

INTRODUCTIE

Wat is uitlijning en waarom passen we de houding aan?

Veel yogadocenten worden te obsessief met het idee van afstemming. Maar als we te veel gefocust zijn op de uiterlijke vorm en esthetiek van een houding, slagen we er niet in om onze leerlingen zo goed mogelijk te begeleiden en in het ergste geval kunnen we ze zelfs verwonden.

Uitgangspunt in deze cursus is dat uitlijning van een houding geen vaste vorm is. Uitlijning is de ideale positie waarin een persoon een houding kan doen, waarbij hij zich op de doelgebieden concentreert en onnodige druk op andere delen van het lichaam wordt vermeden.

Daarom zal de uitlijning voor een bepaalde houding van elke persoon afzonderlijk afhangen. De houding zal er voor ieder van ons heel anders uitzien en aanvoelen, afhankelijk van onze skeletvorm, afhankelijk van onze flexibiliteit, en ook afhankelijk van niet-fysieke factoren zoals ervaring en motivatie.

In deze cursus besteden we aandacht aan de volgende vragen:

- Wat zijn de voorgestelde uitlijningen voor een houding?
- Wat zijn de spier-skeletgebieden voor een houding?
- Hoe kunnen we de houding aanpassen zodat de leerling zich meer op zijn gemak voelt en de houding beter kan bereiken?

Vaak, wanneer een leerling probeert in het plaatje van een perfecte uitlijning te passen, benadrukken of belasten ze andere delen van het lichaam en werken ze niet aan het doelgebied.

Het is dus erg belangrijk om vast te stellen waar we aan werken, en dan te kijken naar de mogelijkheden van de leerling, dienovereenkomstig aan te passen en aan te passen.

We corrigeren om de leerling te helpen werken aan het aangewezen doelgebied. Een andere reden is om de leerling te helpen zich comfortabeler en zelfverzekerder te voelen in de houding. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer we iemand helpen om in Hoofdstand te komen. We assisteren zodat ze comfort en vertrouwen in de houding ontwikkelen.

De reden om een leerling aan te passen mag nooit zijn dat hij er beter uit moet zien, of de houding er esthetischer uit moet zien, of meer als in een boek.

We moeten niet vergeten dat asana's functioneel zijn. Als leraar moeten we eerst weten wat de voordelen zijn van asana's, en dan moeten we kijken of de houdingen moeten worden aangepast of aangepast voor de leerling.

Kanttekening: Asana's werken ook op het interne lichaam met zijn klieren en organen. En asana's hebben ook invloed op ons energie (astrale) lichaam en spirituele lichaam.

Maar om het in deze cursus overzichtelijk te houden, zullen we het alleen hebben over het bewegingsapparaat. Dus als we zeggen dat het doelgebied van een houding de hamstrings en de lies is, richten we ons doelbewust alleen op het spierweefsel.

Je kunt in het boek Hatha Yoga for Teachers & Practitioners lezen voor de volledige uitleg van hoe asana's werken op ons interne lichaam voor langdurige gezondheidsvoordelen.

Richtlijnen voor effectieve en veilige aanpassingen

Aanpassingen zijn erg belangrijk, want als je goed corrigeert, help je de leerling. Maar als je de leerling verkeerd corrigeert, kun je blessures of spanningen veroorzaken.

Nu moeten correcties, aanpassingen of aanpassingen op een heel zachte manier worden gegeven. We willen de leerling niet pushen. We willen de leerling helpen en begeleiden.

1. Aanraken

Het is belangrijk hoe je de leerling aanraakt. We gebruiken verschillende manieren van aanraken.

1.1. Meshanden

De eerste zijn de handen van het mes. In meshanden gebruik je ze om te ondersteunen en zachtjes te bewegen, want dan grijp je niet. Het mes is een professionele aanraking.

1.2. Bekerhanden

Dan gebruiken we holle handen. Met bekerhanden heb je wat meer grip. Je kunt cuppen en bewegen.

Nu heb je soms wat meer grip nodig, in dit geval kun je bekerhanden gebruiken. Wanneer je een beweging alleen maar voorzichtig moet leiden, gebruik je meshanden.

1.3. Haakhanden

Haakhanden zijn bekerhanden waarbij de duim naar de zijkant wijst. We gebruiken deze handpositie wanneer we wat meer tegenstand nodig hebben of meer duidelijke aanwijzingen moeten geven.

1.4. Hoe niet aan te raken – Spin-/Jazzhanden

We gebruiken geen spinnenhanden. Spinhanden, waarbij de vingers gespreid zijn en we het lichaam van de leerling vastpakken, zijn te intiem en niet professioneel.

2. Toestemming

Wanneer je een leerling voor het eerst corrigeert, is het ook belangrijk om de leerling om toestemming te vragen. 'Kan ik je corrigeren?' Je moet altijd voor de eerste keer toestemming vragen, want niet elke student houdt ervan om gecorrigeerd of aangepast te worden. Vraag dus de eerste keer om toestemming.

Kijk hoe vaak de leerling gecorrigeerd wil worden. Over het algemeen zeggen we in je les dat je niet meer dan twee keer in dezelfde les moet corrigeren, want als je te vaak corrigeert, kan de leerling zich overweldigd voelen. Of denken dat ze het heel erg fout doen/doen en twijfelen of de les bij hen past.

Daarom raden we aan om elke leerling twee keer per klas te corrigeren. En als de leerling nieuwsgierig is en graag meer gecorrigeerd wordt, zal hij of zij om meer hulp vragen.

3. Persoonlijke ruimte

Het is ook erg belangrijk om te begrijpen dat elke persoon zijn eigen definitie van persoonlijke ruimte heeft. Over het algemeen voelt de voorkant van het lichaam persoonlijker aan dan de zij- of achterkant.

Dus als we corrigeren, proberen we de leerling altijd van opzij of van achteren te benaderen.

We vermijden om te dicht voor de leerling te staan.

We vermijden elke aanraking in het gezicht, elke aanraking natuurlijk in de borst en de liesstreek.

Soms moet je heel dicht bij de leerling komen omdat je er met je hele lichaam moet zijn om te ondersteunen. Let er in dit geval op dat je de leerling alleen met neutrale delen van je lichaam aanraakt.

Als je bijvoorbeeld de voorkant van je schouder moet gebruiken, zorg er dan voor dat je de voorkant van de schouder gebruikt en niet je borst.

En als je dicht bij de leerling moet komen terwijl je de klas nog les geeft, draai dan je gezicht weg, om te voorkomen dat je instructies in het oor van de leerling 'schreeuwt'.