



YOGA MIT TOUCH IST YOGA ASSIST IM AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN

Seit Dezember 2016 werden alle Yogastunden im Ayurveda Parkschlösschen durch Yoga Assist als taktile, verbale und visuelle Unterstützung bei den Asanas durch den Lehrer erweitert. Yoga Assist ist ein moderner, wegweisender Ansatz zur besseren Ausrichtung, tieferen Entspannung, zunehmender Stabilität und größerer Dehnung in den einzelnen Übungen für eine tiefere Erfahrung der Yoga-Asanas.

Hintergrund

Yoga Assist ist auf *Tirumalai Krishnamacharya* (1888-1989) - indischer Yogalehrer, Ayurveda-Heiler und Gelehrter, einer der einflussreichsten Yogalehrer des 20. Jahrhunderts und „Vater des modernen Yoga“ - zurückzuführen. Grundlage für die Lehre Krishnamacharyas war das Prinzip, eine Person als Ganzes wahrzunehmen und jedem in seiner persönlichen Entwicklung zu assistieren. Im Sinne von „*Lehre, was für den Einzelnen angemessen ist.*“, sollen Gesundheit und Wohlbefinden durch Mittel der ayurvedischen und yogischen Traditionen wiederhergestellt werden. Durch seine individuelle, maßgeschneiderte Praxis erreichte Krishnamacharya Erfolge bei der Behebung vieler Beschwerden.

Yoga Assist Definition

Yoga Assist (Synonyme: Ad-Justierung/Adjustment, Ausrichtung/ Alignment und Korrektur/Correction) ist die verbale, visuelle und taktile Unterstützung bei den Asanas durch den Yogalehrer. Der Yogalehrer setzt verbal durch Ansagen, visuell durch Beobachtung und insbesondere taktil durch Berührung seinen Körper als Mittel ein, um den Körper des Schülers bei den Asanas in die „richtige“ Position zu bringen.



Zielsetzung

Die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler spielt im Yoga eine bedeutende Rolle. Der Weg zu einem gesunden Körper und einem geistigen und spirituellen Heilsein erfolgt stets gemeinsam mit dem Lehrer. Alle Anweisungen und Korrekturen des Yogalehrers sollen so zu einer Einheit von Körper, Geist und Seele als essentielle Grundlage des Lebens führen.

Yoga Assist unterstützt diesen Ansatz maßgeblich. Es ermöglicht dem Schüler durch den Körpereinsatz des Lehrers eine präzisere Wahrnehmung dessen, wie sich eine bestimmte Asana in ihrer „korrekten“ Form anfühlen sollte und wie sie unter Berücksichtigung der jeweiligen körperlichen Gegebenheiten auszuführen ist. Dadurch erfährt der Schüler die Übung intensiver und „tiefer“, ohne dass die vorgegebenen Muskelgrenzen übergangen oder Schmerzen verursacht werden. Diese Erfahrung führt zu einer verbesserten selbstständigen Ausführung der Asana, da aktiv gespürt wurde, wie sich die Übung in der Tiefe anfühlen soll.

Das Berühren des Schülers durch den Lehrer in beiderseitigem Einverständnis fördert in sich Vertrauen, fördert das innere Loslassen bzw. sich darauf einlassen, auf welchem Weg der Lehrer den Schüler in den Stunden mitnimmt und durch welche Praxis der Lehrer den Schüler führt.

Praxis

Die Asanas

- werden zuerst angesagt und sprachlich korrigiert,
- gefolgt durch weitere spezifische Ansagen, auch an Einzelne gerichtet,
- durch sanftes Antippen oder Entlangstreichen an Körperteilen, um den Yogaschüler dazu zu animieren, diesen mehr zu strecken oder zu beugen,
- durch den eigenen Körpereinsatz (hands-on), indem man erdet, ausrichtet, dreht, zieht, drückt und somit mit dem Schüler zusammenarbeitet.



In Shavasana (Rückenentspannungslage) werden schlussendlich Entspannungsunterstützungen gegeben, z.B. durch das angenehme Längerziehen der Beine, das Massieren des Nackens oder der Hände, das aktive Entspannen der Schultern des Schülers.

Die positive Resonanz bei fast allen Yogaschülern zeugt vom Erfolg dieser Methode. Eine verbesserte Ausrichtung, zunehmende Stabilität und größere Dehnung sind bei allen Asanas das Ergebnis. In Shavasana, der Endentspannung, ist förmlich zu sehen, wie der Atem loslässt und Spannung aus Gesicht und Körper weicht. Oft gibt es einen tiefen „Genussatemzug“. Man spürt, wie der Schüler die Berührung genießt und dadurch der Körper noch stärker das Signal durch den Lehrer erhält, komplett zu entspannen und zu ruhen.

Das Ayurveda Parkschlösschen baut seit Dezember 2016 durch Fortbildung seiner Yogalehrer/innen in Yoga Assist seine Kompetenz in der ayurvedischen Heilkunst mit seiner Partnerdisziplin Yoga weiter aus – zur besseren, ganzheitlichen Gesundheitspflege von Körper, Geist und Seele.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, +49 6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de

Christine Huesgen, +49 6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de

Irina Fenov, +49 6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de

www.ayurveda-parkschloesschenshop.de

www.mein-ayurveda-lifestyle.de