



Yogalehrerausbildung Basis: Asanas

Asana bedeutet eigentlich „Sitz“ und bezeichnete zunächst nur die Sitzhaltung in der Meditation. Die Yogapraxis sollte vor allem für das lange Sitzen in der Meditation vorbereiten und so wurden irgendwann alle Yogaübungen als Asanas bezeichnet.

Ausgangspositionen

Für einen stimmigen Ablauf der Yogastunde ist es hilfreich, die Schüler bewusst und achtsam in die jeweilige Ausgangsstellung zu führen. Die richtige Ausgangsstellung erleichtert außerdem die korrekte Ausführung der jeweiligen Asana.

Folgende Ausgangspositionen werden unterschieden:

Stehen

Sitzen

Knien

Rückenlage

Bauchlage

Asanas als Ausgangspositionen:

Stehen: Der Berg



Sitzen: Schneidersitz „leichte Haltung“



Knien: Fersensitz



Knien: Vierfüßlerstand



Knien: Das Kind



Rückenlage: Savasana



Bauchlage: Bauchlage mit abgestützter Stirn



Einteilung der Asanas

Asanas werden eingeteilt in die Ausgangsposition aus der heraus sie eingenommen werden.

Für den Unterricht (Sequencing): Mehrere Asanas aus gleicher Ausgangsposition zusammenfassen. Zu viele Wechsel zwischen Ausgangspositionen vermeiden. Übergänge zwischen Stehen und Sitzen oder Liegen gestalten.

Weitere Einteilungen der Asanas:

Ausgehend von den Fragen:

1. Wo ruht das Gewicht des Körpers in der Asana (hauptsächlich)?

Dadurch teilen sich die Asanas wieder in stehende, sitzende, kniende, liegende (Bauch- und Rückenlage) Asanas ein, allerdings ergänzt durch: armgestützte Positionen.

Übrigens: Die einzige Position in der das Gewicht nur auf dem Kopf ruht, ist der freie Kopfstand. Alle anderen Positionen mit Gewicht auf dem Kopf zählen zu den armgestützten Positionen.

2. In welche Richtung bewege ich den Körper? Wo befinden sich Kopf und Beine im Verhältnis zum Herz?

Dadurch Einteilung in:

Vorbeugen

Rückbeugen

Seitbeugen

Drehungen

Umkehrhaltungen

Für den Unterricht (Sequencing): Ausgewogenes Verhältnis von Asanas der verschiedenen Kategorien. Besonders die Übergänge zwischen Vor- und Rückbeugen körpergerecht gestalten.

12 Asanas als Basis

Aus dem Stehen:

Krieger I



Ausführung Krieger I

Aus dem Stehen heraus mache einen großen Schritt nach vorne mit dem rechten Fuß. Der linke Fuß dreht sich leicht nach außen aus, die Hüfte zeigt nach vorne. **Einatmend** nimm die Arme über die Seiten nach oben, öffne wenn Du knapp über Schulterhöhe angekommen bist, die Schultern nach außen und dann führe die Arme weiter nach oben. **Ausatmend** Beuge das rechte Bein.

Alignment / Notizen

Krieger II



Ausführung Krieger II

Stelle Dich quer zur Matte, in eine weite Grätsche. Drehe das rechte Bein nach rechts aus, parallel zum Mattenrand. Drehe den linken Fuß leicht nach innen ein. **Einatmend**, hebe die Arme parallel zum Boden, rechter Arm nach vorne, linker nach hinten. Handinnenflächen zeigen nach unten. **Ausatmend beuge das rechte Bein**. Blick weit über die rechte Hand hinaus nach vorne ausrichten.

Alignment / Notizen

Die Vorbeuge im Stehen



Ausführung Vorbeuge

Einatmend nimm die Arme über die Seiten nach oben und **ausatmend** beuge Dich mit geradem Oberkörper nach vorne. Lass dann den oberen Rücken im weiten Bogen nach unten sinken. Eventuell greife Deine Zehen oder Deine Fußgelenke.

Alignment / Notizen

Das Dreieck



Ausführung Dreieck

Komme in eine Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach rechts aus, drehe den linken Fuß nach innen. **Einatmend** nimm die Arme parallel zum Boden, Handinnenflächen zeigen nach unten. Schauge nach rechts und bewege Deinen Oberkörper parallel zum Boden nach recht. **Ausatmend** beuge Dich nach rechts, linker Arm nach oben, rechter nach unten. Beide Arme bilden eine Linie, Kopf dreht nach oben, Blick zur linken Hand.

Alignment / Notizen

Der Baum



Ausführung Baum

Stelle Dich aufrecht hin. Löse den rechten Fuß vom Boden und finde Dein Gleichgewicht. Der Blick (Drishti) ist auf einen festen Punkt gerichtet. Greife mit der rechten Hand Deinen Fuß und Führe ihn an den linken inneren Oberschenkel. Halte beide Beckenknochen parallel, ziehe Dich etwas aus der Hüfte nach oben. Hände in Gebetshaltung vor die Brust. Nach einer Weile die Arme in Gebetshaltung gestreckt über den Kopf.

Alignment / Notizen

Armgestützte Positionen:

Der Hund



Ausführung Hund

Komme in den Vierfüßlerstand. (Alternativ für Hatha Flow oder Vinyasa: Komme in das gestreckte Brett – Chaturanga Dandasana). Spreize die Finger, richte die Mittelfinger parallel zur Mattenkante aus. **Einatmend** ziehe die Schultern Richtung Becken und nach außen und stelle die Zehen gleichzeitig auf. **Ausatmend** strecke die Beine. Schiebe Dich mit den Armen kräftig weg vom Boden, (entferne die Arme dabei von den Schultergelenken).

Alignment / Notizen

Aus der Rückenlage:

Die Schulterbrücke



Ausführung Schulterbrücke

Lege Dich auf den Rücken, die Füße sind aufgestellt, Arme parallel zum Boden.

Einatmend bringe Wirbel für Wirbel den Rücken nach oben. Presse die Arme auf den Boden. Nach einer Weile löse die Hände vom Boden und stütze Deinen mittleren Rücken, die Fingerspitzen zeigen zueinander.

Alignment / Notizen

Der Fisch



Ausführung Fisch

Lege Dich in die Rückenlage, Beine dicht beieinander, Füße gestreckt. Verschränke unter Deinem Körper die Daumen miteinander und spreize die Finger. Bringe Schultern und Arme dicht zusammen. **Einatmend** bringe Dein Gewicht auf die Ellenbogen und lass den Kopf nach hinten sinken, der Scheitel berührt den Boden sanft.

Alignment / Notizen

Der Schulterstand



Ausführung Schulterstand

Aus der Rückenlage bring die Beine senkrecht nach oben. Stütze erst Deinen unteren Rücken ab und wander dann mit den Händen Richtung Schulterblätter. Die Beine sind locker beieinander, Füße nur leicht gestreckt. Zum Herauskommen, winkle die Beine an, presse die Hände auf den Boden und rolle Deinen Rücken langsam ab.

Alignment / Notizen

Aus der Bauchlage:

Die Kobra



Ausführung Kobra

Komme in die Bauchlage und platziere Deine Hände rechts und links von Deinem Kopf.

Einatmen: Hebe Deinen Oberkörper an und dann presse die Hände in den Boden und strecke die Arme weiter. Halte während der gesamten Übung eine leichte Spannung in Gesäß und Beinen aufrecht. Presse dazu die Fußrücken in den Boden.

Alignment / Notizen

Aus dem Sitzen:

Die Vorbeuge



Ausführung Vorbeuge

Setze Dich mit ausgestreckten Beinen hin, Fußrücken zeigen nach oben. **Einatmend** nimm die Arme über die Seiten nach oben und strecke Dich lang. **Ausatmend** komm nach vorne mit geradem Rücken, lass dann den oberen Rücken entspannt nach vorne sinken. Greife Beine, Fußgelenke oder Zehen.

Alignment / Notizen

Der Drehsitz



Ausführung Drehsitz

Aus dem Fersensitz setze Dich links neben Deine Beine. Stell den rechten Fuß links von Deinem linken Knie auf. **Einatmend** rechten Arm heben, **ausatmend** drehe Dich nach rechts. Stelle dort die rechte Hand ab, mit dem linken Arm umfasse Dein rechtes Knie.

Alignment / Notizen