

Yoga der Berührung - the Power of Touch



Ich fühle, also bin ich:

Aus Sichtweise der Yogatradition ist Berührung ein universelles Potenzial das sich aus den sog. Tanmatras (den subtilen Elementen) bzw. dem inneren Aufbau des Kosmos ergibt.

Die Tanmatras bilden die Grundlage für alle sinnlichen Wahrnehmungen und Potenziale:

Sparsha Tanmatra:

Tanmatra des Tastens

- * Element: Luft
- * Sinnesorgan: Haut (Jnanindriya)
- * Handlungsorgan: Hand (Karmindriya)

- * erst dadurch das wir uns fühlen, wissen wir, dass wir tatsächlich existieren.
- * Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich im Embryo entwickelt
- * durch Berührung wird am meisten Prana und Liebe vermittelt - Healing Prana
- * aber auch genauso die Gegenseite
- * Psyche und Tastsinn sind tief verbunden: (z.B. ist bei vielen Magersüchtigen der Tastsinn nicht richtig entwickelt! Oft durch zu wenig Berührung in der Kindheit)
- * es ist der einzige Sinn der ständig stimuliert werden muss damit wir gesund bleiben - und zwar ein Leben lang!

- * bei zu wenig Berührung bleiben Babys in der Entwicklung zurück, das Stresshormon Kortisol wird dauerhaft erhöht!
- * Mütter erkennen ihr Neugeborenes allein durch ertasten!
- * wer oft (und liebevoll) berührt wird ist Stressresistenter, das Immunsystem wird gestärkt, fühlt bei Verletzungen weniger Schmerzen und die Wundheilung ist besser.
- * Bei achtsamer liebevoller Berührung wird Oxytocin ausgeschüttet: es hilft emotionale Bindungen und Vertrauen aufzubauen.
- * intensivstes Sinneserlebnis durch Berührung (Sex)

Aber: es wird immer weniger Berührt (Sehen und Hören dominieren)

Gründe:

Angst vor sexueller Belästigung, Übergriffen und Missverständnissen

Angst vor Ansteckung (Covid)

Assists & Adjustments im Yoga



Hilfestellungen

Während des Übens von Asanas assistiert zu werden, kann eine wunderbare Erfahrung sein.

Wir lernen – falls das Vertrauen zum Lehrer da ist – die gegebene Unterstützung anzunehmen, uns einzulassen und in der Yoga-haltung auf einer tiefen Ebene loszulassen. „Berührung“ kann ein Türöffner sein zur Erfahrung von Yoga!

Wenn wir als Lehrer mit Hilfestellungen oder Adjustments in den Stunden arbeiten, gibt es einige allgemeine Empfehlungen zu beachten:

Assist und Berührung wird in der Yogawelt unterschiedlich eingesetzt, manche setzen sie immer ein, als therapeutisches Mittel bis zum schlichten Korrigieren – manche Stile wenig aber ab und zu und manche Traditionen so gut wie nicht.

Begriffsklärung

1) Assisting / Assist / Assistance

Diese Begriffe bezeichnen das physische Dehnen, Drücken, Bewegen oder Berühren von jemandem, der sich in einer Yoga-Position befindet. Ein Assist ist meistens von längerer Dauer als ein Adjustment und durch größeren Druck gekennzeichnet. Das Ziel von einem Assist ist es, jemanden tiefer in eine Position zu bringen, Fehlstellungen zu korrigieren und die Person zu ermutigen, die Position wirklich zu erforschen.

2.) Adjusting / Adjustments

Darunter können wir ein oft relativ einfaches kurzes Eingreifen in eine Yoga-Position verstehen, die Fehlstellungen korrigiert. Adjustments sind oft von der Berührung her eher sanft, da sie das Ziel haben, die Wahrnehmung der Person auf die betreffende Körperstelle zu lenken, um eine kleine Änderung im Halten der Position hervorzurufen oder die Entspannung eines bestimmten Körperbereichs.

Gesprochene Worte und Hands on Adjustments sind wichtige Kommunikationsmittel für den Yogalehrer, sie können:

- eine Verbale Anweisung verdeutlichen
- eine energetische Aktion herausstellen
- dem Schüler ein Gefühl von Unterstützung geben
- Achtsamkeit und Energie in unbewusste Körperbereiche bringen
- eine Asana stabilisieren, erleichtern oder vertiefen
- dem Lehrer helfen den Zustand des Schülers besser zu verstehen
- eine vertrauensvollere Beziehung zwischen Lehrer und Schüler kreieren
- geben Unterstützung bei schwierigen Erfahrungen

- Aber obwohl es viele positive Seiten hat, hat es auch ein großes problematisches Potenzial.
- Berührung transportiert enorm viel Prana; positiv transportiert es Liebe und Mitgefühl, negativ kann es Grenzen innerlich und äußerlich verletzen.
- Je nach persönlicher Konditionierung, vergangenen Traumata, kulturellem Background, religiösen Hintergrund wird Berührung extrem unterschiedlich aufgefasst.
- Jeder Schüler erfährt Berührung anders...

- Wenn Du auf körperlicher Ebene mit einer anderen Person arbeitest, lasse Dich leiten von Vorsicht und Mitgefühl. Jeder Körper ist einzigartig, was Einfühlungsvermögen erfordert. Wir können das Assistieren nicht durch Fotos oder Bücher lernen, sondern nur durch die eigene Erfahrung – nur das machen was man weiß, durch eigene Erfahrung
- Bewege dich langsam, achtsam und mit Bewusstheit, wenn du jemanden ausrichtest.
- Bitte immer mal wieder um kurzes Feedback und reagiere darauf, indem du eventuell das Adjustment sanfter machst oder ganz abbrichst. Zwingen niemals jemanden in eine Position.
- Frage ob Berührung, Assists ok sind...das kann sich auch ändern innerhalb einer Klasse, Tag etc..

5 Grundlegende Schritte:

1. Stabilisieren
2. Raum schaffen (Wirbelsäule strecken)
3. Ausrichtung und Aktion: Rotation, Flexion, Aufrichtung der WS)
4. Verfeinerung der Asana
5. Vertiefung
6. Herauskommen

Intention / Absicht

Unsere Intention sollte immer sein, dem Schüler zu dienen. Persönliche Grenzen anzuerkennen ist eine grundlegende Eigenschaft respektvollen Umgangs mit anderen.

Wende Assists nicht an, um zu manipulieren!

Auch das übertriebene etwas geben wollen kann eine Form der Machtausübung und Manipulation sein.

Dies geschieht meist sehr unbewusst und subtil!

- Die intime Natur von Berührung beachten, manche mögen es, manche nicht, manche nur manchmal....
- sexuelle Gefühle können entstehen, beim Schüler/Lehrer, bei beiden.
- als Lehrer nicht an einem bestimmten Ergebnis des Adjustments anhaften! Jeder Körper ist anders
- Andererseits gibt es Schüler die intensivere Assists fordern weil sie an einer Idee festhalten wie es sich anfühlen sollte,...
- neue Schüler nicht zu viel assistieren

Verbindung zur Erde / Stabilität

Finde immer zuerst eine eigene stabile Körperhaltung und einen Anker, bevor du assistierst, z.B durch:

- Beugen der Knie
- eine breite Basis finden
- Rumpf stabilisieren, langer Rücken
- Mula Bandha setzen
- Horse Stance, Ma Bu

- Du darfst die Person durch deinen Assist nicht schwächen.
- Korrigiere (falls nicht gefährliche andere Fehlhaltungen zu sehen sind!) immer zuerst die Füße und versuche zu spüren, ob Energie in Füßen und Beinen ist!
- Wenn die Verbindung da ist, kann der Oberkörper frei werden. Baue auch die WS- Ausrichtung von unten nach oben auf.

Atmung

- Du kannst während des Assists Deinen Atem mit dem Atem des Schülers in Einklang bringen.
- Entweder passe dich dem Atem des Schülers an oder bringe den Schüler durch gleichmäßigen Ujjayi-Atem wieder in den Rhythmus und die Gegenwart. Durch das in Einklang bringen Deines Atems mit dem Atem des Schülers kannst Du Dich in seine Erfahrungswelt einfühlen und mit ihm „Pulsieren“.
- Sprich´ möglichst wenig in den Assists: die Kommunikation und das heilende Element kommt durch die Berührung.

Konzentration

Das Unterrichten selbst ist die größte Konzentrationsübung überhaupt – es geht darum, ganz präsent zu sein und ganz bei den Schülern zu sein, um wahrzunehmen, was gebraucht wird.

Vor dem Assistieren: Beobachten!!

Sichere Biomechanik

- aktive Bewegungen ermutigen – Schüler aktiv selbst in die Position kommen lassen
- am besten so nah wie möglich an der Mittellinie/Zentrum arbeiten und
- nur leichte Assists oder sprachliche Hinweise wenn distal
- kein direkter Druck auf empfindliche Gelenke, Organe, verletzte Gebiete
- spüre und beobachte wie sich der Körper des Schülers durch deine Anweisung/Assists verändert...
- bei fundamentalen Schwächen oder Misalignment bitte den Schüler ganz oder teilweise aus der Asana zu kommen.
- Wenn jemand Schmerzen durch den Assist erfährt und das auch sagt, mache nichts abruptes, löse langsam und bleibe in einer ruhigen Präsenz.

Konsequenz & Enthusiasmus

- Langsam, direkt und klar in die Assists kommen!
- Nicht Fummeln aus Unsicherheit.
- Spüren, wie viel Kraft und Druck es braucht – wenn Gegendruck kommt ist es Zeichen zu stoppen!
- Selbstbewusst und konzentriert vorgehen!
- Es soll Spaß machen, nicht aus Gewohnheit assistieren oder wenn man zu müde ist.

Verantwortung übernehmen

- Benutze deine Schüler nicht als Versuchskaninchen
- wende keine Assists an, die du nicht kennst.
- Andererseits habe aber auch keine Angst beim Geben von Hilfestellungen, da sich diese Spannung auf den Schüler überträgt.

Geduldig sein

- Reduziere auf das Wesentliche und wo du sicher bist.
- Durch Geduld und Wiederholung kann sich eine ganz eigene Kraft entfalten!
- durch das Assistieren können evtl. energetische und psychische Blockaden bearbeitet werden; jeder ist in seinem eigenen Prozess und nichts kann forciert werden!

Vertrauen aufbauen

- Wissen, Mitgefühl und vor allem deine Erfahrung, schaffen Vertrauen wodurch langsam die Schüler bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen.
- Dazu ist es sinnvoll, sich als Lehrer mit den eigenen Ängsten zu befassen, vor allem mit denen, die in Kontakt, in Beziehung und durch Berührung auftauchen!
- Der Lehrer sollte in der Lage sein durch Assists ausgelöste Reaktionen zu begleiten, ohne auf das Drama einzugehen!
- Lasse den Schüler nicht mitten in einer Hilfestellung plötzlich allein, löse dich langsam oder kündige es evtl sogar an!

Arten der Berührung:

- erweckend
- entspannend / beruhigend
- klärend
- stabilisierend
- betonend
- bewegend
- erdend

Wie man **nicht** Berühren sollte:

- distal (fern von...)
- energisch
- abschweifend
- unkonzentriert
- destabilisierend
- zufällig
- unangemessen

*“...the energy of touch is the energy of touch and feeling in
the universe.*

Lern to use your inner hand to touch all that is”

- David Frawley