

UNTERRICHTSPRAXIS – EINFÜHRUNG IN DAS UNTERRICHTEN VON YIN YOGA

Definition eines 'Lehrers'

Lehrer*Innen sind Menschen, die den Schüler*Innen helfen, ihre Ziele zu erreichen. Alle, die den Wunsch haben, anderen dabei zu helfen, ihre Ziele zu erreichen, können Lehrer*Innen sein.

Qualitäten von guten Lehrer*Innen

Als Yogalehrer*In musst du einige Qualitäten entwickeln. Einige dieser Qualitäten hast du vielleicht schon, andere musst du vielleicht erst entwickeln. Die gute Nachricht ist, dass alle diese Qualitäten mit der Zeit entwickelt werden können.

Einige der wichtigsten Eigenschaften von Lehrer*Innen (nicht in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit:=

- Vertrauenswürdig
- Geduldig
- Vorbildlich
- Gute Kommunikator*Innen
- Professionell
- Verantwortungsvoll
- Pünktlich
- Humorvoll
- Aufmerksam
- Klar

Als Yogalehrer*In bist du unter anderem für die Anleitung und die Schaffung einer sicheren Atmosphäre für eine sinnvolle Praxis verantwortlich.

Verstehe deine Schüler*Innen

Jeder Schüler ist anders und einzigartig in Bezug auf seine körperlichen Fähigkeiten, seine Motivation und seine Disziplin. Als Lehrer*In solltest du diese grundlegenden Unterschiede bei deinen Schüler*Innen verstehen. Dies wird dir helfen, sie besser anzuleiten.

Anpassung und Unterstützung

Als Lehrer*In musst du deinen Schüler*Innen helfen, die beste Ausrichtung zu finden, indem du sie mit den Händen korrigierst oder mit Hilfsmitteln unterstützt.

Funktionale Yin Yoga Sutras von Paul Grilley

1. Der Zweck der Yoga-Asanas ist es, den Fluss des Chi in unserem Körper zu harmonisieren. Dies wird durch die Betonung der 14 Skelettsegmente und der 10 myofaszialen Gruppen erreicht.

Die 14 Skelettsegmente sind: Zehen, Talus, Schienbein, Oberschenkelknochen, Becken, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, Finger, Handgelenk, Speiche, Elle, Oberarmknochen und Schlüsselbein.

Die 10 myofaszialen Gruppen sind: Leiste, Quads, Hüftbeuger, Gesäßmuskeln, Kniesehnen, thorakolumbaler Bereich, zervikal (Halswirbelsäule), rectus abdominis, obliquus internus abdominis (äußere schräge Bauchmuskeln) und scapularis (Schulterbereich).

2. Wenn du lernst, den Körper als 14 Skelettsegmente zu sehen, die von 10 myofaszialen Gruppen bewegt werden, wirst du in der Lage sein, die 7 Archetypischen Asanas gekonnt an alle Schüler*Innen anzupassen.

3. Die 7 Archetypen sind: Shoelace (Schnürsenkel), Saddle (Sattel), Caterpillar (Raupe), Dragonfly (Libelle), Twist (Drehung), Dog (Hund) (Yang) und Dragon (Drache) (Yang).

4. In einem funktionalen Ansatz des Yin Yoga gibt es keine perfekte Pose. Jede Hand- und Fußstellung unterstützt oder behindert unsere Fähigkeit, die Zielbereiche zu beanspruchen. Die effektivste Art, dies zu tun, ist von Person zu Person unterschiedlich.

5. Jeder Knochen ist bei jedem Menschen anders. Was für das eine Skelett leicht ist, kann für ein anderes unmöglich sein. Die drei Belastungsarten sind *Zug, Kontraktion und Kompression*. Flexibilität bezieht sich auf die Dehnbarkeit (Streckfähigkeit) der myofaszialen Gruppen, Bänder, Gelenkkapseln und Bandscheiben. Kompression ist der ultimative Bewegungsumfang.

Ausrichtung vs Zielbereiche

Laut Paul Grilley gibt es keine feste Ausrichtung für eine Pose, da jeder Körper einzigartig und unterschiedlich in Bezug auf Knochenstruktur und Bewegungsumfang ist. Die Hauptursache für Verletzungen in Yogakursen ist die fehlinformierte Besessenheit von Ausrichtungen. Paul schlägt vor, sich auf die Zielbereiche und nicht auf die Ausrichtungen zu konzentrieren.

Die 80% Regel

Die Schüler*Innen müssen regelmäßig an diese Regel erinnert werden. Diese Regel besagt, dass die Schüler *Innen nicht mehr als 80 % ihres Fassungsvermögens in der Pose erreichen sollten, um das tiefere Yin-Gewebe zu dehnen. Wenn sie tiefer gehen, geht der Druck auf die Yang-Muskeln über und kann zu Verletzungen führen. Daher wird die Verwendung von Hilfsmitteln (Stützen, Kissen) in Yin-Kursen sehr empfohlen.

Die 3 Zonen

Im Yin Yoga wollen wir die Schüler *Innen nicht zu weit in die Pose drängen, da dies zu Verletzungen führen kann. Ich bitte die Schüler*Innen, über die drei Zonen des Komforts nachzudenken:

- Rot – in der Roten Zone fühlen die Schüler*Innen akuten Schmerz und wartet darauf, aus der Haltung herauszukommen.
- Orange – In der Orangen Zone fühlen die Schüler*Innen Unbehagen, können aber die ganze Zeit in der Pose bleiben.
- Grün – in der Grünen Zone fühlen die Schüler*Innen überhaupt kein Unbehagen.

Yin Yoga ist effektiv, wenn du dich während der gesamten Dauer einer Haltung im orangen Bereich befindest. Wenn du dich im roten Bereich befindest, läufst du Gefahr verletzt zu werden, wenn du dich im grünen Bereich befindest, belastest du dein Gewebe nicht effektiv und verschwendest (abgesehen von der mentalen Entspannung, die du wahrscheinlich erfahren würdest) deine Zeit. Wenn du Yin Yoga unterrichtest, solltest du deine Schüler*Innen in regelmäßigen Abständen an diese drei Zonen erinnern, vor allem während der anspruchsvollen Posen.

Rebound/ Nachspüren

Asanas erzeugen Spannung, Kontraktion und Kompression. Diese Spannungen verändern das Gel/Sol-Gleichgewicht in den Faszien. Wenn die Asanas gelöst werden, kommt es zu starken Ausgleichsbewegungen von Chi und Flüssigkeit. Diese ausgleichenden Bewegungen werden "Rebound" genannt. Der Rebound kann auf mehreren Ebenen erlebt werden:

- Körperliche Empfindungen wie Wärme, Druck oder Bewegung von Flüssigkeiten
- Emotionen wie Traurigkeit, Erleichterung, Kummer oder Zufriedenheit
- Tiefe Erfahrungen wie Einsicht, Gelassenheit oder Akzeptanz

Die Rebound-Phase kann zwischen 30 Sekunden und 10 Minuten betragen. Die einfachsten Positionen, um Rebound zu spüren:

- Totenstellung
- Krokodilhaltung
- Kindshaltung

Atmung im in Yin Yoga

Während der Yin Yoga-Positionen halten wir eine leichte und entspannte Atmung.

Wie kann man funktional unterrichten?

1. Identifiziere Zielbereiche.
2. Biete Variationen der Grundpositionen an.
3. Erwähne Bereiche, wo kein Schmerz empfunden werden sollte.
4. Demonstriere, wie du die Gliedmaßen oder den Oberkörper als Hebel einsetzen kannst, um die Belastung in den Zielbereichen zu erhöhen oder zu verringern.
5. Zeige den Einsatz von Hilfsmitteln, um die Belastung zu erhöhen oder zu verringern.
6. Frag die Schüler*Innen, wie sich eine Anpassung auf sie ausgewirkt hat.

Sicheres Unterrichten

1. Es gibt kein risikofreies Üben.
2. Selbst erfahrene Praktizierende verletzen sich manchmal bei vertrauten Bewegungen.
3. Sei konservativ und entlaste die Schüler*Innen immer, indem du ihnen Requisiten oder Variationen anbietest, die unnötigen Stress reduzieren.
4. Wenn ein Schüler*Innen seine Muskeln nicht entspannen kann, muss die Asana geändert oder modifiziert werden.
5. Es ist nicht notwendig, einen 100%igen Bewegungsumfang zu erreichen. Auch eine sanfte Belastung kann einen starken Rebound bewirken.

Die Ebenen des Funktionalen Bewusstseins

1. Physischer Körper: Sprich über Zielbereiche, Gewebe und den Rebound.
2. Astralkörper: Sprich über Gefühle, Gedanken, lies Gedichte, spiele Musik
3. Kausalkörper: Sprich über Philosophie, Spiritualität, Achtsamkeit

Der Einsatz von Hilfsmitteln (Props)

Der Einsatz von Requisiten ist im Yin Yoga-Stunden sehr nützlich. Wenn sie richtig eingesetzt werden, können sie uns helfen:

- Die Spannung in der Pose zu erhöhen
- Den Stress der Pose zu verringern
- Sich in einer Pose wohler zu fühlen
- Sich in einer Pose zu entspannen
- Eine bestimmte Pose zugänglicher/ausführbarer zu machen

Verschiedene Hilfsmittel

- Kissen
- Blöcke
- Nackenrollen
- Gurte/ Riemen
- Decken



Vorsicht

- Verwende die Hilfsmittel nicht übermäßig.
- Der Zweck der Hilfsmittel besteht nicht darin, die gesamte Belastung vom Zielbereich zu nehmen.
- Die Platzierung der Hilfsmittel ist entscheidend für eine angemessene Unterstützung.