

## TURNFESTAKADEMIE

### Yoga mit Hilfsmitteln leicht gemacht

#### WS 308

Christiane Jaschiniok

Um Yogahaltungen schneller genießen zu können und um in Kontakt mit der Essenz einer Haltung, Asana, zu kommen, ist der Einsatz von Gurt und Blöcken hilfreich. In diesem Workshop kannst du dieses geniale Erlebnis erleben und genießen.

Bei allen Asanas richte die Achtsamkeit auf den Atem aus. Er verbindet dich mit Körper, Geist und Seele. Nach den Haltungen nimm dir Zeit der Wirkungen nach zu spüren. Das verbindet dich mit deinen Inneren und äußeren Kräften. Die Haltungen sind so zusammengestellt, dass die Übergänge fließend sind. In deinem Kurs kannst du einzelne Haltungen auswählen um variantenreich zu üben.

- Hüftöffner im Schmetterling / Supta Baddha Konansana

Gurtschlinge um Hüfte und Füße, Knie nach außen öffnen  
Block unter die Fußaußenkanten  
Steißbein einrollen um Lage im LWS-Bereich zu erzeugen  
Öffnet die Hüften

- Das Feuer im Bauch aktivieren

Ausatmend den Oberkörper aufrichten, einatmend verweilen, ausatmend senken

- Dehnung der Beinrückseiten

Rülg, Füße aufgestellt, rechtes Bein nach oben strecken,  
Gurtschlinge um Brustkorb, unterhalb der Brust, und um den Fuß des rechten nach oben gestreckten Beines in die Schlinge einfädeln

Steigerung: das untere Bein ausgleiten lassen

- Dehnung der Beininnen- und Beinaußenseiten

Rülg, Arme liegen etwas Abseits verankert auf dem Boden, Füße aufgestellt, rechtes Bein nach oben strecken,  
Gurtschlinge um Brustkorb, unterhalb der Brust, und um den Fuß des rechten nach oben gestreckten Beines in die Schlinge einfädeln

Linkes Knie und das gestreckte Bein nach innen dehnen, die Oberschenkel kreuzen sich. Anschließend beide Beine nach außen in die Grätsche dehnen.

#### ● Schulterbrücke

Die Oberschenkel in die Gurtschlinge einfädeln und eng schließen

Füße auf dem Boden

Füße auf 2 Blöcken

Blöcke zwischen den Händen pressen

erleichtert die Beckenhebung

unterstützt den oberen Rücken, Gewicht ruht

auf den Oberarmen

#### ● Apanasana – der Ausgleich für den Rücken

#### ● Die Heuschrecke

Die Oberschenkel sind eingefädelt. Dort die Hände einhaken und sich anheben

#### ● Kindshaltung

Blöcke unter der Stirn platzieren, um den Nacken und den Kopf zu entspannen

#### ● Der Hinabschauende Hund

- Blöcke unter den Fersen

unterstützt die Beindehnung

- Blöcke zwischen den Händen  
Schultern

korrektes platzieren der Hände unter den

- Gurtschlinge um die Oberarme  
oberhalb der Ellenbogen

weitet den Schulterbereich durch Druck gegen  
den Gurt

- Oberschenkel in der Schlinge

Beinausrichtung, Innenrotation erlaubt mehr  
Raum im Kreuzbein und unteren Rücken

#### ● Der Yogabaum

Eingefädelter rechter Fuß und Gurt hinter dem Rücken nach oben in die Streckung dehnen mit beiden Händen

#### ● Der Tänzer

Große Schlinge unterhalb der Brustlinie anlegen und einen Fuß gegen die Schlinge auf Beckenhöhe drücken

#### ● Trikonasana

Paarweise, Schlinge in leistenhöhe und Partner öffnet mit Hilfe durch Zug des Gurtes die Hüfte.

Block als verlängerte Arm zum abstützen

#### ● Held I, Held 2, Flankenstretch mit Gurt

Gurtschlinge verbindet die Leiste des vorderen Beines mit der Ferse des hinteren Fußes

- Vorbeuge

Unterarme im Gurt hinter dem Rücken eingefädelt, Schultergürtel öffnen  
In der Vorbeuge die Arme über den Kopf führen

- Viparita Karani – die leichte Umkehr

Rückenlage, ein oder beide Blöcke unter dem Becken, Beine senkrecht oben halten

- Fisch ein leichte Herzöffnervariante

Ein Block längs zwischen den Schulterblättern platzieren  
Der andere Block quer unter dem Kopf.

- Savasana die Entspannungslage

Lege die Blöcke schräg unter die Oberschenkel, es entlastet den unteren Rücken

Im Workshop machst du deine Erfahrungen mit deinem Körper.

Eine Literaturhilfe kann das kleine Büchlein  
WOYO, der leichteste Einstieg in den Yoga sein  
Söder / Schlösser GU Verlag

„OM“  
Namaste

Viel Freude beim Experimentieren mit Gurt und Block und Asana  
Wünscht dir Christiane