



Mark Stephens YOGA- HALTUNGEN KORRIGIEREN

Das Handbuch für
den Unterricht



riva

© des Titels »Yoga-Haltungen korrigieren« von Mark Stephens (ISBN Print: 978-3-86883-534-2)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Teil I

Die Grundlagen

1 Die philosophischen und zwischenmenschlichen Aspekte der Haltungskorrekturen im Yoga

Die Erhabenheit des Yoga ergibt sich zum Teil aus der unendlichen Vielfalt der Möglichkeiten, die eigene Praxis zu verfeinern und zu vertiefen. Wenn wir mit den Grenzen von Anstrengung und Leichtigkeit spielen, das Gleichgewicht zwischen Hingabe und Kontrolle erforschen und uns für Selbsterkenntnis und Selbsttransformation öffnen, können wir zu einem immer klareren Bewusstsein, einem immer stärker integrierten Wohlbefinden und einem immer größeren Glück erwachen. Es gibt eine schier unendliche Zahl unterschiedlicher Stile und Herangehensweisen im Yoga; es gibt sogar unterschiedliche Vorstellungen davon, was Yoga ist. Daraus ergibt sich eine große Auswahl an Praktiken, die vielleicht irgendwann die Antwort auf das sein können, was jeden Einzelnen der sieben Milliarden Menschen auf Erden drängt, sich mit diesem uralten Ritual zu beschäftigen, um so gesund und wach wie möglich zu leben. Auf diesem faszinierenden, anspruchsvollen und oft geheimnisvollen Weg lernen wir, wie das Gleichgewicht auszusehen hat, das die verschiedenen Werte und Ziele unseres Lebens optimal ergänzt und unterstützt, und an seinem Ende enthüllt er die tiefste Schönheit in jedem von uns. Wird man im Laufe dieser Entwicklung selbst zu einem Lehrer, einem Führer auf dem Weg des Yoga, erblüht die eigene Praxis noch mehr, da sich Üben und Unterrichten gegenseitig befruchten.

Der beste Lehrer, den wir im Yoga haben können, lebt gesund und munter in unserem Inneren und bietet uns mit jedem Atemzug, mit jeder Haltung, in jedem kurzen Augenblick und jedem Übergang dazwischen seine Führung an. Klang, Beschaffenheit und Geschwindigkeit des Atems verschmelzen mit unzähligen Empfindungen im Körpergeist und veraten uns, wie und wohin wir uns mit konzentriertem Gewahrsein und Handeln wenden sollten.³ Es gibt keine Methode oder Technik, die für alle richtig wäre, keine festen Regeln, kein allgemeingültiges Ziel und keine absolute Autorität, die größer wäre als das, was der Übende in seinem Herzen und seiner Seele erfährt, wenn er einfach präsent ist, in sich hineinhört und sich den erstaunlichen Möglichkeiten öffnet, vollständig und bewusst zu leben. Es handelt sich um eine persönliche Praxis – selbst

wenn man über ein Gefühl der sozialen Verbundenheit oder des spirituellen Seins dazu findet und es dabei erlebt.⁴

Gleichzeitig können äußere Lehrer und der Yogaunterricht von unschätzbarem Wert und Nutzen sein. Mit einer wohlgedachten, regelmäßigen Praxis entwickeln Schüler jenes Gewahrsein, das die Asanas von innen heraus verständlicher, zugänglicher und nachhaltiger macht. Nach und nach spüren sie immer deutlicher, welche Übungsfolgen funktionieren. Dessen ungeachtet profitiert so gut wie jeder von uns vom Sachverstand eines gut ausgebildeten und erfahrenen Lehrers. Seine Anleitung – und sei es nur im Hinblick auf Ausrichtung und energetische Abläufe – kann uns zu einer sichereren und nutzbringenderen Erfahrung der Yogapraxis führen. Darüber hinaus kann er Orientierung im Hinblick auf Techniken und Qualität der Atmung, geistige Aufmerksamkeit, Modifikationen und Variationen der Haltung sowie Übungsfolgen aus einzelnen oder mehreren Asanafamilien geben. Er kann darüber informieren, wie sich die Praxis an besondere Umstände wie körperliche Schwäche, Verspannungen, Hypermobilität, Schwangerschaft sowie Erkrankungen mit körperlichen, physiologischen und psychologischen Komponenten anpassen lässt. Man könnte auch sagen: Lehrer sind wichtig. Die Frage ist, wie wir am besten unterrichten.

Yogalehrer nutzen verschiedene Techniken, um ihre Schülerinnen und Schüler anzuleiten und zu unterstützen. Dazu zählt auch eine charismatische und lebendige Art zu unterrichten, Asanas zu demonstrieren, Übungsanweisungen zu geben und sogar Metaphern und Geschichten zu verwenden, um Inspiration und Einsicht zu ermöglichen. Auf allen diesen Unterrichtsebenen müssen wir auf unser ganzes Wissen zugreifen und dürfen nie aufhören, zu üben und dazuzulernen. Wenn wir den Weg des Lehrers stetig weitergehen, werden wir diese Eigenschaften allmählich immer stärker in den Schatz unseres wachsenden Wissens und Könnens integrieren. So können wir andere bei der Praxis anleiten, wie es für die Schülerinnen und Schüler sinnvoll ist, die in diesem Augenblick vor uns stehen. Das Gegenteil wäre ein Unterricht nach Schema F – als

wären alle Menschen gleich und dieselbe Praxis für alle Welt sinnvoll.

Wir können uns als Lehrer immer weiter entwickeln, immer mehr dazulernen. Seit der griechischen Antike sind manche Philosophen der Ansicht, dass die eigene Unwissenheit immer deutlicher wird, je mehr man weiß.⁵ Daraus folgt: Je mehr Sie Ihre Ausbildung, Ihr Wissen und Ihre Erfahrung vertiefen, desto klarer werden Sie erkennen, was für ein un-

endliches Universum aus Wissen und Weisheit Sie in die Praxis einbringen können. Dies wird sonnenklar, wenn wir unsere Schüler besser schätzen und verstehen lernen – was unerlässlich ist, wenn wir sie in ihrer Praxis gut anleiten wollen. Um ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, werfen wir nun einen Blick auf eben diese Praxis, auf die Grundelemente und die Empfindsamkeiten des Unterrichts.

Für jeden der passende Unterricht

Jeder beginnt aus anderen Gründen mit dem Yoga. Wir alle sind Menschen – aber da enden die Gemeinsamkeiten auch schon, da wir eine so herrlich vielfältige Spezies mit unterschiedlichen Erbanlagen, Erfahrungen, Lebensstilen, Lebensumständen und Absichten sind. Betrachten Sie kurz die folgenden Beispiele für Unterschiede in diesen Bereichen:

- Eine 35-jährige Mutter von zwei Kindern mit Tanzerfahrung, die bereits an den vorderen Kreuzbändern operiert wurde und in ihrem Beruf als Finanzanalystin viel sitzen muss.
- Ein 23-jähriger studierter Astrophysiker mit bipolarer Störung, der sportlich in Höchstform ist.
- Eine 54-jährige buddhistische Nonne mit fortgeschrittener Osteoporose, die seit dreiunddreißig Jahren regelmäßig Yoga praktiziert.
- Eine 20-jährige Studentin mit ausgeprägter rechtsseitiger Skoliose der Brustwirbelsäule.
- Eine 60-jährige Softwareentwicklerin, die seit Kurzem im Ruhestand ist, seit vielen Jahren Krafttraining betreibt, starke muskuläre Verspannungen hat und sich gerade von einer Brustkrebserkrankung erholt.
- Ein 41-jähriger angehender Yogalehrer ohne Verletzungen, der in den vorderen Reihen stolz seine turnerischen Fähigkeiten zur Schau stellt.

Dies ist die Realität des Yogaunterrichts. Wenn Sie öffentliche Kurse geben möchten, bei denen man nie weiß, wer in den Stunden auftauchen wird, sollten Sie mit einer bunten Schar von Schülern, körperlichen Verfassungen und Zielsetzungen rechnen. Da gibt es die ernsthaften Schüler, bei denen die Yogapraxis wesentlicher Bestandteil des Alltags ist und der Heilung von Traumata dient, ebenso wie die Sonntagsyogis; Menschen auf der spirituellen Suche und mit starker Religiosität ebenso wie solche, die im Glauben eine intellektuelle Schwäche sehen; und es gibt Menschen aller Altersstufen und Interessenslagen, verschiedenster philosophischer Ausrichtungen und gesundheitlicher Verfassungen.

Angesichts der gewaltigen Unterschiede zwischen den Teilnehmern müssen wir im Unterricht sowohl auf den Gesundheitszustand einzelner Schüler eingehen als auch auf eine Weise unterrichten, die für alle Anwesenden sinnvoll ist. (Im Idealfall wählen Schüler Kurse, die für sie geeignet sind. Aber verlassen Sie sich nicht darauf, sondern rechnen Sie mit einer großen Vielfalt.) Bevor wir uns also auch nur annähernd der praktischen Anleitung und Korrektur (sowie anderen Möglichkeiten der Hilfestellung) widmen können, müssen wir zunächst die Bedeutung anderer Aspekte hervorheben, um sicherzustellen, dass Schüler so praktizieren, wie es ihrer Lebenswirklichkeit entspricht.

Das Herz von Praxis und Unterricht

Auch auf die Gefahr, nichts Neues zu sagen: Im Yoga fängt jeder dort an, wo er gerade ist; nicht dort, wo ihn ein anderer vielleicht sieht oder er selbst sich irrtümlicherweise vermutet. Viele Lehrer haben vorgefasste Meinungen oder falsche Vorstellungen von den Fähigkeiten oder Interessen ihrer Schüler. Viele Schüler über- oder unterschätzen ihr unmittelbar abrufbares Können. Wie gehen wir als Lehrer am besten damit um? Indem wir unsere Schüler zu einer persönlichen Praxis hinführen, die ihre Werte, Absichten und Umstände widerspiegelt – die sich natürlich weiterentwickeln können (und wohl auch weiterentwickeln werden).

ge Bemerkung, die sich im viel zitierten Yogasutra des Patanjali zur Asanapraxis findet: *Sthira sukham asanam* – also Festigkeit, Leichtigkeit und geistige Präsenz (das letzte Wort ist von der Wortwurzel *as* mit der Bedeutung »einen Sitz einnehmen« abgeleitet; ich verstehe es so, dass man im Hier und Jetzt, also ganz bei der unmittelbaren Erfahrung ist). Es ist hilfreich, darin die Eigenschaften zu sehen, nach denen wir beim Üben unablässig streben. Bitte beachten Sie, dass die von Patanjali beschriebene Praxis nicht das Geringste mit den Haltungen zu tun hat, deren Entwicklung mehrere Hundert Jahre später begann und schließlich in den Hatha Yoga mündete, der sich in den letzten fünfundsiebzig Jahren stärker entwickelte als in



Yoga ist eine persönliche Praxis, kein Wettkampfsport.

Im Idealfall sollten wir unsere Schüler jedes Mal, wenn wir gemeinsam praktizieren, auf einige grundlegende Dinge hinweisen, die wir gegenüber Yoganeulingen noch deutlicher betonen müssen.⁶ Besonders wichtig ist, dass es im Yoga weder um den Vergleich noch um den Wettstreit miteinander geht – obwohl sich so mancher nach Kräften bemüht, dies zu ändern.⁷ Wenn wir uns aus diesem Grundempfinden heraus mit der Praxis beschäftigen, machen wir sie dadurch sicherer, nachhaltiger und transformativer. Dies ist ein Grundwert des Yoga und spiegelt auch die einzi-

den tausend Jahren davor.⁸ Dennoch wird das Verständnis des klassischen Yoga in der ersten schriftlichen Darstellung der Hatha-Yoga-Praxis, der Mitte des 14. Jahrhunderts von Swami Swatmarama verfassten *Hatha Yoga Pradipika* deutlich. Darin rät er dem Yogi zu »Ausdauer, Mut, Entschlossenheit, Erkenntnis des Wahren, Glaube (niścaya), Vermeidung des Umgangs mit Menschen«, denn: »Diese sechs verhelfen zum Gelingen des Yoga« (I, 16) und schenken »Ruhe (sthairya), Gesundheit und Leichtigkeit der Glieder« (I, 17). Später spricht er (2009, 39, 45) davon, »ohne Ermüdung in diesen Stellun-

gen verweilen« (I, 55) zu können und geht damit auf das von Patanjali betonte Gleichgewicht von Festigkeit und Leichtigkeit ein.

Verfolgen wir die Sache noch etwas weiter und stellen wir uns vor, zu Beginn der Praxis am Anfang der Matte zu stehen. (Denken Sie daran, dass man sich im Idealfall unabhängig von der Ausgangshaltung – ob im Sitzen, in Rückenlage und so weiter – um die genannten Vorstellungen, Eigenschaften und Empfindsamkeiten bemühen sollte.) Diese Standhaltung kann den Namen Tadasana (Berg) tragen. Darin öffnen wir uns, um so fest und leicht und präsent wie möglich zu sein – denken Sie an einen Berg! – und Zugang zu einem tieferen Gefühl von Ausgeglichenheit und Gleichmut zu erlangen, das sehr schön in einem anderen Begriff aus dem Sanskrit zum Ausdruck kommt: *samasthiti* («aufrechter Stand» oder «Gleichmut»). Für manche Schüler stellt diese einfache Haltung eine gewisse Herausforderung dar. Dies gilt vor allem dann, wenn sie ein paar Minuten darin verharren, wenn sie eine allgemeine Fehlhaltung, Multiple Sklerose oder unterschiedlich lange Beine haben, unter allgemeiner Schwäche leiden oder in einem späten Schwangerschaftsstadium sind. Mit zunehmender Übung und vor allem der richtigen Ausrichtung und den korrekten energetischen Abläufen dürfte es allerdings immer leichter werden, in dieser Haltung ein Gefühl von Samasthiti zu finden und zu wahren. Würden wir einfach nur stehen (oder sitzen oder auf dem Rücken liegen) bleiben und immer tieferen Gleichmut entwickeln, wäre dies eher eine Meditationspraxis. Hier aber widmen wir uns hauptsächlich dem Weg der Asanas, also der Körperhaltungen, die man am besten mit bewusster Atmung und geistiger Präsenz erforscht. (Die Wechselwirkungen zwischen diesen Aspekten sind ein wesentlicher Bestandteil der Asanapraxis, mit dem wir uns weiter unten beschäftigen werden).⁹

Wenn wir in einem Asana keine wesentliche Anstrengung oder Wirkung mehr wahrnehmen, können wir es einfach halten und darin verharren. Vielleicht stellen wir auch fest, dass wir uns einer Variation öffnen oder eine andere Haltung einnehmen, in der wir mehr tun müssen, um Festigkeit und Leichtigkeit zu erlangen und ebenso stabil, entspannt und präsent zu sein. Wenn wir uns in der Asanapraxis andererseits niemals anstrengen, was ebenfalls einer der Wege ist, entgeht uns womöglich eine Gelegenheit zu tieferem Erwachen und zur Veränderung

durch die Intensität und Vielfalt, die Yoga uns bietet – die Gelegenheit, echten Hatha Yoga zu praktizieren. Am intensivsten und dauerhaftesten üben wir mit der Selbstdisziplin (*tapas*), die nötig ist, um voll und ganz präsent zu sein, soweit uns dies möglich ist, Atemzug für Atemzug, Asana für Asana, Stunde für Stunde, Tag für Tag, und die Grenzen des Möglichen zu testen und zu entdecken, was beim Üben geschieht. Dies gelingt mit beständiger Praxis – *abhyasa*. Sind wir voll und ganz unserer Praxis verpflichtet, gehen wir mit mehr Bedacht und Erfahrung voran. Mit jedem Atemzug öffnen wir uns der Intensität der Erfahrung und lernen daraus.

Dazu müssen wir uns beim Üben unmittelbar an den Grenzen des Möglichen bewegen. Joel Kramer ist ein Pionier und Wegbereiter des zeitgenössischen Yoga und hat die Entwicklung der Praxis in den 1960er und 1970er Jahren stark beeinflusst. Er schildert diesen Ansatz sehr schön und ausführlich. Wenn wir eine Haltung einnehmen, gelangen wir zunächst an einen Punkt, an dem wir die – wie Kramer (1980) es nennt – »erste Grenze« spüren. (Ich nenne dies den »Aha-Moment«.)¹⁰ Gehen wir noch weiter, erreichen wir die nächste »Grenze«. Hier bringt der Körpergeist Schmerz oder Unbehagen zum Ausdruck oder blockiert einfach jede weitere Bewegung. (Ich nenne dies den »Oh-weh-Moment«.) In einer beständigen Praxis »spielen wir mit den Grenzen«, indem wir über den »Aha-Moment« hinaus-, aber nicht bis zum »Oh-weh-Moment« gehen. So schaffen wir den Raum, um langsam und geduldig kleine und bewusste Verfeinerungsbewegungen vornehmen zu können. Oft verschieben sich die Grenzen mit jedem Atemzug. Wir schaffen mehr Raum, eine nachhaltigere Leichtigkeit und können so die aktivierende Energie müheloser durch den Körpergeist lenken. Wenn wir sofort an die letzte Grenze des Möglichen gehen oder uns zu schnell bewegen, haben wir weder den Raum noch die Zeit für diese Verfeinerung und Aktivierung mithilfe der Sinne. Stattdessen werden wir wahrscheinlich Schaden anrichten, schlechte Gewohnheiten stärken oder einfach in der Praxis ausbrennen.

So wichtig die volle Präsenz in der Praxis und das Spiel mit den Grenzen des Möglichen und der Verfeinerung auch sind, ist der Praxis doch eine weitere wesentliche Eigenschaft zu eigen. Patanjali nennt sie *vairagya* – Nicht-Anhaften. Wenn wir uns im Nicht-Anhaften üben, sind wir bereit, mit der Einstellung zu üben, dass alles möglich ist; spontan und

doch mit Selbstdisziplin und Einsatz. Dabei identifizieren wir uns die ganze Zeit über mehr mit der tieferen Absicht in unserem Herzen – wie Gesundheit, Zufriedenheit, Glück – als mit der Ausführung einer Haltung oder dem Erreichen eines statischen oder vorgefassten Ziels. Dies macht Abhyasa und Vairagya zu fest verbundenen Elementen einer gefahrlosen, nachhaltigen und transformativen Yoga-praxis, die es uns ermöglichen, mit Festigkeit und Leichtigkeit von einem Punkt zum nächsten voranzuschreiten. Aus ihrer Verbindung ergibt sich eines der grundlegendsten Prinzipien des Yoga: *Es kommt nicht darauf an, wie weit man kommt, sondern wie man vorgeht.*

Wenn in unseren Übungsanweisungen ein ausgewogenes Verhältnis von Vairagya und Abhyasa zum Ausdruck kommt, trägt dies dazu bei, dass sich die Schüler in der Praxis unterstützt fühlen und dennoch frei von leistungsbezogenen Erwartungen sind. Diese Haltung sollte in jedem Aspekt unseres Unterrichts, also auch dem Angebot und der Ausführung von Berührungshinweisen deutlich werden. So gelingt es den Schülern leichter, den inneren Lehrer zu finden, indem sie sich bei ihren Bemühungen in der persönlichen Praxis von der Intensität ihrer körperlichen Empfindungen und dem Gradmesser ihres Atems leiten lassen.

Der Atem ist ein wesentlicher Bestandteil dieses ausgewogenen Ansatzes für eine nachhaltige und transformative Yogapraxis. Es ist schon merkwürdig, dass die klassischen Hatha-Yoga-Schriften Pranayama (der Begriff setzt sich aus *pra* »hervorbringen«, *an* »atmen« und einer Kombination aus *ayama* »ausdehnen« und *yama* »beherrschen« zusammen) in den Vordergrund rücken, die Pranayamapraxis im modernen Yogaunterricht aber meist nur wenig Aufmerksamkeit bekommt.¹¹ Wie die Körperübungen müssen wir uns auch die Atemübungen schrittweise, mit Festigkeit und Leichtigkeit aneignen.¹² Aber alle Schüler können sich gefahrlos im sanften *ujjayi* – »siegreichen« – Pranayama üben. Dies gilt auch für komplette Neulinge, Schwangere und gebrechliche Menschen sowie Menschen mit Blutdruckproblemen und anderen Erkrankungen. Der Atem nährt unsere Zellen und unser ganzes Sein. Das leise Geräusch von Ujjayi Pranayama fördert das Atemgewahrsein und erleichtert den steten, gleichmäßigen Fluss von Ein- und Ausatmung, da es uns sofort Rückmeldung darüber gibt, wie wir uns in, durch und aus den Asanas bewegen. Dies macht es zum perfekten Gradmesser für das ener-

getische Gleichgewicht in der Asanapraxis. Ein schwerer Atem ist ein sicheres Zeichen für den Verlust von Festigkeit und Leichtigkeit. Wir sollten in Asanas und Übergängen niemals versuchen, die Atmung zu erzwingen. Vielmehr sollte unsere Praxis in und durch die Integrität des Atems zum Ausdruck kommen. Wie wir sehen werden, ist dies auch ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichts. Wenn wir uns dem Übergang vom Üben zum Unterrichten nähern, gelten diese Eigenschaften der Praxis zugleich für den Weg des Yogalehrers.

Damit diese Aspekte der Praxis in unseren Unterrichtstechniken und -methoden stärker lebendig werden, müssen wir unseren Schülern helfen, im klugen Aufbau ihrer persönlichen Praxis fester, leichter und freudvoller voranzuschreiten. Dazu dient unter anderem die Gestaltung unserer Kurse und Stunden. Unser Unterricht sollte einen Übungsbogen beschreiben, und wir sollten die Asanas auf eine Art und Weise anordnen, die sie sicher, zugänglich und nachhaltig macht – und dadurch tiefere Veränderungen ermöglicht.¹³ Auf dem Weg der Praxis ist es vorteilhaft, von einfachen zu komplexeren Haltungen voranzuschreiten, den ganzen Körper aufzuwärmen und sich gleichzeitig gezielt den Bereichen zu widmen, mit denen man sich anschließend auseinandersetzen und intensiver beschäftigen möchte. Vorbereitende Übungen aktivieren und stabilisieren die Muskeln und Gelenke, die am Übungshöhepunkt am stärksten gefordert werden. Sie tragen dazu bei, die tiefere Intelligenz des Körpers noch weiter zu wecken, auf die wir bei der Beschäftigung mit den anspruchsvolleren, komplexeren Höhepunktasanas zurückgreifen werden.

Dieser Ansatz spiegelt das Konzept von *Vinyasa krama*. Der Begriff verbindet *vinyasa*, »auf eine bestimmte Art und Weise anordnen«, mit *krama*, »nach einer klaren Ordnung Schritt für Schritt voranschreiten«, und beschreibt das effektive Aneinanderreihen einzelner Handlungen. Kern des *Vinyasa krama* ist ein kluges und schrittweises Vorgehen, eine bewusste und systematische Erforschung und Entwicklung, ein stetes und einfaches Voranschreiten von dem Punkt, an dem man sich gerade befindet, zu dem Punkt, den man erreichen möchte – in einem Prozess, der Abhyasa und Vairagya verbindet. Zur weiteren Integration der Praxis dient *pratikriyana*, das sich aus *prati* »gegen« und *kriya* »Handlung« zusammensetzt. Mit Ausgleichshaltungen lösen wir systematisch und kreativ alle Spannungen,

die auf dem Weg zu Savasana (Totenhaltung) und darüber hinaus entstehen. Atemzug für Atemzug entwickeln wir uns in der Praxis und durch die Praxis weiter.

Vom Üben zum Lehren

In der Yogapraxis beschäftigen wir uns mit verschiedenen Asanas. Schon in der Annäherung an die Haltungen tauchen Empfindungen auf. Falls wir tatsächlich Yoga praktizieren und uns nicht nur sportlich ertüchtigen, atmen wir bewusst und nutzen den Atem zur intensiveren Auseinandersetzung mit dem Asana. Indem wir bewusst atmen, begegnen wir dem Körpergeist mit bewussterem Gewahrsein, folgen dabei im besten Fall dem augenblicklichen Empfinden und passen unsere Bewegungen und unsere Haltung an, sodass wir fester, entspannter und präsenter sind. Im Tanz von Atem, Körper und Geist wirken alle Aspekte aufeinander, und wir erleben sie immer stärker als Teile unseres gesamten Seins. Dies ist die Grundpraxis der ständigen Integration und des Erwachens, die den Kern der Asanapraxis bildet. Dabei können wir mit unterschiedlichen Atemtechniken, Haltungen und Visualisierungen spielen, um die Unterschiede in der Wirkung zu erforschen. Dazu zählen unter anderem der innere Dialog und die inneren Reaktionen, die immer klarer die tieferen Eigenschaften des Seins spiegeln.

Um unseren Schülern zu vermitteln, wie sie ihre Praxis angehen und erforschen können, damit sie die Prinzipien von Festigkeit und Leichtigkeit, Beständigkeit und Nicht-Anhaften spiegeln und verkörpert, können wir verschiedene kommunikative Möglichkeiten nutzen. Wir können den Geist der völligen Versenkung in die selbstreflexive und potenziell transformative Praxis über die Sprache, die Demonstration, die Berührung und manchmal sogar über den Gesang beschwören. Die spezielle Kombination von Strategien, die wir in einer beliebigen Situation verwenden, sollte im besten Fall sowohl unser persönliches Empfinden als auch unser Verständnis zum Ausdruck bringen, wie unsere Schüler die Praxis in Einklang mit ihren Zielen und Empfindsamkeiten optimal erkunden und erlernen können. Die Art, wie Menschen lernen, steht in engem Zusammenhang mit dem, was der Pädagoge Howard Gardner (1998) als »multiple Intelligenzen« bezeichnet, die in Schülergruppen erheblich variieren kön-

nen. Einige Schüler verstehen gut, wenn man ihnen etwas erklärt. Andere brauchen ein anschauliches Modell, damit etwas in ihrem Körpergeist »ankommt«. Wieder andere lernen in erster Linie über taktile oder kinematische Prozesse: Sie müssen etwas fühlen, um es in ihrem Inneren vollständig zu begreifen. Die Lernerfahrung im Yogaunterricht umfasst sowohl begriffliche, emotionale und physische als auch spirituelle Elemente. Daher spielt dabei auch stets das volle Spektrum der multiplen Intelligenzen eine Rolle.



Der beste Yogalehrer, den wir je haben werden, befindet sich gesund und munter in unserem Inneren. Der äußere Lehrer kann den Schülern helfen, diesen inneren Lehrer zu finden.

Gleichzeitig ist ein Mensch mehr als die Summe seiner oder ihrer intellektuellen oder intuitiven Neigungen. Oft haben Motivation, Persönlichkeit, Gefühle, körperliche Gesundheit und der eigene Wille mehr Einfluss darauf, wann und wo und wie jemand lernt, als ein bestimmter Lernstil. Dies spricht dafür, dass ein effektiver Yogaunterricht diese Unterschiede berücksichtigen und gleichzeitig so auf die

Schüler eingehen sollte, dass die große Vielfalt der Lernstile respektiert und würdigt wird. Mit der praktischen Unterweisung und Hilfestellung können wir unsere Schüler im Unterricht über den Ausdruck und die Grenzen des gesprochenen Wortes und der visuellen Demonstration hinaus in ihrer sich entwickelnden Praxis anleiten, unterstützen und verbessern. Man könnte auch sagen, dass die wunderbare Vielfalt an persönlichen Voraussetzungen, Zielen und Lernstilen einen vielseitigen und differenzierten Lehransatz nahelegt.

Mit den Händen führen

Wenn Sie die Dinge, die Sie mit Worten oder Demonstrationen zu vermitteln versuchen, mit den Händen unterstreichen und verfeinern, kann dies den Ausschlag geben, dass ein Schüler die Ausführungen versteht und verinnerlicht. (Wenn von praktischer Korrektur, Anleitung, Hilfestellung, Berührung und so weiter die Rede ist, verwenden wir das Wort *praktisch* sowohl im allgemeinen als auch im konkreten Sinn einer »Hand-lung«. In der allgemeinen Bedeutung drückt es aus, dass wir die Schüler über die Berührung mit Händen, Armen, Schultern, Rumpf, Hüften, Beinen oder Füßen anleiten. Die konkrete Bedeutung bezieht sich auf die Arbeit mit den Händen. Sofern nicht ausdrücklich erwähnt, verwenden wir den Begriff in seiner allgemeinen Bedeutung.) Eine klarere, breiter gefächerte Kommunikation vertieft die Lernerfahrung. Damit wird auch das Versprechen des Yoga von Gesundheit, Integration und vollständigem Erwachen allmählich immer mehr eingelöst. Berührungen erreichen unsere Schüler unmittelbar und persönlich, können also ein einfaches, direktes und konkretes Kommunikationsmittel sein.¹⁴

Grundlage der Kommunikation mit den Schülern sind das gesprochene Wort und die Demonstration der Asanas. Sie sollten Anfang – und oft auch Ende – des Asanaunterrichts sein. Verbunden mit sachkundigen und exakten Berührungen können sie aber noch viel mehr. Sie können:

- einen angesagten oder demonstrierten Ausrichtungshinweis verdeutlichen,
- einen energetischen Ablauf unterstreichen,
- Schülern ein Gefühl von Unterstützung geben,

- das Gewahrsein auf einen vergessenen Körperbereich richten,
- die Stabilisierung oder Vertiefung von Asanas unterstützen oder Asanas leichter machen,
- dazu beitragen, den Bewegungsumfang gefahrlos zu erhöhen,
- Ihnen als Lehrer helfen, sich des Allgemeinzustands eines Schülers deutlicher bewusst zu sein,
- das Gefühl einer offeneren und vertrauensvolleren Verbundenheit zwischen Ihnen und Ihren Schülern schaffen,
- Trost und Unterstützung in der Intensität der Erfahrung schenken.

Die Berührung ist zwar eine der effektivsten Methoden, wenn es darum geht, Yoga zu lernen und zu unterrichten. Sie kann aber auch problematisch sein. Das Führen durch Berühren sollte die Schüler bei der Entwicklung einer sicheren, nachhaltigen und transformativen Praxis unterstützen. Die falschen Berührungen können aber auch körperlichen oder emotionalen Schaden anrichten. Sachkundige, in klarer Absicht gegebene praktische Hilfestellungen können anderweitige Ausführungen verdeutlichen. Sind sie dagegen von Unkenntnis geprägt, können sie die Schüler verwirren, während sie in ein Asana hineinspüren und es verfeinern. Angemessene praktische Hinweise helfen den Schülern, dem inneren Lehrer zu vertrauen; ein Übermaß davon kann sie von äußerer Führung abhängig machen und sie in der Yogapraxis von Tapas – der Selbstdisziplin – ablenken. Praktische Hilfestellungen können ein Quell größerer Offenheit, Inspiration und Freude sein, aber auch zu Unbehagen, Traumata oder Ernüchterung im Yoga führen, wenn ein Lehrer mit Berührungen Urteile vermittelt oder individuelle Grenzen verletzt.

Berührungen sollen Schülern in erster Linie helfen, ihre Yogapraxis als persönlichen Prozess der Entwicklung von Wohlbefinden, Selbsterkenntnis und Selbsttransformation zu verfeinern. Im Grunde aber ist Yoga ein innerer Vorgang, der sich deshalb auch am besten von innen über die miteinander verwobenen Bereiche von Atem und Gewahrsein im Körpergeist steuern lässt.¹⁵ Als Lehrer unterstützen wir unsere Schüler am besten, indem wir ihnen hel-



Würdigen Sie stets, dass Sie Menschen, nicht Posen unterrichten.

fen, in sich hineinzuhören und den inneren Lehrer zu respektieren, und nur dann praktische Anleitung anbieten, wenn dies sowohl erwünscht als auch hilfreich ist. Um in diesem Sinne gute Lehrer zu sein, müssen wir zunächst akzeptieren, dass wir Menschen in Asanas, nicht in Posen unterrichten.¹⁶

Eine Pose ist die statische Wiedergabe einer idealisierten Form. Models werfen sich vor der Kamera in Pose, um eine äußere Botschaft zu vermitteln. Die Darstellungen werden meist retuschiert und anderweitig verschönert und sind alles andere als echt. Asanas dagegen sind lebendig und persönlich; sie sind Ausdruck organischer menschlicher Wesen, die den Tempel von Körper und Geist bewohnen, erforschen und bewusst weiterentwickeln. Wenn wir einen Schüler mit der Weisheit des Herzens betrachten, können wir die seiner Praxis innewohnende Schönheit leichter erkennen. Wenn wir dies zu unserem Ausgangspunkt machen, nehmen wir den Platz des Lehrers auf natürlichere Weise ein und geben unseren Schülern den Raum, in der Fülle ihrer persönlichen Yogapraxis zu erblühen. Gleichzeitig

nutzen wir unser gesamtes Wissen über Grundstruktur, -geste und -stimmung der Haltungen, wie sie von den einzelnen Schülern auf ihre individuelle und wunderschöne Weise zum Ausdruck gebracht werden.

Mit praktischen Hilfestellungen leiten wir unsere Schüler an, ein stabileres Fundament zu schaffen, den Körper entspannt und sicher auszurichten und die Asanas tiefer zu erkunden. Gleichzeitig bleiben sie in Kontakt mit Körper, Geist und Atem, die ihre wichtigste Orientierungshilfe sind. Wir geben unseren Schülern Führung auf einer Reise, die sich in erster Linie aus ihren eigenen Zielen ergibt – ob diese nun als körperlich, emotional, geistig oder spirituell empfunden werden. Wenn wir sie aus dieser Einstellung heraus anleiten, können sie so weit gehen, wie sie an diesem Punkt ihrer Praxis gehen sollen. Es bestärkt sie darin, mit geistiger Unvoreingenommenheit und offenem Herzen zu praktizieren, und sorgt für Klarheit im Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit bieten Yogalehrer eine Form der sozialen Interaktion, die

ein wichtiger Teil der Yogapraxis und des Seins-empfindens der Schüler ist. Diese Beziehung transformiert Schüler und Lehrer. Sehen wir uns diesen Aspekt etwas genauer an, indem wir ein paar Schritte zurückgehen, um anschließend mit größerer Klarheit voranzuschreiten.



Anleitende Berührungen sind fester Bestandteil der meisten Hatha-Yogastile.

Berührung, Somatik und Selbsttransformation

Ob man nun in den klassischen Schriften wie der *Bhagavad Gita*, dem *Yogasutra* des Patanjali oder der *Hatha Yoga Pradipika* nach dem Sinn des Yoga sucht oder sich von moderneren oder zeitgenössischen Quellen Orientierung und Inspiration erhofft, eines bleibt immer gleich: das Erwachen zu oder das Bemühen um ein klareres Gewahrsein, ein wacheres Sein und ein besseres, gesünderes Leben. Das *Mahabharata* erzählt von einem Krieg, in dessen Verlauf Prinz Arjuna am Rande des mythischen Schlachtfeldes in Untätigkeit erstarrt, weil er die Natur seines Seins missversteht. Als er seinen Weg (*dharma*) findet, gelangt er zu klarerem Gewahrsein und kann bewusster und unmittelbarer in seinem Leben handeln.¹⁸ Ganz ähnlich sieht Patanjali den Ursprung des menschlichen Leidens (*klesha*) als Motivation für Yoga im fehlenden Wissen um die wahre Natur des Selbst (*avidya*), das einem verwirrten Körpergeist entspringt. Um Abhilfe zu schaffen, empfiehlt er einen achthgliedrigen Weg. Dieser sieht unter anderem die Einhaltung moralischer und persönlicher Regeln, Asana, Pranayama, *pratyahara* (das Zurückziehen der Sinne von äußeren Ablenkungen) sowie die Meditation als klar umrissenen Pfad zur Glückseligkeit (*samadhi*) vor. Elf hundert Jahre später erarbeitet Swami Swatmarama Mitte des 14. Jahrhunderts ein spezielles Programm aufeinander aufbauender Techniken der Selbstreinigung mit Asana- (er beschreibt fünfzehn Haltungen, in erster Linie Sitzpositionen), Pranayama-, Mudra- und Bandhapraktiken, welche die Gesundheit fördern, geistige Verwirrung lindern und Erlösung (*moksha*) ermöglichen sollen.

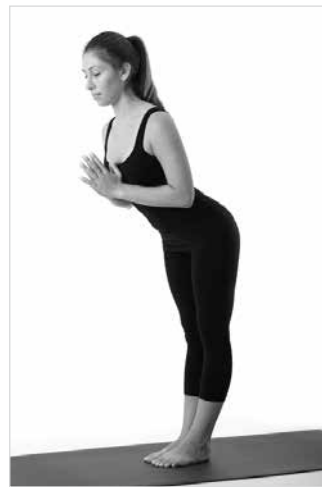
Stile der Berührung

Berührungen spielen in den verschiedenen Stilen und Traditionen des Hatha Yoga eine sehr unterschiedliche Rolle. Im Kripalu Yoga, Svaroopa Yoga, der Phoenix Rising Yoga Therapy, im Viniyoga und anderen eher heilend oder therapeutisch ausgerichteten Ansätzen ist die praktische Anleitung und Hilfestellung ein wichtiges Mittel.¹⁷ Im Ashtanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga und den meisten Vinyasa-Flow-Yogastilen kommt sie sehr häufig zum Einsatz, im Bikram Yoga, YogaFit und einigen anderen Richtungen kommt sie dagegen so gut wie gar nicht vor.

Alle Yogastile lassen sich mit oder ohne praktische Anleitung und Hilfestellung unterrichten. Wenn ein Lehrer erkennt, dass sich die Welt des Yoga ständig weiterentwickelt, dass sie immer vielfältiger wird und sich die einzelnen Traditionen gegenseitig befruchten, versteht er meist, dass sich auch sein Ansatz weiterentwickeln wird. Er versteht, dass dem Wissen und der Fähigkeit zu angemessenen und effektiven Korrekturen wahrscheinlich eine immer größere Bedeutung in seinem Unterrichtsrepertoire zukommen wird, je weiter er auf dem Weg des Lehrers voranschreitet.

Uttanasana (Vorbeuge aus dem Stand)

Bieten Sie den Schülern an, die Knie zu beugen, um den unteren Rücken und die hinteren Oberschenkelmuskeln zu entlasten. Bitten Sie sie, in der Vorbeuge bei entspanntem unterem Rücken und entspannten hinteren Oberschenkelmuskeln die Füße zu aktivieren und dafür zu sorgen, dass die Beine fest, die Knie-scheiben nach oben gezogen, die Wirbelsäule lang, die Schulterblätter nach unten gezogen und das Herzzentrum offen bleiben. Die meisten Schüler schieben in der Vorbeuge das Becken nach hinten, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen und vornüber zu fallen. Bitten Sie sie, nach und nach daran zu arbeiten, dass die Beine senkrecht bleiben, indem sie das Gewicht auf die Fußballen verlagern und gleichzeitig die Fersen fest in den Boden drücken.



- *Arme/Schultern – Möglichkeit 1:* Wenn man mit den Armen über die Seite nach unten kommt, schont dies den unteren Rücken und die hinteren Oberschenkelmuskeln. Es hilft, die Weite im Herzzentrum zu wahren und den Schultergürtel zu öffnen. Bei Schülern mit Schulterinstabilität kann diese Methode nicht angezeigt sein.
- *Arme/Schultern – Möglichkeit 2:* Wenn man beim Vorbeugen die Hände über die Gebetshaltung durch die Mitte nach unten zieht, kann dies das Gewahrsein des Herzens stärken. Es ist relativ schonend für den unteren Rücken und die hinteren Oberschenkelmuskeln, allerdings sinkt dabei die Brust oft ein.
- *Arme/Schultern – Möglichkeit 3:* Um sich mit vollständig über den Kopf gestreckten Armen nach vorne beugen zu können, braucht man viel Kraft im unteren Rücken, in den Beinen und im Bauch. Fehlt sie in diesen Bereichen, kann diese Methode den unteren Rücken und die hinteren Oberschenkelmuskeln strapazieren.



Bedeutet Sie dem Schüler mit dem Spreizgriff, den Brustkorb vom Becken wegzuheben.



Erinnern Sie mit einer leichten Berührung daran, dass die unteren Rippen nicht abstehen sollten.



Unterstützen Sie den Schüler mit Hüft- und Rotationsgriff dabei, das Becken nach vorne zu kippen, soweit es angenehm ist, da dies der wichtigste Aspekt der Vorwärtsbeuge ist, um die Hände anschließend auf den Boden, auf Yogablocke oder an die Wand zu legen.



Bitten Sie den Schüler auf halber Höhe, die Wirbelsäule lang zu machen und das Brustbein nach vorne zu schieben. Unterstützen Sie ihn mit dem Gegenrotationsgriff dabei, die Schulterblätter nach unten zu den hinteren Rippen und das Brustbein vom Bauch weg nach vorne zu ziehen. Bitten Sie ihn erst dann, die Vorwärtsbeuge fortzusetzen.



Verdeutlichen Sie mit einer Offenen Hand auf dem Kreuzbein die Ausrichtung der Hüften über den Fußgelenken.



Unterstützen Sie den Schüler mit Hüft- und Rotationsgriff dabei, die Beine zu erden und das Becken nach hinten zu kippen, während er sich einatmend aus der Vorwärtsbeuge aufrichtet. Dies lindert den Druck im unteren Rücken.

Modifikation

Gelingt es dem Schüler nicht, den Oberkörper halb abzusenken, ohne die Wirbelsäule zu runden, sollten Sie ihm anbieten, die Hände auf Yogablöcke zu stützen und die Knie zu beugen, um den unteren Rücken und die hinteren Oberschenkelmuskeln zu entlasten.



Zur weiteren Erkundung

- *Yoga unterrichten:* Seiten 141–142
- *Yoga-Workouts gestalten:* Seite 355
- Teaching Yoga Resource Center: <http://www.markstephensyoga.com/resources/overview>

Padangusthasana (Großzehenhaltung)

Bitten Sie die Schüler, in beiden Füßen Pada Bandha zu setzen, sich wie in Uttanasana nach vorne zu beugen, die großen Zehen zu fassen und nach oben zu ziehen, und wie in Ardha Uttanasana die Brust nach vorne zu dehnen. Geben Sie nun Anweisung, sich nach unten zu beugen, die angewinkelten Ellenbogen auseinander und die Schulterblätter zu den hinteren unteren Rippen zu ziehen. Die Ausgangsposition ist die gleiche wie in Uttanasana. Fordern Sie die Schüler auf, Energie durch die Beine nach unten ausstrahlen, um die Füße fest im Boden zu verankern und die Beine zu aktivieren; die Oberschenkel einwärtszudrehen; das Schambein nach hinten und oben, das Brustbein zum Boden zu ziehen; das Gewicht nach vorne zu verlagern und die Fersen gleichzeitig im Boden zu verankern und mit der Kraft und Energie in den Beinen die Wirbelsäule zu dehnen.



Verdeutlichen oder aktivieren Sie mit leichtem Fingerschluss oberhalb der Knie die Kontraktion der Quadrizepsmuskeln.



Unterstützen Sie die Schüler mit dem Hüftgriff dabei, das Becken so weit wie möglich nach vorne zu kippen und mittig über den Füßen auszurichten (Sitzbeinhöcker über den Fersen).



Verdeutlichen Sie mit dem Kreuzgriff die Einwärtsdrehung der Oberschenkel.