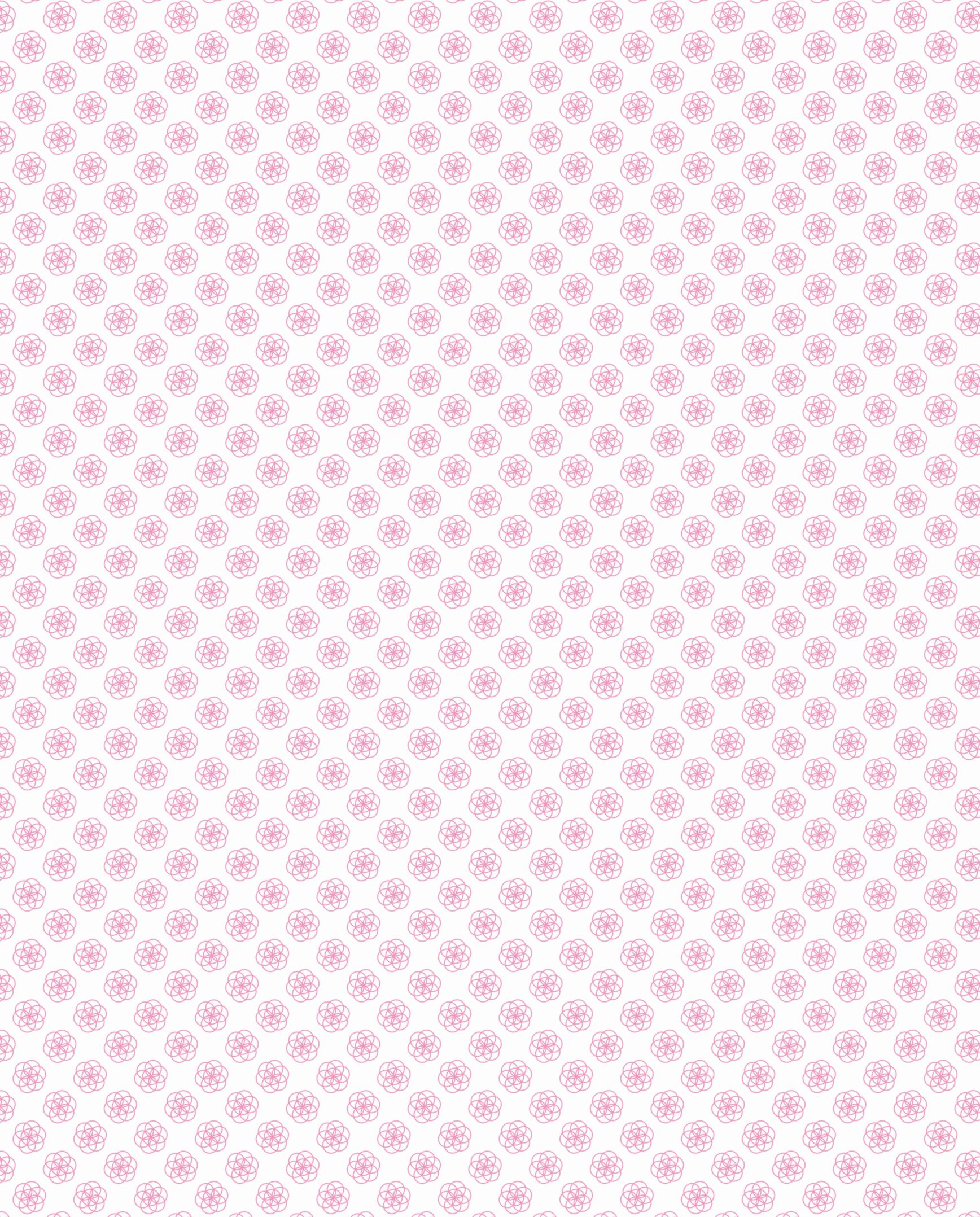


HANDS ON YOGA



ANLEITUNG ZU PRÄZISEN
HILFESTELLUNGEN IN DER YOGAASANA
VON NADEZHDA GEORGIEVA



EINATMEN

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Buch ist lediglich als Anleitungswerkzeug zu verstehen. Die in diesem Buch gezeigten Griffe sind mehrfach erprobt und haben sich in der Praxis bewährt. Der Verlag, der Autor, der Herausgeber und der Vertrieb schließen jegliche Haftung für Gesundheits- oder Personenschäden aus.

ISBN 978-3-939272-05-2

2. Auflage 2012

Copyright © 2010 Nadezhda Georgieva

NADEZHDA GEORGIEVA

HANDS ON YOGA

ANLEITUNG ZU PRÄZISEN
HILFESTELLUNGEN IN DER YOGAASANA

527 ABBILDUNGEN

159 ASANAS

504 HANDS-ON

FÜR WEITERE INFORMATIONEN IN BILD & TON:

WWW.HANDSONYOGA.EU



INHALTSVERZEICHNIS

008-009	VORSTELLUNG
010-011	HANDS ON
012-015	ATEM
016-017	BERGHALTUNG
019-051	GRUNDHALTUNGEN
053-059	HUND & DELFIN
061-075	VORBEUGEN & DREHUNGEN
077-087	DREHUNGEN
089-097	STEHENDE ASANAS
099-103	ZENTRUM
105-109	ARMBALANCEN
111-117	UMKEHRHALTUNGEN
118-131	SONNENGRUSS
133-147	RÜCKBEUGEN
149-153	SPAGAT
155-163	ENTSPANNUNG



ABKÜRZUNGEN:

WBS = WIRBELSÄULE

LWS = LENDENWIRBELSÄULE

OBS = OBERSCHENKEL



AKTIONSBEREICH



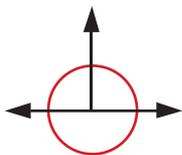
HINTERER
AKTIONSBEREICH



DRUCKPUNKT



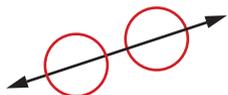
AKTIONSRICHTUNG



AUSEINANDER-
ZIEHEN & SCHIEBEN



ROTATION



AUSRICHTEN

VORSTELLUNG

Zu Beginn meiner Yogaübungen hatte ich noch keine Vorstellung davon, in welchem Ausmaß und mit welchem Tempo es möglich ist, Fortschritte in der eigenen Yogapraxis zu erzielen. Als ich zum ersten Mal mit Hands-On in Berührung kam bemerkte ich schnell, was für ungeahnte Dimensionen hinsichtlich der Tiefe der Asanas noch vor mir lagen. Ich konnte beinahe täglich Fortschritte in meiner Praxis erleben, dank Adjustments, die es mir möglich machten, die korrekte Ausführung der Asanas besser zu verinnerlichen, und Assists, die es mir ermöglichten, weiter und tiefer in die Asanas hineinzufinden und dabei über meine eigenen Grenzen hinauszuwachsen. Als schon sehr bald für mich feststand, selber Yoga zu lehren, wurde mir klar, dass sich mein Fokus auch unbedingt darauf richten würde, eine gute Kenntnis von Hands-On zu erlangen,

um diese Hilfestellungen, die mich selbst so weit gebracht haben, an meine Schüler weiterzugeben. Aus diesem Wunsch heraus entstand die Idee eines übersichtlichen und praktischen Hands-On-Buches. Seit ich mich diesem Projekt gewidmet habe, höre ich von Kollegen, wie groß der Bedarf nach einem solchen Buch ist, sowohl als Nachschlagewerk als auch als Lehrbuch für angehende Yogalehrer. Außerdem bedanken sich meine Schüler immer wieder für die Assists und sagen mir, wie sehr sie sich wünschen öfter mit Hands-On begleitet zu werden. Nutzt dieses Buch als Werkzeug, um euer Wissen über Hands-On zu erweitern und damit euren Schülern, egal in welchem Stadium ihrer Yogapraxis sie sich befinden, die Möglichkeit zu geben, tiefer in ihre Asanapraxis zu gelangen und sich so Schritt für Schritt dem Kern des Yoga zu nähern.



HANDS ON

Gute Hands-On lernst du am besten am Schüler. Je mehr Erfahrungen du mit der Zeit sammelst, desto größer wird auch dein Feingefühl dafür werden, welche Griffe deine Schüler optimal unterstützen. Es gibt zwei verschiedene Arten von Hands-On: Adjustments und Assists. Bei Adjustments geht es darum, den Schüler in eine korrekt ausgeführte Asana zu leiten. Es sind in der Regel kurz ausgeführte Griffe mit dem Ziel, die Haltung des Schülers zu justieren. Assists hingegen brauchen mehr Zeit. Durch Assists kannst du Körperpartien deines Schülers entweder dehnen, ausrichten oder Druck auf sie ausüben. Der Schüler soll gezielt weiter und tiefer in die Asanas hineingeführt werden. Berühre den Schüler dabei stets konkret. Führe Hands-On

direkt, sinnvoll und mitfühlend aus mit dem Ziel, sichere, korrekte und effektive Hilfestellungen zu geben. Es geht nicht nur darum, Fehler zu korrigieren. Du solltest deine Hilfestellungen vielmehr auch als richtungsweisende Unterstützung verstehen, damit dein Schüler die Asana richtig ausführt und tiefer in sie hineinfindet. So kannst du deinem Schüler zu einem besseren Körperbewusstsein und Verständnis der Asanas verhelfen. Als Lehrer solltest du lediglich Hilfestellungen leisten, die Ausführungen jedoch ganz dem Schüler überlassen. Hands-On sind immer eine individuelle Berührung. Jeder Körper bedarf eines anderen Maßes an Hilfestellungen. Bevor du nun Hand anlegst, solltest du einige grundsätzliche Regeln beachten:



GRUNDSÄTZLICHE REGELN FÜR GELUNGENE HANDS-ON

01

Richte als ersten immer den Schüler mit dem höchsten Verletzungsrisiko aus. Das muss nicht zwingend ein Anfänger sein, auch Fortgeschrittene führen eine Asana manchmal verkehrt aus und laufen somit Gefahr sich zu verletzen.

02

Bevor du Hand anlegst, studiere deinen Schüler. Wie groß, wie schwer, wie beweglich ist er? Ist er Anfänger oder Fortgeschrittener? Wo bedarf es einer Korrektur?

03

Eine stabile Körperhaltung ist beim Ausrichten besonders wichtig. Wenn du nicht stabil stehst, kannst du auch nicht sicher und präzise ausrichten und gehst zudem das Risiko ein, dich zu verletzen. Schütze deinen Rücken, halte ihn gerade, im Stehen wie in der Hocke.

04

Nähere dich deinem Schüler langsam. Richte mit Gefühl aus und führe dein Assist immer im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten deines Schülers aus. Presse den Schüler niemals gewaltsam in eine Asana hinein. Wenn du dir unsicher bist, wie viel Druck du ausüben sollst, bitte deinen Schüler um Feedback.

05

Beginne damit, die Basis auszurichten und zu stabilisieren, bevor du dich am Körper aufwärts hocharbeitest, um weitere Assists zu geben, seien es Drehungen oder Aufrichtungen.

06

Bei Beinrotationen über die die Hüfte ausgerichtet wird, ist es wichtig so auszurichten, wie die Asana es vorsieht. Hat der Schüler die Hüfte zu weit geöffnet oder hängt sie zu weit herunter? Rotiere in die entsprechende Richtung.

07

Ziehe niemals an den Gelenken und übe keinerlei Druck auf sie aus.

08

Hilfestellungen sollten immer im Einklang mit der Atmung ausgeführt werden. Achte auf die Atmung deines Schülers und erinnere ihn wenn nötig daran, seine Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken.

09

Achte darauf, dass sich der Praktizierende nicht mit seinem Gewicht in dich hineinhängt.

10

Sei bei deinen Hilfestellungen klar und präzise. Vermeide überflüssige Berührungen.

11

Richte immer beide Seiten deines Schülers aus, um einen gleichmäßigen Lerneffekt zu erzielen.

12

Die Dauer der Hilfestellung variiert von Schüler zu Schüler und hängt davon ab, wie weit er körperlich nachgibt, mitgeht oder Unterstützung braucht. Darin wirst du mit der Zeit immer mehr Feingefühl entwickeln.

13

Nachdem du deinem Schüler assistiert hast, solltest du dich entfernen, damit er die Möglichkeit hat, selbstständig ein Verständnis für die Asana zu entwickeln. Entferne dich niemals abrupt nach einem Assist, um den Schüler nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen oder ihn in seiner Konzentration zu stören.

14

Behalte beim Gruppenunterricht einen guten Überblick über alle Schüler. Während du assistierst, sollte deine Aufmerksamkeit dem Praktizierenden gelten. Dabei darfst du jedoch deine Klasse nicht aus dem Blick verlieren, damit du die Kontrolle über Rhythmus und Fluss Deiner Klasse behältst.

ATEM

„DU LEBST DURCH DEINEN ATEM, DU BIST EIN PRODUKT DEINES ATEMS, UND DIE REALISATION DEINER ZIELE GESCHIEHT DURCH DEINEN ATEM. IN DEM MOMENT, DA DU WIRKLICH MIT DEINEM ATEM VERBUNDEN BIST, STRÖMT DAS UNIVERSUM IN DICH HINEIN.“ (YOGI BHAJAN)

Atem ist Leben. Er ist eine unserer wichtigsten Lebensfunktionen. Pranayama, auch Atemkontrolle oder Atemtechnik genannt, ist eines der acht Prinzipien, auf denen Yoga aufgebaut ist. Pranayama fördert das richtige Atmen. Die richtige Atmung bewirkt, dass mehr Sauerstoff in das Gehirn und den Blutkreislauf bis in die feingliedrigsten

Kapillaren gelangen kann. Aus yogischer Sicht wird die Lebensenergie Prana durch Pranayama kontrolliert. Beim Yoga geht Pranayama mit den Asanas einher. Der Atem ummantelt dabei die Bewegung der Asanas. Die Vereinigung dieser beiden yogischen Prinzipien wird als die höchste Form der Reinigung und Selbstdisziplin angesehen.

SIMHASANA LÖWENATMUNG



Nimm mit geschlossenen Augen einen kräftigen Atemzug durch die Nase, ziehe das Gesicht dabei zusammen und stoße mit einer kräftigen Ausatmung, welche durch ein löwenartiges Brüllen begleitet wird, die Luft wieder aus. Strecke währenddessen die Zunge bis zum Anschlag raus und schiele zum dritten Auge, das Ajna Chakra, dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Entspanne dich während der darauf folgenden Einatmung. Die Löwenatmung

kann unterschiedliche Asanas begleiten, zum Beispiel den Schneidersitz, den Vierfüßlerstand oder den herabschauenden Hund. Diese Atmung wirkt sich besonders positiv auf Nacken und Gesicht aus und reinigt das gesamte System. Sie massiert und entspannt die Muskulatur des Gesichts. Die Löwenatmung fördert die Durchblutung und regt das Verdauungssystem an. Zudem kräftigt sie das Zwerchfell und den Beckenboden und streckt den Kehlkopf.



NADI SHODHANA PRANAYAMA WECHSELATMUNG



DIE WECHSELATMUNG WIRKT AUSGLEICHEND AUF DAS NERVENSYSTEM

Diese Atemtechnik übt man aus, indem man abwechselnd das linke und rechte Nasenloch schließt und jeweils nur über eine Seite ein- und ausatmet. Dazu benutzt man das Vishnu Mudra: Zeigefinger und Mittelfinger liegen entspannt in der Handmuschel, der Daumen verschließt das eine Nasenloch, während durch das andere eingatmet wird. Nach der Einatmung wird das andere Nasenloch mit dem Ringfinger geschlossen. Nach einer Pause (Kumbhaka) atmet man auf der Seite des Daumens wieder aus. Dann atmet man dort wieder ein, wo man ausgeatmet hat und macht seine Atemrunden. Je nachdem, ob man eine belebende oder eine beruhigende Wirkung erzielen möchte, verschließt man dementsprechend das Nasenloch zuerst, welches die gewünschte Wirkung erzielen soll. In der Yogalehre spricht man beiden Naseneingängen unterschiedliche Energien zu: Die rechte Seite steht für die Sonne (männlich, energetisierend), die linke Seite für den Mond (weiblich, beruhigend). Man bezeichnet diese Technik auch als Wechselatmung. Sie dient dazu, beide Seiten in Einklang zu bringen und die Energiekanäle von Blockierungen zu befreien.

UJJAYI-ATMUNG STRÖMUNGATMUNG



SIE KURBELT DIE INNERE HITZE AN UND VER- BRENNT ALLES ALTE UND VERBRAUCHTE (APANA)

Bei der Ujjayi-Atmung wird der Atem hörbar gemacht, indem die Stimmritze verengt wird. Wegen des dabei entstehenden Klangs wird diese Atmung auch Meeresrauschen genannt. Mit Hilfe dieser Technik lässt sich der Atemfluss besser kontrollieren. Durch die Verengung der Stimmritze lässt sich die Luft feiner steuern und der Atem verlängert sich. Die Ujjayi-Atmung trainiert und stärkt alle an der Atmung beteiligten Organe. Sie begleitet die gesamte Yogapraxis und ist ein wesentlicher Bestandteil des Vinyasas.

SITALI PRANAYAMA KÜHLENDE ATMUNG

Komme mit geschlossenen Augen in einem aufrechten Sitz zur Ruhe. Rolle deine Zunge zu einer Röhre, strecke sie heraus und ziehe durch diese Röhre Luft ein. Fülle deine Lungen bis in die Lungenspitzen mit Luft und spüre, wie die Energie durch deinen ganzen Körper strömt. Halte die Luft so lange wie für dich angenehm an, atme dann erst durch die Nase wieder aus und spüre den luftlosen Raum in deiner Lunge. Wiederhole den Vorgang bis zu 15 mal, achte jedoch auf deine Grenzen und überfordere dich nicht, wenn dein Körper dir signalisiert den Ablauf zu beenden.

Sitali Pranayama wirkt anregend, kühlt den Organismus, löscht Durst, stillt Hunger, verbessert die Verdauung und aktiviert Milz und Leber. Es hilft bei zahlreichen Beschwerden, wie leichtem Fieber, schlechtem Atem, Magenübersäuerung, Bluthochdruck und Gallenleiden. Dieses Pranayama kann auch mit verstopfter Nase ausgeführt werden.





PRANAYAMA

PRANA - LEBENSKRAFT ODER LEBENSENERGIE • YAMA - DISZIPLIN ODER KONTROLLE • AYAMA - EXPANSION, ERWEITERUNG

Pranayama ist das Wissen über die Atemkontrolle beim Yoga. Pranayama besteht aus einer Abfolge von Übungen, die dazu führen, den Körper optimal zu versorgen und bei bester Gesundheit zu halten. Pranayama bedeutet Atemtechnik oder Atemkontrolle. Diese Praxis soll in der Yoga-lehre das Tor zur inneren Lebensenergie öffnen und dem Yoga-Praktizierenden helfen, sich auf seinen Meditationsprozess vorzubereiten. Während des Einatmens nimmt unser Körper Sauerstoff auf, der ihn mit Energie versorgt. Bei der Ausatmung scheiden wir Kohlendioxid aus. Durch die Praxis von Pranayama wird das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid ausbalanciert. Das Aufnehmen der Lebensenergie Prana durch Atemkontrolle verbindet Körper, Geist und Seele. Pranayama lehrt uns auf die richtige Art und Weise zu atmen. Die Yoga-Atmung verhilft

uns dazu, unser Lungenvolumen auf bis zu sechzig Prozent zu erhöhen, wodurch unser Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Wir lernen richtig zu atmen: langsam, gleichmäßig und tief. Pranayama reduziert die Gifte und Abfälle in unserem Körper, schützt uns vor Krankheiten und fördert den Verdauungsprozess. Mit der richtigen Atmung unterstützen wir unseren Stoffwechsel, und unser Gesundheitszustand beginnt sich zu verbessern. Pranayama fördert unsere Konzentration und Fokussierung. Es bekämpft Stress und entspannt den Körper. Die Kontrolle unserer Atmung führt zu Ruhe, Seelenfrieden und einer besseren Selbstkontrolle. Durch Konzentration bekommt man seine Launen und Reaktionen besser in den Griff. Die geistige Selbstkontrolle ermöglicht uns zudem eine bessere Kontrolle über unseren physischen Körper zu erlangen.

BERGHALTUNG

Die Tadasana ist die Grundhaltung des Yoga. Aus ihr leiten sich viele weitere Asanas ab. Eine Variation der Tadasana ist die Pranamasana, die Gebetshaltung, bei der die Hände vor der Brust zusammengeführt werden. Die Tadasana erscheint auf den ersten Blick einfach, erfordert jedoch große Aufmerksamkeit in ihrer sorgfältigen Ausführung. Eine korrekt ausgeführte Tadasana

stabilisiert unsere innere und äußere Ausrichtung, welche die Basis für eine gründliche Yogapraxis ist. Achte darauf, dass die Innenkanten der Füße parallel stehen, die vier Eckpunkte der Füße gleichmäßig belastet sind, die Fußsohlen in den Boden pressen, der hintere Scheitelpunkt zum Himmel strebt und eine gleichmäßige Körperspannung vorhanden ist. Aktiviere Mula Bandha

PRANAMASANA GEBETSHALTUNG



NADEZHDA



RONNY



LILITH



JUDITH



(Steißbein und Schambein zueinander ziehen, Beckenboden aktivieren), hebe das Brustbein an und ziehe die Schulterblätter zueinander und von den Ohren weg. Rotiere die Oberarme nach außen und richte das Kinn parallel zum Fußboden aus. Entspanne Augen, Kiefer und Zunge. Kraftvoll und gleichmäßig zu stehen gibt dir ein Gefühl von Stabilität und Bodenständigkeit. Daraus ziehst

du die Kraft in der Berghaltung. Deine innere Größe spiegelt sich in der aufrechten Haltung, deine Würde und Bescheidenheit zeigt sich in der maßvollen, stolzen Aufrichtung des Oberkörpers. Dein geradeaus gerichteter Blick verschafft dir Entschlossenheit und bringt dich in die Gegenwart. Je präziser du die Tadasana ausführst, desto mehr Selbstvertrauen und Mut wirst du entwickeln.



LAURA



JING



FRIEDRICH



BARBARA

GRUNDHALTUNGEN

Bevor du bei Anfängern zu assistieren beginnst, beobachte genau die körperliche Konstitution deines Schülers. Wo befinden sich Schwächen? Gibt es Blockaden, die äußerlich ersichtlich sind? Hat der Schüler einen gebeugten Rücken, geschlossene Hüften oder überstreckte Arme? Gehe zu Beginn besonders behutsam mit dem Schüler um, achte auf seine Atmung und atme gegebenenfalls mit ihm, falls du merkst, dass der Atem abflacht oder der Schüler nicht im Einklang mit der Bewegung atmet. Presse ihn nicht in die Asanas hinein und taste dich vorsichtig daran an, wie viel Druck du

ausübst. Übertrete niemals die Grenzen deines Schülers. Benutze wenn nötig Hilfsmittel, wie Blöcke oder Gurte. Wähle anhand der körperlichen Schwächen deines Schülers die passenden Griffe, um die richtige Hilfestellung zu geben. Nutze die Vielzahl der gebotenen Hilfestellungen in diesem Buch, um die individuell passenden Hands-On für deinen Schüler zu finden. In den Einleitungstexten der einzelnen Asana-Gruppen wird genau erklärt, worauf man beim Ausrichten besonders achten muss. Du wirst mit der Zeit ein Gefühl dafür entwickeln, die richtigen Griffe ganz intuitiv zu wählen.

PRANAMASANA GEBETSHALTUNG

In den Nackenansatz greifen & Kopf aufrichten, Zug nach oben



Fersen fixieren

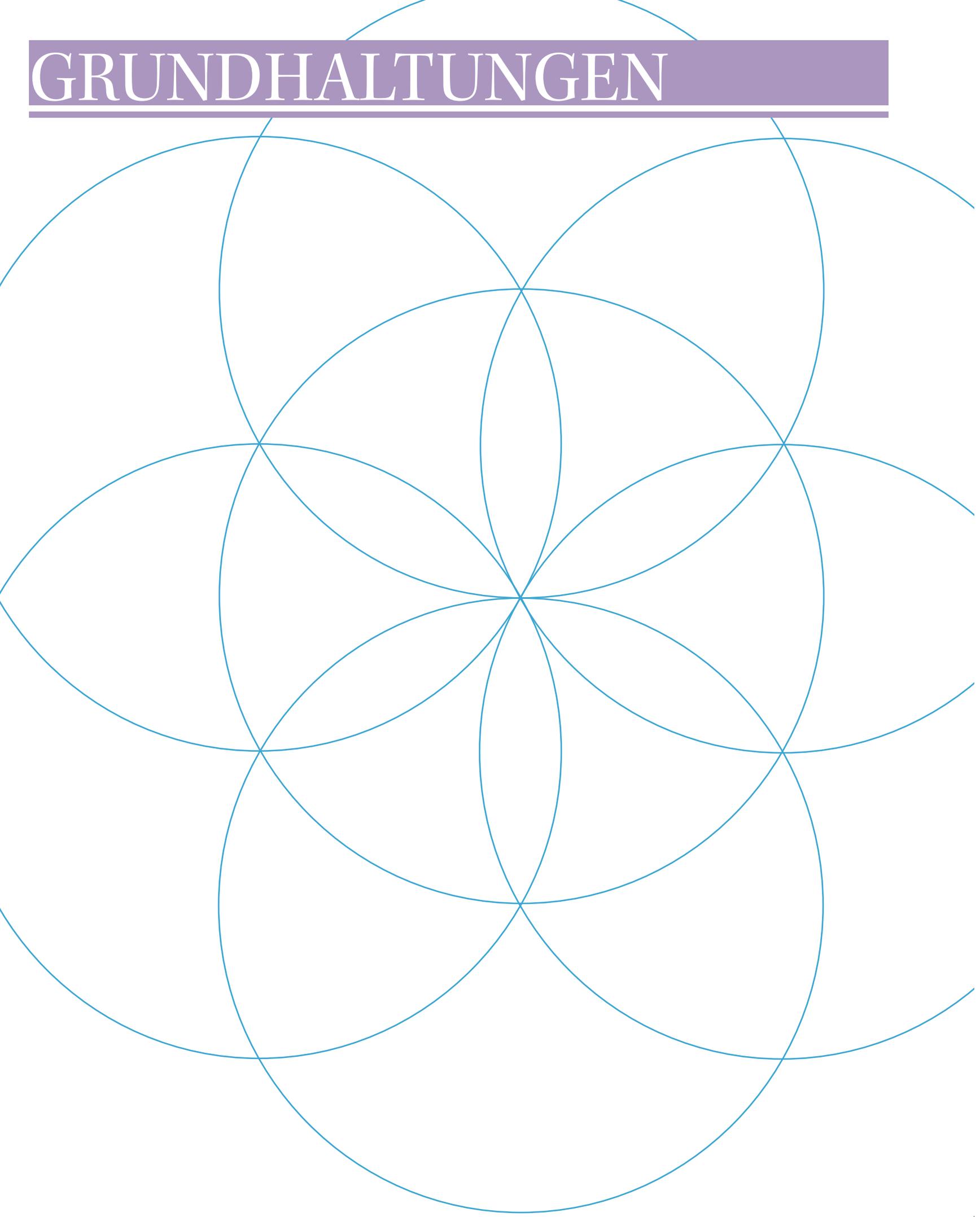
TADASANA VARIATION BERGHALTUNG

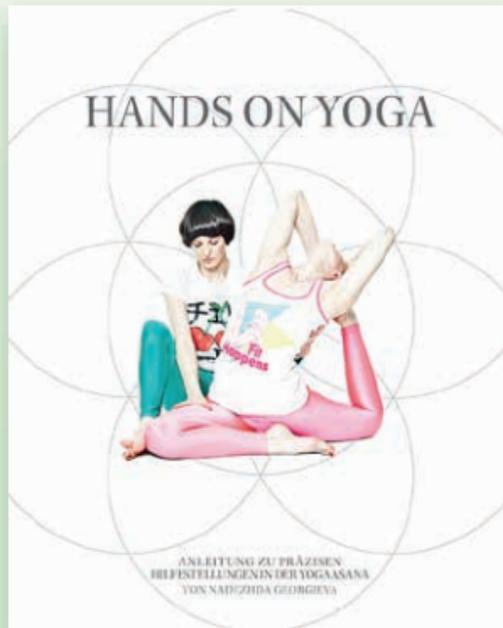
Zug schräg nach oben

Rücken aufrichten



GRUNDHALTUNGEN





Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Enthalten sind rund 150 Asanas in 500 Ausrichtungsmöglichkeiten – kurz, sachlich und prägnant präsentiert. Jede Variation wird mit einer anschaulichen, farbigen Abbildung illustriert. Hinzu kommen grafische Elemente, die Ausrichtungspunkte und -richtungen visualisieren.

Nadezhda Georgieva

Hands on Yoga

Anleitung zu präzisen Hilfestellungen in der Yogaasana

180 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen, semi-Hardcover, **34,95 €**
ISBN 978-3-939272-05-2