

# Adjustments-

TEXT ■ ANDREA KUBASCH, DIRK BENNEWITZ, MORITZ ULRICH  
 MODELS ■ ANDREA KUBASCH, DIRK BENNEWITZ, ERIC BENNEWITZ  
 FOTOS ■ MARCO GRUNDT



**A**djustments, Assists oder Korrekturen – verschiedene Begriffe, die in der Yogawelt zu meist das Gleiche bedeuten, nämlich dass der Lehrer die Yogaschüler in den Asanas berührt. In einigen Traditionen mag dies ein völliges Tabu sein, in anderen, wie im Jivamukti-Yoga, ist es ein sehr wichtiger Teil des Unterrichts.

Wenn wir Menschen anfassen, berühren wir nicht nur ihren physischen Körper, sondern verbinden uns zur gleichen Zeit auch mit ihren Energien, ihren Gefühlen und ihren Erinnerungen. Kurz gesagt, wir verbinden uns mit ihrem Karma; mit all dem, was sie je gedacht, gefühlt und getan haben. Ebenso tritt der Berührte mit unseren Erinnerungen in Kontakt. Einen Yogaschüler in einer Haltung zu korrigieren, soll also nicht nur dazu dienen, etwas Falsches zu berichtigen. Vielmehr findet eine intensive Verbindung zwischen Schüler und Lehrer statt, die beide das Asana intensiver erfahren lässt. Ganz gleich ob in der Rolle des Lehrers oder des Schülers, beide sollten während der Berührung dafür offen sein, zu geben und zu empfangen. Grundvoraussetzung ist dabei, dass der Assistierende körperliche Grenzen und Einschränkungen des Gegenübers respektiert.

**Die Kunst der Korrektur:** Unterstützende Griffe gehören in vielen Yogaschulen zum Unterricht dazu. Wie man sie richtig macht, sehen Sie hier am Beispiel Standhaltungen

# Workshop

**E**ntscheidend dabei ist unsere Intention als Yogalehrer, jeden unserer Schüler als bereits erleuchtetes Wesen zu sehen und ihn dabei zu begleiten, sich an diesen Zustand wieder zu erinnern. Das Wort assistieren, also unterstützen, beschreibt daher am besten die Art und Weise der Hilfestellungen, die in diesem Workshop dargestellt werden. Er soll Lehrern als Inspiration und befreundeten Yogis als Anregung für Partnerübungen dienen.

In dieser Ausgabe liegt der Schwerpunkt auf Standhaltungen. Viele Lehrer scheuen sich davor, sich den Schülern in diesen Asanas zu nähern, weil sie fürchten, sie aus der Balance zu bringen. Deswegen gibt es unserer Meinung nach einen besonders wichtigen Aspekt des Assistierens: Erdung. Standhaltungen stärken die Verbindung zur Erde und zu all ihren Bewohnern. Der Assist sollte hier immer ein Element beinhalten, das die Energie und Kraft in Richtung Boden lenkt, um so mehr Stabilität zu schaffen. Eine Möglichkeit in Standhaltungen ist es z.B., einen Fuß auf den des Schülers zu stellen und somit seiner aktuellen Verbindung zum Boden, also zur Erde, Aufmerksamkeit zu schenken. In stehenden Vorwärtsbeugen hilft der Druck auf das Kreuzbein, die Kraft durch die Beine und Füße in den Boden zu lenken, um so Stabilität zu schaffen. Des Weiteren sollten wir gerade in wackligen Positionen beherrscht assistieren, um ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln, was gleichzeitig die Balance unterstützt.

Um mehr Ruhe in die Hilfestellung wie auch in die Haltung zu bringen, ist ein weiterer wichtiger Punkt der Einklang des Atems. Der Schüler gibt den Atem vor, wir sollten unseren an diesen anpassen und so gemeinsam mit ihm atmen. Schließ-

»In stehenden Vorwärtsbeugen hilft der Druck auf das Kreuzbein, die Kraft durch die Beine und Füße in den Boden zu lenken, um so Stabilität zu schaffen.«

lich sollte man immer beachten, dass gegenläufige Zug- bzw. Druckrichtungen vorhanden sind. Das gibt Stabilität und dem Schüler mehr Sicherheit.

Jede Hilfestellung kann verschiedene Strukturen des Körpers verändern. Es gibt vier verschiedene Varianten, wie wir jemanden berühren können:

Am Schüler vorbeizugehen und gedanklich das Asana im Kopf zu haben, wird auf den Energiekörper des Schülers wirken. Falls Sie selbst unterrichten, kennen Sie vielleicht die Situation: Sie gehen an einem Schüler vorbei, und plötzlich verändert er seine Position! Der Grund ist das Zusammenspiel der Energiekörper von Schüler und Lehrer, die hier interagieren.

Eine sanfte Berührung der Haut hält den Schüler dazu an, Aufmerksamkeit an diese Stelle zu bringen oder gedanklich in diese Stelle hineinzuatmen. Manch-

mal gibt diese sanfte Berührung auch einfach ein Gefühl von Sicherheit und eines „Ich-bin-für-dich-da“. Gerade in emotional aufreibenden Situationen ist dies von großer Bedeutung.

Mit etwas festerem Druck können wir Haut und Bindegewebe verschieben. Meistens verändern wir mit unserer Berührung auch die Stellung von Muskeln, Knochen und Gelenken. Diese Form der Assists kann zum einen dazu dienen, Verletzungen vorzubeugen, aber auch dazu, den Körper des Schülers in Positionen zu begleiten, in die er ohne Hilfe nicht gekommen wäre. Wenn der Körper einmal mit Unterstützung in diesen Positionen war, ist es wesentlich wahrscheinlicher, dass er sich zukünftig auch ohne Hilfe in diese Haltung begeben kann.

Einige Beispiele, in Standhaltungen Hilfestellungen zu geben, finden Sie auf den Bildern der folgenden Seiten. Ein Bild und ein kurzer Text ersetzen natürlich nicht das Lernen von einem auf diesem Gebiet erfahrenen Lehrer. Wir werden oft gefragt, wie man Assists lernen kann. Am Anfang steht die eigene Asanapraxis. Nur wenn wir selbst erfahren und erlebt haben, wie sich dieser Sitz oder diese Stellung anfühlt, können wir andere dabei unterstützen. Als nächstes sollten wir jemanden uns selbst assistieren lassen. Nur dann wissen wir, wie es sich anfühlt, wenn jemand anders unsere Körperstellung verändert und uns in einer Haltung berührt. Auch Massage und Körperarbeitskurse aller Art helfen, uns den eigenen Körper und seine Mechanik bewusster zu machen. Auch das Assistieren ist eine Praxis, um Balance und Einheit zu schaffen, und wie bei jeder Yogapraxis heißt es: üben, üben, üben.

# [Asana-Workshop Adjustments]



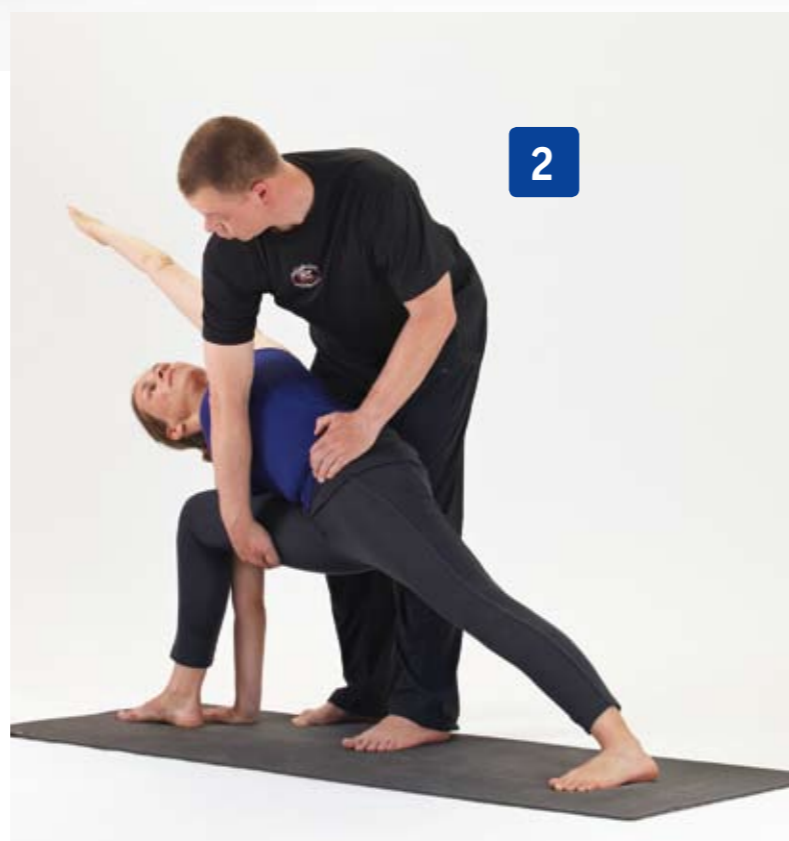
1

## 1. Adho Mukha Shvanasana mit Gurt

Im Vierfüßlerstand legt der Assistierende den Gurt quer über den Rücken auf Höhe der Brust, führt ihn dann nach vorne und über die Schultern zurück. Im Hund steht der Assistierende mattenbreit, die Beine sind gebeugt, der Rücken ist gerade, und die Arme sind gestreckt. Er lässt sich nach hinten und unten sinken, damit sein Körpergewicht, und nicht die Armkraft, den Zug ausübt. Diese Übung entspannt Hals, Nacken und Schultern. Sie hilft, mehr Aufmerksamkeit in die Beine zu bringen und die Handgelenke zu entlasten.

## 2. Parshva Konasana

Der Assistierende steht mit seinem hinteren Knie oder Oberschenkel an der Hüftbeuge des gebeugten Beins des Übenden und zieht mit leichtem Druck nach hinten. Eine Hand greift über den Oberkörper nach dem Oberschenkel oder der Kniekehle des gebeugten Beins des Übenden und öffnet so mit leichtem Zug des Armes den Brustkorb und die Schulter. Die andere Hand des Assistierenden zieht am Beckenknochen des gestreckten Beins und unterstützt so die Öffnung im Becken.



2



3

## 3. Virabhadrasana III

Leichte Schrittstellung für mehr Stabilität. Der Assistierende greift den Fuß in der Luft und bringt ihn gegen seine vordere Hüfte, gleichzeitig fasst er die Hände des Übenden sicher. Dann gibt er die Anweisung, mit dem oberen Fuß fest gegen die Hüfte zu drücken. Der Assistierende hält dagegen. Der Brustkorb des Übenden kann sich öffnen, und er steht stabil.

## 4. Prasarita Padottanasana C

Ein Bein steht dicht an der Vorderseite eines Oberschenkels des Übenden, um ein Umfallen nach vorne zu verhindern. Die gleichseitige Hand des Assistierenden liegt flach auf dem Kreuzbein und gibt Druck nach unten zur Erde, um mehr Stabilität zu schaffen. Die noch freie Hand greift beide Handgelenke gleichzeitig und drückt die Handballen fest zusammen, um dann sanften Druck nach unten in Richtung Boden zu geben.



4





5

### 5. Ardha Chandrasana

Füße leicht auseinander. Die hintere Hüfte stützt die Hüfte des Übenden. Die gleichseitige Hand zieht sanft am oberen Beckenknochen des Übenden, um das Becken zu öffnen. Die noch freie Hand kann die Hand greifen, um leichten Zug nach oben zu geben. Wenn möglich, kann der Assistierende seinen Fuß auf den des Übenden stellen, um noch mehr Stabilität zu schaffen (nicht abgebildet).



6

### 6. Parivrtta Trikonasana

Wieder stützt die Hüfte des Assistierenden die hintere Hüftbeuge des Übenden. Dieses Mal erreicht der hintere Oberschenkel aber auch noch den Oberschenkel des hinteren Beins des Übenden, um starken Druck nach hinten zu geben, so dass der hintere Fuß fest in die Erde gedrückt wird. Die gleichseitige Hand des Assistierenden greift in die Hüftbeuge des vorderen Beins des Übenden und zieht sie so weit nach hinten, bis beide Hüften parallel und auf einer Höhe sind. Die noch freie Hand greift nach der oberen Schulter des Übenden, um die Drehung im Oberkörper zu unterstützen. Als Gegendruck stützt hier die andere Hüfte des Assistierenden den oberen Rücken des Übenden.



7

### 7. Parivrtta Ardha Chandrasana

Der Assistierende steht an der Rückseite des Übenden; eine Hand fasst den Oberschenkel des Übenden und hält das Bein so auf Hüfthöhe. Die Hüften stützen sowohl Becken als auch Rücken des Übenden, um ein Umfallen zu verhindern. Die noch freie Hand umfasst die obere Schulter des Übenden, um die Drehung im Oberkörper zu vertiefen.

### Infos



**Andrea »Qbi« Kubasch** und **Dirk Bennewitz** leben in Hamburg und betreiben dort zwei **POWERYOGAGERMANY-Center**. Sie sind bekannt für transformierende Yogalehrer-Ausbildungen und fortschrittliche Yoga-Klassen, getreu ihrem Motto »Master the Move, Master the Mind«. Beide unterrichten Workshops, Teacher Trainings und Retreats auf der ganzen Welt.

Internet: [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)

**Moritz Ulrich** ist Mediziner sowie „Advanced Certified Jivamukti Yoga™“-Lehrer und lebt in Berlin. Er unterrichtet Workshops weltweit. Traditionelle Yogaphilosophie und eine geerdete Asanapraxis sind wichtige Bestandteile seines Unterrichts.

Internet: [www.moritzulrich.de](http://www.moritzulrich.de)