



BSA-Akademie

Prävention, Fitness, Gesundheit

School for Health Management

Lehrbrief

Yoga-Trainer/in-B-Lizenz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	10
Übergeordnete Lernziele des Lehrgangs	13
Teil I Grundlagen des Yoga	15
1 Einleitung.....	16
1.1 Zum Selbstverständnis von Yoga in diesem Lehrgang.....	16
1.2 Yoga und Wissenschaft	18
2 Grundlagen der Geschichte und Philosophie des Yoga	26
2.1.1 Sanskrit – Sprache des Yoga	27
2.1.2 Vedische Periode (ca. 1.500 – 900 v. Chr.).....	28
2.1.3 Brahmanische Periode (ca. 900 – 300 v. Chr.)	29
2.1.4 Die Upanishaden (ab ca. 700 v. Chr.)	30
2.1.5 Die Samkhya.....	31
2.1.6 Die Bhagavad Gita (ca. 500 v. Chr.)	31
2.1.7 Klassischer Yoga und Patanjali (ca. 200 v. Chr. – 200 n. Chr.).....	32
2.1.8 Tantrismus (ab ca. 500 n. Chr.).....	36
2.1.9 Hatha-Yoga (ab ca. 900 n. Chr.).....	37
2.1.10 Moderne Yogastile.....	37
3 Der Hatha-Yoga	41
3.1 Die Elemente des Hatha-Yoga.....	41
3.2 Energetische Anatomie	42
3.2.1 Grundformen der Energie: Gunas	42
3.2.2 Energie-Hüllen (Koshas).....	44
3.2.3 Energie-Kanäle (Nadis).....	45
3.2.4 Energie-Zentren (Chakren)	46
3.2.5 Energie-Verschlüsse (Bandhas)	50
3.3 Mudras	55
3.4 Mantras.....	57
Teil II Anatomische und physiologische Grundlagen.....	61
1 Einführung in die Anatomie.....	62
1.1 Anatomische Terminologie	62
1.2 Aufbau und Funktion der Zelle.....	66
1.3 Anpassungen der Zelle durch Training	68
1.4 Anatomische Einteilung der Gewebearten	68
2 Das passive Bewegungssystem.....	71
2.1 Aufbau und Funktion der Knochen	71
2.2 Aufbau und Funktion des Knorpels	75

2.3 Aufbau und Funktion der Bänder.....	75
2.4 Aufbau und Funktion der Gelenke	76
2.5 Gelenkformen	78
3 Das aktive Bewegungssystem	82
3.1 Muskelgewebeeinteilung.....	83
3.2 Aufbau und Funktion der Skelettmuskulatur	83
3.2.1 Der Aufbau des Skelettmuskels.....	84
3.2.2 Mechanik der Skelettmuskulatur	86
3.2.3 Skelettmuskelfasertypen	88
3.2.4 Sehnen und Hilfseinrichtungen der Muskulatur	89
3.2.5 Muskelursprung und Muskelansatz	89
3.2.6 Funktionalität der Muskelgruppen.....	90
3.2.7 Anpassungserscheinungen der Skelettmuskulatur.....	92
4 Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme	97
4.1 Die Wirbelsäule.....	97
4.1.1 Aufbau und Funktion.....	97
4.1.2 Muskulatur der Wirbelsäule in der Detailansicht	107
4.2 Schultergürtel und obere Extremitäten	111
4.2.1 Der Schultergürtel	111
4.2.2 Das Schultergelenk	115
4.2.3 Das Ellenbogengelenk	121
4.2.4 Muskulatur des Schultergürtels und der oberen Extremitäten in der Detailansicht	127
4.3 Untere Extremitäten	138
4.3.1 Das Hüftgelenk	138
4.3.2 Das Kniegelenk	145
4.3.3 Die Sprunggelenke.....	150
4.3.4 Muskulatur der unteren Extremitäten in der Detailansicht	157
5 Das Herz-Kreislauf-System	172
5.1 Aufbau und Funktion des Herzens	173
5.1.1 Lage und Bau des Herzens.....	173
5.1.2 Arbeitsphasen des Herzens.....	175
5.2 Aufbau und Funktion des Gefäßsystems.....	176
5.2.1 Die Blutgefäße	176
5.2.2 Der große Blutkreislauf (Körperkreislauf)	177
5.2.3 Der kleine Blutkreislauf (Lungenkreislauf)	178
5.3 Kenngrößen der Herz-Kreislauf-Funktion.....	180
5.3.1 Die Herzfrequenz (Hf).....	180
5.3.2 Das Schlagvolumen (SV)	180
5.3.3 Das Herzminutenvolumen (HMV)	180
5.4 Yoga-Praxis.....	182
6 Das Atmungssystem.....	185
6.1 Anatomie der Atemwege.....	185
6.2 Physiologie der Atmung	189
6.2.1 Mechanik der Ein- und Ausatmung.....	189
6.2.2 Regulation der Atmung	191
6.2.3 Atemvolumina und Kenngrößen der Atmung.....	192

6.3 Trainingsinduzierte Anpassungen am Atmungssystem.....	194
6.4 Yoga-Praxis.....	195
7 Das Nervensystem.....	198
7.1 Zentrales und peripheres Nervensystem	199
7.1.1 Bestandteile des zentralen Nervensystems	199
7.1.2 Neuromuskuläre Steuerung	201
7.2 Vegetatives Nervensystem.....	205
7.3 Yoga-Praxis.....	207
8 Das Hormonsystem	209
8.1 Kontrolle des Hormonspiegels	209
8.2 Die Hormondrüsen.....	210
8.3 Yoga-Praxis.....	212
9 Verdauung und Resorption (Absorption) der Nährstoffe.....	214
9.1 Mund.....	214
9.2 Magen.....	216
9.3 Zwölffingerdarm, Leerdarm, Krummdarm	218
9.4 Dickdarm und Mastdarm	221
9.5 Leber	222
9.6 Yoga-Praxis.....	224
Teil III Yoga Praxis.....	227
1 Die Yoga-Atmung (Pranayama)	228
1.1 Atembewegungen und Atemphasen.....	230
1.2 Die drei Atemräume und die vollständige Atmung (Dirgha)	231
1.3 Atemwahrnehmung und Atemkontrolle.....	233
1.4 Langsame (Nasen-)Wechselatmung (Nadi Sodhana)	234
1.5 Siegreicher Atem (Ujjayi).....	236
1.6 Didaktik und Methodik im Pranayama	237
2 Grundhaltungen und vorbereitende Übungen.....	239
2.1 Grundhaltungen im Yoga	239
2.1.1 Aufrechter Stand.....	240
2.1.2 Vierfüßlerstand	241
2.1.3 Schneidersitz (Shukasana)	242
2.1.4 Halber Lotussitz (Ardka Padma Asana).....	243
2.1.5 Fersensitz (Vajrasana).....	244
2.1.6 Stellung des Kindes (Balasana)	245
2.1.7 Päckchenstellung (Apanasana).....	246
2.1.8 Rückenlage/Totenstellung (Shavasana)	247
2.2 Vorbereitende Übungen	248
2.2.1 Atemübungen	248

2.2.2	Sensibilisierungsübungen	248
2.2.3	Mobilisationsübungen	249
2.2.4	Dehnübungen	249
3	Die Yoga-Haltungen (Asanas)	251
3.1	Begriffsdefinitionen, Bedeutung und Einteilung von Asanas	251
3.2	Grundlagen zur anatomischen Ausrichtung (Alignment) in Asanas	252
3.3	Stehende Haltungen	254
3.3.1	Berg-Haltung (Tadasana)	255
3.3.2	Krieger 1 (Virabhadrasana I)	257
3.3.3	Krieger 2 (Virabhadrasana II)	260
3.3.4	Das gestreckte Dreieck (Utthita Trikonasana)	263
3.4	Sitzhaltungen	267
3.4.1	Schneidersitz (Sukhasana)	267
3.4.2	Halber Lotussitz (Ardha Padmasana)	270
3.4.3	Fersensitz (Vajrasana)	272
3.4.4	Kuhgesicht (Gomukhasana)	274
3.4.5	Stabsitz/Stockhaltung (Dandasana)	277
3.5	Drehhaltungen	280
3.5.1	Halber Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)	281
3.5.2	Krokodil (Makarasana)	284
3.6	Umkehrhaltungen	287
3.6.1	Stellung des Kindes (Balasana)	288
3.6.2	Der nach unten schauende Hund (Adho Mukha Svanasana)	290
3.6.3	Schulterstand (Sarvangasana)	293
3.6.4	Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana)	296
3.7	Vorwärtsbeugen	299
3.7.1	Stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana)	300
3.7.2	Vorwärtsbeuge in der Grätsche (Prasarita Padottanasana)	303
3.7.3	Sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana)	305
3.7.4	Boot (Navasana)	308
3.8	Rückwärtsbeugen	311
3.8.1	Tiefer Ausfallschritt (Anjaney Asana)	312
3.8.2	Kobra (Bhujangasana)	315
3.8.3	Fisch (Matsyasana)	318
3.8.4	Bogenstellung (Dhanurasana)	321
3.9	Stützhaltungen	324
3.9.1	Brett (Chaturanga Dandasana)	324
3.9.2	Schiefe Ebene (Purvottanasana)	327
3.9.3	Der nach oben schauende Hund (Urdhva Mukha Savanasana)	330
4	Asana-Verbindungen	335
4.1	Der „kleine“ Sonnengruß	335
4.2	Der „mittlere“ Sonnengruß	337
4.3	Der „große“ Sonnengruß	338
4.4	Tanzender Krieger	340
5	Yoga-(End-)Entspannung	345
5.1	Körperreise	346

5.2 Atementspannung.....	348
5.3 Meditation	349
6 Didaktik und Methodik im Yoga	351
6.1 Planung einer Yoga-Stunde	351
6.1.1 Die Rahmenbedingungen	352
6.1.2 Trainings- und Hilfsmittel	353
6.1.2.1 Die Yoga-Matte	353
6.1.2.2 Der Yoga-Block.....	354
6.1.2.3 Der Yoga-Gurt	355
6.1.2.4 Die Woldecke	355
6.1.2.5 Weiteres Equipment.....	356
6.1.3 Die Organisation im Kursraum.....	356
6.1.4 Die Zielgruppe.....	356
6.1.5 Die Zielsetzung.....	357
6.2 Aufbau und Phasen einer Yoga-Stunde.....	358
6.2.1 Einleitung	358
6.2.2 Hauptteil	359
6.2.3 Schlussteil	359
6.3 Methodisches Vorgehen	360
6.3.1 Methodisch-didaktische Grundsätze.....	360
6.3.2 Methodische Maßnahmen	361
6.3.2.1 Verbale Maßnahmen	361
6.3.2.2 Visuelle Maßnahmen	363
6.3.2.3 Instrumentell-taktile Maßnahmen	364
6.3.3 Korrektur im Yoga	366
6.3.4 Unterrichtsbeobachtung	369
6.3.5 Feedback.....	369
6.4 Ethik des Yoga-Trainers.....	370
6.5 Funktionen des Yoga-Trainers.....	370
6.5.1 Funktion des Lehrers	371
6.5.2 Funktion des Dienstleisters	371
6.5.3 Funktion des Vorbilds	371
6.5.4 Funktion des Animateurs.....	372
6.5.5 Funktion des Teammitglieds.....	372
6.6 Checkliste	373
Nachwort.....	375
Anhang	377
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	377
Tabellenverzeichnis.....	380
Abbildungsverzeichnis.....	382
Glossar	386
Literaturverzeichnis.....	389

1. Den Weg des rechten/aktiven Handelns (**Karma-Yoga**)
2. Den Weg des rechten Wissens/der Erkenntnis (**Jnana-Yoga**)
3. Den Weg rechter Übung und Selbstkontrolle (**Raja-Yoga**)
4. Den Weg der liebenden Hingabe an das Göttliche (**Bhakti-Yoga**)

In der Bhagavad Gita erklärt Krishna Arjuna, dass jeder Mensch die Methoden des Yoga nutzen und im Geist des Yoga leben kann. Im Gegensatz zu der Zeit der Brahmanen, in der Menschen niederer Kasten, Ureinwohner und auch Frauen keinerlei Zugang zu religiösem Wissen oder Ritualen hatten, sondern dies ausschließlich den Priestern vorbehalten war, boten diese Aussagen und die Techniken des Yoga nun jedem Menschen unmittelbare religiöse Teilhabe. Der Yoga zeigte Methoden auf, Gott im eigenen Inneren zu suchen bzw. Selbsterkenntnis zu erlangen. Es waren plötzlich keine Priester mehr nötig aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (vgl. Teil I, Kap. 2.1.3) aussteigen zu können, sondern jeder hatte sein Schicksal selbst in der Hand und entsprechend die Verantwortung für sein Leben im Hier und Jetzt (Trökes, 2019, S. 16).

In diesem Zusammenhang scheint auch eine Klärung des Begriffs „Yoga“ als sinnvoll. Etymologisch geht das Wort Yoga auf die indogermanische Wurzel „yui“ zurück, was so viel bedeutet wie „anschnurren“, „zusammenführen“, „zusammenbinden“ oder „ins Joch spannen“. Dies deutet auf das Ziel des Yoga hin, welches darin besteht, den Geist zu einen und die Zerstreutheit zu beenden (Eliade, 1960, S. 12; C. Fuchs, 2013, S. 3). Oder, um die weiter oben beschriebene Tatsache zu verdeutlichen, die „Zügel in die Hand zu nehmen“ und selbst Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.



Merke

Das Ziel des Yoga besteht darin, die Gedanken im Geist zur Ruhe zu bringen.

2.1.7 Klassischer Yoga und Patanjali (ca. 200 v. Chr. – 200 n. Chr.)

Der klassische Yoga reiht sich an die Linie der Upanishaden und des Asketentums. Als zentrale Schrift des klassischen Yoga gelten die „Yoga-Sutras“ des Gelehrten Patanjali. Es ist nicht genau bekannt, wer Patanjali war oder wann er genau gelebt hat. Aber es wird angenommen, dass der indische Gelehrte ca. 200 n. Chr. das Yogawissen seiner Zeit in den Yoga-Sutras niederschrieb und damit erstmals schriftliche „Yoga-Regeln“ formulierte, die bis heute ihre Gültigkeit haben. Viele Schüler und Lehrer, die sich mit Yoga und der Philosophie dahinter befassen, haben die Yoga-Sutras ganz oder teilweise gelesen. Ein Sutra (Faden, Kette) bezeichnet einen kurzen, durch seine Versform einprägsamen Lehrtext. Die 195 Lehrsätze, die wie die Perlen des Wissens eine Kette der Weisheit bilden, gelten als der Grundlagentext des Yoga überhaupt. Patanjali geht hier auf viele Leitgedanken der Bhagavad Gita gezielt ein und behandelt sie ausführlicher. Er beantwortet seine Eingangsfrage „Was ist Yoga?“ damit, dass es sich um eine „Beruhigung der Geistesbewegungen“ handelt. Er beschreibt, dass es letztlich der ständig aufgewühlte Geist mit seinem inneren Monolog, das „Ich“, oder „Ego“ ist, das

uns vom wahren inneren Frieden abhält und trennt. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, kann ein Zustand der Glückseligkeit (*Samadhi*) erreicht und die Hauptursachen des Leidens, also der Zustand des Nicht-Erkennens und der Ablenkung (*Avidya*), aus welchem unnötiges Leid (*Dukha*) entsteht, minimiert werden. Die Methoden des Yoga werden in der Literatur auch oft als „Boot“ bezeichnet, welches uns zum Ufer dieses Ziels bringen soll (Skuban, 2011; Stephens, 2018, S. 28–29). Das Weltbild der Samkhya (vgl. Teil I, Kap. 2.1.5) wird in den Yoga-Sutras des Patanjali nicht ausdrücklich besprochen, sondern vorausgesetzt. Es ist daher sinnvoll, sich vorher mit der Samkhya beschäftigt zu haben bzw. deren Weltverständnis im Prinzip verstanden zu haben.

Um das Ziel – die Befreiung des Selbst, oder, modern ausgedrückt „zur Selbsterkenntnis kommen“ – zu erreichen, empfiehlt Patanjali seinen Schülern den sogenannten **achtgliedrigen Pfad** zu beschreiten. Im Beschreiten des Pfades muss weder jede einzelne Stufe nacheinander beschritten werden, noch muss jede Stufe vollständig beendet werden. Jeder Schüler soll auf seinem Pfad seine individuelle Linie gehen, die ihn zum Ziel führt (Moriabadi, 2007). Konkret handelt es sich um die folgenden acht Stufen (Budig, 2019, S. 7–10; R. Fuchs, 2013, S. 75–77; Trökes, 2019, S. 24–28):

Stufe 1 – Allgemeine Ordnung/Umgang mit der Welt (Yama)

Die erste Stufe beinhaltet einige Vorschläge zum Handeln in der äußeren Welt. Man könnte auch sagen, die Yamas stellen eine Art Verhaltenskodex dar und vermitteln eine ethische Grundlage zum Umgang mit der Welt. Im Yoga-Sutra werden 5 Yamas beschrieben:

- Gewaltlosigkeit (*Ahimsa*)
- Wahrhaftigkeit (*Satya*)
- Nicht-Stehlen (*Asteya*)
- Richtiges Handeln, Abstinenz (*Brahmacharya*)
- Nicht-Horten (*Aparigraha*)

Stufe 2 – Besondere Ordnung/Umgang mit sich selbst (Niyama)

Die zweite Stufe beinhaltet Vorschläge zum Umgang mit sich selbst, also ebenfalls eine Art „Verhaltensregel“. In Patanjalis Yoga-Sutras werden in dieser zweiten Stufe 5 Niyamas behandelt:

- Reinheit (*Shauca*)
- Zufriedenheit (*Santosha*)
- Disziplin (*Tapas*)
- Selbsterforschung, Selbstreflexion (*Svadyaya*)
- Entwicklung von Vertrauen auf eine höhere Kraft, Hinwendung zu Gott (*Ishvara Pranidhana*)

Stufe 3 – Körperhaltungen/Sitz-Haltung (Asanas)

Die dritte Stufe des Übungswegs stellt die Körperhaltung (*Asana*) dar. Patanjali spricht an dieser Stelle jedoch nur von einer einzigen Haltung, und zwar vom „rechten Sitz“,

womit der Lotossitz gemeint ist. Es ist davon auszugehen, dass der klassische Yoga nur diese eine Asana kannte und die Vielzahl an Haltungen, wie wir sie heute kennen und praktizieren, sich erst Jahrhunderte später im Hatha-Yoga entwickelt hat.

In den Yoga-Sutras werden an dieser Stelle nun die wesentlichen Merkmale des Sitzes beschrieben: Das Verweilen in Stabilität und Leichtigkeit. Diese Eigenschaften können auf alle inzwischen bekannten Asanas übertragen werden. In jeder Yoga-Haltung sollten wir versuchen, den Körper mit Ruhe, Stabilität und gleichzeitig Leichtigkeit verweilen zu lassen. Das hilft dem Geist, sich zu sammeln, zu zentrieren und still zu werden. Damit diese Anforderungen erfüllt werden können, muss jedoch das richtige Maß gefunden werden. Patanjali erklärt, dass wir die „richtige“ Anstrengung finden und überflüssige Anstrengung vermeiden sollen. Gelingt dies, ist ein freier und ungezwungener Atem möglich, auch wenn dieser innerhalb des praktischen Übens intensiver, tiefer oder schneller wird.

Diese Stufe (Stufe 3) des achtgliedrigen Pfades nach Patanjali macht einen wesentlichen Bestandteil Ihres Lehrgangs „Yoga-Trainer/in-B-Lizenz“ aus. Daher widmet sich sowohl Teil III des Lehrbriefs als auch ein Großteil der Präsenzphasen ausführlich den Haltungen (Asanas).

Stufe 4 – Atem-Achtsamkeit/Atemkontrolle (Pranayama)

Die vierte Stufe ist die Atem-Achtsamkeit. Aus Kap. 2.1.4 (Upanishaden) ist bekannt, dass der Wortteil *Prana* „Lebenskraft“ oder auch „Energie“ bedeutet. Der Wortteil *Ayama* bedeutet „kontrollieren“ oder „beherrschen“. Patanjali erkannte bereits, dass unser Atem die Unruhe unseres Geistes widerspiegelt und sagte, wir können umgekehrt unserem Geist helfen, sich zu beruhigen, indem wir gezielt auf den Atem einwirken und die Ein- und Ausatmung regulieren.

Auch der Stufe 4 des achtgliedrigen Pfades nach Patanjali widmen wir uns ausführlicher im Lehrgang „Yoga-Trainer/in-B-Lizenz“. Daher wird auf dieses Thema in Teil III des Lehrbriefes und in den Präsenzphasen ausführlich eingegangen.



Übung 2.1

Sicher erinnern Sie sich an Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie erstmal „tief Luft holen“ oder „durchatmen“ mussten. Welche Redewendungen fallen Ihnen noch ein, die den direkten Bezug von Befindlichkeit (dem Geist) und der Atmung aufgreifen?

Stufe 5 – Zurückziehen der Sinne (Pratyahara)

Die fünfte Stufe befasst sich damit, dass wir unsere Sinne zurückziehen und nicht jedem Reiz, der von außen auf sie eindringt, folgen. Besonders in der heutigen, modernen Welt sind wir ständig von Reizen umgeben, die uns oft von dem aktuellen Tun oder den aktuellen Gedanken ablenken. Es geht darum, die Sinne nicht mehr jedem Reiz folgen zu lassen und uns durch sie zerstreuen zu lassen.



Übung 2.2

Beobachten Sie sich einen Tag lang selbst und registrieren Sie:

- Durch was werden Sie abgelenkt vom momentanen Tun?
- Was nervt Sie?

Halten Sie Ihre Beobachtungen schriftlich fest.

Stufe 6 – Konzentration/Sammlung (Dharana)

Die sechste Stufe ist eng mit der fünften verbunden. Sie befasst sich nun mit der Fähigkeit, sich konzentrieren zu können. Eine nicht nachlassende Konzentration ist eine Voraussetzung für die Meditation, die in der siebten Stufe des achtgliedrigen Pfades von Patanjali beschrieben wird. Es geht darum, die Aufmerksamkeit ganz bei dem bleiben zu lassen, was wir gerade tun und den Geist daraufhin ausgerichtet zu lassen.



Übung 2.3

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein. Stellen Sie einen Wecker mit gut sichtbarem Ziffernblatt vor sich auf den Boden oder Tisch. Sehen Sie eine Minute lang auf das Ziffernblatt und versuchen Sie, sich einzig und allein darauf zu konzentrieren. Weiten Sie die Übung immer mehr aus, bis Sie fünf Minuten erreicht haben.

Stufe 7 – Meditation/Beobachtung (Dhyana)

Die siebte Stufe, die Meditation, wurde durch die zwei vorausgehenden vorbereitet. In der Meditation, sagt Patanjali, wird echtes Verstehen möglich, nämlich das Erkennen der wahren Natur von etwas. In der Meditation werden die Denkmuster, die z. B. durch die Erziehung und unser subjektives Erleben beeinflusst sind, abgelegt. Es wird möglich, den Blick auf die Wirklichkeit zu entzerren. Im Zustand der Meditation haben wir uns selbst vergessen und können so die Dinge und die Welt ohne den Blick durch unsere persönliche Brille betrachten.

Stufe 8 – Die völlige Verschmelzung/Eins-Sein (Samadhi)

Das Ziel des achtgliedrigen Pfades ist die letzte Stufe, die Verschmelzung. Das bedeutet, ganz eins zu werden mit dem, was wir gerade tun, fühlen oder empfinden, ganz eins zu sein mit uns und der Welt. Auf dieser Stufe hört das Bemühen, Tun und Kämpfen auf. Es kehrt Offenheit, Hingabe und das Annehmen dessen, was da ist ein. Es ist keine Resignation, sondern ein starkes Vertrauen, welches so stark ist, dass der Drang ständig alles kontrollieren zu müssen, verstummt. Patanjali kommt in seiner Sutra 3.35 auf einen wichtigen Punkt zu sprechen: „Indem man sich auf das Herz ausrichtet, erlangt man Wissen über die Natur des Geistes.“ Damit macht er deutlich, dass bei aller Logik seines Konzepts, es am Ende nicht der Geist ist, der den Geist erkennen kann, sondern das Herz. In der achten Stufe also ist nun das Herz in die Sicht und Veränderung mit eingebunden, wir können aus vollem Herzen zustimmen. Dies beruhigt den Geist, führt zum Zustand innerer Freiheit und damit zum Ziel des Yoga.

3.4.2 Halber Lotussitz (Ardha Padmasana)

Bedeutung Sanskrit: „ardha“ = halb, die Hälfte; „padma“ = Lotus; „asana“ = Sitz

Diese gemäßigte Variante des Lotussitzes ist eine grundlegende Sitzhaltung, die sich für Pranayamas und die Meditation eignet. Sie erfordert eine aufrechte Wirbelsäule und Beweglichkeit in den Hüftgelenken.



Abb. 113: Halber Lotussitz (Padmasana) (©BSA/DHfPG)

Asana einnehmen:

- aufrechter Sitz
- Beine angewinkelt vor dem Körper; Unterschenkel gekreuzt, wobei der Fuß des oberen Beins auf dem Oberschenkel des anderen Beins ruht
- Fußsohle zeigt nach oben; Ferse berührt die gegenüberliegende Hüfte
- Arme bzw. Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln
- Schultern weich nach hinten gerollt und entspannt
- „Kopfkronen“/Scheitel strebt nach oben gen Himmel; Blick geradeaus

Vorstellungshilfen:

„Spüre die Öffnung in deiner Hüfte, deine Sitzbeinhöcker am Boden und die Länge in deinem Oberkörper.“

„Finde zur Ruhe in dieser Position und nutze sie zum Meditieren.“

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (aktiv/stabilisierend):

Tab. 40: aktiv-stabilisierende Muskulatur im Halben Lotussitz (Ardha Padmasana) (© BSA/DHfPG)

Becken- und Beinmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel (M. biceps femoris) • Schneidermuskel (M. sartorius) • Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris) • Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas) • Viereckiger Oberschenkelmuskel (M. quadratus femoris) • Oberer und unterer Zwillingsmuskel (Mm. Gemelli) • Birnenförmiger Muskel (M. piriformis)
Rumpfmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Rückenstreckmuskulatur (Mm. erector spinae)
Schultergürtel- und Armmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei) • Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior) • Zweiköpfiger Armmuskel (M. biceps brachii)

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (gedehnt):

Tab. 41: gedehnte Muskulatur im Halben Lotussitz (Ardha Padmasana) (© BSA/DHfPG)

Becken- und Beinmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Schenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae) • Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus medius und minimus) • Kammuskel (M. pectineus) • Schlanker Muskel (M. gracilis) • Alle Oberschenkelanzieher (M. adductor longus, magnus, brevis)

Tipps und Korrekturhilfen:

- Achten Sie auf eine aufrechte Wirbelsäule, wobei die Sitzbeinhöcker die Basis bilden und die Kopfkronen nach oben schiebt.
- Lassen Sie das Knie des oberen Beins bewusst nach außen sinken.

Vorsicht bei: Problemen im Becken, Hüfte und/oder Kniegelenken

Angesprochene Energie-Zentren (Chakren): Alle Chakren sind geöffnet und durch den Energiefluss miteinander verbunden.

Ausgleichshaltung: Shavasana

Notizen/Skizzen zur Methodik und weitere Hinweise (innerhalb der Präsenzphase)

3.4.3 Fersensitz (Vajrasana)

Bedeutung Sanskrit: „vajra“ = Held, Krieger; „asana“ = Haltung, Sitz

Der Fersensitz, auch Diamantsitz oder Sitzender Held, ist eine der neun Sitzhaltungen für Meditation und Pranayama. Vajrasana öffnet den Brustkorb, unterstützt damit eine tiefe Atmung, dehnt die Oberschenkel und regt die Verdauung an.

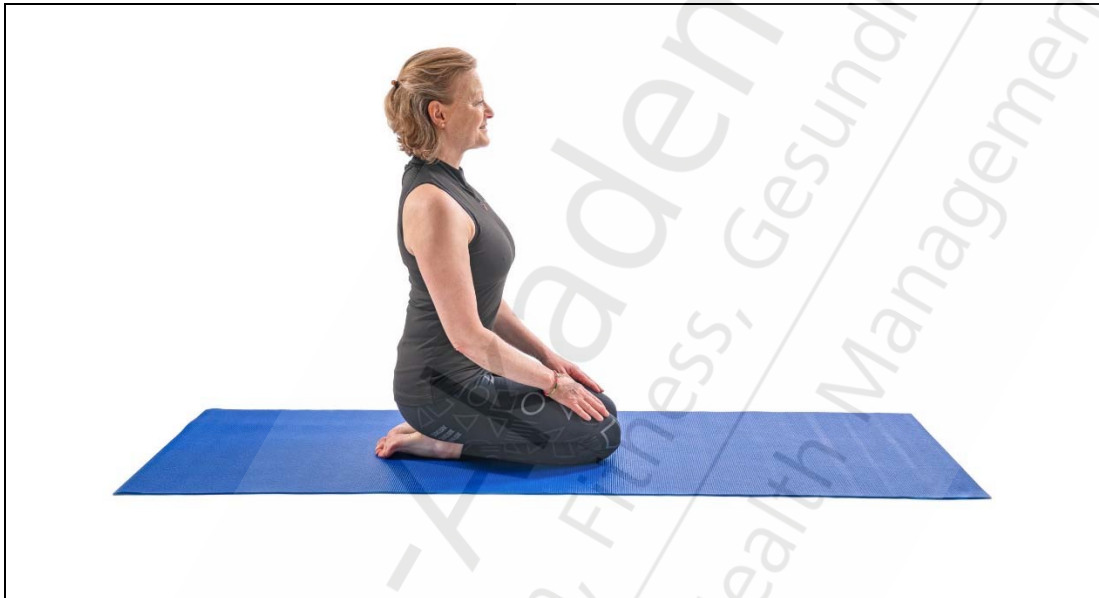


Abb. 114: Fersensitz (Vajrasana) (©BSA/DHfPG)

Asana einnehmen:

- Schienbeine liegen parallel am Boden
- Oberschenkel ruhen auf den Unterschenkeln, die Fersen berühren das Gesäß
- Wirbelsäule aufgerichtet
- Arme bzw. Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln
- Schultern weich nach hinten gerollt und entspannt
- „Kopfkrone“/Scheitel strebt nach oben gen Himmel; Blick gradeaus

Vorstellungshilfen:

„Achte auf deine Knie und ruhe kraftvoll in dem Asana.“

„Fühle dich stark und strahlend, wie ein Diamant.“

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (aktiv/stabilisierend):

Tab. 42: aktiv-stabilisierende Muskulatur im Fersensitz (Vajrasana) (© BSA/DHfPG)

Becken- und Beinmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel (M. biceps femoris) • Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas) • Viereckiger Oberschenkelmuskel (M. quadratus femoris)
Rumpfmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Rückenstreckmuskulatur (Mm. erector spinae)
Schultergürtel- und Armmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei) • Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior)

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (gedehnt):

Tab. 43: gedehnte Muskulatur im Fersensitz (Vajrasana) (© BSA/DHfPG)

Becken- und Beinmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Schenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae) • Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus medius und minimus) • Kammuskel (M. pectineus) • Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris)

Tipps und Korrekturhilfen:

- Achten Sie auf eine aufrechte Wirbelsäule, wobei die Kopfkronen nach oben strebt.
- Das Becken nimmt eine Neutralstellung ein, die Sitzbeinhöcker auf den Füßen.
- Die Fußrücken sollten parallel am Boden liegen. Die Großzehen berühren sich.

Vorsicht bei: Problemen in Knie- und/oder Fußgelenken, Arthritis

Angesprochene Energie-Zentren (Chakren): Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra), Nabel-Chakra (Manipura-Chakra)

Ausgleichshaltung: Shavasana

Notizen/Skizzen zur Methodik und weitere Hinweise (innerhalb der Präsenzphase)

3.4.4 Kuhgesicht (Gomukhasana)

Bedeutung Sanskrit: „go“ = Kuh; „mukha“ = Gesicht; „asana“ = Haltung

Das Kuhgesicht ist eine sehr intensive Position und muss gut vorbereitet werden. Schultern und Brustkorb werden geöffnet, Hüfte, Knie und Fußgelenke geschmeidig gehalten und die Schulter- und Rückenmuskulatur gekräftigt.

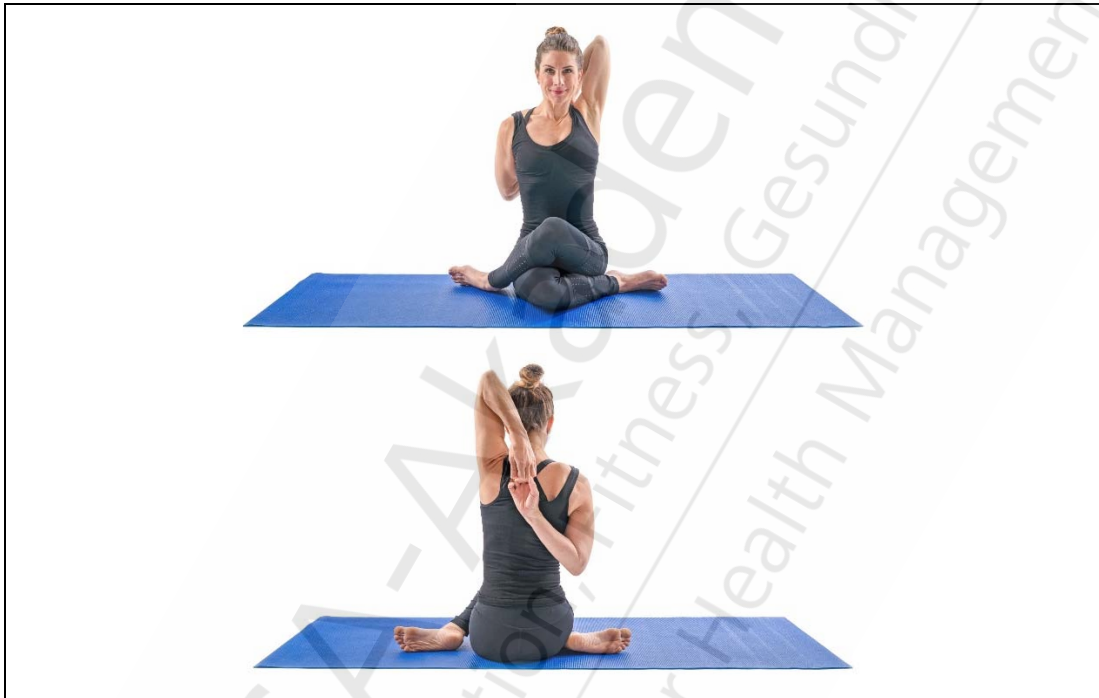


Abb. 115: Kuhgesicht (Gomukhasana) (©BSA/DHfPG)

Asana einnehmen:

- im aufrechten Sitz rechtes Bein anwinkeln und den Fuß zum Gesäß bringen
- linkes Bein über dem rechten Bein angewinkelt ablegen
- beide Fußsohlen zeigen nach hinten und liegen auf gleicher Höhe
- Wirbelsäule aufgerichtet
- linken Arm gebeugt nach oben führen und linke Hand zum Schulterblatt führen
- rechten Arm nach hinten beugen und die rechte Hand zur linken Hand führen
- Schultern weich nach hinten rollen und entspannen
- wenn möglich, Fingerspitzen ineinandergreifen (evtl. einen Gurt zur Hilfe nehmen)
- linker Ellbogen strebt nach hinten, weg vom Kopf; der rechte Ellbogen strebt nach unten

Vorstellungshilfen:

„Spüre beide Sitzbeinhöcker am Boden, öffne deine Hüften und werde weit im Brustkorb.“

„Finde Ruhe und Ausgeglichenheit in dieser Position.“

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (aktiv/stabilisierend):

Tab. 44: aktiv-stabilisierende Muskulatur im Kuhgesicht (Gomukhasana) (© BSA/DHfPG)

Becken- und Beinmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Bein- und Hüftmuskulatur sind weitestgehend der Schwerkraft überlassen
Rumpfmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Rückenstreckmuskulatur (Mm. erector spinae)
Schultergürtel- und Armmuskulatur
Oberer Arm <ul style="list-style-type: none"> • Untergrätenmuskel (M. infraspinatus), kleiner Rundmuskel (M. teres minor) • Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior), Rautenmuskeln (Mm. Rhomboidei) • Deltamuskel, vorderer Anteil (M. deltoideus pars clavicularis) • Runder Einwärtsdreher (M. pronator teres) • Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei) Unterer Arm <ul style="list-style-type: none"> • Unterschulterblattmuskel (M. subscapularis) • Großer Rundmuskel (M. teres major), Breiter Rückenmuskel (M. latissimus) • Dreiköpfiger Armmuskel, langer Kopf (M. triceps brachii) • Deltamuskel, hinterer Anteil (M. deltoideus pars spinata) • Zweiköpfiger Oberarmmuskel (M. biceps brachii) • Supinatoren im Unterarm (M. biceps brachii, M. supinator, M. brachioradialis)

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (gedehnt):

Tab. 45: gedehnte Muskulatur im Kuhgesicht (Gomukhasana) (© BSA/DHfPG)

Becken- und Beinmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Großer, mittlerer und kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus maximus, medius, minimus) • Birnenförmiger Muskel (M. piriformis) • Schenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae) • Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus medius und minimus) • Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris)
Schultergürtel- und Armmuskulatur
Oberer Arm <ul style="list-style-type: none"> • Dreiköpfiger Armmuskel (M. triceps brachii) • Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi) • Großer Rundmuskel (M. teres major) • Großer und kleiner Brustmuskel (M. pectoralis major und minor) Unterer Arm <ul style="list-style-type: none"> • Zweiköpfiger Armmuskel, langer Kopf (M. biceps brachii) • Großer Brustmuskel (M. pectoralis major) • Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior) • Trapezmuskel, oberer Anteil (M. trapezius, pars descendens)

Tipps und Korrekturhilfen:

- Achten Sie auf einen korrekten Sitz, bei dem beide Sitzbeinhöcker am Boden sind und die Füße auf gleicher Höhe liegen.
- Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Scheitel strebt zum Himmel.
- Für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit in den Schultern sollten Sie Hilfsmittel, wie z.B. Gurte bereithalten.

Vorsicht bei: Problemen mit Schulter, Hüfte, Knie und/oder Fußgelenken

Angesprochene Energie-Zentren (Chakren): Herz-Chakra (Anahata-Chakra), Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra)

Ausgleichshaltung: Shavasana

Notizen/Skizzen zur Methodik und weitere Hinweise (innerhalb der Präsenzphase)

