



Fachbereich
Fitness/Gruppentraining

Lehrbrief Yoga-Trainer/in-B-Lizenz

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Wegweiser durch den Lehrbrief..... | 10 |
| Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs | 14 |
| Teil I Grundlagen des Yoga | 15 |
| 1 Einleitung..... | 16 |
| 1.1 Zum Selbstverständnis von Yoga in diesem Fernlehrgang | 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. 1500–900 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 Yoga-Stile | 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 | Schultergürtel und obere Extremitäten | 97 |
| 4.1.1 | Der Schultergürtel | 97 |
| 4.1.2 | Das Schultergelenk | 107 |
| 4.1.3 | Das Ellenbogengelenk | 122 |
| 4.2 | Die Wirbelsäule..... | 131 |
| 4.3 | Untere Extremitäten | 154 |
| 4.3.1 | Das Hüftgelenk | 154 |
| 4.3.2 | Das Kniegelenk | 171 |
| 4.3.3 | Die Sprunggelenke..... | 181 |
| 5 | Das Herz-Kreislauf-System | 194 |
| 5.1 | Aufbau und Funktion des Herzens | 195 |
| 5.1.1 | Lage und Bau des Herzens..... | 195 |
| 5.1.2 | Arbeitsphasen des Herzens..... | 197 |
| 5.2 | Aufbau und Funktion des Gefäßsystems..... | 198 |
| 5.2.1 | Die Blutgefäße | 198 |
| 5.2.2 | Der große Blutkreislauf (Körperkreislauf) | 199 |
| 5.2.3 | Der kleine Blutkreislauf (Lungenkreislauf) | 200 |
| 5.3 | Kenngrößen der Herz-Kreislauf-Funktion..... | 201 |
| 5.3.1 | Die Herzfrequenz (Hf)..... | 202 |
| 5.3.2 | Das Schlagvolumen (SV) | 202 |
| 5.3.3 | Das Herzminutenvolumen (HMV) | 202 |
| 5.4 | Yoga-Praxis..... | 204 |
| 6 | Das Atmungssystem..... | 207 |
| 6.1 | Anatomie der Atemwege..... | 207 |
| 6.2 | Physiologie der Atmung | 211 |
| 6.2.1 | Mechanik der Ein- und Ausatmung..... | 211 |
| 6.2.2 | Regulation der Atmung | 213 |
| 6.2.3 | Atemvolumina und Kenngrößen der Atmung..... | 214 |
| 6.3 | Trainingsinduzierte Anpassungen am Atmungssystem..... | 216 |
| 6.4 | Yoga-Praxis..... | 217 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 7 | Das Nervensystem | 220 |
| 7.1 | Zentrales und peripheres Nervensystem | 221 |
| 7.1.1 | Bestandteile des zentralen Nervensystems | 221 |
| 7.1.2 | Neuromuskuläre Steuerung | 223 |
| 7.2 | Vegetatives Nervensystem | 227 |
| 7.3 | Yoga-Praxis | 229 |
| 8 | Das Hormonsystem | 231 |
| 8.1 | Kontrolle des Hormonspiegels | 231 |
| 8.2 | Die Hormondrüsen | 232 |
| 8.3 | Yoga-Praxis | 234 |
| 9 | Verdauung und Resorption (Absorption) der Nährstoffe | 236 |
| 9.1 | Mund | 236 |
| 9.2 | Magen | 238 |
| 9.3 | Zwölffingerdarm, Leerdarm, Krummdarm | 240 |
| 9.4 | Dickdarm und Mastdarm | 243 |
| 9.5 | Leber | 244 |
| 9.6 | Yoga-Praxis | 246 |
| | Teil III Yoga Praxis | 249 |
| 1 | Die Yoga-Atmung (Pranayama) | 250 |
| 1.1 | Atembewegungen und Atemphasen | 252 |
| 1.2 | Die drei Atemräume und die vollständige Atmung (Dirgha) | 253 |
| 1.3 | Atemwahrnehmung und Atemkontrolle | 255 |
| 1.4 | Langsame (Nasen-)Wechselatmung (Nadi Shodhana) | 256 |
| 1.5 | Siegreicher Atem (Ujjayi) | 258 |
| 1.6 | Didaktik und Methodik im Pranayama | 259 |
| 2 | Grundhaltungen und vorbereitende Übungen | 262 |
| 2.1 | Grundhaltungen im Yoga | 262 |
| 2.1.1 | Aufrechter Stand | 263 |
| 2.1.2 | Vierfüßlerstand | 264 |
| 2.1.3 | Schneidersitz (Shukasana) | 265 |
| 2.1.4 | Halber Lotussitz (Ardha Padmasana) | 266 |
| 2.1.5 | Fersensitz (Vajrasana) | 267 |
| 2.1.6 | Stellung des Kindes (Balasana) | 268 |
| 2.1.7 | Päckchenstellung (Apanasana) | 269 |
| 2.1.8 | Rückenlage/Totenstellung (Shavasana) | 270 |
| 2.2 | Vorbereitende Übungen | 271 |
| 2.2.1 | Atemübungen | 271 |
| 2.2.2 | Sensibilisierungsübungen | 271 |
| 2.2.3 | Mobilisationsübungen | 272 |
| 2.2.4 | Dehnübungen | 273 |

| | |
|---|------------|
| 3 Die Yoga-Haltungen (Asanas) | 275 |
| 3.1 Begriffsdefinitionen, Bedeutung und Einteilung von Asanas | 275 |
| 3.2 Grundlagen zur anatomischen Ausrichtung (Alignment) in Asanas | 276 |
| 3.3 Stehende Haltungen | 278 |
| 3.3.1 Berg-Haltung (Tadasana) | 279 |
| 3.3.2 Der Baum (Vrikshasana) | 281 |
| 3.3.3 Krieger 1 (Virabhadrasana I) | 284 |
| 3.3.4 Krieger 2 (Virabhadrasana II) | 287 |
| 3.3.5 Das gestreckte Dreieck (Utthita Trikonasana) | 290 |
| 3.4 Sitzhaltungen | 294 |
| 3.4.1 Schneidersitz (Sukhasana) | 294 |
| 3.4.2 Halber Lotussitz (Ardha Padmasana) | 297 |
| 3.4.3 Fersensitz (Vajrasana) | 299 |
| 3.4.4 Kuhgesicht (Gomukhasana) | 301 |
| 3.4.5 Stabsitz/Stockhaltung (Dandasana) | 304 |
| 3.5 Drehhaltungen | 307 |
| 3.5.1 Halber Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) | 308 |
| 3.5.2 Krokodil (Makarasana) | 311 |
| 3.6 Umkehrhaltungen | 314 |
| 3.6.1 Stellung des Kindes (Balasana) | 315 |
| 3.6.2 Der nach unten schauende Hund (Adho Mukha Svanasana) | 317 |
| 3.6.3 Schulterstand (Sarvangasana) | 320 |
| 3.6.4 Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana) | 323 |
| 3.7 Vorwärtsbeugen | 326 |
| 3.7.1 Stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana) | 327 |
| 3.7.2 Vorwärtsbeuge in der Grätsche (Prasarita Padottanasana) | 330 |
| 3.7.3 Sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana) | 333 |
| 3.7.4 Boot (Navasana) | 336 |
| 3.8 Rückwärtsbeugen | 339 |
| 3.8.1 Tiefer Ausfallschritt (Anjaney Asana) | 340 |
| 3.8.2 Kobra (Bhujangasana) | 343 |
| 3.8.3 Fisch (Matsyasana) | 346 |
| 3.8.4 Bogenstellung (Dhanurasana) | 349 |
| 3.9 Stützhaltungen | 352 |
| 3.9.1 Brett (Chaturanga Dandasana) | 352 |
| 3.9.2 Schiefe Ebene (Purvottanasana) | 355 |
| 3.9.3 Der nach oben schauende Hund (Urdhva Mukha Svanasana) | 358 |
| 4 Asana-Verbindungen | 363 |
| 4.1 Der „kleine“ Sonnengruß | 363 |
| 4.2 Der „mittlere“ Sonnengruß | 365 |
| 4.3 Der „große“ Sonnengruß (Surya Namaskar) | 366 |
| 4.4 Tanzender Krieger | 369 |
| 5 Yoga-(End-)Entspannung | 375 |
| 5.1 Körperreise | 376 |
| 5.2 Atementspannung | 378 |
| 5.3 Meditation | 379 |

| | |
|---|------------|
| 6 Didaktik und Methodik im Yoga | 381 |
| 6.1 Planung einer Yoga-Stunde | 381 |
| 6.1.1 Die Rahmenbedingungen | 382 |
| 6.1.2 Trainings- und Hilfsmittel | 383 |
| 6.1.3 Die Organisation im Kursraum..... | 386 |
| 6.1.4 Die Zielgruppe..... | 387 |
| 6.1.5 Die Zielsetzung..... | 387 |
| 6.2 Aufbau und Phasen einer Einsteiger-Yoga-Stunde im Fitness- und Gesundheitsbereich..... | 388 |
| 6.2.1 Einleitung | 389 |
| 6.2.2 Hauptteil | 389 |
| 6.2.3 Schlussteil | 389 |
| 6.3 Zielgruppenorientierte Planung | 390 |
| 6.4 Methodisches Vorgehen | 393 |
| 6.4.1 Methodisch-didaktische Grundsätze..... | 393 |
| 6.4.2 Methodische Maßnahmen | 394 |
| 6.4.3 Korrektur im Yoga | 399 |
| 6.4.4 Unterrichtsbeobachtung | 402 |
| 6.4.5 Feedback..... | 402 |
| 6.5 Funktionen des Yoga-Trainers..... | 403 |
| 6.5.1 Funktion des Lehrers | 403 |
| 6.5.2 Funktion des Vorbilds | 403 |
| 6.5.3 Funktion des Dienstleisters | 404 |
| 6.5.4 Funktion des Animateurs..... | 404 |
| 6.5.5 Funktion des Teammitglieds..... | 404 |
| 6.6 Ethik des Yoga-Trainers | 405 |
| 6.7 Checkliste | 406 |
| Nachwort..... | 408 |
| Anhang | 409 |
| Lösungen und Kommentare zu den Übungen..... | 409 |
| Tabellenverzeichnis..... | 412 |
| Abbildungsverzeichnis..... | 415 |
| Glossar | 420 |
| Literaturverzeichnis..... | 423 |

2.1.5 Die Samkhya

Für die Weiterentwicklung und das tiefere Verständnis des Yoga ist insbesondere seine oben dargestellte Kombination mit der Samkhya interessant. Die **Samkhya** und der Yoga, zwei der sechs großen Denkschulen beziehungsweise Traditionen der indischen Philosophie (*Darshana*), haben viel Gemeinsames. Vor allem haben sie ein gemeinsames Weltbild. Die beiden Traditionen werden in Indien auch als „Zwillinge“ angesehen. Samkhya bedeutet „Zahl“ oder „Aufzählung“ und wird einem Mann namens Kapila zugeschrieben. Ihr Name soll darauf hinweisen, dass sie die Welt und ihre Funktionsweise durch eine Aufzählung ihrer Bestandteile beschreibt und erklärt. Sie thematisiert die typisch indische Schöpfungsgeschichte der Welt, welche im Grunde bereits die ganze Lehre ausmacht. Zusammengefasst wird die Entstehung der Schöpfung als eine zunehmende Verstrickung in Unwissenheit gesehen. Die Samkhya ist eine dualistische Philosophie, das heißt, sie setzt zwei Grundprinzipien voraus, aus denen die Welt entstanden ist: Das eine Grundprinzip ist **Purusha**, der göttliche Kern des Individuums, das geistige Prinzip. Das andere, materielle Prinzip und polare Gegenstück zu Purusha ist **Prakriti**, die Urnatur. Purusha wird mit reinem Bewusstsein und als in sich selbst ruhend, passiv, ohne Regung oder Bewegung, ohne jeden Kontakt nach außen aber auch ohne Verlangen nach einem solchen Kontakt beschrieben. Prakriti, die Urnatur, hingegen ist ständig aktiv und in Bewegung, bunt, lebendig aber ohne Bewusstsein. Sie wiederum besteht aus drei unterschiedlichen Qualitäten, den **Gunas**, was so viel heißt wie Faden oder Strähne (die Gunas werden ausführlich thematisiert in Kap. 3.2.1). Purusha und Prakriti sind getrennt voneinander, jedoch möchte Purusha die Welt erleben und identifiziert sich immer mehr mit der äußeren Welt, mit Prakriti. Darüber vergisst sie je länger je mehr ihre wahre Natur: Sie vergisst, dass sie eigentlich das reine Bewusstsein ist. Durch dieses Vergessen wird das Leid der Welt erklärt (Distelbarth, 2013, S. 33–36; Störig, 2011, S. 76–77; Zimmer & Heyer-Grote, 1950 // 2007, S. 255–299). Ziel des Samkhya-Systems ist nun diese Identifikation von Purusha mit Prakriti zu überwinden und dadurch das Leiden wieder aufzulösen. Der unüberwindbare Dualismus der zwei Ur-Prinzipien wird auch auf den einzelnen Menschen übertragen. Demnach besteht dieser aus zwei völlig verschiedenen Elementen: einerseits aus dem unberührten Purusha-Kern, andererseits aus der ihn (scheinbar) umhüllenden Prakriti-Substanz, welche sowohl den Körper als auch die psychische Struktur des Menschen bildet. Die Unkenntnis dieser Zusammenhänge gibt Anlass zu Verwirrung. Der Weg der Befreiung aus dieser Unkenntnis ist ein Erkenntnisvorgang. Wenn der Mensch hört, dass Purusha ewig (frei) ist, dann erkennt er sich als Purusha wieder. Als praktischer Weg zur Erlangung dieser Erkenntnis gilt der Yoga-Weg (C. Fuchs, 2013, S. 6).

2.1.6 Die Bhagavad Gita (ca. 500 v. Chr.)

Zur Zeit Buddhas, circa 500 v. Chr., ist in Indien das große Nationalepos Mahabharata entstanden. Einer der berühmtesten Texte dieses Werkes ist die Bhagavad Gita (Der Gesang des Erhabenen). Sie umfasst 700 Verse in 18 Kapiteln und enthält ein Gespräch zwischen dem hinduistischen Gott Krishna und dem Kriegshelden Arjuna über den Weg des rechten Handelns. Krishna greift hierbei auf das Wissen aus den Upanishaden zurück und erläutert ausführlich die drei bereits dort aufgezeigten Yoga-Wege und fügt den vierten Weg hinzu (Schulz-Raffelt, 2013a, S. 23):

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 beziehungsweise 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 das „Yogasutra“ 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 circa 200 n. Chr. das Yoga-Wissen seiner Zeit im Yogasutra 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 das Yogasutra 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, können 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 Patanjalis Yogasutra nicht ausdrücklich besprochen, sondern vorausgesetzt. Es ist daher sinnvoll, sich vorher mit der Samkhya beschäftigt zu haben beziehungsweise 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 Yogasutra 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 Yogasutra 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/Sitzhaltung (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“,

3.3 Stehende Haltungen

Stehende Haltungen bilden die Basis aller weiteren Asanas. Sie bauen Kraft, Stärke und Stabilität in den Beinen auf und legen damit das Fundament für weitere, auch fortgeschrittene Haltungen (Kirk et al., 2019, S. 27). Ihnen werden folgende **allgemeine Wirkungen** zugeschrieben (Iyengar, 2014, S. 64):

- Sie bauen Hitze auf und stimulieren den gesamten Körper.
- Sie verfeinern Stärke, Stabilität und Ausdauer in gleichem Maße wie Beweglichkeit und Elastizität.
- Die Beinmuskulatur und die Gelenke werden in diesen Haltungen gekräftigt.
- Sie stärken die Muskeln um die Wirbelsäule und machen sie flexibler.
- Rotationsbewegungen im Stand regen den Stoffwechsel an, trainieren die Rückenmuskeln und fördern damit eine aufrechte Haltung.
- Die Durchblutung in Füßen und Beinen verbessert sich, was zum Beispiel Thrombosen in den Waden vorbeugt.
- Insgesamt stärken Asanas im Stehen das Herz-Kreislauf-System.

Stehende Haltungen werden in **zwei Gruppen** eingeteilt, mit jeweils anderer Ausrichtung und Wirkung:

- Innenrotation des hinteren Oberschenkels und damit Kräftigung der Oberschenkelinnenseite, wie zum Beispiel bei Krieger 1 (Virahadrasana I)
- Außenrotation des hinteren Oberschenkels und damit Dehnung der Oberschenkelinnenseite, zum Beispiel Krieger 2 (Virabhadrasana II)

Haltungen im Stehen sollten nicht zu lange ausgeübt werden bei

- Kopfschmerzen,
- Schlaflosigkeit,
- niedrigem Blutdruck.

Methodisch eignen sich stehende Haltungen gut, um die Ausrichtung im Körper zu lernen, Vorwärtsbeugen und andere, komplexere Haltungen vorzubereiten und das Selbstbewusstsein der Übenden zu stärken.

3.3.1 Berg-Haltung (Tadasana)

Bedeutung Sanskrit: „tada“ = Berg; „asana“ = Haltung

Die Berg-Haltung, der aufrechte Stand, ist die Basis für andere Asanas. In dieser Haltung lernen Sie, aufrecht und fest wie ein Berg zu stehen, dabei beide Beine gleichmäßig zu belasten und so das Körperbewusstsein zu erhöhen.



Abb. 126: Berg-Haltung (Tadasana) (© BSA/DHfPG)

Asana einnehmen:

- aufrechter Stand
- Füße in Parallelstellung, geschlossen oder hüftbreit geöffnet
- Gewicht über beide Fußsohlen verteilt
- Becken in natürlicher Stellung
- Wirbelsäule lang und aufrecht
- Arme lang neben dem Körper
- Schultern entspannt
- „Kopfkrone“ bzw. Scheitel strebt nach oben, in Richtung Himmel

Vorstellungshilfen:

„Spüre die Verbindung zwischen Erde und Himmel.“

„Fühl dich wie ein Berg, mit einer starken Basis auf der Erde und der Gipfel gen Himmel ausgerichtet.“

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur – aktiv/stabilisierend:

Tab. 55: aktiv-stabilisierende Muskulatur in der Berg-Haltung (Tadasana) (© BSA/DHfPG)

| Becken- und Beinmuskulatur |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Großer, mittlerer und kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus maximus, medius, minimus)• Oberschenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae)• Oberschenkelanzieher (Mm. adductores)• Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris) |
| Rumpfmuskulatur |
| <ul style="list-style-type: none">• Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)• Autochthone Rückenmuskulatur (Mm. erector spinae) |
| Schultergürtel- und Armmuskulatur |
| <ul style="list-style-type: none">• Dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. triceps brachii)• Kleiner Rundmuskel (M. teres minor)• Deltamuskel, hinterer Anteil (M. deltoideus posterior)• Trapezmuskel, unterer Anteil (M. trapezius, pars ascendens)• Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei) |

Tipps und Korrekturhilfen:

- Achten Sie auf eine saubere Fußstellung als Basis einer optimalen Standposition.
- Das Becken nimmt eine Neutralstellung ein.

Vorsicht bei Kopfschmerzen, Schwindel, extrem niedrigem Blutdruck

Angesprochene Energie-Zentren (Chakren): alle Energiezentren, insbesondere jedoch das Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra) und das Kronen-Chakra (Sahasrara-Chakra)

Ausgleichshaltung: entspannte Berg-Haltung

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



3.3.2 Der Baum (Vrikshasana)

Bedeutung Sanskrit: „vriksha“ = Baum; „asana“ = Haltung

Der Baum ist eine Stehhaltung, die sowohl die Erdung als auch die Verbindung zum Höheren symbolisiert. Der Baum bekommt seinen Halt über das Wurzelwerk, welches ihn mit Nährstoffen bis hin zur Krone versorgt. Ein gesunder Baum ist biegsam und flexibel, steht jedoch auch im Sturm fest verwurzelt im Boden. Der Baum kräftigt die Fuß- und Beinmuskulatur, stärkt die Körpermitte, verbessert das Gleichgewicht und öffnet Schultern, Brust und Hüftgelenke.



Abb. 127: Der Baum (Vrikshasana) (© BSA/DHfPG)

Asana einnehmen:

- aufrechter Stand
- Gewicht auf Standbein verlagert
- Spielbein im Knie gebeugt, außenrotiert und mit der Fußsohle an der Innenseite des Standbeinoberschenkels platziert; die Zehen zeigen nach unten
- Rücken aufgerichtet, Körpermitte stabil
- Schultern entspannt, Handinnenflächen aneinandergelegt über dem Kopf

Vorstellungshilfen:

„Fühle dich wie ein Baum, verwurzelt in der Erde, mit einem stabilen Stamm und wunderschönen Ästen mit bunten Blättern, die gen Himmel wachsen.“

„Sei im Alltag stabil wie ein Stamm und flexibel wie die Äste im Wind.“

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (aktiv/stabilisierend):

Tab. 56: aktiv-stabilisierende Muskulatur im Baum (Vrikshasana) (© BSA/DHfPG)

| Becken- und Beinmuskulatur |
|--|
| Standbein |
| <ul style="list-style-type: none">• Innere Fußmuskulatur und Zehenmuskulatur• Wadenbeinmuskeln (M. peroneus longus, brevis)• Vorderer und hinterer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior und posterior)• Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris)• Großer und mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus und medius)• Oberschenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae)• Großer Oberschenkelanzieher (M. adductor magnus) |
| Spielbein |
| <ul style="list-style-type: none">• Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas)• Schneidermuskel (M. sartorius)• Großer, mittlerer und kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus maximus, medius und minimus)• Oberschenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae) |
| Rumpfmuskulatur |
| <ul style="list-style-type: none">• Autochthone Rückenmuskulatur (Mm. erector spinae)• Quadratischer Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)• Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)• Trapezmuskel, unterer Anteil (M. trapezius, pars ascendens) |
| Schultergürtel- und Armmuskulatur |
| <ul style="list-style-type: none">• Deltamuskel (M. deltoideus)• Untergrätenmuskel (M. infraspinatus)• Dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. triceps brachii)• Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior) |

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur (gedehnt):

Tab. 57: gedehnte Muskulatur im Baum (Vrikshasana) (© BSA/DHfPG)

| Becken- und Beinmuskulatur |
|---|
| Spielbein |
| <ul style="list-style-type: none">• Oberschenkelanzieher (M. adductor) |
| Schultergürtel- und Armmuskulatur |
| <ul style="list-style-type: none">• Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei)• Breiter Rückenmuskel (M. latissimus) |

Tipps und Korrekturhilfen:

- Verwurzeln Sie sich über die „breiten“ Fußsohlen im Boden.
- Verlängern Sie sich aus der Hüfte des Standbeins.
- Rollen Sie Ihre Schultern sanft nach hinten und lassen Sie die Schulterblätter sinken.
- Verlängern Sie Ihre Arme und Ihren Oberkörper in Richtung Himmel.
- Halten Sie Ihr Gleichgewicht, indem Sie einen Punkt auf Augenhöhe fixieren.

Vorsicht bei: Kopfschmerzen, Bluthochdruck

Angesprochene Energie-Zentren (Chakren): alle Chakren, insbesondere Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra) und Kronen-Chakra (Sahasrara-Chakra)

Ausgleichshaltung: entspannte Berg-Haltung

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

