
Schriftliche Hausarbeit zur Supervision

DTB/WTB Yoga Master

Thema: Gestalte eine Yogastunde mit stärkenden Affirmationen in Kombination mit den Asanas (kann dynamische und statische Phasen beinhalten)

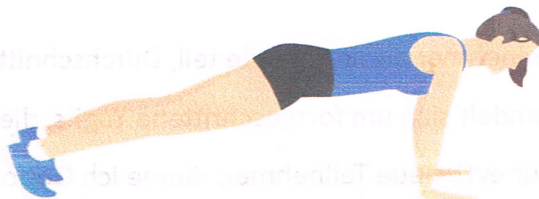
Name: Bianka Koch

Adresse: Baurothstraße 10, 58099 Hagen

E-Mail: biko@instruktors.de

Zielasana: Phalakasana

Affirmation: „Ich bin stark und werde jede Herausforderung meistern!“



1. Vorüberlegung

Zunächst stelle ich mich vor und frage, ob neue Teilnehmer da sind. Dann stelle ich das Thema der Stunde vor unter Einbeziehung des **Yogasutras II. 46. Sthira sukkham asanam**, was so viel heißt wie: Die Haltung ist stabil (sthira) und gleichzeitig angenehm (sukkha).

Für das Thema sind kraftvolle sowie stabilisierende Asanas sinnvoll. Als statische Übung soll die Zielasana Phalakasana und dynamische habe ich den Stütz mit Heranziehen des Beins zum Ellbogen gewählt. Die Asanas erfordern Kraft, Stabilität, Balance, Körperspannung und Ausdauer. Das Aufwärmen der Hand- und Fußgelenke ist besonders wichtig, da viel und lange im Stütz gearbeitet wird.

Die Affirmation der Stunde lautet: „**Ich bin stark und werde jede Herausforderung meistern**“.

Pranajama : Kumbhaka nach der Einatmung. In der Atempause werden die Teilnehmer dazu eingeladen, die Affirmation zu sagen oder zu denken.

Chakren: Insbesondere werden das Muladharachakra (Stabilität, Vertrauen), Selbstvertrauen) sowie das Manipurachakra (Kraft, Stärke, Energie) aktiviert.

Als Hilfsmittel werden Blöcke eingesetzt: Als Option für Anfänger kann der Unterarmstütz durchgeführt werden, evtl. mit einem Block unter dem Becken. Ebenso können beide Hände in Phalakasana auf einem Block abgestützt werden. Ich weise daraufhin, dass sich die Haltung stabil und angenehm anfühlen sollte.

2. Unterrichtsplanung

Regelmäßig nehmen ca. 13 Teilnehmer an der Stunde teil, Durchschnittsalter 40. Die Gruppe ist gemischt und es handelt sich um fortgeschrittene Yogis, die regelmäßig an meiner Stunde teilnehmen. Für evtl. neue Teilnehmer, räume ich Optionen ein.

Der Yogakurs findet in einer kleineren Turnhalle statt. Der Raum ist mit einer Spiegelwand ausgestattet. Fenster sowie eine Heizung sind vorhanden. Ebenfalls gibt es eine Musikanlage sowie sämtliche Materialien, die für die Yogastunde benötigt werden (Matten, Gurte Blöcke etc.).

Ich werden die Teilnehmer bitten, sich als Hilfsmittel zwei Block zu nehmen und diesen ggfls. auch zu benutzen, da sie sich die Übungen angenehm anfühlen sollen, wenn sie auch zugleich herausfordernd sind.

Pranayama wurde bisher auch mit integriert und ist den Teilnehmern weitgehend bekannt.

Bei der Entspannung wurden bisher die Ganzkörperentspannung sowie die Atementspannung durchgeführt.

3. Unterrichtsziele

Fernziel:

- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Steigerung der Stabilität, Ausdauer, Kraft und Disziplin (physisch und mental)
- Mehr Selbstvertrauen zu erlangen
- Herausforderungen mit Freude und Stärke anzunehmen, ohne unter der Last zu leiden
- Weiterentwicklung, sich von Gewohnheiten trennen
- Bewusste Körperwahrnehmung durch Pranayama und Entspannungstechniken, um diese auch im Alltag anwenden zu können.

Nahziel:

- Stärkung der Muskulatur, insbesondere in Armen, Rumpf und Körpermitte
- Durchhaltevermögen und Disziplin stärken
- Bewusst wahrnehmen, was sie leisten können
- Vertrauen und innere Unterstützung spüren
- Die Bewegung mit der Atmung zu verbinden

4. Didaktische Überlegungen

Vorstellung des Stundeninhalts mit Erklärung der physischen und körperlichen

Wirkung/Ziele, sowie den Einfluss auf das Chakren-System. Dazu wird der Sinn

der Affirmation erklärt, sowie die Wirkung der Pranayama-Übung **Antar Kumbhaka**

(Atem nach Einatmung anhalten). Prana (Lebensenergie) wird aufgenommen und

Gehalten. Dadurch sammelt sich Energie im Körper. Ein Gefühl von innerer Kraft und Aufrichtung wird erlangt.

Die Blöcke dienen als Hilfsmittel. Den Teilnehmern wird erklärt, wie diese zu Handhaben sind.

Ankommen: Bequeme Rücklage und im Raum, im hier und jetzt ankommen. Zunächst die Sinne wahrnehmen (hören, riechen, fühlen). Den Boden bewusst wahrnehmen, erden.

Atemwahrnehmung: Den Atem erst in der Nase wahrnehmen, dann weiter nach „innen“ spüren, die Atemräume wahrnehmen. In welchen Körperregionen wird die Ein- und die Ausatmung wahrgenommen. Dann den Atem lenken und vertiefen.

Atempause/Kumbhaka: Nach der Einatmung eine Atempause einfügen und dazu einladen, die Affirmation laut mitzusprechen oder zu denken.

Vorbereitungsübungen: Der Körper soll auf das Stundenziel vorbereitet werden. Die beanspruchten Muskeln sollen hierdurch aufgewärmt und die Gelenke mobilisiert werden. Für den Phalakasana benötigt der Teilnehmer Stabilität und Vertrauen, diese anspruchsvolle Asana halten zu können, insbesondere, wenn das Bein zum Ellbogen herangezogen wird, braucht der Teilnehmer Kontrolle und Stabilität der Körpermitte. Die Arme, Schultern, Rücken, Bauch sind besonders beansprucht. Diese Muskeln werden mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen langsam aufgewärmt. Ebenso werden die Hand- Fuß- und Hüftgelenke aufgewärmt, da auf den Händen und Füßen (insbesondere Fußballen) der Körper gehalten wird. Durch die Affirmation sollen die Teilnehmer die mentale Stärke erlangen, die herausfordernden Asanas durchzuführen.

Hinführungsübungen: sind einfache Bewegungsabläufe, um die Teilnehmer auf die Zielasana vorzubereiten. Es werden leichte Asanas gewählt, die bis zur Zielasana nach und nach schwieriger werden können. Zwischendurch werden kleine Flows eingeführt, die den Körper mobilisieren und kräftigen. Die Flows sorgen für einen fließenden Übergang und helfen die Flexibilität und Ausdauer zu steigern.

Es wird vor der Zielasana eine kleiner herausfordernder Flow eingefügt vom Ado muka Svanasana in die Variation Phalakasana mit Knie zum Ellbogen.

Option: Im Phalakasana ein Knie absetzen und das andere Knie Richtung Ellbogen.

In der Zielasana, Phalakasana, erfolgt die feine Ausrichtung des Körpers. Es wird dann eine Pause eingelegt, bevor die Zielasana noch einmal eingenommen wird. Jeder soll so lange in Phalakasana bleiben, wie er kann. Die Teilnehmer sollen lernen, den Geist und Körper stabil zu halten und sich auf die Übung zu fokussieren. Der Atem soll fließen. Es wird dazu eingeladen, die Affirmation laut zu sprechen.

Als Option wird der Unterarmstütz angeboten (evtl. mit Block unter dem Becken).

Es folgt eine Ausgleichübung, um die Spannung aus den beanspruchten Muskeln zu nehmen und nachspüren zu können.

Zum Schluss erfolgt noch eine 13 min. Meditation, damit sich der Körper und auch der Geist von der Yogapraxis erholen kann. Das Bewusstsein soll noch einmal auf die Kraft und Energie im Nabelzentrum ausgerichtet werden. Gleichzeitig erfahren Körper und Geist Ruhe und Entspannung.

5. Methodische Überlegungen

Die Matten sind zum Trainer längs ausgerichtet. Die Übungen werden von mir während der Durchführung verbal erklärt und zunächst von mir mit ausgeführt. Während der Bewegung erkläre den genauen Ablauf unter Berücksichtigung der Atmung, damit die Teilnehmer die Möglichkeit haben, ganz bei sich zu sein und den Erklärungen zu lauschen. Wenn sie sich unsicher im Bewegungsablauf sind, können Sie zu mir schauen. Zwischendurch unterbreche ich selbst die Übung und beobachte die Teilnehmer, damit ich die Durchführung – wenn notwendig – korrigieren kann. Die Korrektur erfolgt in Du-Form, jedoch spreche ich niemals einen Teilnehmer persönlich an, wenn ich ihn korrigiere.

Die Asanas werden von einfach bis schwer vermittelt. Außerdem zeige ich ggfs. Optionen der Asana an. Insbesondere, wenn mir auffällt, dass ein Teilnehmer Schwierigkeiten hat die Übung auszuführen. Eine korrekte Ausführung der Asana hat immer oberste Priorität, um Verletzungen vorzubeugen.

6. Wie siehst Du Deine persönliche Entwicklung in der Yoga Ausbildung?

Die körperliche Beweglichkeit und Stabilität haben sich verbessert. Ebenso bin ich mental stärker und gelassener geworden und kann mich durch die Yogapraxis selbst zu Ruhe bringen, selbst wenn ich nur wenig Zeit habe, kann ich z.B. durch Atemübungen oder Konzentration auf eine Sache wieder in Balance kommen.

Durch die Durchführung der körperlichen Übungen kann ich Verspannungen besser lösen.

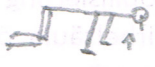
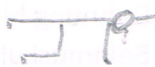
Für meinen Yoga-Unterricht versuche ich, meinen Teilnehmern nicht nur die körperlichen Veränderungen, sondern ebenfalls die mentalen Veränderungen nahelegen. Den philosophischen Hintergrund versuche ich immer wieder in meine Kursstunden zu integrieren. Das Mastermodul Psychologie hat mit noch mehr Hintergrundwissen vermitteln, so dass ich die Yogastunden noch feiner und zielgerichteter ausführen kann. Das Zufügen von Affirmationen hat mir gezeigt, wie stark Gedanken und innere Überzeugung das Durchhaltevermögen beeinflussen können. In Verbindung mit Pranayamas wirkt dies noch tiefer. Auch auf mentaler Ebene kann das Nervensystem und die emotionale Stabilität wirkungsvoll gestärkt werden. Ebenso habe ich die wissenschaftlichen Hintergründe erlernt. So kann ich meine Yogastunde noch besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen.

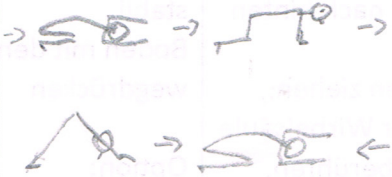
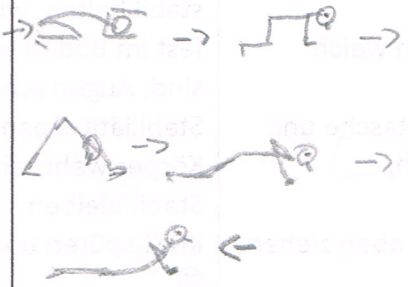
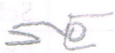
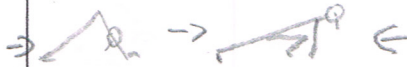
Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

Affirmation: „Ich bin stark und werde jede Herausforderung meistern!“

Dauer/ Min.	Phase Inhalt, Skizze	Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkung und mögliche Fehlerquellen
5	Einstieg Begrüßung, Stundenziel, Mattenausrichtung, Hilfsmittel	Das Ziel der Stunde – Phalakasana mit der Pranayamaübung und der Affirmation wird vorgestellt. Sowie die Wirkung auf das Chakrensystem.	Darauf hinweisen, dass die Affirmation gerne laut gesprochen werden kann, aber kein muss.
10	Einstieg/Ankommen 	Körperwahrnehmung/Auflagepunkte spüren, erden Atemwahrnehmung Atemlenkung in Bauch → Atmung mit Atempause nach der Einatmung (Antara Kumbhaka 4:4:4)	Atemfülle und Atempaure wahrnehmen, die Pausen können verkürzt oder verlängert werden

	Hauptteil Atemlenkung/Bewegung		
3	Rückenlage  	E: Arme hinter den Kopf mit sanften Druck auf die Matte, Beine anspannen auf die Matte drücken → Antar Kumbhaka 4:4:4, dabei A: Arme zurück, loslassen In Atempause die Affirmation sprechen oder denken.	Mula Bhanda setzen, unterer Rücken achtsam gegen den Boden drücken, lange Arme. Spannung wahrnehmen, unteren Rücken Boden drücken
2	Eka pada Apanasana   Eka pada Apanasana Füße aufstellen  	E: Arme hinter Kopf A: Knie zur Brust (Apanasana) Stirn zum Knie E: Arme hinter Kopf A: Knie zur Brust (Apanasana) Stirn zum Knie	Mobilisation Wirbelsäule Mula Bhanda setzen
3:30	Setu Bandhasana (Dynamische Schulterbrücke)   	E: in die Brücke, Arme zurück, A: Wirbelsäule abrollen <u>Flow:</u> E: Sethu Bandhasana A: Oberkörper anheben, Arme vor <u>Erweiterter Flow:</u> E: Sethu Bandhasana, A: Oberkörper anheben, Arme vor, Bein strecken	Mobilisierung der Wirbelsäule, öffnet die Atemräume und kräftigt den Rücken, Gesäß + Beine Kräftigung Bauch und Beine Fußabdruck hinterlassen
0:30	Vordehnung hintere Beinmuskulatur 	Ein Bein ablegen, das andere zur Decke strecken, mit Händen greifen, das andere Bein lang ablegen	Dehnung hintere Beinmuskulatur Schultern sind locker, Kopf liegt auf dem Boden
0:30	Phalakasana im Liegen 	Hände- und Fußgelenke kreisen, Finger und Füße spreizen/bewegen	Hand- und Fußgelenke vorbereiten Spannung aufbauen, Schulterblätter nach hinten, Mulabandha, Fersen gegen Boden, Beine anspannen

0:30	Beide Knie ran ziehen 	Beine nach außen und innen kreisen	Hüftgelenke aufwärmen
	Übergang 	Auf dem Rücken vor und rück schaukeln bis zum Sitzen kommen	
3	Fersensitz mit langen Füßen   Fersensitz aufgestellten Füßen 	Schambein Ri. Nabel, Steißbein zum Boden, Scheitelkrone zum Himmel → Schultern kreisen → Anjali Mudra, r Hände im Wechsel gegeneinanderdrücken → Arme heben, Block zwischen Hände, Oberkörper zur Seite dehnen	→ Schultergelenke aufwärmen, → Handgelenke und Fußballen auf Druck Vorbereiten → Kräftigung Rumpf Schultern tief, lange Arme, Becken stabil
0:30	4-Füßler Katze/Kuh  	A: runder Rücken, Kinn zur Brust ziehen E: langer Rücken, Blick nach vorne Hände unter Schultergelenk, Knie unter Hüfte, lange Arme, Hände erden → Hände u. Füße im Wechsel heben und senken	Langer Rücken und HWS Mobilisation für die WS Rücken ist bei der Kuh lang (kein Hohlkreuz) → Hände erden, Stabil bleiben
2:30	4-Füßler mit langem Bein  Gestreckter Tiger  	→ Gewicht auf Fußballen Gewicht verlagern nach vorn+hinten → Bein heben, diagonal den Arm → Ein Bein/Knie zur Schulter und lang nach hinten strecken	Füße auf Phalakasana vorbereiten, Becken stabil, Mula Bhandha Vorbereitung Flow Phalakasana → Kräftigung Rücken → Vorbereitung/Mobilisation Becken Becken bleibt neutral Stabil im Rumpf Hände+Beine erden
0:30	Balasana  Arme hinten ablegen 	Handgelenke kreisen	Nachspüren, loslassen
0:30	Adho Mukha Svanasana 	Walking dog, strecken und räkeln	Dehnen, räkeln, loslassen

2	Flow: Balasana-4-Füßler- Adho Mukha Svanasana 	E: 4-Füßler A: Adho Mukha Svanasana E: 4-Füßler A: Balasana	Die Asanas mit dem Atem verbinden, die Asanas verfeinern, im Hund langer Rücken im Hund, Finger zeigen vor, Achselhöhlen zueinander, lange Arme, Kopf locker zwischen Schulter, Beine lang oder leicht gebeugt.
0:30	Balasana (aktiv) 	Affirmation: ich bin stark und werde jede Herausforderung meistern!	Lange Arme, Fingerkuppen berühren Boden, Affirmation laut sagen wer möchte.
3	Flow: Balasana - 4-Füßler - Adho Mukha Svanasana – Chaturanga - Bhujangasana 	E: 4-Füßler, A: Adho Mukha Svanasana, E: über 4-Füßler Optional mit langen Beinen A: Chaturanga Gewicht nach vorn verlagern Ellbogen eng nach hinten, Kinn, Brust, Bauch zum Boden E: Bhujangasana) Wirbelsäule lang, Schambein und Fußspann zum Boden drücken, Herzraum öffnen A: über 4-Füßler in Balasana	Becken stabil halten, stärkt Rücken, Beine, Arme. Konzentration auf Atmung in der Bewegung → aus unterem Rücken nach vorn/oben ziehen
0:30	Balasana 	Handgelenke kreisen	Nachspüren
2	Flow: Adho Mukha Svanasana - Phalakasana: ein Bein zum Ellbogen 	E: Adho Mukha Svanasana mit gebeugten Beinen A: Phalakasana dabei ein Bein zum Ellbogen Kräftigungsübung für Rumpf, Arme und Beine	Becken bleibt stabil zum Boden ausgerichtet, Mula Bandha setzten Auf Atmung achten und im eigenen Rhythmus Flow durchführen. stabil+konzentriert bleiben Affirmation in Phalakasana: Ich bin kraftvoll und werde jede Herausforderung meistern Optional: - Hände auf Blöcke
0:30	Balasana 	Handgelenke kreisen	

	4-Füßler : Abstand für Phalakasana  Abstand Arme für Option Unterarmstütz 	Hände unter Schultergelenk, Finger gespreizt Beine und Knie ablegen, Schultern, weg vom Ohr nach hinten ziehen untere Rippen nach innen ziehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule → Ellbogen mit Händen berühren, Unterarme nach vorne ablegen	Mulabhandas setzen Hände und Fußballen erden, Becken und Rücken bleiben stabil, Boden mit den Händen wegdrücken <u>Option:</u> Hände auf Blöcke oder Unterarmstütz
2:30	Phalakasana (statisch)  <u>Optional:</u>  	Affirmation: Ich bin stark und werde jede Herausforderung meistern! Hände unter Schultern, Finger gespreizt, Gewicht gleichmäßig auf Daumenballen, Zeige- und kleiner Finger, Arme gestreckt, Ellbogen weich Schultern weg vom Ohr, Schulterblätter in Gesäßtasche und leicht auseinanderziehen, Mulabhandas setzen Bauch aktiv nach innen, oben ziehen, Becken neutral Beine aktivieren Langer grader Rücken	Haltung: Sthira und Sukha Hände und Fußballen gut erden, den Boden wahrnehmen, ruhig Ein- und Ausatmen, Arme lang und stabil halten, wie Säulen die fest im Boden verankert sind, Augen schließen und Stabilität+Spannung ganzen Körper wahrnehmen, Stabil bleiben Kraft spüren und wohlfühlen 😊 <u>Optional:</u> Unterarmstütz, Block unter Becken, Ellbogen unter Schulter
1	Balasana 	Nachspüren, den Atem fließen lassen, die weite im Rücken während der Einatmung wahrnehmen	Knie öffnen, Arme nach hinten ablegen
1	Katze-Kuh/Räkeln 	Arme aktiv nach rechts ablegen, linke Hand auf r sanft drücken, Oberkörper nach rechts rotieren	Gegenbewegung Rotation mit Dehnung des Rückens
2	Variation Krokodil 	Füße, Arme liegen ausgestreckt auf Schulterhöhe, Beine nach r ablegen, Kopf nach l und umgekehrt Gegenbewegung, Lockerung Hüfte und Dehnung Rücken	Handflächen zeigen zur Decke, Beine hüftweit, Beine u. Kopf locker hin- und herbewegen, so wie es Dir gut tut.
13	Shavasana/Entspannung 		

Entspannung/Ganzkörperentspannung (suggestiv angeleitet):

Leg Dich auf den Rücken, wenn Du eine Decke hast, kannst Du Dich gerne zudecken.

Mach es Dir bequem. Lass Deine Arme und Beine entspannt nach außen sinken, Deine Handflächen zeigen zur Decke.

Schließe dann sanft Deine Augen, spüre den Boden unter Dir. Der Boden, der Dich trägt und hält. Du darfst jetzt alles loslassen. Dein Körper kann nun vollkommen entspannen.

Lass Deine Atmung frei fließen.

Spüre nun nach, wie sich Dein Körper anfühlt. Nimm die wohltuende Wärme wahr, nimm das ruhige Schlagen Deines Herzens wahr und nimm die Energie wahr, die in Dir fließt.

Lenke Deine Aufmerksamkeit nun auf Deine Körpermitte, auf Dein Kraftzentrum, das Manipura-Chakra, Dein Nabel-Chakra.

Stell Dir vor, dass dort ein warmes, goldenes Licht leuchtet.

Mit jeder Einatmung wird dieses Licht heller und stärker. Und mit jeder Ausatmung bereitet es sich in Deinem ganzen Körper aus.

Nun wiederhole still für Dich die Affirmation: „**Ich bin kraftvoll und werde jede Herausforderung meistern!**“

Spüre, wie sich die Worte in Deinem Körper verankern.

Mit jedem Atemzug kannst Du die Wärme und die Kraft in Deinem ganzen Körper wahrnehmen:

In Deinen Beinen – die Dich durchs Leben tragen,

in Deinem Bauch – Dein Energie und Kraftzentrum

in Deinem Herzen – Dein Selbstvertrauen

in Deinem Geist – klar, fokussiert und ruhig.

Bleib noch ein paar Atemzüge bei diesem Gefühl von Stärke, Vertrauen und Stabilität und sei Dir bewusst, dass dieses Gefühl immer da sein wird und abrufbar ist, wenn Du es brauchst.

Nun vertiefe Deine Atmung, atme tiefer ein und länger aus.

Fang an Deine Finger und Hände zu bewegen, die Zehen und Füße und strecke und räkele Dich, komm wieder an hier in den Raum zurück und wenn Du so weit bist, leg Dich erst auf Deine rechte Seite und komm langsam in den Sitz