



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Yoga mit Hilfsmitteln*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



# ► Inhalt

<b>Vorwort</b> von Martina Mittag .....	<b>8</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>11</b>
<b>2 Yogaphilosophie</b> .....	<b>15</b>
<b>3 Yogaanatomie</b> .....	<b>21</b>
<b>Yoga mit Hilfsmitteln: PRAXIS</b> .....	<b>29</b>
<b>4 Kraft und Ausrichtung</b> .....	<b>35</b>
<i>Tadasana</i> – Berghaltung .....	36
<i>Uttanasana</i> – stehende Vorbeuge .....	42
<i>Anjaneyasana</i> – tiefer Ausfallschritt.....	47
<i>Alanasana</i> – hoher Ausfallschritt.....	49
<i>Adho Mukha Svanasana</i> – herabschauender Hund.....	52
<i>Chaturanga Dandasana</i> – Stabhaltung.....	58
<i>Urdhva Mukha Svanasana</i> – heraufschauender Hund.....	61
<i>Pincha Mayurasana</i> – Unterarmstütz/Pfauenfeder.....	63
<i>Virabhadrasana I</i> – Krieger I.....	66
<i>Virabhadrasana II</i> – Krieger II .....	69
<i>Utthita Trikonasana</i> – Dreieck.....	72
<i>Parivrtta Trikonasana</i> – gedrehtes Dreieck.....	75
<i>Parsvakonasana</i> – seitlicher Winkel.....	77
<i>Ardha Chandrasana</i> – Halbmond .....	80

<i>Prasarita Padottanasana</i> – weite stehende Vorbeuge .....	82
<i>Parsvottanasana</i> – intensive Flankenstreckung .....	86
<i>Virabhadrasana III</i> – Krieger III.....	90
<i>Utkatasana</i> – Stuhlhaltung .....	93
<i>Natajarasana</i> – Tänzer .....	97
<i>Ushtrasana</i> – Kamel.....	99
<i>Navasana</i> – Boot.....	101
<i>Setu Bandhasana</i> – Schulterbrücke .....	104
<i>Urdhva Dhanurasana</i> – großes Rad .....	107
<i>Salamba Sarvangasana</i> – Schulterstand .....	110
<i>Halasana</i> – Pflug.....	112

## 5 Unterstützte Dehnungen..... 115

<i>Dandasana</i> – Stockhaltung .....	116
<i>Baddha Konasana</i> – sitzende Winkelhaltung .....	122
<i>Upavistha Konasana</i> – weite Grätsche.....	127
<i>Swastikasana</i> – Sitz mit gekreuzten Beinen.....	131
<i>Gomukhasana</i> – Kuhgesicht.....	135
<i>Pashchimottanasana</i> – sitzende Vorbeuge .....	137
<i>Janu Shirshasana</i> – Kopf-Knie-Stellung .....	143
<i>Virasana</i> – Heldensitz.....	147
<i>Balasana</i> – Haltung des Kindes.....	150
<i>Supta Padangushthasana</i> – liegende Streckung.....	153

## 6 Entspannung – Restorative Yoga und Yin-Yoga.... 159

<i>Supta Baddha Konasana</i> – liegender Schmetterling.....	160
<i>Matsyasana</i> – Fischhaltung/unterstützte Rückbeuge .....	164
<i>Jathara Parivartanasana</i> – liegender Twist.....	168
<i>Balasana</i> – Haltung des Kindes .....	171
<i>Anahatasana</i> – Haltung des Herzens.....	174
<i>Upavistha Konasana</i> – weite Grätsche.....	177
<i>Viparita Karani</i> – unterstützter Schulterstand .....	180
<i>Shavasana</i> – Totenstellung .....	183

## 7 Zentrierung – Kraft und Körpermitte..... 187

Leg Lifts.....	188
Straight Leg Lift.....	189
Side Leg Lifts .....	190
Balanceübung im Stehen .....	191
<i>Kakasana</i> – Krähe.....	192
<i>Bakasana</i> – Kranich .....	194

## 8 Expertenporträts ..... 197

## Danksagung..... 200

## Die Autorin ..... 202

## Anhang..... 204

1 Quellen .....	204
2 Bildnachweis.....	204

# Vorwort

von Martina Mittag

Wenn du dieses Buch in deinen Händen hältst, bist du vielleicht eine Yogalehrerin auf der Suche nach Ideen und Anleitung für den sinnvollen Einsatz von Yogahilfsmitteln. Oder du praktizierst Yoga und fragst dich, welche Möglichkeiten es für die Hilfsmittel gibt, die du dir vielleicht einmal im Set mit einer Matte gekauft hast und die verstauben, weil du außer für zwei bis drei Standardübungen nicht weißt, wie du sie benutzen kannst.

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, erinnere ich mich noch gut an einige, für mich damals eher erheiternde Yogabücher, die bei uns zu Hause im Regal standen. Das war die Zeit, in der die Damen unter einem Turnanzug noch Feinstrumpfhosen trugen. Die drahtigen Herren, meist mittleren Alters, waren in kurzen Turnhosen abgebildet. Hilfsmittel wurden weder benutzt noch erwähnt. Bestenfalls gab es als Hilfsmittel einen Yogateppich oder ein Fell.

Bei meinem ersten Besuch in Südindien 2001 verbrachte ich einige Zeit in einem Yoga-Ashram. Dort wurde in regelmäßigen Abständen eine Wanderung auf einen der umliegenden Berge veranstaltet. Es ging schon um 03.30 Uhr mitten in der Nacht los und dann durch die Dämmerung hoch auf den Berg. Ich war schon ziemlich beeindruckt, welches Tempo unser Swami vorlegte. Nach etwa zwei Stunden ohne Pause erreichten wir alle ziemlich verschwitzt unser Ziel. Doch statt uns gemütlich zu setzen und versonnen den Sonnenaufgang zu betrachten, hieß es: „And now, Surya Namaskar!“

Unser Swami forderte uns allen Ernstes auf, jetzt den Sonnengruß zu praktizieren! Wir schauten uns alle belustigt und leicht verunsichert an. Das konnte doch wohl nur ein Scherz sein!? Unseren Einwand, dass wir ja gar keine Yogamatten dabei hätten, wischte der Swami kurzerhand und energisch vom Tisch und erklärte in einem Tonfall, der keinen Widerspruch duldete: „For a Yogi, a stone is like a bed! Surya Namaskar! Immediately!!“ Und so starteten wir zunächst etwas befremdet und zögernd mit unseren 21 Sonnengrüßen. Rückblickend ein sehr

intensives Erlebnis. Die fehlende Yogamatte spielte tatsächlich nach den ersten zwei Runden überhaupt keine Rolle mehr. Yoga ohne alles – geht also!

### Warum dann Hilfsmittel?

Bevor der bekannte indische Yogalehrer B. K. S Iyengar die Yogawelt mit einer Vielzahl von Hilfsmitteln bereicherte, waren diese nicht üblich. In seinem bekannten Buch *Light on Yoga*<sup>01</sup>, was 1966 erschien, werden die Yogahaltungen von ihm persönlich noch komplett ohne die im Iyengar Yoga üblichen Probs/Hilfsmittel dargestellt. Allmählich bekannt wurden die Hilfsmittel bei uns erst Mitte bis Ende 1980er-Jahre.

Erst in dieser Zeit begann der Vertrieb, jedoch noch nicht in der Vielfalt, die wir heute kennen. Am Anfang standen speziell für Yoga konzipierte Matten. Allein hier gibt es mittlerweile eine riesige Auswahl. Sehr leichte, dünne Matten für die Reise, rutschfeste Matten für Standhaltungen und Flows, dicke Matten für Yogapraxis, die überwiegend am Boden stattfindet (regenerative Übungspraxis), Schaffellmatten für die Entspannung – und das alles noch unterschieden nach Bio- und ökologischen Labels. Daneben gibt es jede Menge billig hergestellten und für die Yogapraxis kaum brauchbaren „Mattenschrott“ – Matten, die viel zu rutschig sind oder unangenehm nach Chemie stinken.

Bei den Yoga- oder Meditationskissen verhält es sich ähnlich. Auch hier gibt es eine unglaubliche Vielfalt an Material, Größe und Form. Was dann allmählich den Markt eroberte waren Yogaklötze, Yogagurte und später Yogabolster. Nicht zu vergessen, die guten „alten“ Wolldecken, an die auch allerhand Ansprüche gestellt werden. Sie dürfen nicht zu rutschig sein, sollten sich gut falten lassen und ein gewisses Volumen haben, wenn sie zum Unterpolstern für Hüfte, Schultergürtel oder Knie zum Einsatz kommen. Kuschel- und Fleecedecken sind als Hilfsmittel für die Praxis nicht geeignet, außer zum Zudecken in der Tiefenentspannung.

Es ist eine regelrechte „Materialschlacht“ im Laufe der letzten drei Jahrzehnte entstanden.

Das Besondere am Hatha-Yoga ist, dass es immer Themenbereiche gibt, die kontrovers betrachtet werden können – und zwar frei von der Notwendigkeit, sich auf eine bestimmte Sichtweise festlegen zu müssen.

„It depends“ sagen die internationalen Yogakollegen bei Fortbildungen meist, wenn sie eine „Ja/Nein“- , eine „Richtig/Falsch“- oder eine „Dafür/Dagegen“-Frage gestellt bekommen. Es hängt davon ab, aus welchem Blickwinkel wir den jeweiligen Themenkomplex betrachten.

In meinen Yogaausbildungen behandelt ein Seminar das Thema „Yoga Probs – Hilfsmittel in der Yogapraxis“. Zu Beginn bekommen die Teilnehmer die Aufgabe, eine Pro-und-kontra-Liste in der Gruppe zu erarbeiten. Sie sollen Argumente für die Verwendung von Hilfsmitteln wie Blöcke oder Gurte finden, aber auch kritische Aspekte hierzu beleuchten.

---

01 B. K. S Iyengar, (1966). *Licht auf Yoga (Light on Yoga)*, O.W. Barth Verlag.

Für die Einbindung von Hilfsmitteln in die Yogapraxis gibt es eine ganze Reihe guter Gründe. Menschen mit Bewegungseinschränkungen, seien es muskuläre Dysbalancen oder Verkürzungen, können durch Hilfsmittel eine Asana ohne Mühe so einnehmen, wie es von der Ausrichtung gedacht ist. Hilfsmittel ermöglichen individuell angepasste Modifikationen, sodass die Haltungen auch über einen längeren Zeitraum schrittweise auf die persönlichen Voraussetzungen abgestimmt werden können. Dadurch werden Frustrationserlebnisse wie „ich bekomme die Hände in der Vorwärtsbeuge einfach nicht auf den Boden“, verhindert, denn hier bieten Yogaklötze oder -gurte in der Vorbereitungsphase eine wertvolle Unterstützung.

Hilfsmittel können helfen, bestimmte Körperregionen deutlicher wahrzunehmen, um die Essenz einer Haltung zu erfassen. Du kannst auf diesem Weg die Haltung ganzheitlich erfahren. Als geübter Teilnehmer kannst du durch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln deine Praxis verfeinern und vertiefen. Hilfsmittel erlauben es dir, eine Haltung sehr viel länger einzunehmen und dadurch tiefere Aspekte der Praxis zu erleben. Es gibt noch zahlreiche weitere gute Gründe für den Einsatz von Hilfsmitteln.

Doch sprechen in bestimmten Situationen auch einige Argumente dagegen, Hilfsmittel in die Praxis zu integrieren. Ein Hilfsmittel lenkt auch immer die Aufmerksamkeit für eine Weile nach außen. Das kann geschehen in sehr wahrnehmungsorientierten Stunden, in denen die Aufmerksamkeit auf den Energiefluss gerichtet wird. In einer Flow-Yoga-Stunde kann der Einsatz von Gurten oder Blöcken hinderlich sein oder schlicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen und so den Flow unterbrechen.

Wie auch immer, eine geübte und gut vorbereitete Yogalehrerin weiß um die Klippen, die es hier zu umschiffen gibt und integriert dies schon im Vorfeld in die Planung.

Du hältst ein wunderbares und sehr gelungenes Buch in Händen, was dir bei der Vorbereitung deines Unterrichts und auch deiner Eigenpraxis wertvolle Anregungen geben wird. Sara Lyn bietet in ihrem Buch sowohl für Yogalehrende als auch für die eigene Übungspraxis viele Variationen und Inspirationen. Ich hatte die Ehre, die Entstehung dieses Werks von Anfang an aus der Ferne begleiten zu dürfen und lege dieses Buch meinen Ausbildungsschülern, Teilnehmern und auch dir wärmstens an Herz.

Herzlichst

Martina Mittag

*Autorin von „Hatha Yoga – das komplette Buch“, Meyer und Meyer, 2018.*

A decorative geometric pattern consisting of repeating triangular and zigzag shapes in a light beige color, forming an arch at the top of the page.

1

# EINFÜHRUNG

---



Nach acht Jahren als Yogalehrerin, die in den unterschiedlichsten Settings, die unterschiedlichsten Menschen mit den unterschiedlichsten Voraussetzungen unterrichten durfte, stellte ich mir vor der Planung meines ersten eigenen Buches die Frage, welchen Mehrwert ein weiteres Praxisbuch im mittlerweile so großen Yogakosmos haben könnte.

Wenn ich einen Blick in meine eigene Büchersammlung werfe, findet sich dort überwiegend umständlich übersetzte Literatur aus meiner Zeit in Indien, wo ich über einen Zeitraum von drei Jahren meine 200 und 300 Stunden Ausbildungen im Hatha-, Ashtanga- und Vinyasa-Yoga absolvierte. Mir war es enorm wichtig, neben meiner Ausbildung den authentischen Spirit der Yogakultur kennenzulernen.

Meine eigene Yogapraxis begann also nicht bei einem charismatischen Lehrer, der mich durch die Inszenierung von Yogahaltungen, kombiniert mit einer motivierenden Musikauswahl, vom körperlichen Wert des Yoga überzeugte, wie es heute oft in den Studios der westlichen Welt, der Fall ist. Vor dem Hintergrund meiner 17-jährigen Ballettlaufbahn war es zunächst das Pilates, welches mich von der Bühne auf die Matte holte.

Das vor über 100 Jahren von Joseph Hubert Pilates entwickelte Workout fokussiert vor allem die Kräftigung der Körpermitte und nutzt seine spezielle Atemtechnik, um die Tiefenmuskulatur des sogenannten *Powerhouses* zu aktivieren. Viele der dynamisch und wiederholt ausgeführten Übungen sind aus dem Yoga inspiriert und werden unter anderem im Rehasport und in der Physiotherapie eingesetzt, um Gelenke sowie funktional eingeschränkte Körperteile zu unterstützen.

Hilfsmittel wie Bälle, Thera-Bänder® und Faszienrollen kommen zum Einsatz, um das Ansteuern der Tiefenmuskulatur zu erleichtern, die Wirkung der Übungen zu intensivieren und die Ausrichtung des Beckens zu optimieren. Trotz meiner eigenen überzeugten Arbeit als Pilates-Trainerin in Fitnessstudios und Sportvereinen fehlte mir nach einiger Zeit eine andere Tiefe als die des physischen Workouts.

## Wie ich Yoga kennenlernte

Auf meine erste achtmonatige Reise nach Asien, die ich mir nach meinem Bachelorstudium leistete, begleitete mich neben der Gymnastikmatte also das erste Yogabuch: ein weniger bekanntes, sehr simpel gehaltenes Werk, das eher durch Zufall in meine Hände geriet und mich mit den wichtigsten Yogaposen des *Hatha-Yoga* vertraut machte, eine Form von Yoga, die den physischen Mehrwert der uralten Philosophie erkennt.

Jeden Morgen übte ich rund zwei Stunden die Haltungen, die dort bildhaft dargestellt wurden und stellte schnell fest, dass neben der körperlichen Herausforderung auch mein Geist fokussiert wurde. Meditation und Endentspannung gehörten zum festen Ablauf meiner morgendlichen Routine und gaben mir ein Gefühl von innerer Zentrierung. Yoga wurde ein wichtiger Anker in meinen Mittzwanzigern – fern vom vertrauten Zuhause.

Nach meiner Rückkehr von der ersten langen Reise stand fest, dass mich der nächste Flug also nach Indien bringen würde. Ich wollte unbedingt mehr über dieses Yoga erfahren. Im süd-indischen Goa lernte ich in vier Wochen Intensivausbildung die Yogaphilosophie, das Unterrichten und das minimalistische Leben eines Yogis kennen.

Zurück im hektischen Hamburg begann ich, so viel zu unterrichten, wie ich konnte. Das Weitergeben der Yogalehre in Kombination mit meinem eigenen Verständnis für Körper und Geist wurde zu meiner Herzensangelegenheit, zu meiner Berufung und acht Jahre später zum Antrieb, um dieses Buch zu schreiben.

*„Yoga ist die Reise zurück zu uns selbst.“*

Schon in der Kindheit und während der Schulzeit hatten Bücher eine besondere Wirkung auf mich. In Worten und durch Illustrationen vermitteltes Wissen ist ein wertvolles Mittel, um Inhalte universal weiterzugeben.

Genau diesen Anspruch habe ich also beim Verfassen dieses Werks: mein Wissen in Bezug auf die Anwendung von Yogahaltungen im Zusammenhang mit Hilfsmitteln möglichst einfach und präzise darzustellen, um sie als zeitloses Werk für Yogapraktizierende und -unterrichtende zu schaffen. Ich bin der Überzeugung, dass wir alle gleichermaßen Schüler und Lehrer sind.

*„Wir alle sind gleichermaßen Schüler und Lehrer.“*

### Intention des Buchs

Yoga ist ein Weg zu mehr körperlichem und geistigem Bewusstsein. Wenn wir alle imstande sind, unser eigenes Befinden zu erkennen, kann das eine enorme Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. Jeder sollte in der Lage sein, diesen Weg zu gehen, ungehindert durch das Alter, körperliche Einschränkungen oder andere äußere Umstände.

Meine Intention ist es, jeden dort abzuholen, wo er in seiner Praxis steht, und als Hilfestellung auf dem individuellen Yogaweg zu begleiten.

*„Yoga ist ein Weg zu mehr körperlichem und geistigem Bewusstsein.“*

Um offen zu sein für die Erfahrungen, die wir auf dem Weg sammeln können, ist die Flexibilität des Geistes wichtiger als die Beweglichkeit des Körpers. Im Hatha-Yoga wird der physische Körper instrumentalisiert, um dem spirituellen Kern näher zu kommen.

Ursprünglich wurden die Yogaposen entwickelt, um die Hüften und die Wirbelsäule für die Meditationspraxis vorzubereiten. Der Körper gilt als Tempel der Seele, der rein und gesund erhalten werden muss, damit wir weiterwachsen können. Laut Yoga ist der Geist erst in der Meditation imstande, zur Ruhe zu kommen und sich der höheren Entwicklung zu widmen.

Voraussetzungen dafür sind neben geistiger Fokussierung, die durch den Atem gelehrt wird, ein gesunder und schmerzfreier Körper. Ziel dieses Buchs ist es, die Yogahaltungen aus dem Hatha-Yoga für jeden zugänglich zu machen, um – ob im spirituellen oder rein alltäglichen Bewusstsein – zu einem unbeschwerten Leben beizutragen.

*„Geistige Flexibilität ist wichtiger als die Beweglichkeit des Körpers.“*

2

# YOGA

Philosophie

---

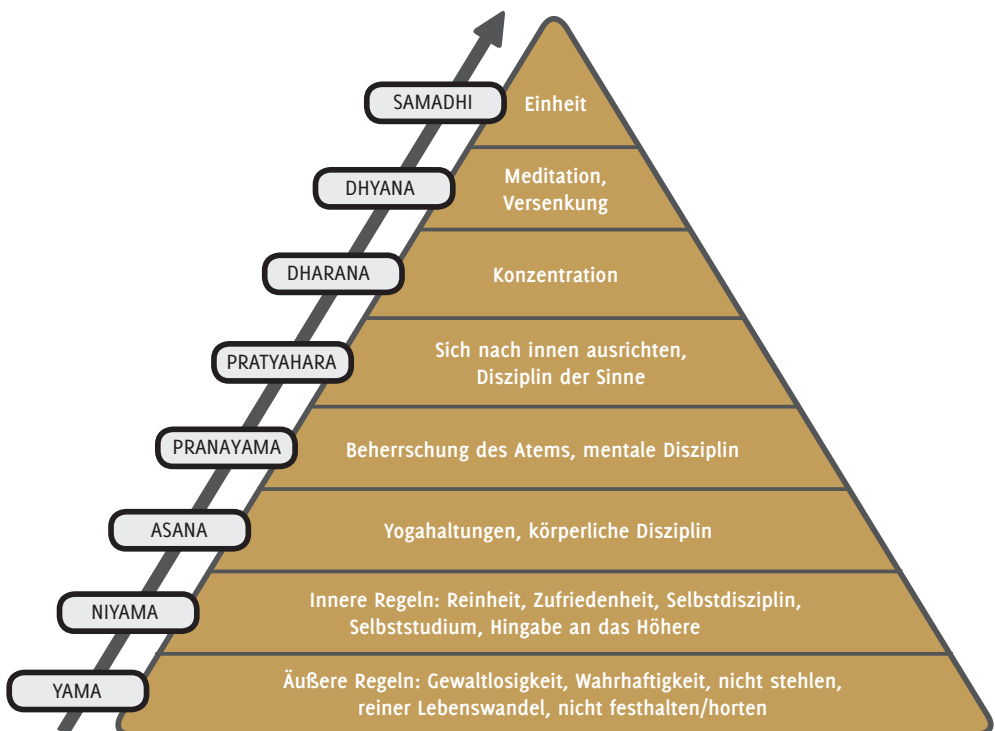


Yoga bedeutet *Einheit*. Erst wenn Körper und Geist im Einklang sind, erkennen wir unser wahres Selbst unabhängig von Materie, Gedanken und Emotionen. Der Yogaweg lehrt uns, die Hindernisse zu überwinden, die uns von der Selbstverwirklichung ablenken und sich in körperlicher und geistiger Unausgeglichenheit ausdrücken.

Patanjali, einer der bedeutsamen Pioniere des Yoga, brachte seine Erkenntnisse vor rund 2.000 Jahren zu Papier. In seinen *Yogasutras* stellt er den achtgliedrigen Weg des *Ashtanga-Yoga* dar, der bis heute als Standardleitfaden für Yogalehrer und -schüler weltweit gilt.

Die ersten zwei Stufen des Yogawegs nach Patanjali gelten als Moralkodex und allgemeine Verhaltensweisen im Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen. Die *Yamas* und *Niyamas* sind die Grundlage für spirituelle Weiterentwicklung auf unserem individuellen Lebensweg.

Patanjali setzt eine gewaltfreie, aufrichtige und reinliche Lebensführung voraus, um sich den weiteren Stufen auf dem Weg des Yoga zu widmen. Dieser besteht aus *Asana* (Yogahaltungen), *Pranayama* (Atemkontrolle), *Pratyahara* (Rückzug der Sinne), *Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation) und schließlich *Samadhi* (Erleuchtung).



*Der achtgliedrige Weg des Patanjali (modifiziert nach Mittag, 2018, S. 35)*



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Yoga mit Hilfsmitteln*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

