

EINLEITUNG

Was ist Anpassung und warum führen wir sie durch?

Viele Yogalehrer*Innen sind zu sehr von der Idee der Ausrichtung besessen. Aber wenn wir uns zu sehr auf die äußere Form und Ästhetik einer Pose konzentrieren, können wir unsere Schüler*Innen nicht optimal anleiten, und im schlimmsten Fall verletzen wir sie sogar.

Die grundlegende Prämisse dieses Kurses ist, dass die Ausrichtung keine feste Form ist. Die Ausrichtung ist die ideale Position, in der eine Person eine Pose ausführen kann, wobei sie sich auf die Zielbereiche konzentriert und gleichzeitig unnötigen Stress auf andere Körperteile vermeidet. Daher hängt die Ausrichtung für eine bestimmte Pose von jeder Person individuell ab. Die Pose wird für jeden von uns anders aussehen und sich anders anfühlen, je nach Form des Skeletts, je nach unserer Flexibilität und auch abhängig von nicht-physischen Faktoren wie Erfahrung und Motivation.

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf die folgenden Fragen:

- Was sind die vorgeschlagenen Ausrichtungen für eine Pose?
- Welches sind die muskulär-skelettalen Zielbereiche für eine Pose?
- Wie können wir uns anpassen, damit der Schüler/die Schülerin sich wohler fühlt und die Pose besser erreichen kann?

Wenn ein/e Schüler*In versucht, sich in das Bild einer perfekten Ausrichtung einzufügen, belastet er/sie oft andere Bereiche des Körpers und arbeitet nicht an dem Zielbereich.

Es ist also sehr wichtig zu erkennen, woran wir arbeiten, und dann die Fähigkeiten des Schülers/der Schülerin zu betrachten und entsprechend anzupassen und zu verändern.

Wir korrigieren also, um dem Schüler/der Schülerin zu helfen, an dem vorgesehenen Zielbereich zu arbeiten.

Ein weiterer Grund ist, dem Schüler/der Schülerin zu helfen, sich in der Pose wohler und sicherer zu fühlen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn wir jemandem helfen, in den Kopfstand zu kommen. Wir helfen dabei, dass sich der Schüler/die Schülerin in dieser Haltung wohl fühlt und Vertrauen entwickelt.

Der Grund für die Anpassung eines Schülers/ einer Schülerin sollte niemals sein, dass es besser aussehen soll, oder dass die Haltung ästhetischer aussehen soll, oder mehr wie in einem Buch.

Wir müssen daran denken, dass Asanas funktionell sind. Als Lehrer*Innen müssen wir zuerst wissen, welchen Nutzen die Asanas haben, und dann müssen wir sehen, ob die Haltungen für den Schüler/die Schülerin angepasst oder verändert werden müssen.

***Randnotiz:** Asanas wirken auch auf den inneren Körper mit seinen Drüsen und Organen. Und Asanas wirken auch auf unseren Energiekörper (Astralkörper) und unseren spirituellen Körper.*

Um jedoch die Dinge in diesem Kurs auf den Punkt zu bringen, werden wir nur über den Muskel-Skelett-Körper sprechen. Wenn wir also sagen, dass der

Zielbereich einer Pose die Kniesehnen und die Leiste ist, konzentrieren wir uns absichtlich nur auf das Muskelgewebe.

*Im Buch **Hatha Yoga for Teachers & Practitioners (Hatha Yoga für Lehrende und Praktizierende)** findest du eine vollständige Erklärung, wie Asanas auf unseren inneren Körper wirken, um lang anhaltende gesundheitliche Vorteile zu erzielen.*

Richtlinien für wirksame und sichere Korrekturen

Anpassungen und Korrekturen sind sehr wichtig, denn wenn du richtig korrigierst, hilfst du dem Schüler/der Schülerin. Wenn du sie/ihn jedoch falsch korrigierst, kann dies zu Verletzungen oder Überlastungen führen.

Korrekturen, Änderungen oder Anpassungen müssen sehr behutsam vorgenommen werden. Wir wollen den Schüler/die Schülerin nicht drängen. Wir wollen dem Schüler/der Schülerin helfen und ihn/sie anleiten.

1. Berühren

Es ist wichtig, wie man die Schüler berührt. Wir verwenden verschiedene Arten der Berührung.

1.1. Klingenhand

Die erste ist die Klingenhand. Mit den Klingenhänden stützt man die Schüler*Innen und bewegt ihn sanft, weil man sie nicht anfasst bzw greift. Die Klinge ist eine professionelle Berührung.

1.2. Gewölbte Hand/ Schalenhand

Dann verwenden wir Schalenhände. Mit Schalenhänden hat man etwas mehr Halt. Man kann sie greifen und bewegen.

Manchmal braucht man etwas mehr Halt, dann kann man die Schalenhände verwenden. Wenn man eine Bewegung nur sanft führen will, benutzt man die Klingenhände.

1.3. Eingehakte Hand/ Hakenhand

Hakenhände sind Schalenhände, bei denen der Daumen zur Seite zeigt. Wir verwenden diese Handhaltung, wenn wir etwas mehr Widerstand brauchen oder klare Anweisungen geben müssen.

1.4. Wie man nicht anfasst – Spinnen- / Jazz-Hände

Wir verwenden keine Spinnenhände. Spinnenhände, bei denen die Finger gespreizt sind und wir den Körper des Schülers/der Schülerin anfassen, sind zu intim und unprofessionell.

2. Erlaubnis

Wenn du Schüler*Innen zum ersten Mal korrigierst, ist es wichtig, sie um Erlaubnis zu fragen. "Darf ich dich korrigieren?" Du solltest beim ersten Mal immer um Erlaubnis bitten, denn nicht jede/r Schüler*In mag es, korrigiert oder angepasst zu werden. Bitte also beim ersten Mal um Erlaubnis.

Achte darauf, wie oft der/die Schüler*In korrigiert werden möchte. Im Allgemeinen wird empfohlen, in einer großen Klasse nicht öfter als zweimal zu korrigieren, denn wenn du zu oft korrigierst, könnte sich der Schüler/die Schülerin überfordert fühlen. Oder sie denken, dass sie es ganz falsch machen und zweifeln daran, ob der Unterricht für sie geeignet ist.

Deshalb empfehlen wir, jeden Schüler/in zwei Mal pro Klasse zu korrigieren. Und wenn der/die Schüler*In neugierig ist und mehr korrigiert werden möchte, wird er oder sie um mehr Hilfe bitten.

3. Persönlicher (Frei)Raum

Es ist auch sehr wichtig zu verstehen, dass jeder Mensch seine eigene Definition von persönlichem Raum hat. Im Allgemeinen fühlt sich der vordere Teil des Körpers persönlicher an als der seitliche oder hintere Teil.

Wenn wir also korrigieren, versuchen wir immer, uns dem Schüler/der Schülerin entweder von der Seite oder von hinten zu nähern.

Wir vermeiden es, zu dicht vor dem Schüler/der Schülerin zu stehen.

Wir vermeiden jede Berührung im Gesicht, natürlich auch jede Berührung in der Brust- und in der Leistengegend.

Manchmal muss man dem Schüler/der Schülerin sehr nahe kommen, weil man mit dem ganzen Körper dabei sein muss, um ihn zu unterstützen. Achte in diesem Fall darauf, dass du nur mit neutralen Körperteilen berührst.

Wenn du zum Beispiel die Vorderseite deiner Schulter benutzen musst, achte darauf, dass du die Vorderseite der Schulter und nicht die Brust benutzt.

Und wenn du dich dem Schüler/der Schülerin nähern musst, während du die Klasse unterrichtest, dreh dein Gesicht weg, um zu vermeiden, dass du der Schülerin/dem Schüler Anweisungen ins Ohr "schreist".