

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
1 Einleitung	7
1.1 Deine Yogalehrerausbildung	7
1.2 Was dich in der Yogalehrerausbildung erwartet	8
2 Unser Ausbildungsansatz	11
2.1 Die Entstehungsgeschichte von INNER BALANCE YOGA	11
2.2 Unser Ansatz im Unterricht und der Ausbildung	12
2.3 So holst du das Meiste aus deiner Ausbildung heraus	12
2.4 Lesehinweise	13
2.5 Literaturliste	13
3 Die Geschichte des Yoga	15
3.1 Einleitung	15
3.2 Die frühesten Wurzeln des Yoga (ca. 3000 v. Chr. - 500 v. Chr.)	15
3.3 Die Veden (ca. 1500 v. Chr. - 500 v. Chr.)	16
3.4 Die Upanishaden bis Vedanta (ca. 800 v. Chr. - 500 v. Chr.)	17
3.5 Die Entwicklung der Sramanas (ca. 600 v. Chr. - 300 v. Chr.)	18
3.6 Der Jainismus (ca. 600 v. Chr.)	18
3.7 Der klassische Yoga (ca. 500 v. Chr. - 500 n. Chr.)	19
3.8 Das Samkhya-System (ca. 500 v. Chr. - 200 v. Chr.)	21
3.9 Tantra Yoga (ca. 500 n. Chr. - 1000 n. Chr.)	21
3.10 Mittelalterliche Entwicklung des Yoga (ca. 9. - 17. Jahrhundert)	22
3.11 Yoga während der Kolonialherrschaft (18. - 20. Jahrhundert)	23
3.12 Yoga heute: Entwicklung und wichtige Vertreter	24
3.13 Exkurs	29
4 Anatomie 1	31
4.1 Einleitung	31
4.2 Die Knochen	32
4.3 Die Gelenke	33
4.4 Der Fuß	37

4.5	Das Bein und seine Strukturen	39
4.6	Das Becken und die Hüftgelenke	41
4.7	Die Wirbelsäule	43
4.8	Der Brustkorb	47
4.9	Die Schulter	48
4.10	Arm und Hand	51
4.11	Der Kopf	54
5	Anatomie 2 & Biomechanik	56
5.1	Einleitung	56
5.2	Die Skelettmuskulatur	56
5.3	Der Aufbau der Muskeln	59
5.4	Balance und Stabilität	63
5.5	Die Biomechanik der Muskulatur	64
6	Physiologie für Yogalehrer	70
6.1	Einleitung	70
6.2	Das Nervensystem	70
6.3	Das Herz-Kreislauf-System und Gefäße	75
6.4	Das endokrine System	88
6.5	Das Verdauungssystem	91
6.6	Das Atmungssystem	95
7	Asanas: Die Yoga-Haltungen	101
7.1	Einleitung	101
7.2	Asanas in der Geschichte und Philosophie des Yoga	101
7.3	Die 7 Grundprinzipien einer sicheren Yogapraxis	103
7.4	Kleiner Katalog der Asanas im Yoga	105
7.4.1	Standhaltungen: Tadasana (Berg-Haltung)	106
7.4.2	Standhaltungen: Utkatasana (Der Stuhl / die mächtige Haltung)	108
7.4.3	Standhaltungen: Virabhadrasana (Krieger) I	110
7.4.4	Standhaltungen: Virabhadrasana (Krieger) II	112
7.4.5	Standhaltungen: Trikonasana (Dreieck)	114
7.4.6	Standhaltungen: Utthita Ashwa Sanchalanasana (Alanasana)	117
7.4.7	Standhaltungen: Anjaneyasana (Tiefer Ausfallschritt)	119
7.4.8	Sitzende Haltungen: Sukhasana (Der einfache Sitz)	121
7.4.9	Sitzende Haltungen: Paschimottanasana (Sitzende Vorbeuge)	124
7.4.10	Sitzende Haltungen: Ardha Matsyendrasana (halber Drehsitz)	126
7.4.11	Rückbeugen: Bhujangasana (Kobra)	128
7.4.12	Rückbeugen: Ustrasana (Kamelhaltung)	131
7.4.13	Umkehrhaltungen: Setu Bandhasana (Schulterbrücke)	134
7.4.14	Umkehrhaltungen: Sarvangasana (Schulterstand)	136
7.4.15	Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund)	139

7.4.16 Urdhva Mukha Svanasana (Heraufschauender Hund)	142
7.4.17 Gleichgewichtshaltungen – Vrikshasana (Baumhaltung)	144
7.4.18 Gleichgewichtshaltungen – Virabhadrasana III (Krieger III)	147
7.4.19 Gleichgewichtshaltungen – Natarajasana (Tänzer)	150
7.4.20 Savasana (Totenstellung)	152
8 Yoga Sequencing	156
8.1 Einleitung	156
8.2 Die Ebenen beim Sequencing	156
8.3 Sequencing in der Fusion von Hatha- und Vinyasa-Yoga	157
8.4 Die Schlüsselprinzipien des Sequencing	159
8.5 Vinyasa Krama	161
8.6 Aufbaumethodik: Die 8 Phasen einer Yogastunde	165
8.7 Das Ansagen im Yoga	169
8.8 Unterschiede in der Sequenzgestaltung je nach Erfahrungslevel	171
8.9 Entwicklung von zielorientierten Sequenzen	172
9 Alignment im Yoga	173
9.1 Einleitung	173
9.2 Anatomische Prinzipien und Ausrichtungsregeln	173
9.3 Ausrichtungsprinzipien in dynamische Sequenzen	197
9.4 Beispiele: Verbale Korrekturen und Hands-On-Anpassungen	199
10 Pranayama und der feinstoffliche Körper	202
10.1 Einleitung	202
10.2 Historischer Kontext	202
10.3 Feinstoffliche Anatomie: Koshas, Chakras, Nadis und Prana Vayus	205
10.4 Pranayama-Techniken und ihre Anwendung	218
10.5 Sequencing von Pranayama – Wirkungsvoll und Effektiv	225
10.6 Effekte von Pranayama auf Anatomie und den feinstofflichen Körper	228
11 Meditation	231
11.1 Einleitung	231
11.2 Achtsamkeit (Mindfulness)	231
11.3 Meditation als Begriff	232
11.4 Meditation in den verschiedenen Yoga-Traditionen	234
11.5 Chanting, Mantras und Mudras	239
12 Yoga als Geisteswissenschaft: Philosophie	244
12.1 Einleitung	244
12.2 Definition von Yoga in verschiedenen Traditionen	245
12.3 Die Beziehung der drei Hauptpraktiken: Asana – Pranayama – Meditation	247
12.4 Yogische Texte	247

13 Yoga als Geisteswissenschaft: Ethik	261
13.1 Einleitung	261
13.2 Einführung in die Yoga-Ethik und die Yoga Sutras	261
13.3 Ethischen Verpflichtungen der Yoga Alliance	264
13.4 Verantwortung und Integrität im Unterricht	265
13.5 Selbstreflexion und Anwendung der Ethik-Grundlagen im Unterricht	267
14 Lehrmethodik	269
14.1 Einleitung	269
14.2 Sequencing	269
14.3 Tempo und Rhythmus im Unterricht	270
14.4 Unterrichtsumgebung	271
14.5 Cueing: Verbal, visuell und physisch	272
14.6 Klassenmanagement	272
14.7 Besonderheiten unserer Ausbildung	275
14.8 Template einer Yogaklasse bei INNER BALANCE YOGA	276
15 Yoga als Berufsstand	279
15.1 Einleitung	279
15.2 Berufsverbände in Europa und den USA	279
15.3 Yoga Alliance: Verantwortung als Yogalehrer	281
15.4 Kontinuierliches Lernen	281
15.5 Professionalität als Yogalehrer	282
15.6 Marketing für Yogalehrer	282
15.7 Finanzen und Rechtliches	286
16 Elective: Ayurveda	293
16.1 Einleitung	293
16.2 Die Doshas: Vata, Pitta, Kapha	294
16.3 Ayurveda und die Yogapraxis	299
16.4 Asanas, Pranayama und Meditation im Einklang mit den Doshas	300
16.5 Ernährung im Ayurveda	302
16.6 Ayurveda Fragebogen zur Dosha Typbestimmung	305
17 Weiterführende Literatur	307



Abbildung 1.1: Der Start deiner Yoga-Reise.

1.1 Deine Yogalehrerausbildung

Herzlich willkommen zur Yogalehrerausbildung *A Journey to Inner Balance: Fusion of Hatha and Vinyasa Yoga*. Über die nächsten Monate werden wir uns intensiv mit den grundlegenden Prinzipien und Techniken des Hatha und Vinyasa Yoga beschäftigen. Diese Ausbildung bietet dir eine tolle Möglichkeit, zwei der bedeutendsten Yogastile zu erlernen und zu einem kraftvollen, ganzheitlichen Ansatz zu verbinden.

Warum eine Fusion aus Hatha und Vinyasa Yoga?

Hatha Yoga und Vinyasa Yoga mögen auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen, doch gerade in ihrer Kombination liegt eine tiefe, transformative Kraft. Hatha Yoga legt den Fokus auf die Präzision in der Ausrichtung, das bewusste Halten von Asanas und die Achtsamkeit im Atem. Diese Eigenschaften schaffen eine solide Basis, auf der körperliche Stärke, Flexibilität und geistige Ruhe aufgebaut werden können.

Unser Ausbildungsansatz

2.1 Die Entstehungsgeschichte von INNER BALANCE YOGA

Sabine entdeckte 1989 Yoga zufällig über eine Kommilitonin während ihres BWL-Studiums. Diese kam regelmäßig mit einer Yogamatte in den Hörsaal, wodurch Sabines Interesse geweckt wurde. Danach lernte sie die Grundlagen des Yoga in Eigenregie mit einem von der Kommilitonin empfohlenen Buch von André van Lysebeth. Nach einer Familienpause bis 2001 absolvierte sie eine Hatha Yoga Ausbildung bei André van Lysebeth in Brüssel über 4 Jahre. Es folgten zahlreiche Fort- und Weiterbildungen wie z.B. Vinyasa Yoga, Schwangerschaftsyoga und Yogatherapie. Nach ihrer ersten Ausbildung unterrichtete sie regelmäßig als Freelancer in verschiedenen Studios. 2009 gründete Sabine ihr erstes Studio in Luxemburg, das zweite Studio in Trier 2012.



INNER BALANCE YOGA wurde Ende 2019 in Köln gegründet. Einige Monate später überraschte uns die Corona-Pandemie. Trotz dieses Rückschlags konnten wir schnell auf

Die Geschichte des Yoga

3.1 Einleitung

Yoga ist eine der ältesten Praktiken der Welt, die ihren Ursprung in Indien hat. Über Jahrtausende hinweg hat Yoga sich weiterentwickelt und an verschiedene gesellschaftliche, kulturelle und philosophische Kontexte angepasst. Yoga hat eine beeindruckende und vielseitige Geschichte, die über mehrere Jahrtausende zurückreicht. Die Entwicklung des Yoga kann in verschiedene Epochen unterteilt werden, angefangen bei den frühesten Wurzeln in der Indus-Tal-Zivilisation bis hin zu seiner modernen, globalen Verbreitung.

Bei den Daten der verschiedenen Epochen findet man in der Literatur unterschiedliche Angaben, was auf die tausendjährige Geschichte, fehlende Aufzeichnungen oder Verluste bei der Überlieferung zurückzuführen ist.

Das Wort "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und leitet sich vom Wort "Yuj" ab, was so viel wie "verbinden", "vereinigen" oder "anjochen" bedeutet. Yoga kann als Vereinigung von Körper, Geist und Seele interpretiert werden, mit dem Ziel, Harmonie und Einssein zu erlangen.

3.2 Die frühesten Wurzeln des Yoga (ca. 3000 v. Chr. - 500 v. Chr.)

Die Indus-Tal-Zivilisation, die um 3000 v. Chr. blühte, ist eine der frühesten bekannten Kulturen, in der Praktiken und Darstellungen entdeckt wurden, die auf Yoga hinweisen. Archäologische Funde wie Siegel mit Darstellungen von Figuren in meditativen Haltungen deuten darauf hin, dass Yoga-Praktiken möglicherweise schon in dieser Zeit existierten.

Die Indus-Tal-Zivilisation war eine hochentwickelte Gesellschaft mit städtischen Zentren, fortschrittlicher Architektur und einem ausgeprägten Handelssystem. Diese stabile und organisierte Gesellschaft bot einen fruchtbaren Boden für spirituelle und philoso-



Abbildung 3.1: Kloster im Indusdal, Indien.

phische Entwicklungen, die möglicherweise zur Entstehung früher yogischer Praktiken führten.

3.3 Die Veden (ca. 1500 v. Chr. - 500 v. Chr.)

Der Begriff „Veda“ bedeutet im Sanskrit „Wissen“ oder „heilige Lehre“. Die Veden sind die ältesten heiligen Schriften des Hinduismus und bestehen aus vier Haupttexten: Rigveda, Samaveda, Yajurveda und Atharvaveda. Diese Texte bilden die Grundlage der vedischen Religion und Philosophie. Sie wurden auf Holztäfelchen geschrieben.

Der Rigveda ist der älteste der vier Veden und besteht aus Hymnen, die den Göttern gewidmet sind. Diese Hymnen betonen die Bedeutung von Ritualen und Opfergaben.

Der Samaveda ist eine Sammlung von Melodien und Gesängen, die bei vedischen Ritualen verwendet wurden. Er enthält musikalische Rezitationen der Rigveda-Hymnen.

Der Yajurveda enthält Prosa-Mantras, die bei den Opferritualen rezitiert wurden. Er bietet Anweisungen für die Durchführung der vedischen Rituale.

Der Atharvaveda ist eine Sammlung von Hymnen, Zaubersprüchen und Beschwörungen, die sich mit Heilung, Schutz und Alltagsproblemen befassen.

Die vedische Religion war stark von Ritualen geprägt. Opfergaben und Rituale wurden als Mittel angesehen, um das Universum zu erhalten und das Wohlwollen der Götter zu sichern. Diese Rituale spielten eine zentrale Rolle im gesellschaftlichen und religiösen Leben der vedischen Zeit.

Die vedische Zeit war eine Ära des Aufbaus von Gesellschaftsstrukturen, der Entstehung von Städten und der Entwicklung einer komplexen religiösen und sozialen Ord-

4.1 Einleitung

Der menschliche Körper ist durch die Evolution stark von der Schwerkraft beeinflusst worden. Diese Anpassung zeigt sich in seiner gesamten Struktur und Beweglichkeit. In der optimalen Ausrichtung, etwa im Stand (Tadasana), sind Kopf, Hals, Rumpf und Beine entlang einer gedachten vertikalen Achse positioniert (Diese Balance ermöglicht Stabilität (sthira) und Leichtigkeit (sukha) in jeder Haltung).

Begriffliche Grundlagen

- *Sagittalebene*: Diese teilt den Körper in eine linke und rechte Hälfte. Bewegungen wie Vor- und Rückbeugen finden in dieser Ebene statt.
- *Frontalebene*: Sie teilt den Körper in vordere und hintere Hälften. Bewegungen wie Seitbeugen oder Abduktionen (seitliches Abspreizen) erfolgen hier.
- *Transversalebene*: Diese horizontale Ebene teilt den Körper in obere und untere Abschnitte und beschreibt Rotationen.

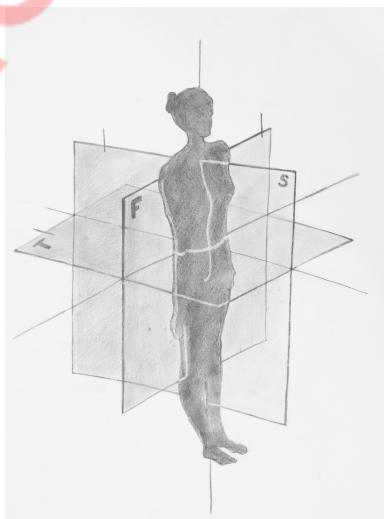


Abbildung 4.1: Die 3 Ebenen des Körpers

Bewegungsbegriffe

- *Flexion* (Beugung) und *Extension* (Streckung): Flexion verkleinert den Winkel eines Gelenks, während Extension ihn vergrößert. Zum Beispiel beugt sich die Wirbelsäule nach vorne und streckt sich nach hinten.
- *Adduktion* und *Abduktion*: Adduktion ist die Bewegung zur Körpermitte hin, Abduktion davon weg.
- *Seitneigung*: Bewegungen in der Frontalebene, etwa seitliche Biegungen von Hals oder Rumpf.
- *Innen- und Außenrotation*: Rotationsbewegungen nach innen oder außen entlang der Transversalebene.

4.2 Die Knochen

Das knöcherne Skelett

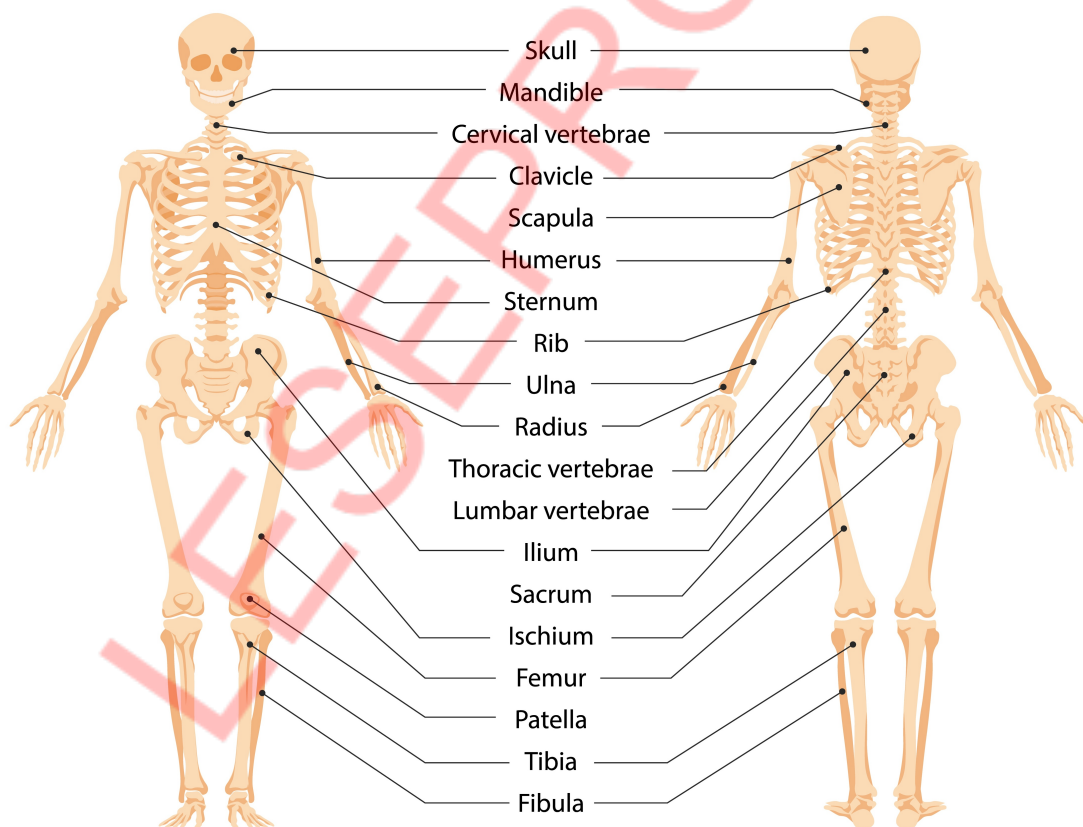


Abbildung 4.2: Das menschliche Skelett

Formen der Knochen

Knochen lassen sich anhand ihrer Form unterscheiden:

Anatomie 2 & Biomechanik

5.1 Einleitung

Die Muskulatur ist das aktive Bewegungssystem **unseres** Körpers und ermöglicht nicht nur Bewegung, sondern auch Stabilität, Schutz der Gelenke und die Aufrechterhaltung des Körpers. Im Yoga spielt sie eine zentrale Rolle, da sie sowohl die präzise Ausführung von Asanas als auch das Gleichgewicht zwischen Kraft (sthira) und Leichtigkeit (sukha) fördert. Dabei arbeiten Muskeln immer **im Zusammenspiel**, um Bewegungen zu ermöglichen und den Körper vor Überlastungen zu schützen.

5.2 Die Skelettmuskulatur

Die Skelettmuskulatur – **um die es hier in erster Linie geht** - ist die am Körper sichtbarste Muskulatur und wird bewusst gesteuert. Sie macht den größten Teil der Muskelmasse aus und ermöglicht durch Kontraktionen Bewegungen, Stabilität und Haltung. Skelettmuskeln sind über Sehnen **an** den Knochen befestigt und wirken durch das Überspannen von Gelenken. **Dadurch** erzeugen sie gezielte Bewegungen oder stabilisieren Gelenke, indem sie die **knöchernen** Gelenkpartner in ihrer Position halten.

Aufbau der Skelettmuskulatur

- **Muskelbauch:** Der dickste und funktionale Teil des Muskels, der sich zusammenzieht (kontrahiert).
- **Sehnen:** Sie verbinden den Muskel mit dem Knochen und übertragen die Kraft der Kontraktion.
 - Der Ursprung liegt näher am Körperzentrum (proximal).
 - Der Ansatz liegt weiter entfernt vom Zentrum (distal).
- **Muskelfasern:** Jeder Muskel besteht aus Bündeln von Muskelfasern, die wiederum aus Myofibrillen bestehen. Diese sind für die eigentliche Kontraktion verantwortlich.

1. **Großer Brustmuskel**
(Musculus pectoralis major)
2. **Bizeps** (M. biceps brachii)
3. **Trizeps** (M. triceps brachii)
4. **Gerader Bauchmuskel**
(M. rectus abdominis)
5. **Äußerer schräger Bauchmuskel**
(M. obliquus abdominis externus)
6. **Vorderer Sägemuskel**
(M. serratus anterior)
- 7/8. **Deltamuskel**
(M. deltoideus)
9. **Halshautmuskulatur**
(Platysma)
10. **Kopfwendermuskel**
(M. sternocleidomastoideus)

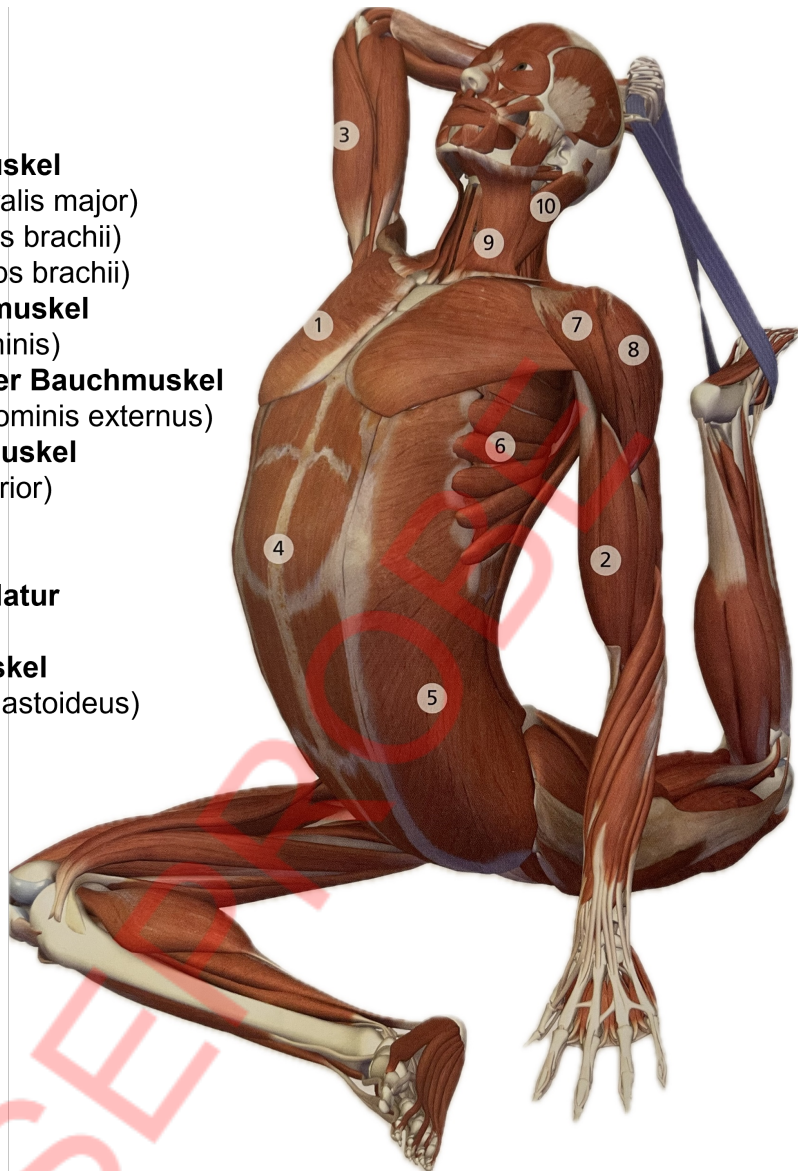


Abbildung 5.1: Die Skelettmuskulatur von vorne

Arten von Skelettmuskeln

- **Bewegungsmuskeln:** Schnell aktivierbar, aber schneller ermüdend; für dynamische Bewegungen zuständig.
- **Haltemuskeln:** Liegen tiefer, reagieren langsamer und sind ausdauernd; halten die Körperhaltung stabil.

Funktion der Skelettmuskulatur

- **Bewegung:** Muskeln kontrahieren und erzeugen Kraft, um Knochen über Gelenke zu bewegen.
- **Stabilisierung:** Unterstützt und schützt Gelenke durch aktive Spannung.
- **Haltung:** Haltemuskeln sorgen für eine stabile Körperhaltung auch in Ruhe.

Die Verbindung von Körper und Geist

Definition und Bedeutung

Die Körper-Geist-Verbindung beschreibt, wie mentale Zustände den Körper beeinflussen (z.B. Stress führt zu Muskelverspannungen) und wie körperliche Zustände mentale Zustände formen können (z.B. Tiefenatmung reduziert Angst). Diese Verbindung wird durch das Nervensystem, das Hormonsystem und das Immunsystem vermittelt.

Wissenschaftliche Grundlagen

- **Neuroplastizität:** Die Fähigkeit des Gehirns, durch wiederholte Praxis neue neuronale Verbindungen zu schaffen. Yoga und Meditation helfen, die Aktivität im präfrontalen Cortex zu steigern und das limbische System (Emotionen) zu regulieren.
- **Hormone und Neurotransmitter:** Yoga kann die Freisetzung von Serotonin (Glückshormon) und GABA (beruhigender Neurotransmitter) fördern, was zu einem Gefühl der Gelassenheit und Zufriedenheit führt.



Abbildung 6.6: Der liegende Schmetterling im Yin Yoga

Meditation und Atemtechniken fördern die Aktivierung des Parasympathikus und reduzieren den Spiegel der Stresshormone. Yin Yoga-Übungen fördern das Lösen tiefer emotionaler Spannungen und helfen, die mentale und körperliche Entspannung zu vertiefen.

6.3 Das Herz-Kreislauf-System und Gefäße

Einleitung

Das Herz-Kreislauf-System spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden, indem es Sauerstoff und Nährstoffe im Körper verteilt und Stoffwechselabfälle abtransportiert. Yoga kann die Funktion dieses Systems und des Gefäßsystems auf

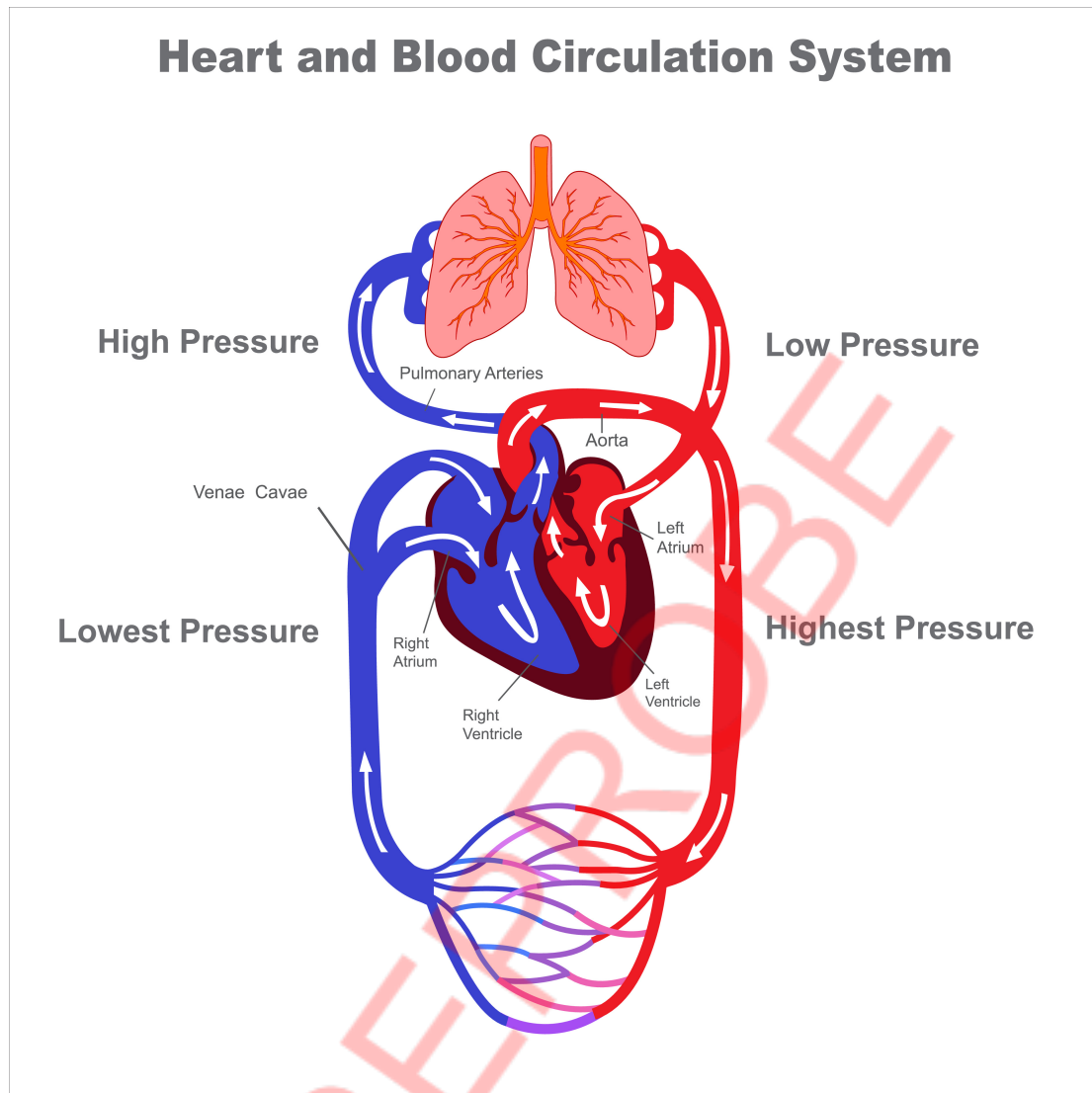


Abbildung 6.9: Der Herz-Lungenkreislauf

auch während der Entspannungsphase des Herzens. Alle Arterien nutzen diesen Mechanismus, um den Blutstrom zu steuern und gezielt den Körperbereichen mehr oder weniger Blut zuzuführen, je nachdem, wo es gerade benötigt wird.

Das venöse System

Venen sind äußerst dehnbar und können bis zu 85% des gesamten Blutvolumens speichern, wodurch sie eine wichtige Reservoirfunktion erfüllen. Doch wie gelangt das Blut aus den entferntesten Körperregionen, wie beispielsweise den Füßen, wieder zurück zum Herzen, ohne dass es versackt? Dafür nutzt der Körper mehrere Unterstützungsmechanismen:

- *Sogwirkung des Herzens:*
In der Entspannungsphase des Herzens entsteht ein Sog, der das Blut aus den Venen wieder in den Herzvorhof zieht. Diese Wirkung allein reicht jedoch nicht

ALVEOLUS GAS EXCHANGE

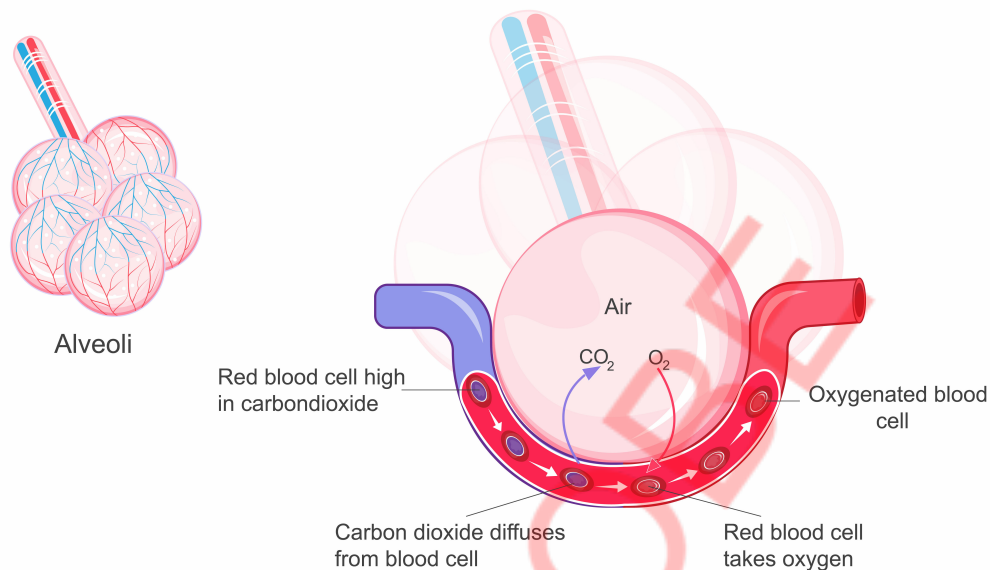


Abbildung 6.17: Der Gasaustausch in den Alveolen der Lunge

- **Lufttröhre und Bronchien:** Sie leiten die Luft zu den Lungen. Übungen wie Kapalabhati reinigen die Atemwege und fördern den Gasaustausch in den Zellen.
- **Lungen:** Der Ort des Gasaustauschs. Tiefe Atmung, wie sie in Pranayama praktiziert wird, erhöht die Kapazität der Lungenbläschen (Alveolen).

Innere Atmung (in jeder Körperzelle)

Die Verwertung des Sauerstoffs in den Körperzellen wird als die innere Atmung bezeichnet. Dabei wird Sauerstoff aus dem Blut zur Energiegewinnung verbraucht. Als Abfallprodukt entsteht Kohlenstoffdioxid, das von den Zellen in das Blut abgegeben wird.

Durch langsame, bewusste Atemübungen wie Anuloma Viloma wird der Sauerstofftransport verbessert und die Zellatmung unterstützt, was sich positiv auf den Energiehaushalt auswirkt. Die tiefe Atmung führt zum Gasaustausch bis in die letzten kleinen Alveolen.

Willkürliche und unwillkürliche Atmung

Unwillkürliche Atmung

- **Definition:** Automatisch gesteuert vom Atemzentrum im Hirnstamm.
- **Beispiel:** Während des Schlafs oder in Ruhephasen bleibt die Atmung konstant, unabhängig vom bewussten Willen.

- **Yoga-Bezug:**
 - Meditation beginnt oft mit der Beobachtung der natürlichen, unwillkürlichen Atmung, um Achtsamkeit zu fördern.

Willkürliche Atmung

- **Definition:** Durch bewusste Kontrolle steuerbar, z. B. mit Hilfe des Zwerchfells.
- **Beispiele:**
 - *Nadi Shodhana*: Wechselseitige Nasenatmung zur Reinigung der Energiekanäle (Nadis).
 - *Bhastrika*: Kraftvolle Ein- und Ausatmung zur Stimulierung der Energiezentren.
- **Yoga-Bezug:** Die bewusste Steuerung der Atmung gilt als wesentlicher Aspekt der Yogapraxis, da sie u.a. die harmonische Verbindung von Körper und Geist fördert.

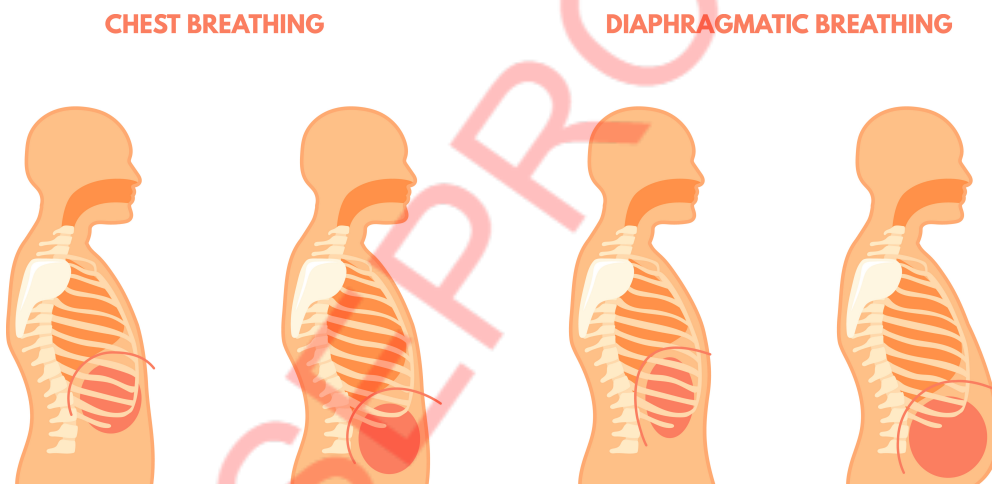


Abbildung 6.18: Unwillkürliche und willkürliche Atmung

Die Atemmuskulatur

Primäre Atemmuskeln

- *Diaphragma (Zwerchfell)*: Hauptmuskel der Atmung, zieht sich bei der Einatmung zusammen und schafft Platz für die Luft in den Lungen.
- *Beispiel*: In der tiefen Bauchatmung (Diaphragmatmung) wird das Zwerchfell aktiv trainiert.
- *Interkostalmuskeln (Zwischenrippenmuskeln)*:
 - Helfen, den Brustkorb zu erweitern und die Lungen zu entlasten.
 - *Beispiel*: In einer Rückbeuge wie Ustrasana (Kamel) wird die Dehnung der Interkostalmuskeln gefördert.

Asanas: Die Yoga-Haltungen

7.1 Einleitung

Die Bedeutung der Asanas hat sich in den letzten tausend Jahren stark verändert, von statischen Haltungen zur Meditationsvorbereitung bis hin zu den lebendigen Yoga-Flows, die wir heute kennen.

7.2 Asanas in der Geschichte und Philosophie des Yoga

Ursprung der Asanas

Asanas, wie wir sie heute kennen, haben ihren Ursprung im Hatha Yoga, einer Tradition, die sich ab dem 11. Jahrhundert in Indien entwickelte. Ursprünglich wurden Asanas nicht als reine körperliche Übung betrachtet, sondern als eine Methode, den Körper auf höhere meditative Zustände vorzubereiten. In den klassischen Texten des Hatha Yoga, wie der Hatha Yoga Pradipika oder der Gheranda Samhita, wird die Praxis der Asanas mit dem Ziel der physischen Stärkung und der Regulierung der Lebensenergie (Prana) beschrieben.

Die frühesten Erwähnungen von Asanas in den Schriften, wie den Yoga-Sutras von Patanjali (2. Jahrhundert v. Chr.), definieren Asana als eine „aufrechte, stabile und entspannte Haltung“ („sthira sukham asanam“), die den Körper für längere Zeit in einer sitzenden Position stabilisiert, um den Geist auf Meditation und spirituelle Praktiken vorzubereiten. Es ging nicht primär um Bewegung oder körperliche Fitness, sondern um die Kontrolle des Körpers, damit der Geist ungestört zur Ruhe kommen konnte.

Die Rolle der Asanas im Hatha Yoga

Im Hatha Yoga dienen Asanas nicht nur der körperlichen Kräftigung und Flexibilität, sondern vor allem der Reinigung und Harmonisierung des Energieflusses im Körper. Sie bereiten den physischen und feinstofflichen Körper darauf vor, Prana gezielt zu lenken und in Pranayama sowie Meditation zu vertiefen. Durch die Verbindung von Körperhaltung,

Geist in einen Zustand der Ruhe und Klarheit geführt wird.

7.4.1 Standhaltungen: Tadasana (Berg-Haltung)

Sanskrit: Tada = Berg, Asana = Haltung

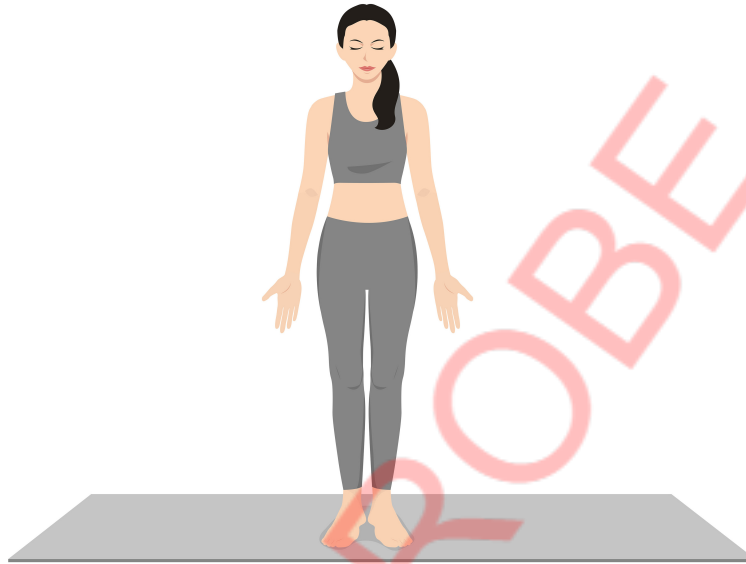


Abbildung 7.1: Tadasana

Tadasana ist eine der grundlegenden Standhaltungen im Yoga und wird oft als Ausgangspunkt für viele andere Asanas verwendet. Tadasana hilft, Körperbewusstsein zu entwickeln, verbessert die Haltung und stabilisiert den gesamten Körper.

Ausrichtung in Tadasana

- **Füße:** Die Füße sollten entweder hüftbreit auseinander oder zusammen stehen (je nach Stil). Das Gewicht ist gleichmäßig auf alle vier Ecken der Füße verteilt: Großzehenballen, Kleinzehenballen, innere und äußere Ferse.
- **Beine:** Die Beine sind gerade, ohne die Knie zu überstrecken. Die Oberschenkel sind leicht aktiviert, um die Knie zu stabilisieren. Die Quadrizepsmuskulatur zieht leicht nach oben, um das Becken auszurichten.
- **Becken und Hüften:** Das Becken ist neutral, weder zu sehr nach vorne gekippt (Hyperlordose) noch zu sehr nach hinten gekippt. Die Sitzknochen streben leicht nach unten, um den unteren Rücken zu entlasten. Der Bauchnabel wird sanft nach innen gezogen, um die Bauchmuskulatur zu aktivieren und die Wirbelsäule zu unterstützen.
- **Rumpf:** Der Brustkorb wird gehoben, ohne die Rippen nach vorne zu schieben. Die Schultern sind entspannt und ziehen sanft nach unten, weg von den Ohren. Das Brustbein ist nach vorne geöffnet, um Raum für die Atmung zu schaffen.

Alignment im Yoga

9.1 Einleitung

Das Arbeiten sowohl nach anatomischen Prinzipien als auch nach den Ausrichtungsregeln des Körpers ist die Grundlage für einen sicheren und effektiven Yoga-Unterricht. Durch das Wissen um korrekte Ausrichtung werden Schüler vor Verletzungen geschützt und sie können die Asanas in ihrer vollen Tiefe erleben.

Gleichzeitig können individuelle Anpassungen vorgenommen werden und auf unterschiedliche Bedürfnisse der Schüler eingegangen werden. Eine präzise Ausrichtung fördert nicht nur die körperliche Stabilität, sondern unterstützt auch den Energiefluss im ganzen Körper, was zu einer ganzheitlichen und bewussten Praxis führt.

Im Hatha Yoga, bei dem Positionen länger gehalten werden, bieten sich Hands-On-Korrekturen an, da hier ausreichend Zeit ist, sanft in die richtige Ausrichtung zu führen. Diese Methode hilft, die körperliche Wahrnehmung zu verbessern und bietet direkten Support für eine präzise Haltung.

In fließenden Sequenzen des Vinyasa Yoga hingegen ist es oft praktischer, verbal zu korrigieren, da der Fokus auf Bewegung und Atemfluss liegt. Verbale Anleitungen unterstützen dabei, ihre Ausrichtung selbstständig anzupassen, ohne den Fluss zu unterbrechen. So wird ein harmonisches Gleichgewicht zwischen präziser Ausrichtung und dynamischer Praxis geschaffen.

9.2 Anatomische Prinzipien und Ausrichtungsregeln

Um im Yoga-Unterricht gut und richtig anzusagen und korrigieren zu können, sind Kenntnisse der Anatomie und der Ausrichtung in den Asanas notwendig. Dazu werden die für den Bereich Alignment relevanten Körperbereiche aus der Anatomie noch einmal herausgegriffen.

Ausrichtung der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist zentral für das Alignment, da sie die Hauptachse des Körpers bildet und alle Bewegungen und Haltungen unterstützt. Eine aufgerichtete und gut ausgerichtete Wirbelsäule schützt die Bandscheiben und Wirbel vor ungleichmäßiger Belastung und beugt Verspannungen und Schmerzen vor. Durch eine gesunde Ausrichtung der Wirbelsäule wird der Energiefluss gefördert, und der Körper kann in den Asanas stabil und flexibel bleiben.

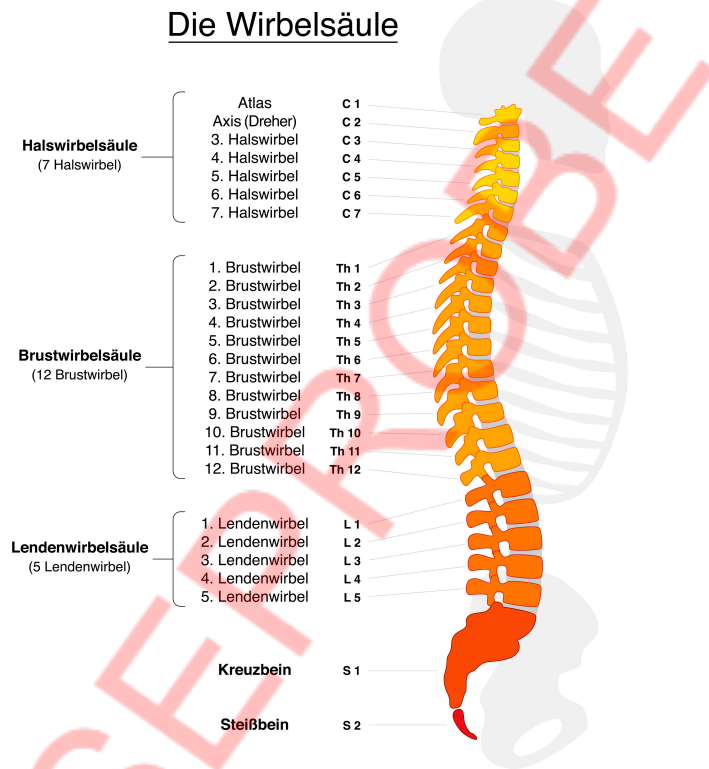


Abbildung 9.1: Die Wirbelsäule

Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule gliedert sich in drei Hauptregionen: die Halswirbelsäule (Zervikal-Wirbelsäule), die Brustwirbelsäule (Thorakal-Wirbelsäule) und die Lendenwirbelsäule (Lumbal-Wirbelsäule). Jede dieser Regionen besitzt spezifische Bewegungsradien und biomechanische Eigenschaften.

- **Halswirbelsäule (kurz HWS):** Die Halswirbelsäule ist besonders beweglich und ermöglicht Flexion (Beugung), Extension (Streckung), Rotation und Lateralflexion (Seitneigung). Diese Bewegungsfreiheit birgt jedoch ein höheres Risiko für Instabilität und Überlastung, insbesondere in Drehhaltungen oder Überstreckungen. In Asanas wie Bhujangasana (Kobra) sollte darauf geachtet werden, dass die Halswirbelsäule in Verlängerung der Brustwirbelsäule bleibt und nicht überstreckt wird.

Pranayama und der feinstoffliche Körper

10.1 Einleitung

Dieses Kapitel führt von den Ursprüngen der vedischen Texte bis hin zu einer detaillierten Analyse der feinstofflichen Anatomie, einschließlich den Koshas, Chakras, Nadis und der Prana Vayus. Durch die Einführung in Techniken wie Ujjayi, Nadi Shodhana und Kapalabhati erfährst du, wie du den Atem bewusst nutzen kannst, um energetische Balance zu schaffen und den Geist zu klären. Besonderer Fokus liegt auf der sinnvollen Sequenzierung von Pranayama und der Anpassung an unterschiedliche Schülerbedürfnisse, um eine ausgewogene und effektive Pranayama-Praxis zu gewährleisten. Ziel ist es, Yogalehrende dazu zu befähigen, Pranayama kompetent anzuleiten und die zugrunde liegenden energetischen Prozesse zu verstehen.

10.2 Historischer Kontext

Die Ursprünge von Pranayama in den Veden (ca. 1500–1000 v. Chr.)

Definition und Bedeutung

Pranayama setzt sich aus den Wörtern „Prana“ (Lebensenergie, Atem) und „Yama“ (Kontrolle, Regulierung) zusammen. Es bezeichnet die bewusste Steuerung der Lebensenergie durch Atemtechniken. „Prana“ wird in den Veden als universelle Lebensenergie betrachtet, die alle Lebewesen durchdringt und verbindet.

Erste Erwähnungen von Pranayama in den Veden

- Pranayama wird in den Veden als Methode zur Beherrschung des Atems und der Lebensenergie erwähnt, um das Bewusstsein zu erweitern und den Geist zu kontrollieren.
- Die Rigveda, der älteste der Veden, beschreibt den Atem als ein Instrument, um sich mit den kosmischen Kräften zu verbinden und die göttliche Präsenz in sich zu spüren.

10.3 Feinstoffliche Anatomie: Koshas, Chakras, Nadis und Prana Vayus

Die fünf Koshas

Die Koshas, auch als „Hüllen“ oder „Schichten“ des Körpers bezeichnet, beschreiben die verschiedenen Ebenen der Existenz, durch die das individuelle Selbst das universelle Bewusstsein erfährt. Das Verständnis der Koshas ist entscheidend, um zu verstehen, wie Pranayama und Asanas den physischen und energetischen Körper beeinflussen.

THE FIVE KOSHAS



Abbildung 10.1: Die 5 Koshas

1. Annamaya Kosha (Physische Hülle)

- *Definition:* Die äußerste, grobstoffliche Schicht, die sich aus Knochen, Muskeln, Haut und Organen zusammensetzt.



11.1 Einleitung

Meditation ist ein wesentlicher Bestandteil der Yogapraxis und umfasst vielfältige Methoden, Techniken und philosophische Ansätze, die auf unterschiedliche Traditionen zurückgehen.

Achtsamkeit kann als eine vorbereitende Technik zur Meditation betrachtet werden, fortgeschrittenere Meditationstechniken helfen nicht nur, den Geist zu beruhigen und die Achtsamkeit zu stärken, sondern fördern auch die persönliche Entwicklung und das Verständnis der Verbindung von Körper und Geist. Gleichzeitig hat Meditation viele positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

11.2 Achtsamkeit (Mindfulness)

Achtsamkeit könnte als Pre-Meditation bezeichnet werden und ist eine Praxis, in der der gegenwärtige Moment bewusst und ohne Bewertung wahrgenommen wird. Sie bedeutet, den Geist auf das Hier und Jetzt zu lenken und Gedanken, Emotionen und körperliche Empfindungen aufmerksam zu beobachten, ohne sich in Bewertungen oder Reaktionen

- Asana-Karten: Visuelle Karten mit detaillierten Beschreibungen der Haltungen, einschließlich Ausrichtung und Modifikationen.
- Plakate oder Diagramme: Anatomische Abbildungen oder Sequenzierungsstrukturen als visuelle Unterstützung.
- Digitale Tools: Apps oder Software, um Sequenzen zu planen und zu visualisieren.
- Übungsprotokolle: Vorlagen, die Teilnehmer:innen helfen, ihre eigene Praxis und Sequenzen zu dokumentieren.

Fusion von Hatha- und Vinyasa-Yoga

- *Stabilität durch Hatha-Yoga* Längeres Halten der Haltungen fördert Ausrichtung, Stärke und Achtsamkeit.
- *Dynamik durch Vinyasa-Yoga* Fließende Übergänge verbinden Atem und Bewegung, fördern Ausdauer und energetische Harmonie.
- *Beispiel für eine Sequenz*
 - Ankommen in Sukhasana (Einfacher Sitz) mit Bauchatmung (Hatha).
 - Aufwärmen und Vorbereitung.
 - Dynamische Sonnengröße (Vinyasa) zur Aufwärmung.
 - Standhaltungen wie Virabhadrasana II (Hatha) kombiniert mit fließenden Übergängen.
 - Ausgleichende Vorbeugen und Drehungen wie Paschimottanasana (Hatha).
 - Entspannung.

14.3 Tempo und Rhythmus im Unterricht



Abbildung 14.1: Tempo und Rythmus

Tempo

- *Langsames Tempo*
 - Ideal für Anfänger und ruhige Klassen. Fördert Achtsamkeit, Stabilität und Präzision.
 - Beispiel: Halten von Tadasana (Berghaltung) für 5-8 Atemzüge mit Fokus auf Ausrichtung.
- *Dynamisches Tempo*
 - Synchronisierung des Atems mit der Bewegung: Bewegungen fördern Fluss- und Energieaufbau.
 - Beispiel: Surya Namaskar (Sonnengröße) mit Betonung auf Ujjayi-Atmung.
- *Balance zwischen beiden Ansätzen*
 - Die Fähigkeit, Tempo und Rhythmus an die Bedürfnisse der Klasse anzupassen, z. B. durch Phasen der Dynamik und Ruhe.

Praxisorientierte Übungen

- Anleiten von Klassen mit verschiedenen Tempos
- Supervision und Feedback zu Energiefluss und Timing



Abbildung 14.2: Eine Yogaklasse

14.4 Unterrichtsumgebung

Physische Gestaltung des Raums

- *Hygiene*: Der Raum muss regelmäßig gereinigt werden, um eine angenehme und gesunde Umgebung zu gewährleisten. Die Matten sollten sauber und desinfiziert

Yoga als Berufsstand

15.1 Einleitung

Ein professioneller Ansatz ist für Yogalehrer wichtig, um authentisch, verantwortungsvoll und erfolgreich zu arbeiten.

Im Folgenden werden die Berufsverbände in Europa und den USA betrachtet, auf die Professionalität als Yogalehrer eingegangen, die Grundlagen des Marketings sowie rechtliche Aspekte für Yogalehrer beschrieben und die Rechnungsstellung erklärt.



Abbildung 15.1: Yoga mit Hilfsmitteln

15.2 Berufsverbände in Europa und den USA

Yoga Alliance (USA)

- *Geschichte und Entwicklung:* Die Yoga Alliance wurde 1999 gegründet, um Standards in der Yoga-Ausbildung zu setzen und die Interessen der Yogalehrer und -

kommunizieren das Thema und Branding.

Zu den häufigsten physischen Marketinginstrumenten gehören:

- *Flyer*: Diese sind in der Nähe des Yoga-Studios oder an stark frequentierten Orten (wie Cafés, Fitnessstudios oder in der Umgebung von Büros) zu verteilen. Sie beinhalten Informationen wie Kursangebote, Zeitpläne, Rabatte und ein ansprechendes Design, das die Atmosphäre des Studios widerspiegelt. Flyer sind in der Regel kostengünstig und können mit speziellen Angeboten oder Veranstaltungen werben, um neue Teilnehmer zu gewinnen.
- *Poster*: Diese werden an Wänden, in Fenstern oder an anderen gut sichtbaren Orten platziert, um das Design des Studios und die Philosophie des Yoga zu vermitteln. Poster beinhalten oft prägnante, visuelle Botschaften oder inspirierende Zitate, die potenzielle Kunden zum Nachdenken anregen oder sie dazu ermutigen, das Studio auszuprobieren.

15.7 Finanzen und Rechtliches



Abbildung 15.3: Ruhe und Mut beim Papierkram

Die Yogahaftpflichtversicherung, der Haftungsausschluss, die allgemeinen Geschäftsbedingungen, Datenschutz und die Rechnungsstellung klingen recht technisch, sind aber für eine erfolgreiche Tätigkeit als Yogalehrer unverzichtbar.

Yogahaftpflichtversicherung

Eine Yogahaftpflichtversicherung ist eine spezielle Berufshaftpflichtversicherung für Yogalehrer, die Schutz vor finanziellen Folgen bietet, wenn während des Unterrichts Schäden oder Verletzungen auftreten. Sie deckt Ansprüche Dritter ab, die sich beispielsweise

Elective: Ayurveda



Abbildung 16.1: Ayurveda

16.1 Einleitung

Das Wissen über Ayurveda hilft angehenden Yogalehrern, ihre Praxis und ihren Unterricht individuell anzupassen. Dabei ist zu beachten, dass dies hier nur in einem ersten Überblick geschehen kann. Es vermittelt, wie die Prinzipien des Ayurveda angewendet werden können, um das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern. Mit detaillierten Beispielen wird aufgezeigt, wie körperliche, mentale und emotionale Eigenschaften erkannt werden können und - wenn erforderlich - ins Gleichgewicht gebracht werden können.

Ursprung und Philosophie

Die Wurzeln des Ayurveda, die „Wissenschaft vom Leben“, entstand ca. 1500 - 1000 v.Chr. in Indien und ist ein integraler Bestandteil der vedischen Tradition. Als eigenstän-

diges medizinisches System formte sich Ayurveda zwischen 800 v.Chr. und 200 n.Chr. Es basiert auf dem Verständnis, dass alles im Universum aus fünf Elementen besteht: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Diese Elemente formen die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha –, die die körperliche, mentale und emotionale Konstitution eines Individuums bestimmen.

Verbindung zum Yoga

Yoga und Ayurveda ergänzen sich, indem sie gemeinsam Körper und Geist ausgleichen. Während Yoga auf die Kontrolle des Geistes durch Asanas, Pranayama und Meditation abzielt, bietet Ayurveda ein individuelles Lebensstil- und Ernährungsmanagement, um die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen.

16.2 Die Doshas: Vata, Pitta, Kapha

Im Ayurveda spielen die Doshas eine zentrale Rolle im Verständnis von Gesundheit, Persönlichkeit und Körper-Geist-Balance. Das Wort *Dosha* lässt sich grob mit „Fehler“, „Neigung“ oder auch „Regulationsprinzip“ übersetzen – es beschreibt energetische Funktionsprinzipien, die den gesamten menschlichen Organismus prägen.

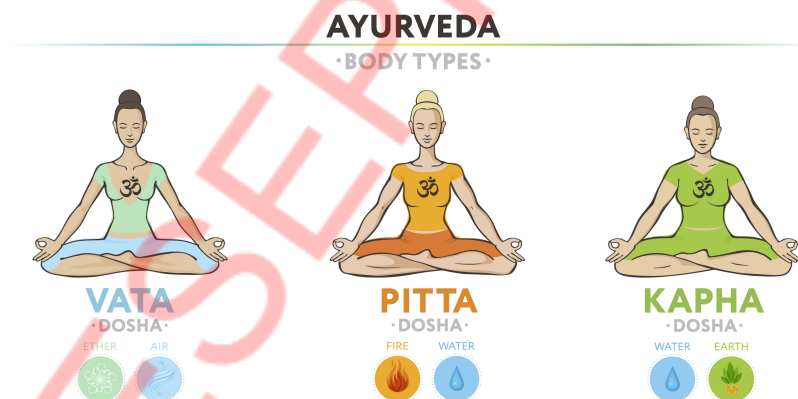


Abbildung 16.2: Die Dosha-Körpertypen

Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha entstehen aus den fünf Elementen – Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde – und wirken auf allen Ebenen unseres Seins: physisch, mental und emotional. Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich, allerdings in individueller Ausprägung. Diese persönliche Verteilung wird als Konstitution (Prakriti) bezeichnet.

- Vata besteht aus Raum und Luft. Es ist das Prinzip der Bewegung – es regelt Atmung, Nervensystem, Sprache und Kreativität.
- Pitta besteht aus Feuer und einem Anteil Wasser. Es steht für Transformation – verantwortlich für Verdauung, Stoffwechsel, Intellekt und Tatkraft.