

MODUL 2

LEKTION 31

DIE UMKEHRSTELLUNGEN



Yogawege Yoga Trainer Ausbildung

INHALT

- Die Bedeutung und Wirkung von Umkehrstellungen auf Körper, Geist, Seele
- Die zwei Formen der Umkehrstellungen
- Umkehrstellungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen
- Ausgewählte Asanas im Detail

UMKEHRSTELLUNGEN



Die meisten gehen davon aus, dass es bei Umkehrstellungen um Kraft geht. Das Gleichgewicht zwischen Gewichtsverteilung und Struktur der Stellung ermöglicht jedoch vielen Übenden die Stellungen zu erfahren.

Für einige scheint der Gedanke, auf ihren Köpfen oder Händen zu balancieren, beängstigend und jenseits ihrer Fähigkeiten. Viele lehnen die Möglichkeiten von Umkehrstellungen aus Angst und mangelnder Kraft ab. Oft sind es allerdings nur die Gedanken, die uns an der Stellung hindern.

Umkehrstellungen sind eine Möglichkeit, unsere Einstellungen zu beobachten und uns auch inneren Themen zu nähern, die schwierig sind.

Viele der klassischen Umkehrstellungen werden heute nicht mehr geübt - es handelt sich bei den Wirkungen oftmals um einen Mythos.

UMKEHRSTELLUNGEN

WIRKUNGEN KÖRPERLICH ALLGEMEIN

Stärken

Hals- und Nackenmuskulatur, Armmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur

Helpen bei

Angeregter venöser Rückfluss / Schwerkraft

Verbesserte Durchblutung (Augen/Gehör)

Ausgleichende Wirkung Schilddrüse (Schulterstand)

Organe der Bauchhöhle sind umgekehrt (Atmung, Verdauung)

Achtung

Bluthochdruck, Änderung der Druckverhältnisse im Gehirn

Erhöhter Augeninnendruck

Erkrankungen der HWS

Bandscheibenvorfälle

UMKEHRSTELLUNGEN WIRKUNGEN MENTAL / EMOTIONAL

Helpen bei

eine neue Perspektive erkennen, Muster loslassen
die Welt auf den Kopf stellen
Stressabbau
Entspannung & Loslassen (die beruhigenden Formen)

Mut und Selbstbewusstsein

Je fordernder - desto aktivierender, anregender vgl. Handstand
Spielerische Aspekte integrieren



UMKEHRSTELLUNGEN WIRKUNGEN ENERGETISCH

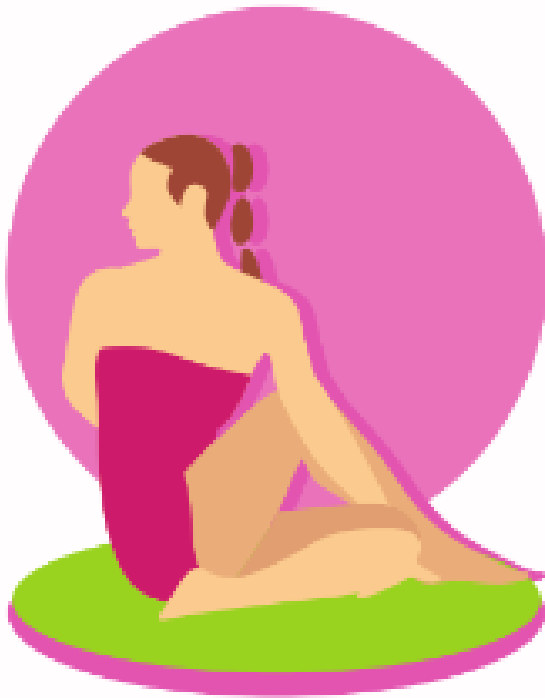
Stärken

Ajna Chakra

Sahasrara Chakra



UMKEHRSTELLUNGEN AUSRICHTUNG ALLGEMEIN UND FORMEN



Aktive Füße, Beinachse, Knie, Oberschenkel leicht anspannen, Mittellinie (Shushumna)

Wirbelsäule in ihrer Länge möglichst beibehalten

Unterbauch aktivieren - Körperspannung halten

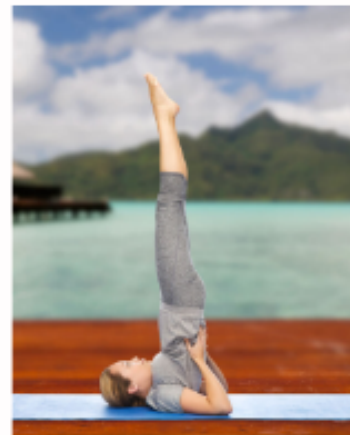
Es gibt zwei Formen der klassischen Umkehrstellungen:

1) Erhitzend: z.B. Kopfstand, Handstand, Unterarmstand, Armbalancen

2) Kühlend: z.B. Pflug, Schulterbrücke, Schulterstand

UMKEHRSTELLUNGEN UND IHRE FORMEN UND AUSGANGSSTELLUNGEN

Umkehrstellungen bezeichnen alle Formen der Asanas, in denen der Kopf tiefer, als das Herz ist. Diese Positionen gibt es im Stehen, auf den Händen/Armen/Schultern und Liegen. Die einfachen Varianten sind zum Beispiel der Herabschauende Hund und die Vorwärtsbeuge im Stehen. Die klassischen Stellungen sind der Schulterstand, Handstand, Kopfstand oder der Unterarmstand. Viele Armbalancen werden auch den Umkehrstellungen zugeordnet. Sie erfordern yoga-geschultes Körperbewusstsein und können für Anfänger oft sehr herausfordernd sein. Der Kopf- und Schulterstand sind für den Yoga-Gruppenunterricht eher weniger geeignet (Halswirbelsäule!)



WICHTIGE PUNKTE....

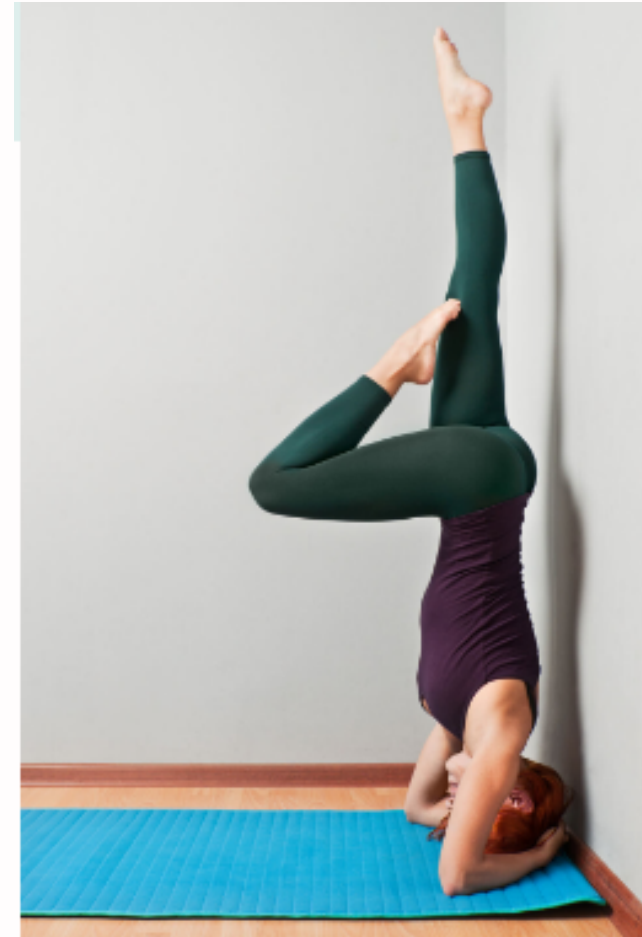
immer mit langem Rücken starten und den Unterbauch aktivieren

Die Beinrückseiten gut vorbereiten (z.B. für Kopfstand)

Die Hals- und Nackenmuskulatur sowie die Bauchmuskulatur davor stärken

mit Hilfsmitteln arbeiten

Halbvarianten praktizieren



VARIANTEN & HILFSMITTEL

Decke: im Schulterstand und Schulterbrücke

Vorübungen anstatt der klassischen Varianten

Rücken lang lassen

Beine an der Wand abstützen, Partnerarbeit!

Klassischen Kopfstand & Schulterstand & Pflug im
Gruppenunterricht vermeiden



EINFACHE UMKEHRSTELLUNGEN BEISPIELE



Adho Mukha Svanasana
Herabschauender Hund
und auch Variante Delfin



Uttanasana
Vorwärtsbeuge



Setu Bandhasana
Schulterbrücke

BERUHIGENDE UMKEHRSTELLUNGEN BEISPIELE



Sarvangasana
Schulterstand



Halasana
Pflug

ANREGENDE UMKEHRSTELLUNGEN BEISPIELE



Adho Mukha Vrikshasana
Handstand



Pincha Mayurasana
Unterarmstand



Sirsasana
Kopfstand

STUDY QUESTIONS

Benenne die nachfolgenden Asanas auf Sanskrit - es handelt sich um die wichtigsten Drehungen und Seitbeugen

Herabschauender Hund, Delfin, Schulterbrücke, Schulterstand, Kopfstand, Handstand, Unterarmstand

Überlege dir für Kopfstand, Schulterstand, Handstand einfache Varianten (Vorübungen) und ebenso die Vorbereitung für den Körper. Was muss davor gekräftigt/gedehnt werden für diese Asanas?

Wie fühlen sich die Stellungen an, worin erfordert es Mut von dir?

Wie unterschiedlich sind beruhigende/anregende Umkehrstellungen wahrnehmbar?

Praktiziere Umkehrstellungen stets mit besonderer Achtsamkeit. Was verändert sich im Laufe der Zeit?

TIPPS

Nutze ein Asanas Buch welches du zu Hause hast, ansonsten empfehle ich gerne "Yoga "von Inge Schöps
Yoga - Das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene - ISBN-10: 3426675889

Überlege dir welche Varianten du zu den Übungen kennst

Asanas - Strichmännchen: clickflows.com

Im Anhang:

Viveka - Zeitschrift Nr.17 - Mythos Kopfstand (viveka.de)

Yoga Aktuell Dezemer 2013/Jänner 2014 "Kopfstand und Co" - (yogabi.de)