

KRONENCHAKRA / DRITTES AUGE – POSE

Shirshasana | Kopfstand

Shirshasana ist eine sehr beliebte und begehrte Stellung. Für Yogalehrer*Innen ist es sehr wichtig zu wissen, wie sie ihren Schüler*Innen helfen können, sicher in die Pose zu kommen, wie sie ihnen helfen können, während sie in der Pose sind, und wie sie ihnen helfen können, ihre richtige, sichere und stetige Ausrichtung zu finden.

Häufige Probleme

- Die richtige Unterlage finden

Einer der wichtigsten Punkte in Shirshasana ist, dass eine Decke unter Kopf und Ellbogen liegen kann, besonders bei längeren Haltungen, um die Härte des Bodens abzufedern.

Ein weiterer wichtiger Punkt in Shirshasana ist, dass die Basis stark und stabil ist, was bedeutet, dass die Ellenbogen nicht weiter als schulterbreit auseinander sein dürfen, aber auch nicht näher. Bitte also die Schüler, ihre Ellbogen zu messen, indem sie die Oberarme an den Ellbogen festhalten. Von dort aus legen sie die Ellbogen auf den Boden, verschränken die Finger zu einer festen Schale.

Der Kopf kommt auf den Boden, nicht auf die Hände. Bitte die Schüler*Innen also, den Kopf auf den Boden zu legen und den Hinterkopf fest mit den Händen zu umschließen. Wir halten hier die Hände weder zu fest (z. B. mit den Handflächen aneinander) noch zu locker, aber wir umschließen sie wirklich um den Hinterkopf.

Ein sehr häufiger Fehler ist auch, dass die Schüler*Innen manchmal entweder ihre Stirn auf den Boden oder den Scheitel legen. Auch das ist nicht gut für die Ausrichtung dieser Haltung. Wenn also Schüler*Innen ihren Kopf zu Beginn auf den Boden legen, solltest du sehen, dass die Ohren schräg stehen. Denn sobald sie anfangen, sich zu heben und das Gewicht nach vorne zu verlagern, werden die Ohren senkrecht.

- In die Pose kommen

Du als Lehrer*In musst dich in die richtige Position begeben, um ihnen zu helfen, in die Pose zu kommen. Deine Aufgabe ist es, eine Wand für Sicherheit und Stabilität zu schaffen.

Stehende Position der Lehrenden: Der eine Fuß steht mit dem Knöchel in einer Linie mit der Wirbelsäule der Schüler*Innen, etwa eine Handbreit von deren Köpfen entfernt. Der andere Fuß kommt entlang des Unterarms, aber nicht den Ellbogen kreuzen. Du bildest also mit deinem Körper eine Wand, also achtest du darauf, dass das Gewicht auf dem Bein des Fußes liegt, der sich hinter dem Kopf der Schüler*innen befindet.

Von hier aus bittest du den Schüler/die Schülerin, die Ellenbogen in den Boden zu drücken, um den Schultergürtel zu aktivieren. Bitte sie/ihn, die Zehen zu krümmen und die Hüfte zur Decke zu heben. Erinnerung den Schüler/die Schülerin immer wieder daran, die Ellenbogen in den Boden zu drücken, weil dadurch die richtigen Muskeln aktiviert werden. Dann bitte den Schüler/die Schülerin, langsam mit den Füßen so weit wie möglich in Richtung Kopf zu gehen. Wir wollen, dass sie die Hüften so weit wie möglich über die Schultern bringen, aber nicht jeder kann so weit kommen. Wenn einige zu weit kommen, stoppe sie mit deinem Bein.



Dann bitte deinen Schüler/Schülerin, ein Knie zur Brust zu beugen, und fasse (mit den becherförmigen Händen) den Knöchel und führe sein/ihr Knie sanft zur Brust. Bitte ihn/sie, die Knie zur Brust zu bringen, ohne die Beine hochzuheben, und stabilisiere ihn/sie für einen Moment hier. Dein eines Bein liegt an der Wirbelsäule.

Nun wechselst du den Griff von den Becherhänden zu den Hakenhänden, direct unter den Fersen, und führst dann die Beine nach oben.

Du führst seine/ihre Füße nach oben und ein bisschen von dir weg. Wir wollen die Beine nicht dazu bringen, die Beine in Richtung deines Gesichts oder zu dir zu ziehen, denn dann wird der Schüler/die Schülerin in einen Bogen fallen, was keine richtige und sichere Ausrichtung in dieser Pose ist. Um sicher zu gehen, dass wir sie richtig führen, erlauben wir nicht, dass unsere Ellbogen nach außen gehen, weil wir dann die Tendenz haben, die Beine gerade zu bringen.

- Die Pose halten

Sobald sie in der Pose sind, kannst du sie führen, indem du eine Hand drückst oder einfach die Arme um sie legst. In vielen Fällen kann man sie nach oben führen, aber sobald sie oben sind, fallen sie von selbst in einen Bogen.

Es gibt noch einige andere Hilfsmittel, die den Schüler*Innen helfen, Kraft zu entwickeln und das Gleichgewicht zu finden. Oft setzen die Schüler*Innen ihre inneren Beinmuskeln nicht ein, sondern konzentrieren sich nur auf die Arme. Im Kopfstand ist es aber sehr wichtig, die Gegenposition aufrechtzuerhalten. Die Gegenposition besteht darin, dass die Hände in den Boden gedrückt werden und die Füße in Richtung Decke gehen.

Dies kannst du auf verschiedene Weise machen.

1. **Flache Hand:** Die übliche Methode ist, dass man eine flache Hand zwischen die Knöchel legt und sagt: "Drück meine Hände". Während sie ihren Fokus nach oben und die Beine nach unten drücken, ist ihr Fokus nach unten gerichtet. Sobald sie sich hier wohlfühlen, kannst du zum nächsten Schritt übergehen: Die Schlangenhand.
2. **Schlangenhand:** Wenn der Schüler/die Schülerin die Haltung mit Hilfe der flachen Hand halten kann, dann versuche, die Schlangenhand zu benutzen, indem du die Schalenhand (die rechte Hand, wenn der rechte Fuß hinten ist) auf die Zehen legst, um dem Schüler/der Schülerin zu helfen, sein/ihr Gleichgewicht zu finden. Sobald der Schüler/die Schülerin hier stabil ist, kannst du zum nächsten Schritt übergehen: die Kumpelhand.
3. **Kumpel-Hand:** Dann kannst du ihnen die Kumpel geben. Wir nennen das so, weil es so aussieht, als ob du deinen Kumpel festhältst. Du gehst also mit deinem Arm herum (rechter Arm, wenn der rechte Fuß hinter dem Kopf der Schüler*Innen ist) und hältst deinen Arm wie ein Sicherheitsnetz um die Beine des Schülers/der Schülerin. Du gibst dem Schüler/der Schülerin etwas Raum, um sein/ihr Gleichgewicht zu finden, bist aber trotzdem da und hältst sie/ihn sicher.

Überwölbung des unteren Rückens

Stell dich also in Position, schaffe eine Opposition, indem du anweist, die Ellbogen gegen den Boden zu drücken und mit den Füßen nach oben zu greifen; Widerstand nur für eine kurze Zeit. Wenn dein

rechter Fuß hinter ihnen ist, dann benutze deine rechte Hand. Leg deine rechte Hand zwischen die Fersen und Knöchel und bitte den/die Schüler*In, deine Hand zu drücken und 10-0 Zählzeiten lang zu halten.

Manchmal fühlen sich die Schüler*Innen von hier aus wackelig und sie beginnen, in einen Bogen zu fallen. In diesem Fall nimmst du deine rechte Hand und legst sie um die Beine. Dann greifst du mit der linken Hand zum Bauchnabel oder zur Gürtelschnalle und führst das Becken zurück, indem du die rechte Schulter benutzt, um die Beine nach vorne zu bringen.

- Aus der Pose kommen

Um den/die Schülerin aus der Pose zu bringen, nimmst du deine rechte Hand, hältst das linke Bein (Knöchel) mit der Becherhand und klopfst auf das andere Bein, um zu signalisieren, dass er/sie nach unten gehen soll. Sobald der Fuß den Boden berührt, lässt du das rechte Bein los. Umgekehrt verhält es sich, wenn dein linker Fuß hinter dem Kopf des Schülers/der Schülerin steht.

Denke daran, dass du den Sturz der/des Übenden aufhalten musst. Wenn du ihn/sie einfach loslässt, kann er/sie sich den Zeh verletzen. Du hältst aber nur so lange an, bis du das Gewicht spürst. Dann lässt du sie/ihn los, denn wenn der/die Übende viel Schwung hat oder sehr schwer ist und du weiter an dem Bein hältst, könnte es passieren, dass du über den Schüler/die Schülerin fällst.