

# SINNVOLLER STUNDENAUFBAU

\*

## DIE KUNST DER SEQUENZIERUNG 1

Soma Yoga Teacher Training

3. Juli 2021

mit Lisa Klaus

\*

Vinyasa Flow Yogastunden müssen keinem vorgegebenen Schema folgen – es gibt keine festen Übungsreihen wie z.B. im Ashtanga oder Sivananda Yoga. Daher liegt sowohl die Verantwortung als auch die Möglichkeit zur kreativen Gestaltung der Stunden ganz bei uns Yogalehrenden.

Was macht eine inspirierende, runde, vollwertige Yogastunde aus? Wie bauen wir sinnvolle, gesunde und nachhaltige Sequenzen auf als Yogalehrende? Wie nutzen wir die Stimme, Ton und auch Stille bewusst als Werkzeuge um einen Raum zu schaffen und zu halten, in dem sich Transformation, Wachstum und Entspannung entfalten dürfen?

Wie können wir unterrichten um unseren Schülern in dynamischen Gruppenstunden Sicherheit in einzelnen Positionen zu lehren und Verletzungsrisiko zu minimieren? Wie können wir in einer offenen Stunde den unterschiedlichen Körpern und mitgebrachten Erfahrungen und Erwartungen im Raum gerecht werden?

Wir werden einige dieser Punkte gemeinsam anschauen und bearbeiten und durch praktische Übungen anfangen die Sequenzierungsmethodik zu entschlüsseln und verstehen.

## INSPIRATIONEN/ WERKZEUGE ZUM VORBEREITEN

- ◇ Etabliert eine Skelett Sequenzen zu der ihr immer wieder zurückkehren könnt. Orientiert euch hierbei an einem ca. 70/30 System: 70% eurer Sequenz bleibt immer gleich/ ähnlich und in den 30% könnt ihr dann auf eine bestimmte Stellung/ ein Thema fokussieren.
- ◇ Haltet euch an die Regel, nur das zu unterrichten, was ihr auch selber in eurer eigenen Praxis/ in eurem Körper erlebt und integriert habt. Überholt euch nicht selber in eurer Unterrichtspraxis.
- ◇ Lasst den Gedanken los, dass eure Sequenzen immer besonders kreativ, beeindruckend oder spannend sein müssen. Das hat oft mehr mit einer Angst des Lehrers zu tun, dass die Schüler sich langweilen und ist nicht unbedingt realitäts-verbunden. Oft ist ‚less more‘ und es tut gut sich selber an die transformierende Kraft einfacher Asanas zu erinnern. Trust the Yoga! 😊
- ◇ Struktur gibt euch das Fundament um dann vom <3 zu unterrichten. Je stärker Euer Fundament (Erfahrung/ Wissensschatz), desto mehr könnt ihr im gegenwärtigen Moment ‚tanzen.‘
- ◇ Wiederholung als wichtiges Sequenzierungswerkzeug – auch mit kleinen Modifizierungen kann es sehr spannend sein eine Asana mehrmals in einer Stunde zu ‚besuchen.‘
- ◇ Es gibt viele Möglichkeiten eine Stunde thematisch zu gestalten, bzw. Euer Skelett ‚auszubauen‘: anhand einer Peak Pose (oder mehreren), den Fokus auf bestimmte Körperteile lenken, einer Idee/ einem Konzept folgen, energetische Sequenzierung (Koshas, Vayus, etc.) und viel mehr!

## BEIM UNTERRICHTEN

- ♥ Baut immer genug Zeit ein um den Raum (physisch und energetisch) zu eröffnen und aufzubauen. Kommt früh genug am Unterrichtsort an um den Raum wahrzunehmen, und Werkzeuge wie Beleuchtung, Temperatur, Duft, Kerzen, Ausrichtung der Matten, Musik oder Stille optimal einzusetzen und EUREN Unterrichtsraum zu schaffen.
- ♥ Öffnet die Stunde bewusst. Nehmt den Sitz des Lehrers bewusst ein. Verbindet euch mit der unterstützenden Weisheit eurer Lehrer. Wenn ihr die Einstimmung anleitet, stimmt euch damit auch selber ein und harmonisiert die eigene Schwingung mit der eurer Gruppe.
- ♥ Wenn ihr euch sicher in eurer Struktur fühlt, erlaubt euch auch mal kreative Umwege zu nehmen, das ganze etwas aufzulockern. Humor, Leichtigkeit, Verspieltheit dürfen auch mit in euren Unterricht fließen.
- ♥ Setzt die Stimme, Musik und auch Stille bewusst ein. Musik sollte selten nur im Hintergrund ablaufen – macht bewusste Entscheidung wann Musik anfängt, wann stille Phasen Sinn machen und wann/ wieviel ihr redet. Gebt den Schülern auch Raum Sachen selber zu spüren ohne immer zu benennen/ vorzugeben.
- ♥ Wenn ihr merkt, dass ihr euch zu viel vorgenommen habt, schneidet lieber Teile aus der Mitte eurer Sequenz Raus – lasst IMMER genug Zeit für einen entspannten Ausklang/ Savasana.
- ♥ Macht es ein klares Ziel, eure Schüler dort abzuholen wo sie sind, und dann mit Wohlwollen, Liebe und Geduld in einen sattvischen Zustand zu leiten – offen und weit, licht und leicht, warm und weich – ganz entspannt.
- ♥ "Teach People not Poses"

## CHALLENGES/ THEMEN

- \* Ziel setzen – warum unterrichten wir? Was wollen wir für einen Abdruck hinterlassen? (Sattva) – Sattva (eins der drei Gunas – Rajas, Tamas, Sattva) stammt von "Sat". Sat heißt Sein, Essenz, Wirklichkeit.
- \* Den RAUM für eine Stunde schaffen (innerlich & äußerlich) – was gehört dazu? Die Sequenz beginnt noch bevor die erste Asana gemacht wird.
- \* Sequenzen für sehr gemischte Gruppen – wie können wir in einer Sequenz vielen unterschiedlichen ‚Leveln‘ gerecht werden?
- \* Vinyasa Flow für stark eingeschränkte Körper/ Schwangere/ Verletzte.
- \* Für Anfänger, Medium & Fortgeschrittene sequenzieren – Modifizierungen kennen für die häufigsten Asanas.
- \* Unterschiedliche Stellungsgruppen sequenzieren (wann kommt was, Reihenfolge, Vinyasa Krama).
- \* Elegante Übergänge schaffen zwischen den unterschiedlichen Phasen und Haltungen.
- \* Musik, Mantra, Mudra, unterstützende Elemente (Der RAHMEN).

# AUFBAU EINER STUNDE

Ca. 5-10 Min: **Opening/ Ankommen** – etabliert hier einen Grundsatz für euch und eure Schüler – fangt ihr am liebsten im Sitzen, Stehen oder Liegen an? Warum? Wann ist es sinnvoll mal abzuweichen von eurem ‚Standardanfang‘? Dies ist der Moment um eure Schüler abzuholen und den Raum für die gemeinsame Praxis zu eröffnen.

?ÜBERGANG?

Ca. 10 Min: **Mobilisierung** – sammelt eine kleine Kollektion an unterschiedlichen einfachen Streck – und – Mobilisierungsübungen. Katze/Kuh Variationen, gestreckte Stellung des Kindes, etc. – wenn ihr mit einem bestimmten Fokus arbeitet ist hier eine schöne Möglichkeit die Varianten zu wählen, die am besten zu diesem Fokus passen.

?ÜBERGANG?

Ca. 20 Min: **Sonnengrußvariationen**: Hier wärmen wir die Körper und bereiten sie vor für länger gehaltene Stehhaltungen. Hier kann man auch wunderbar mit Modifizierungen zu einem Thema arbeiten, aber die Grundstruktur sollte sich in deinen Stunden immer ähnlich verhalten.

?ÜBERGANG?

Ca. 20-25 Min: **Hauptteil der Stunde**: hier in den Stehhaltungen besteht die größte Freiheit mit Peak Poses und bestimmten Themen einen Höhepunkt zu bilden – auch eine gute Phase um mit Armbalancen und weiteren Kraftübungen sowie tieferen Rückbeugen zu arbeiten. Der flexibelste Teil der Struktur.

?ÜBERGANG?

Ca 15 Min **Haltungen im Sitzen/ Ausgleich**: Hier bewegen wir uns wieder Richtung Matte, schaffen Ausgleich für tiefe Rückbeugen, lösen die Stütz-Muskulatur durch Sitzhaltungen und Drehungen.

?ÜBERGANG?

Ca 15 Min **Finishing Poses/ Pranayama/ Meditation/ Savasana**: Wichtig IMMER diese 15 Min am Ende frei zu halten und die Stunde ruhig und unaufgeregt zu Ende zu bringen.

# STELLUNGSGRUPPEN

## STEHHALTUNGEN Sequenzieren

Nach den wärmenden, fließenden Übergängen der Sonnengröße kommen wir bei Stehhaltungen an – hier ein Paar Anregungen zur Sequenzierung von Stehhaltungen die Stabilität, Wärme, Zentrierung und Kraft schaffen. Denkt dran: Stehhaltungen beinhalten Elemente (fast) aller Stellungsgruppen: Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen...:

- ∞ Fangt einfach/ klassisch an und steigert die Komplexität der Haltungen über ein Paar Wiederholungen/ Zyklen. Dies gilt auch für komplexere Varianten von basic Asanas. Somit ermöglicht ihr Yogis, die die komplexere Variante noch nicht erreichen können bei der ‚basic‘ Variante zu bleiben. (BEISPIELE?)
- ∞ Versucht innerhalb der Stehhaltungen Variationen der verschiedenen Bewegungsrichtungen der WS und der Beine zu anbieten. (WS – vor/ rück/ Seite und Beine – gebeugt, gestreckt, einbeinig, gegrätscht, z.B). (BEISPIELE?)
- ∞ Kreiert eine Mischung aus ‚Kopf unter Herz‘ Asanas und solchen, die die WS aufrecht/ in Verlängerung halten. (BEISPIELE?)
- ∞ Entscheidet zwischen der Variante ‚einzelne Asanas jeweils auf beiden Seiten‘ oder gleich auf jeder Seite einige Asanas aneinander zu reihen und dann erst die Seite zu wechseln. Achtet hierbei auf das vordere Bein – es sollte nicht zu lang in einer einbeinigen Haltung oder einer Flexion (angewinkelt) verharren. Immer wieder Bein-aktion wechseln wenn mehrere Asanas auf einer Seite. (BEISPIELE?)
- ∞ Kalkuliert die Zeit, die ihr auf der ersten Seite zum Erklären gebraucht habt mit ein, wenn ihr die zweite Seite unterrichtet – versucht möglichst gleich lang auf beiden Seiten zu verweilen.
- ∞ Nehmt euch immer wieder Zeit für Tadasana. Zum Nachspüren, zum neu-ausrichten, zum erden, zum wieder-verbinden mit dem Atem. Stellung des Kindes kann auch an manchen Stellen gut zum Nachspüren eingesetzt werden.
- ∞ In Stehhaltungen, haltet die Aufmerksamkeit in der Basis – Füßen, Beine, Becken. Erst wenn die Basis stabil ist kann die Energie/ Aufmerksamkeit weiter hoch fließen in Rumpf, Arme, Kopf.

## RÜCKBEUGEN Sequenzieren

Nach den Stehhaltungen wenn der Körper optimal erwärmt, stabilisiert und ‚wach‘ ist, ist ein guter Zeitpunkt um mit Rückbeugen zu beginnen:

- ∞ Wichtige vorbereitende Asanas öffnen Psoas, Quadriceps, Leisten und Schultern/ Brustkorb (BEISPIELE?)
- ∞ Bewegt euch von aktivierenden Rückbeugen, die Stabilität im Rumpf kreieren und eher ‚gegen die Schwerkraft‘ arbeiten, in Richtung tieferer Rückbeugen die sich z.T. mit der Schwerkraft bewegen.
- ∞ Wenn eine ganze Reihe von tieferen Rückbeugen, dann sanftes Pratikriyasana üben: zwischen den einzelnen Rückbeugen ausgleichende Formen anbieten. Achtet hierbei drauf nicht von starker rück- in starke vorbeuge zu gehen. Eher Positionen, die die Rumpfmuskulatur stabilisieren, verlängern oder sanfte Drehungen.
- ∞ Nach sanften ausgleichenden Formen und nachdem die tiefen Rückbeugen fertig sind, dann auch in tiefere Vorbeugen und Drehungen gehen. Hier kann auch Aktivierung der Bauchmuskeln angenehm/ ausgleichend und stabilisierend wirken.

## VORBEUGEN und DREHUNGEN im Sitzen Sequenzieren

Vorbeugen und Drehungen im Sitzen wirken ausgleichend und kühlend/ beruhigend am Ende der Stunde. Der Körper ist meist schon gut durchbewegt, Beinrückseiten warm, Rücken und Becken warm und offen.

- ∞ Auch hier achtet auf einen Ausgleich/ einer Balance zwischen den unterschiedlichen Bewegungsrichtungen der Beine/WS. Eine ausgeglichene Vorbeugen/Twist Sequenz beinhaltet Positionen die Symmetrisch sowohl als Einseitig aufgebaut sind, welche die äußeren Hüftmuskeln, Hamstrings, und Oberschenkelinnenseiten öffnen und welche die Rotation und auch die Flexion (vorbeugen) der WS miteinbeziehen.
- ∞ Differenziert auch zwischen Positionen die eine Streckung der WS mit in die Flexion nehmen und solche, die einladen den oberen Rücken weit zu machen – die Beuge also mehr im Bereich der BWS zu finden.
- ∞ Entscheidet ob ihr eher eine Vorbeugen-Sequenz mit ein Paar wenigen Asanas, dafür aber länger gehalten (kann sehr beruhigend wirken nach einer aktivierenden Stunde mit vielen komplexen Haltungen und Übergängen) oder eine komplexere Sequenz im Sitzen mit mehreren Asanas die dann auch unterschiedlich aneinander gereiht werden können (z.B. Mandala Form).



## SCHLUSSHALTUNGEN und CLOSING einer Stunde Sequenzieren

Nach unseren Vorbeugen ganz am Ende der Stunde kommen die Schlusshaltungen dran – eine letzte Möglichkeit über Asana nochmal Ausgleich und Sattva zu schaffen. Danach haben wir die Möglichkeit Pranayama/ Meditation zu integrieren und dann den Weg in Savasana vorzubereiten.

- ∞ Hier eignen sich sanfte Umkehrhaltungen, Positionen im Liegen, passive Formen gestützt durch Hilfsmittel. (BEISPIELE?)
  
- ∞ Begleitet die Schüler in ihr Savasana mit ein Paar einfachen Hinweisen und dann begleitet sie auch in die Stille. (BEISPIELE Savasana Worte?)
  
- ∞ Hier eine vorgeschlagene Zeitspanne für Savasana: bei einer  
60 Min. Klasse :: 5-8 Min. Savasana  
90 Min. Klasse :: 8-12 Min Savasana  
120 Min. Klasse/ Workshop :: 12-18 Min Savasana
  
- ∞ Wenn die Schüler in Savasana angekommen sind, nehme deinen stillen Sitz ein und halte den Raum – biete Geborgenheit/ Sicherheit und Ruhe. Erlaube den Yogis sich ganz zu entspannen.
  
- ∞ Holt die Schüler langsam und ohne Eile aus ihrem Savasana. Wenn wieder im aufrechten Sitz angekommen, vllt. nochmal das Thema der Stunde erörtern, chanten, oder einen Moment die Stille halten um die Praxis nun abzuschließen.

## SKELETT einer Vinyasa Flow Sequenz

<p><b>OPENING</b> (ca. 5-10 Min.)</p>	
<p><b>MOBILISIERUNG</b> (10 MIN.) Austauschbar: überlegt ein Paar Beispiele</p>	
<p><b>SONNENGRÜBE</b> (20 Min.) eure Standardvarianten</p>	
<p><b>HAUPTTEIL</b> (20-25 Min.) Der variabelste Teil</p>	<p>Dieser wird meist unterschiedlich gestaltet, je nach Thema der Stunde.</p>
<p><b>HALTUNGEN IM SITZEN</b> (ca. 15 Min.) Orientiert sich am Hauptteil – ein Paar Standards sind aber auch gut.</p>	
<p><b>CLOSING</b> (ca. 15 Min.) Hier wieder eine Standard- Variante finden für Kontinuität.</p>	