

Hüftöffner können dazu beitragen, Anspannungen im unteren Rücken zu vermindern. Sie wirken Ischiasproblemen in den Beinen und Beschwerden in den Knien entgegen. Eine gute Mobilität der Hüfte verbessert die Durchblutung im Bereich der Beckenknochen, der Lendenwirbelsäule, der Bandscheiben, des Darmes und der Reproduktionsdrüsen und Organe. Eine zu hohe Flexibilität (Hypermobilität), meist gekoppelt mit zu schwacher Muskulatur in diesem Bereich, kann dagegen Probleme und Beschwerden aller Art verursachen.

Außerdem unterstützt eine weite Öffnung der Hüften die Freisetzung von gestauten Emotionen in dem Beckenbereich.

5 Sitzende Positionen

★ In den klassischen sitzenden *Asanas* befinden sich die Beine im 90°-Winkel zum vertikal aufgerichteten Oberkörper.

Diese klassische Sitzpositionen, wie *Sukhasana*, *Siddhasana* oder *Padmasana*, sind gut geeignet für Meditation oder *pranayama*, weil die Wirbelsäule für längere Zeit beständig ohne große Anstrengung aufrecht gehalten werden kann.

Beispielansage:

- gleiche dein Fundament aus: vorne/hinten, rechts/links, Hüfte gerade aufgerichtet
- behalte die im unteren Rücken entstandene natürliche Kurve - *lordose*
- lass die Knie tiefer sinken als die Oberkante des Beckenkamms, indem du die Oberschenkelmuskel aktivierst
- lass dein Steißbein nach unten fallen und halte das Kreuzbein aufgerichtet
- halte die Schulterblätter hinter dem Rücken zusammen und leicht nach unten gedrückt und lass die Schlüsselbeine weiter nach vorne kommen.

Alignment:

- Erde die Sitzbeinknochen
- Zuerst den Rücken strecken, dann die Beine
- Nicht auf den Steißbein hängen (nicht "einsacken")
- Druck das Kreuzbein nach vorne
- Halte die Ausrichtung über die gerade Wirbelsäule

Benefits:

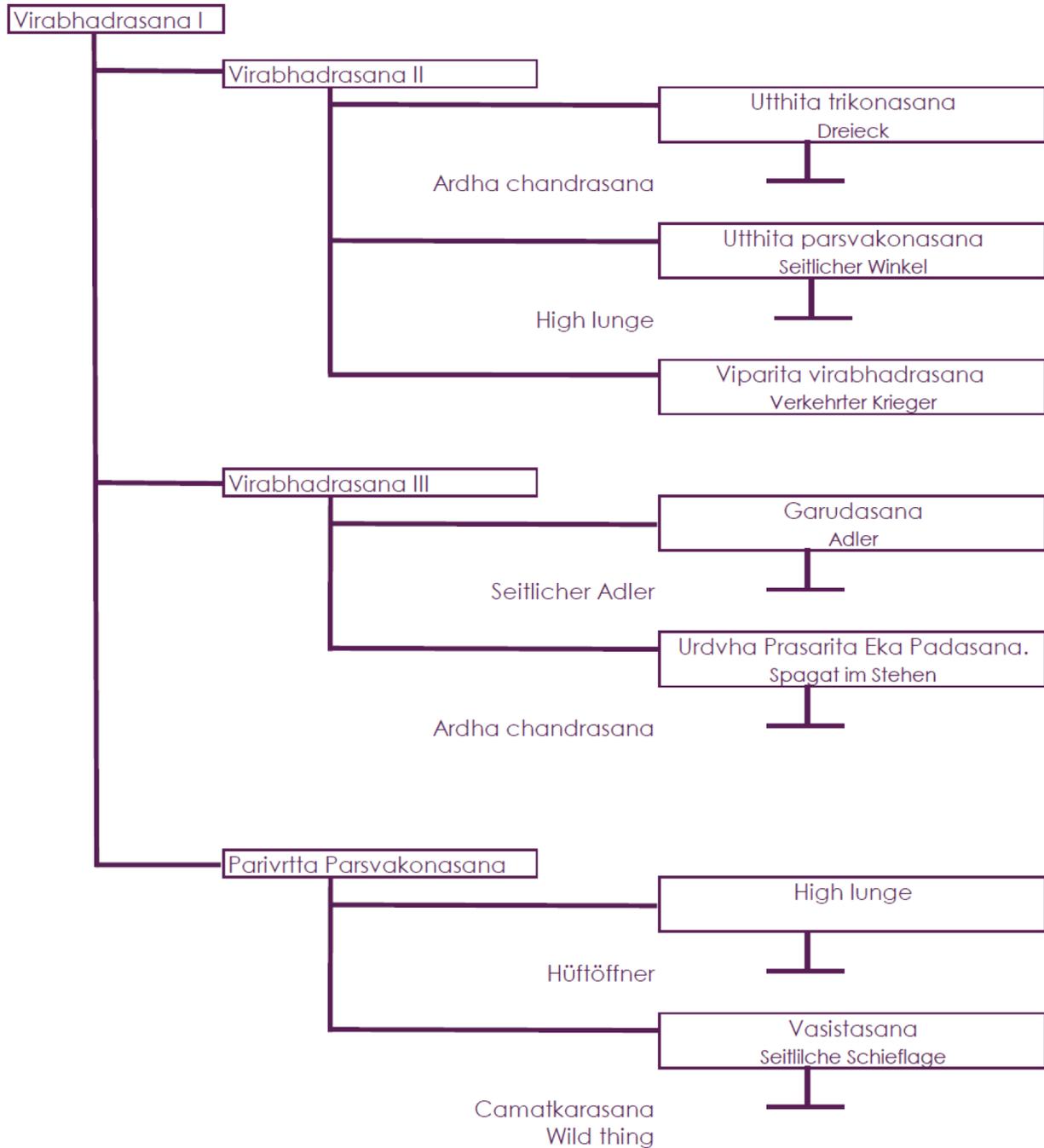
- Kräftigt den Rücken und hält die Beine fit
- Hilft einen "krümmen" Rücken, gerade zu strecken
- Wahrnehmung und Kontrolle der Bandhas
- Entwickelt abdominale und Rückenstärke und stärkt die Hüftbeuger
- Dehnt und hält fit die Bauchmuskeln

Contraindications:

- Steißbein- oder unteren Rückenverletzungen

16 Virabhadrasana Sequenze

Example:



17 Ausrichtungstheorie

17.1 Allgemeine Ausrichtungsprinzipien:

- Immer das "Positive" suchen. Ausrichtungen sollen den Schülern helfen und sie motivieren.
- Am Anfang, vor allem bei neuen Schülern, die händische Ausrichtungshilfe ankündigen und die Möglichkeit anbieten, diese abzulehnen, sollte sich jemand nicht angreifen lassen wollen.
- Bevor du mit der Ausrichtung anfängst, berühre die Schuller sanft, damit er/sie weiß: du bist da.
- Versuche JEDEN Schüler persönlich während der Stunde zu betreuen und niemanden zu bevorzugen.
- Gebe zuerst verbale Ausrichtungsanweisungen und erst dann manuelle Hands-On
- Richte zuerst die Form und die Basis der Asana und gehe dann in die Vertiefung, wenn es für den Schüler möglich ist.
- Wenn du ein Thema für die Stunde hast, richte die Ausrichtungsanweisungen danach aus
- Hilf jenen Schülern zuerst, die am meisten Hilfe brauchen.
- Schaue dir die Gruppe als Ganzes an, und gebe verbale Ausrichtungen, die alle oder die meisten betreffen.

17.2 Arten der Ausrichtung:

- Therapeutisch - um Schmerzen oder Verletzungen zu lindern
- Zum vertiefen / öffnen - um die Position zu vertiefen
- Zum stabilisieren - verleiht Beständigkeit und Sicherheit, damit der Schüler die Position vertiefen kann
- Zum positionieren - hilft den Körper richtig zu positionieren, bevor eine Vertiefung erfolgt.

17.3 Verbale Ausrichtungsprinzipien (VA):

- Wenn du einen Schüler verbal verbessern willst, rufe vorher seinen / ihren Namen
- Rede leiser, wenn du individuelle Anweisungen gibst.
- Wenn ein Schüler die Anweisung nicht versteht, lass es einen anderen Schüler vorzeigen
- Vergewissere dich, daß der Schüler deine Anweisung versteht, ansonsten wiederhole sie. Wenn immer noch keine Reaktion zu sehen ist, verwende manuelle Ausrichtung - Hands-On

17.4 Manuelle / Physische Ausrichtungsprinzipien (PA):

- Berühre die Schüler nur wenn nötig
- Wenn dir selbst eine Berührung unangenehm ist, dann ist sie auch für den Schüler unangenehm
- Halte deinen Atem ruhig und gleichmässig, dann atmet der Schüler auch so

29.7

Virabhadrasana I

Vira = Held, *Bhadra* = Freund
"Krieger I"

Die Asana: Virabhadrasana I ist eine herausfordernde Asana, die Balance, Kraft und eine leichte Rückbeuge beinhaltet. Die Asana ermöglicht die eigenen Schwächen zu entdecken und ihnen mit "offenem Herzen" zu begegnen.

Die Praxis: Vom *Adho Mukha Svanasana*

(EA) Halte die Hüfte parallel zum vorderen Mattenrand ausgerichtet und drehe den linken Fuß nach außen (Links) etwa 45°-60°, bis die Außenkante des Fußes am Boden liegt, dann steig mit dem rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände:

- Richte den Oberkörper auf, halte die Schultern parallel mit den Hüften nach vorne ausgerichtet
- Halte das vordere Bein gebeugt, Knie in einer Linie mit der Hüfte und genau oberhalb des 2. bzw 3. Zehes; Schienbein - senkrecht.
- Kipp das Becken nach vorne und ziehe das Schambein Richtung Nabel, lass das Steißbein zum Boden sinken und den unteren Rücken länger werden.
- Hebe und strecke die Arme über den Kopf, drück die Handflächen gegeneinander, Blick zu den Daumen. Ziehe die kleinen Finger nach oben.
- Presse kraftvoll die Außenkante des hinteren Fußes zum Boden und spreize die Zehen, aktiviere die Fußgewölbe, ziehe sie nach oben Richtung Knie.
- Es gibt eine leichte Rückbeuge und der untere Körper bleibt stabil und geerdet.
- Halte die vordere Rippen "eingeschluckt", nach hinten gedrückt.



Dristi: *Urdhva* - Horizont oder *Angustha Mandhyai* - Daumenspitzen

Chakra: *Muladhara, Svadisthana, Manipura, Anahata*

Schlüssel: Vorderes Bein, 90° gebeugt; Knie über Knöchel, Zehen zeigen nach vorne; hinteres Bein durchgestreckt, Aussenkante hinterer Fuß am Boden

Ziel: Weitere Brustkorb - leichte Rückbeuge; Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden

Modifikationen:

- *Analasana* - High Lunge - Hintere Ferse bleibt in der Luft
- Arme schulterbreit auseinander, Handflächen zeigen zueinander
- Vorderes Bein mehr als 90° gebeugt; nicht zu tief in die Beuge gehen
- Blick / *Dristhi* - nach vorne, statt nach oben
- Hinteres Knie am Boden lassen

Variationen:

- Die Asana in Bewegung ausführen: EA - vorderes Bein strecken, nach oben hingreifen; AA - die Länge halten und vorderes Bein beugen, tiefer "setzen"

29.10 Padangusthasana

Pada = Fuß, *Anghusta* = Große Zehe
"Großzehehaltung"

Die Asana: Tiefere Vorwärtsbeuge als *Uttanasana*, das eigene Körpergewicht hilft, um tiefer in die Position kommen.

Die Praxis: Vom *Tadasana*

(EA) Bring die Hände zu den Hüften, strecke den Rücken in die Länge und bring die Füße parallel, hüftbreit auseinander.

- Atme aus, halte die Beine so gestreckt wie möglich und "klapp" nach vorne aus der Hüfte heraus.
- Halte die großen Zehen mit den YogiSchloß, beuge die Arme und lass die Ellbogen leicht nach außen fallen und halte den Brustkorb weit.
- Ziehe den Nabel nach innen, Richtung WS und lass den Oberkörper so weit wie möglich auf den Oberschenkeln ruhen;
- Lass den Kopf schwer nach unten ziehen und drück die Schultern nach oben, weg von den Ohren.



Dristi: *Nasagrai* - zu Füße oder zu den Schienbeinen

Chakra: *Muladhara, Svadisthana, Sahasrara*

Schlüssel: Halte den Rücken lang und den Kopf schwer, ziehe die Schultern weg von den Ohren.

Ziel: Oberkörper / Bauch liegt auf den Oberschenkeln drauf und die Beine sind durchgestreckt.

Modifikationen:

- *Uttanasana*
- Beuge die Beine mehr
- Benutze einen Yogagurt um die Fußgewölbe herum

Variationen:

- *Padahasthasana* - gib die Handflächen unter die Fußsohlen, bis die Handgelenke am Boden kommen.
- Um die Dehnung der Kniesehnen zu erhöhen, steig mit den Fersen auf eine kleine Erhöhung z.B. Block oder gefaltete Decke

Contraindications:

- Hoher Blutdruck
- Herzprobleme

Benefits:

- Therapeutische Wirkung - Ischias-Beschwerden
- Kräftigt die Beine und den Rücken

Adjustments:

Notizen:

29.16 Parivrtta Prasarita Padottanasana

Parivrtta = gedrehte *Prasarita* = gestreckt, *Pada* = Fuß, *Uttana* = intensiv, stark
"Gedrehte gegrätschte Vorwärtsbeuge"

Die Asana: Eine Drehung im Stehen die Länge in dem gesamten Körper voraussetzt und behält.

Die Praxis: Vom *Tadasana*

(EA) Steig mit den Füßen in einer Grätsche zur längeren Mattenseite und halte die Füße parallel zueinander, Fußgewölbe angehoben.

(AA) Halte die Länge im Oberkörper und beuge aus der Hüften nach vorne und unten.

- Wenn der Oberkörper parallel zum Boden ist, bring die Fingerspitzen oder Handflächen zum Boden zwischen die Füße, unter den Schultern.
- Drehe die Handflächen nach außen.
- Drück eine Handfläche am Boden und streck den anderen Arm über den Kopf nach oben. Halte dabei die Hüfte gerade, parallel zum Boden, Oberschenkel angespannt und ziehe die Fersen zueinander.
- Drehe den Oberkörper in die selbe Richtung und halte die Schulterblätter zusammen und die Arme in einer Linie; Kopf folgt der Drehung so weit wie möglich und angenehm.



Parivrtta Prasarita Padottanasana



Hasta Pada Parivrtta Padottanasana

Dristi: *Hastagrai* - Horizont oder Boden

Chakra: *Manipura, Anahata*

Schlüssel: Halte den Oberkörperflanken gleich lang und Beine und Rücken stark und aktiv

Ziel: Der Kopf so nah am Boden wie möglich, in einer Linie mit den Füßen mit gestreckten Beinen.

Modifikationen:

- Wenn die Finger nicht zum Boden kommen, verwende einen Block.
- Halte die obere Hand an der Hüfte.

Variationen:

- *Hasta Pada Parivrtta Padottanasna* - In der Drehung, greif mit der unteren Hand zu dem gegenüberliegenden Knöchel. Bring die obere Hand nach unten, über das Ohr und greif zum anderen Knöchel. Ziehe den Kopf dazwischen, während der Oberkörper dreht unter den oberen Arm.

Contraindications:

- Schmerzen im unteren Rücken oder Schultern - weniger tief in den Asana gehen oder mit Block arbeiten

Benefits:

- Therapeutische Wirkung - Verstopfung, Asthma, Rückenschmerzen, Ischias
- Kräftigt und dehnt den ganzen Körper
- Fördert Balance
- Reduziert Stress und Rückenschmerzen

Adjustments:

Notizen:

30.7 Paschimottanasana

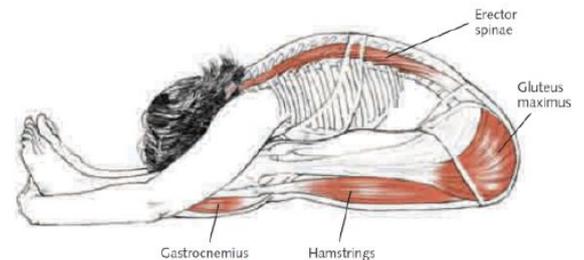
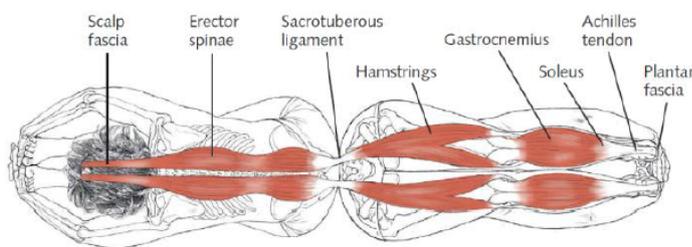
Paschima = West / Körperrückseite, *Uttana* = intensiv, *Asana* = Haltung
"Sitzende Vorwärtsbeuge"

Die Asana: Sitzposition, die die gesamte Körperrückseite dehnt und stretcht.

Die Praxis: Vom *Dandasana*

Hebe die Arme gestreckt nach oben und mit geradem Rücken, klapp aus der Hüfte nach vorne über die gestreckten Beine. Greif die großen Zehen mit dem Yogischloß. Flex die Füße und halte die vordere und die hintere Seite des Körpers gleich lang, beuge leicht die Arme in den Ellbogen und drück die Schulterblätter zusammen und nach unten.

- Halte den Rücken lang und gerade und das Brustbein offen
- Beide Sitzbeinknochen bleiben am Boden
- Schieb die Sitzbeinknochen nach hinten, weg vom Körper
- Der Bauch liegt auf den Oberschenkel



Dristi: große Zehen

Chakra: *Svaisthana, Manipura, Ajna*

Schlüssel: Sitzbeinknochen bleiben am Boden, Beine gestreckt und angespannt, Füße geflext: Fersen und Fußballen drücken nach vorne.

Ziel: Scheitel so nah wie möglich an den Zehen, Kinn so nah wie möglich an die Schienbeine.

Modifikationen:

- Einen Gurt verwenden um die Füße herum oder Beine in den Knien beugen.
- Auf einem Block oder Kissen sitzen, um die Hüfte etwas höher zu platzieren.

Variationen:

- Bring einen Block vor die Fußsohlen und verschränke die Hände hinter dem Block.
- Lass die Arme seitlich beim Körper am Boden liegen.
- *Paschimottanasana B* - Hände auf die Fußballen von oben
- *Paschimottanasana C* - Hände an die Außenkanten der Füße
- *Paschimottanasana D* - Finger vor den Füßen verschränken

Contraindications:

- Asthma
- Rückenschmerzen
- Durchfall

Benefits:

- Beruhigt und zentriert
- Verbessert die Verdauung; stimuliert innere Organe
- Dehnt die Rückenmuskel, Schulter und Hamstrings

Adjustments:

Notizen: