



Mark Stephens
YOGA-
HALTUNGEN
KORRIGIEREN

Das Handbuch für
den Unterricht



riva

© des Titels »Yoga-Haltungen korrigieren« von Mark Stephens (ISBN Print: 978-3-86883-534-2)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort von Shiva Rea	11
Einleitung	13
TEIL I	
DIE GRUNDLAGEN	15
1 Die philosophischen und zwischenmenschlichen Aspekte der Haltungskorrekturen im Yoga	17
Das Herz von Praxis und Unterricht	19
Vom Üben zum Lehren	22
Mit den Händen führen	23
Stile der Berührung	25
Berührung, Somatik und Selbsttransformation	25
Yogapraxis und Yogaunterricht – eine Neubetrachtung	28
Die Ethik von Unterricht und Berührung	29
Der innere Lehrer	31
2 Die sieben Prinzipien der praktischen Hilfestellung im Yogaunterricht	33
1. Prinzip: Unterrichten Sie nur, womit Sie Erfahrung haben	34
2. Prinzip: Bitten Sie um Erlaubnis	35
3. Prinzip: Fassen Sie eine klare Absicht	37
4. Prinzip: Arbeiten Sie mit dem Atem	38
5. Prinzip: Respektieren Sie die Biomechanik	39
6. Prinzip: Vermitteln Sie die Grundelemente der Asanas	41
7. Prinzip: Schaffen Sie ein festes Fundament	43
3 Grundlagen und Techniken der Haltungskorrektur	45
Lernen Sie, Ihre Schüler in den Asanas zu sehen und zu verstehen	46
Wie Sie Schülern begegnen, sie einschätzen und mit ihnen kommunizieren – weitere Informationen	51
Eigenschaften der Berührung	51
Wie Berührungen nicht sein sollten	54
Die fünf Grundschritte praktischer Anleitung und Hilfestellung	56
Techniken und Körperhaltungen für die Korrektur	58
Die Hilfestellung beenden	64

TEIL II

DIE PRAXIS	67
4 Standhaltungen	69
Tadasana (Berg)	71
Utkatasana (Die Mächtige)	73
Ardha Uttanasana (Halbe Vorbeuge aus dem Stand)	75
Uttanasana (Vorbeuge aus dem Stand)	77
Padangusthasana (Großzehenhaltung)	80
Malasana (Girlande)	82
Prasarita Padottanasana A (Vorbeuge mit gespreizten Beinen A)	84
Prasarita Padottanasana C (Vorbeuge mit gespreizten Beinen C)	86
Anjaneyasana (Tiefer Ausfallschritt)	88
Ashta Chandrasana (Hoher Ausfallschritt oder Halbmond)	90
Utthita Trikonasana (Dreieck)	92
Utthita Parsvakonasana (Gestreckte seitliche Winkelhaltung)	94
Ardha Chandrasana (Halbmond)	97
Parsvottanasana (Intensive Flankendehnung)	100
Parivrtta Trikonasana (Gedrehtes Dreieck)	103
Parivrtta Parsvakonasana (Gedrehte seitliche Winkelhaltung)	106
Virabhadrasana I (Krieger I)	109
Virabhadrasana II (Krieger II)	112
Virabhadrasana III (Krieger III)	115
Parivrtta Ardha Chandrasana (Gedrehter Halbmond)	117
Vrksasana (Baum)	119
Utthita Hasta Padangusthasana (Gestreckte Hand-Großzehenhaltung)	121
Parivrtta Hasta Padangusthasana (Gedrehte Hand-Großzehenhaltung)	122
Garudasana Vorübung (Adler Vorübung)	123
Garudasana (Adler)	124
Ardha Baddha Padmottanasana (Halbe, gebundene, intensive Lotusstreckung)	126
5 Integration der Körpermitte	129
Jathara Parivartanasana (Drehung im Liegen)	131
Tolasana (Waage)	132
Lolasana (Schaukel)	133
Paripurna Navasana (Vollständiges Boot)	134
Dwi Chakra Vahanasana (Radfahren im Liegen)	135
Palavi Abhinatasana (Beckenkippen)	136
6 Stütz- und Gleichgewichtshaltungen	137
Adho Mukha Svanasana (Nach unten schauender Hund)	138
Phalakasana (Liegestütz)	141
Chaturanga Dandasana (Viergliedriger Stock)	143
Bakasana (Kranich)	145
Parsva Bakasana (Seitlicher Kranich)	147
Bhujapidasana (Arm-Druck-Haltung)	149

Tittibhasana (Leuchtkäfer)	151
Vasisthasana (Seitstütz)	153
Eka Pada Koundinyasana A (Einbeinige Haltung des Weisen Koundinya)	155
Adho Mukha Vrksasana (Nach unten schauender Baum oder Handstand)	157
Shishulasana (Delfin)	160
Pincha Mayurasana (Pfauenfeder oder Unterarmstand)	162
Astavakrasana (Haltung des Weisen Astavakra)	164
Galavasana (Haltung des Weisen Galava)	166
Urdhva Kukkutasana (Aufgerichteter Hahn)	168
Uttana Prasithasana (Fliegende Eidechse)	170
7 Rückbeugen	173
Salabhasana A, B, C (Heuschrecke A, B, C)	174
Bhujangasana (Kobra)	177
Urdhva Mukha Svanasana (Nach oben schauender Hund)	179
Naraviralasana (Sphinx)	182
Dhanurasana (Bogen)	184
Bhekasana (Frosch)	186
Ustrasana (Kamel)	188
Laghu Vajrasana (Kleiner Donnerkeil)	190
Kapotasana (Taube)	192
Eka Pada Raja Kapotasana II (Königstaube II)	194
Supta Virasana (Liegender Held)	196
Setu Bandha Sarvangasana (Schulterbrücke)	199
Urdhva Dhanurasana (Erhobener Bogen oder Rad)	201
Viparita Dandasana (Umgekehrte Stockhaltung)	203
Natarajasana (Tänzer)	205
Matsyasana (Fisch)	207
Uttana Padasana (Gestreckte Beinhaltung)	208
8 Drehungen im Stehen und Sitzen	211
Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)	212
Marichyasana C (Haltung des Weisen Marichi C)	214
Parivrtta Janu Sirsasana (Gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung)	217
Swastikasana (Friedenshaltung)	219
Bharadvajasana A (Haltung des Weisen Bharadvaja A)	221
Bharadvajasana B (Haltung des Weisen Bharadvaja B)	223
Supta Parivartanasana (Drehung im Liegen)	225
9 Vorbeugen und Hüftöffner im Sitzen und Liegen	227
Dandasana (Stock)	229
Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen)	231
Janu Sirsasana (Kopf-zum-Knie-Haltung)	234
Marichyasana A (Haltung des Weisen Marichi A)	237
Akarna Dhanurasana (Pfeil und Bogen)	239
Balasana (Kind)	241

Virasana (Held)	242
Triang Mukha Eka Pada Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen über ein Bein)	244
Upavista Konasana (Offene Winkelhaltung)	246
Kurmasana (Schildkröte)	248
Baddha Konasana (Geschlossene Winkelhaltung)	249
Supta Baddha Konasana (Geschlossene Winkelhaltung im Liegen)	251
Ubhaya Padangusthasana (Beide-Großzehenhaltung)	253
Urdhva Mukha Paschimottanasana (Vorbeuge mit dem Gesicht nach oben)	255
Supta Padangusthasana A und B (Liegende Großzehenhaltung A und B)	257
Apanasana (Knie-zur-Brust-Haltung)	259
Gomukhasana (Kuhkopf)	260
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen mit halbem Lotus)	263
Agnistambhasana (Doppelte Taube)	265
Eka Pada Raja Kapotasana I (Königstaube I)	267
Eka Pada Sirsasana (Ein-Bein-zum-Kopf-Haltung)	269
Sukhasana (Schneidersitz)	271
Padmasana (Lotussitz)	273
Baddha Padmasana (Gebundener Lotussitz)	275
Hanumanasana (Haltung des Affengottes Hanuman)	277
10 Umkehrhaltungen	281
Halasana (Pflug)	282
Salamba Sarvangasana (Gestützter Schulterstand)	283
Karnapidasana (Ohr-Druck-Haltung)	285
Urdhva Padmasana (Umgekehrter Lotussitz)	286
Salamba Sirsasana I (Gestützter Kopfstand I)	287
Salamba Sirsasana II (Gestützter Kopfstand II)	289
Viparita Karani (Umgekehrte Haltung)	291
Savasana (Totenhaltung)	293
TEIL III	
DIE WEITERE ENTWICKLUNG	295
11 Der Yogaunterricht im 21. Jahrhundert	297
Anhang A: Verzeichnis der Asanas	301
Anhang B: Glossar	323
Anhang C: Weitere Informationen	331
Anmerkungen	333
Literaturverzeichnis	337
Über den Autor	343
Stichwortverzeichnis	345