

Vorstellstunde im Rahmen der AYI® Inspired Ausbildung

Ausbildungsjahr 2017/2018

THEMA

Nina Heidötting

- Datum:** 21.01.2018
- Dauer:** 60 Minuten
- Raum:** Yogability uG, Mühlenstr. 9, 58313 Herdecke
- Thema:** Optimale Ausrichtung der Schulter und des Schultergürtels in der Ashtanga Yoga Praxis Stunde
- Fokus:** Der Fokus in der Stunde liegt auf den Suryas und einer Auswahl an Asanas, in denen die Ausrichtung des Schultergürtels besonders wichtig ist. Damit sich das Thema wie ein roter Faden durch die Stunde zieht, und im Hinblick darauf dass in 45 Min relativ wenig Zeit bleibt, werde ich eine Vielzahl an Asanas auslassen müssen und die Suryas werden sich auf 1-2 Wiederholungen in A und B beschränken.
- Zielgruppe:** Einsteiger ohne Vorerfahrung 10er Kurs, 4 . Unterrichtseinheit, Ujjayi Atem wurde in Stunde 2 und 3 eingeführt, ist also bekannt aber ggf. noch nicht jedem vertraut. In der 3. Stunde lag der Focus auf der korrekten Fußstellung, den Teilnehmern ist also bereits vermittelt worden, dass die korrekte Ausrichtung des Körpers von besonderer Bedeutung ist. Viele TN üben eine sitzende berufliche Tätigkeit aus, das Sitzen am Schreibtisch kann bei vielen Menschen zu Problemen im gesamten Schulterbereich (oftmals damit zusammenhängend auch

im Bereich der HWS und des oberen Rückens) führen. Es gibt dementsprechend TN, die aufgrund der Vorbelastungen ihre Schultern gar nicht mehr optimal ausrichten und belasten können.

Vorkenntnisse: Ashtanga Yoga-Kenntnisse nicht notwendig, Sonnengrüße A und B bekannt, einige Asanas wurden in den vorangegangenen 3 Stunden bereits intensiv behandelt

Ziel: Optimale Ausrichtung der Schulter in den Suryas und Asanas durch gezielte Vorbereitung und Mobilisation des gesamten Schulterbereiches zu Beginn der Stunde. Der Fokus in der Stunde liegt auf den Suryas und einer Auswahl an Asanas, in denen die Ausrichtung des Schultergürtels besonders wichtig ist. Damit sich das Thema wie ein roter Faden durch die Stunde zieht, und im Hinblick darauf dass in 60 Min, inklusive Endentspannung relativ wenig Zeit bleibt, werde ich eine Vielzahl an Asanas auslassen müssen und die Suryas werden sich auf 2 Wiederholungen in A und B beschränken. Ggf. werde ich hier während der Stunde noch variieren, je nachdem wie die Schüler die Übungen in den unterschiedlichen Positionen annehmen und umsetzen werden.

Ich sehe das Thema Schulter als besonders wichtig an (nach der korrekten Ausrichtung des Fundaments). In unserer heutigen Gesellschaft haben viele Menschen Probleme im gesamten Schulterbereich, sei es aus Mangel an Bewegung, durch sitzende Tätigkeit am Schreibtisch (die Schultern sinken nach vorn, die Brustmuskulatur verkürzt, im schlimmsten Fall entsteht ein sog. Turtle Neck), einseitige oder falsche Belastung und damit beginnender Arthrose.

Dann kommen die Menschen zum Yoga weil sie gehört haben es sei gut für den Rücken, und wie oft sieht man Lehrer, die keinen Wert auf die richtige Ausrichtung des Körpers und die Ganzheitlichkeit des Yoga legen. Die vielleicht schon vorbelastete Schulter wird falsch und überbelastet und der Yoga hilft nicht mehr sondern ist kontraproduktiv.

Ich möchte dass meine Schüler verstehen, dass die unterschiedlichen Ausrichtungen der Schulter Auswirkungen auf den ganzen Körper haben. Nur eine korrekte Schulterposition lässt auch die dort befindliche Muskulatur optimal entwickeln und trägt zu einem schmerzfreien Alltag und einer schmerzfreien Yogapraxis bei.

Angelehnt an Ronalds Therapeutische Sequenz zum Thema Schulter möchte ich die Bedeutung der korrekten Ausrichtung und die Wichtigkeit der Lockerung, Mobilisation und Kräftigung des gesamten Schulterbereiches direkt zu Beginn der Stunde fokussieren.

Nach der Vorstellung des Themas sollen die Teilnehmer in sich hinein horchen, wie geht es ihren Schultern heute, sie sollen versuchen sich zu erinnern ob sie in den vergangenen Wochen bereits ein Thema an ihrer Schulter gespürt haben. Sie sollen spüren, wie sich ihre Schultern im hier und jetzt anfühlen, hängen sie nach vorne, fühlen sie sich schwer oder leicht an, sind beide Schultern auf einer Höhe...

Zeit (min)	Asana / Vinyasa / Bewegungsablauf	Skizze (falls notwendig)	Grund / Ziel	Bemerkungen	Hilfsmittel / Variante
0-5 Min	Einführung in das Thema anhand eines kurzen Vortrags von mir. Erklärung warum eine korrekt ausgerichtete und mobilisierte Schulter in der Yogapraxis so bedeutsam ist.			Die TN darauf hinweisen, dass heute einige Positionen ausgelassen werden, damit sie nicht verunsichert werden.	
5- 10Min	Ankommen im Stand, Ashtanga (Beginning) Mantra - OM (gemeinsam) – Vorsingen (Call & Response) – OM (gemeinsam) in Schultern, hinspüren. Ujjayi finden wenn vertraut, sonst gleichmäßigen Atemrhythmus finden. Im Atemrhythmus Schultern rückwärts kreisen, erst hängen Arme locker neben Körper herunter, dann Arme nach vorne auf Schulterhöhe anheben, dann Arme in Verlängerung des Kopfes austrecken. Arme wieder neben den Körper zurück nehmen, EA Schultern nach außen rotieren, AA Schultern nach inner rotieren. Dabei Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und weiter innen- und außen rotieren. Bewegung etwas größer werden lassen, so dass leichte Vor- und Rückbeuge im oberen Rücken		Mit den eigenen Schultern vertraut machen, den Schulterbereich lockern und mobilisieren.		

Zeit (min)	Asana / Vinyasa / Bewegungsablauf	Skizze (falls notwendig)	Grund / Ziel	Bemerkungen	Hilfsmittel / Variante
	entsteht (Esmeralda/Quasimodo Übung)				
10-20 Min	<p>Surya A Einsteiger Variante, im Vierfüßlerstand einige Atemzüge verweilen, Focus auf die korrekte Ausrichtung der Schulter (Handgelenke unterhalb der Schultergelenke, Zeigefinger zeigt etwas nach außen, dadurch rotiert Schulter automatisch leicht nach außen), neutrale Ausgangsposition, langer Rücken, mit den Schultern spielen (Schulterblätter einsinken lassen und auseinander schieben, dann rückwärts kreisen, danach Surya A weiterführen, noch einmal wiederholen, bei der 2. Wiederholung ohne Pause durchführen, nur Hinweise auf korrekte Ausrichtung geben.</p> <p>Surya B Einsteiger Variante, in der Position, in der Arm und Bein ausgestreckt sind einige Atemzüge verharren und die korrekte Ausrichtung der Schulter besprechen (Daumen zeigt nach oben, Schultergelenk nach außen</p>		<p>Bei bereits bestehenden Problemen im Schulterbereich sehen wir oftmals eine nicht korrekte Ausgangsposition im Vierfüßlerstand. Diese ist unerlässlich für die spätere Surya Variante Chaturanga Dandasana. Zudem müssen die Schüler hierfür mehr und mehr Kraft im Schulterbereich aufbauen.</p> <p>Durch das Halten in der Position wird den Schülern Zeit gegeben in sich und diese Position hinein zu</p>	<p>Ggf. haben die Schüler zunächst einmal Probleme mit dem Kreisen der Schultern, Hinweise geben nicht zu verzweifeln oder aufzugeben. Augen schließen und vorstellen man befindet sich im Stand, so wie in Übung 1, Arme sind nach vorne ausgestreckt.</p>	<p>Ausgangsposition ist bei Bedarf ruhig der hüftbreite Stand und nicht zwingend Samasthiti um den Körper langsam vorzubereiten. Genauso bei Surya B in der Kniebeuge. In der Aufrichtung aus der stehenden Vorbeuge dürfen die Schüler zunächst gerne Wirbel für Wirbel aufröhlen um die Wirbelsäule nicht zu überlasten.</p>

Zeit (min)	Asana / Vinyasa / Bewegungsablauf	Skizze (falls notwendig)	Grund / Ziel	Bemerkungen	Hilfsmittel / Variante
	<p>rotieren, Arm möglichst weit nach vorne oben anheben, Dehnung in die Schulter geben), auf beiden Seiten wiederholen.</p> <p>Surya B, in adho mukha svasana einige Atemzüge verharren und mit der Schulterposition spielen (Schultern zu den Ohren ziehen, Schultern weg von den Ohren schieben) und die Schultern rückwärts kreisen. Atem fließen lassen.</p>		<p>spüren.</p> <p>Ich möchte den Schülern nahebringen ihren Körper besser kennenzulernen und zu spüren welche Position sich auch für den Körper besser anfühlt. Ihnen ruhig auch mal aufzeigen was sich nicht so gut anfühlt sich eher kontraproduktiv auf den Körper auswirkt.</p>		
20-23 Min	<p>Padangustasana & Pada Hastasana, ohne spezielle Übungen zur Schulter</p> <p>Nach diesen beiden Positionen ein Vinyasa (V) vom Stehen zum Stehen.</p>		<p>Schüler sollen nicht überfordert werden und dadurch beispielsweise die Bedeutung des Zusammenspiels</p>	<p>Diese beiden Positionen bereiten die hintere Muskel- und Faszienskette optimal auf die weiteren Positionen und sollten daher nicht ausgelassen werden.</p>	<p>Knie so weit anwinkeln, dass unterste Rippenbögen und Oberschenkel Kontakt halten.</p>

Zeit (min)	Asana / Vinyasa / Bewegungsablauf	Skizze (falls notwendig)	Grund / Ziel	Bemerkungen	Hilfsmittel / Variante
			von Atmung und Bewegung verlieren.		
23-28 Min	Utthita Trikonasana & Parivritta Trikonasana Nach diesen beiden Positionen V vom Stehen zum Stehen		Öffnung der Schulter, Dehnung der Schultermuskulatur in Utthita Trikonasana, kurzes Verweilen in Parivritta Trikonasana und Erklärung der korrekten Schulterausrichtung (Arme nicht zu weit nach hinten oder oben führen, Schultern weg von den Ohren schieben, der HWs Länge geben)	Utthita & Parivritta Parsva Konasana werden heute aus Zeitgründen ausgelassen, diese beiden Positionen sind dem Trikonasana recht ähnlich und daher möchte ich heute darauf verzichten	
28-33 Min	Prasarita Padottanasa B & C Nach diesen beiden Positionen V vom Stehen zum Stehen		Diese beiden Positionen habe ich ausgewählt, da sie den Focus für mich persönlich noch einmal auf	Auf die Varianten A & D werde ich heute aus Zeitgründen verzichten.	

Zeit (min)	Asana / Vinyasa / Bewegungsablauf	Skizze (falls notwendig)	Grund / Ziel	Bemerkungen	Hilfsmittel / Variante
			die Dehnung der Schulter richten.		
33-36 Min	Parsvottanasana Den Schülern Varianten geben für die Armpositionen Nach diesen beiden Positionen V vom Stehen zum Stehen, direkt in die Beugeposition von Utkatasana		In dieser Position liegt der Focus auf den Schultern, Einschränkungen in der Beweglichkeit im Schultergelenk erkennen wir hier besonders.	Vielleicht bemerken die Schüler heute eine Veränderung in der Position. Ggf. sind die Schultern nach den bereits absolvierten Übungen zur Mobilisation heute deutlich flexibler.	
36-38 Min	Utkatasana Nach diesen beiden Positionen V vom Stehen zum V vom Stehen zum Sitzen		Diese kraftvolle Position lässt die Muskulatur im und um die Schulter herum intensiv arbeiten.	Diese kraftvolle Position lässt die Muskulatur im und um die Schulter herum intensiv arbeiten. Auf weitere Teile der Helden-Sequenz verzichte ich heute aus Zeitgründen und begründe dies damit, dass wir in Virabhadranasa A die gleiche Armposition finden wie in Utkatasana und wir bereits ähnliche Schulterpositionen wie in Virabhadrasana B in einer Vielzahl anderer Asanas des heutigen Tages wiederfinden.	
38-41 Min	Purvottanasana		Durch die korrekte Position der Hände (diese befinden sich unterhalb der Schultergelenke und die Zeigefinger zeigen leicht nach außen, wodurch	Variante geben für die Kopfhaltung (Kopf in den Nacken nehmen oder Kinn etwas zur Brust ziehen), da einige Einsteiger mit der Kopfhaltung aufgrund von HWS Thematiken ggf. Probleme haben.	

Zeit (min)	Asana / Vinyasa / Bewegungsablauf	Skizze (falls notwendig)	Grund / Ziel	Bemerkungen	Hilfsmittel / Variante
			das Schultergelenk automatisch nach außen rotiert) werden die Schultern optimal ausgerichtet.		
40-45 Min	Urdhva Dhanurasana		Dehnung der vorderen Muskelkette, Brustbein soll sich Richtung Decke öffnen.	In dieser Position werden alle 3 Wiederholungen in unterschiedlichen Varianten durchgeführt, 1. Variation Arme rechts und links neben dem Körper auf dem Boden (Hinweis Hände zu den Füßen zu schieben um die Schultern weg von den Ohren zu schieben), 2. Variation Arme aus dieser Position im rechten Winkel anwinkeln,	
45-50 Min	<i>Essential Finishing Sequenz, den Schülern die Möglichkeit geben in Padmasana noch einmal ganz bewusste in den Schulterbereich hinein zu spüren. (Friedens) Mantra - OM (gemeinsam) – Vorsingen – OM und Shanti, Shanti, Shanti (gemeinsam)</i>				
10 Min		Savasana	Nachspüren, entspannen,	Den Schülern die Möglichkeit geben mit Musik zu entspannen.	Musik