Text und Fotos Frauke Schütte

BERÜHRUNG IM YOGA

Hinsehen, Einfühlen & Unterstützen

Mit meiner Arbeit und diesem Artikel spreche ich eine relevante Thematik der Gesellschaft und des Miteinanders an: Das verbindende Element der Berührung zwischen Menschen, welches ohne Worte in Form einer Massage oder bezogen auf den Yogaunterricht über manuelle Korrekturen, Auflegen der Hände ihren Ausdruck findet; nach dem Prinzip Hinsehen, Einfühlen & Unterstützen.

Wenn ich ein Seminar für Yogalehrende zum Thema „Korrekturen im Yoga-Unterricht" gebe, ist dabei gemeint:

- Impulse im Verständnis für die Praxis zu geben
- Über die Hände die verbale Erläuterung zu ergänzen
- Die Prinzipien körpergerechter Ausrichtungen verständlich zu machen

Wichtig ist es, selbst in den Haltungen „zu Hause" zu sein. Ich unterrichte nur Elemente, die ich selbst in ihrer Komplexität und mit eventuell auftretenden Schwierigkeiten verstanden habe. Allgemeine Kenntnisse der anatomischen Möglichkeiten und Gegebenheiten sind notwendig, sowie ein Wissen und Verständnis um die Prinzipien der einzelnen Asana-Familien.

Manuelle Impulse können helfen, wenn ein Mensch z.B. den Erläuterungen über die Sprache oder Formulierungen in ein Asana hinein nicht gut folgen kann. Der Einsatz der Hände soll bei den SchülerInnen Verständnis dafür wecken, wie er/sie selbst sich korrigieren und bewusster ausrichten kann. Manchmal hilft eine aufliegende Hand oder ein stabilisierender Fuß einfach dabei

- z.B. die Schultern zu entspannen
- mehr Freude und Leichtigkeit zu bekommen
- die gemeinte Richtung zu verdeutlichen
- sich vom Brustbein her aufzurichten
- das Prinzip Erdung zu unterstützen; in Gleichgewichtshaltungen das Standbein deutlicher zu erden
- in Standhaltungen die Außenkante des hinteren Fußes zu verankern
- den Atem auszudehnen
- den eigenen Anspruch und das Wollen zu relativieren
- gegebenenfalls eine Spur aus der Position zurückzuführen
- ins „Jetzt", in die Achtsamkeit, (zurück) zu holen
- Mut zu machen

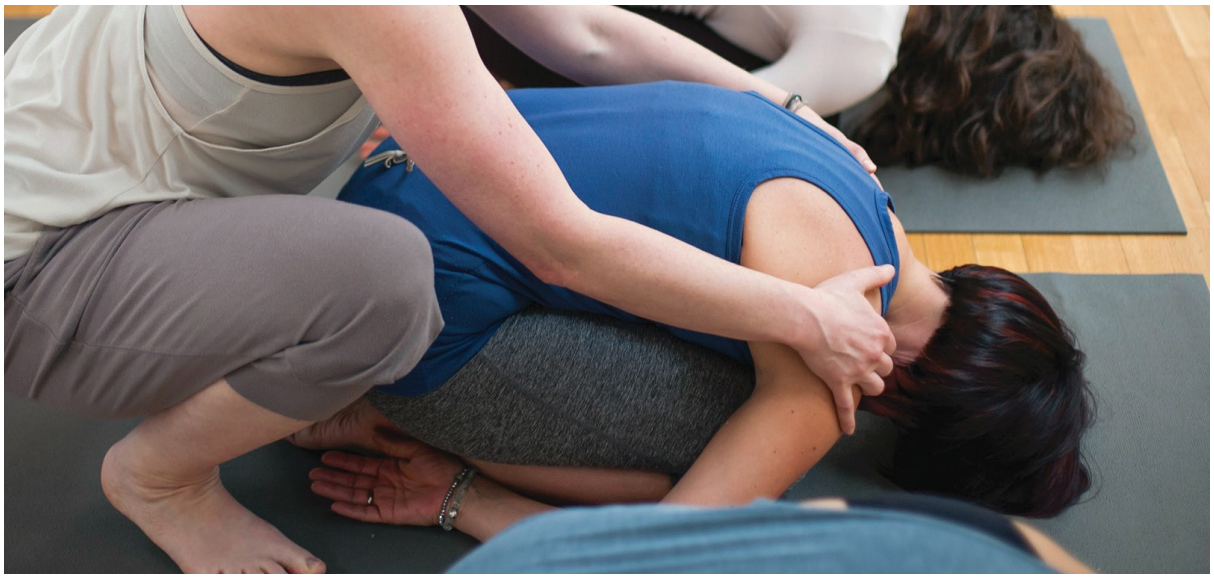
Meine Einleitung in das Thema gestaltet sich, indem ich zunächst mit einer Yoga-Einheit in Selbstzuwendung mit einer Vielzahl Selbst-Massage – sowie Berührungs-Elementen starte. Solch eine Einheit könnte auch

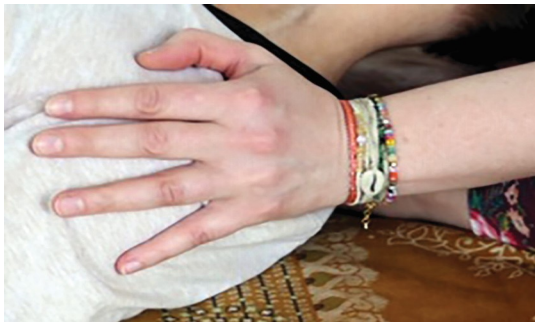
als Wellness-Session bezeichnet werden, mit dem Ergebnis, sich beschenkt, berührt, umhüllt und sanft durchbewegt zu fühlen. Aus dieser Zuwendung zu sich selbst folgt in einer Paar-Situation, den anderen zu berühren. Ich leite im wechselseitigen Geben und Nehmen eines Massage-Austausches simple Techniken aus dem Thai-Yoga an, welche ohne Vorkenntnisse umgesetzt werden können. Vorab demonstriere ich die Massage-Sequenz auch einmal für alle, um Schritt für Schritt zu vermitteln, was wichtig ist im Hinblick, Berührungen zu (ver-) schenken: dabei kann sich während des Austausches aus inneren Einstimmungs- und Herz-Haltungsweisen sowie sehr vielen Berührungen eine natürliche, zugewandte Zwischenmenschlichkeit und ein Band der Verbundenheit entwickeln.

Berührung als Unterstützung oder Korrektur im Yoga schafft Sicherheit. Sie vermittelt Halt und Geborgenheit. Eine gute Berührung ist in allererster Linie immer absichtslos. Was bedeutet es bzw. was braucht es dafür, wird oft gefragt, da wir damit natürlich immer ein Ziel verfolgen: Es bedarf eines guten Gespürs, sich in mein Gegenüber einzufühlen. Ich verfolge keine eigenen Ziele, was Fortschreiten in einem Asana begünstigt, sondern eher eine zurückgenommene, unterstützende Lehrer-Haltung, welche Klarheit schaffen möchte. Dazu unterrichte ich einen respektvollen Umgang mit der Akzeptanz für die Grenze(n) und lade zu einem hohen Maß an Eigenverantwortung ein, um schön bei sich zu bleiben, auch wenn sich die ganze übrige Welt auf den Kopf stellt.

Das Anwenden der Hände kann einen wertvollen Impuls darstellen, für den der Körper dankbar ist, um (zurück) in eine frische Achtsamkeit zu finden. Die Hände sollten dafür eingesetzt werden, wie wir sie auch für eine wohltuende Massage benutzen: achtsam, klar und absichtslos. Aus diesem Grund beginne ich auch damit, zunächst sich selbst und dann einander zu massieren, bevor wir tiefer in das Thema *hands on* einsteigen.

Hinsehen, einfühlen und unterstützen! Diese Schritte sollten also aus meiner Unterrichts-Erfahrung eingehalten werden, um sich in die Teilnehmenden hinein zu versetzen. Dieses Einfühlen über Beobachtung ihrer Bewegungsabläufe schult mich und versichert mir, ob bzw. wann ich mit meinen Händen manuelle Korrekturen





Berührung zeichnet sich durch meine Präsenz, durch meine eigene Stabilität und eine sichere Haltung aus

hinzunehme. Dabei beherzige ich des Weiteren:

- Ich nehme immer erst die gesamte Person wahr.
- Ich lenke zunächst die Konzentration auf jene Körperstelle, wo Unterstützung hilfreich ist.
- Ich nehme erst meine eigene, dann die Atmung des Teilnehmers wahr.

Berührung zeichnet sich des Weiteren durch meine Präsenz, durch meine eigene Stabilität (Bodenkontakt) sowie eine sichere Haltung aus. Ich bemühe mich, die Berührung möglichst konkret anzuwenden. Eine ruhende Hand wird in der Regel als unterstützender empfunden als z.B. nur die Fingerkuppen. Hände können

- den Körper zu mehr Länge ausstreichen
- zu ausgedehnterer Atemtiefe führen
- Körperregionen auffächern
- durch eine verdichtende Geste der Finger die Schulterblätter etwas zusammenführen

Es ist individuell zu klären, ob manuelle Korrekturen erwünscht sind, denn nicht jeder Mensch wünscht sich diese Ebene beim Praktizieren, weshalb es gilt es die Grenze zu wahren. *Hands on* können also auch als störend, irritierend oder übergriffig erlebt werden.

Das habe ich selbst schon erlebt, vor allem wenn neue Schüler zu mir kommen und Berührung während einer Yogastunde bisher nicht kennen gelernt haben. Eine eigene Überambitioniertheit des Lehrers kann unter Umständen durch manuelle Korrekturen Stress hervorrufen oder den eigenen Anspruch anfeuern, anstatt still eine Einladung auszusprechen, einen moderaten Umgang mit sich zu finden und Heilung zu erfahren. Ich möchte Angenommen-sein als empfundenes Gefühl verbunden mit einer berührenden Geste ausstrahlen. Des Weiteren sensibilisiere ich angehende Lehrende für folgende Prinzipen:

- Ich frage nach, ob meine Berührung erlaubt ist.
- Es ist bitte bedacht vorzugehen (nicht ruckartig beginnend und wieder loslassend).
- Es ist auf die eigene Stabilität zu achten.
- Es muss akzeptiert werden, was möglich ist bzw. wenn eine Technik nicht zum erwünschten Ergebnis führt.
- So wie der Atem auch in der eigenen Praxis Bewegungen anführt, ist diese Herangehensweise hilfreich; d.h. mit dem Atem des Schülers zu arbeiten (z.B. bei Ausatmung sanften Druck aus üben).

Anwendung findet dieses Thema über folgende didaktische Schritte:

A. Eine erarbeitete Sequenz mit einer Auswahl stimmiger Asanas, die sich zum Üben manueller Korrekturen anbieten, wird praktiziert. Ich schaffe dabei über meine Formulierung noch einmal Klarheit über die bereits erarbeiteten Ausrichtungsprinzipien.

B. An einem Modelldemonstriere ich die Techniken der Berührungen / Griffe anhand der oben genannten Sequenz - wenn die Zeit reicht einmal mit Text und ein zweites Mal schweigend, sodass die Teilnehmenden alle Griffe auch visuell noch einmal erfassen können.

C. Darauf folgt Schritt drei: Ich leite die Sequenz erneut an und alle können sich in Lehrerrolle und Schülerrolle ausprobieren und erfahren.
Zu verstehen, dass es nicht „die eine richtige Berührung“ gibt, sondern jeder Mensch anders ist, individuell betrachtet und berührt werden muss und möchte, ist eine bereichernde Erfahrung dabei.

Es benötigt eine gewisse Routine, um während der Einzelkorrektur auch den Rest der Klasse gut weiterhin im Blick zu behalten und den Gruppenpuls zu (be-)achten: In diesem Kontext möchte ich das *umsichtiges Handeln* nennen!
Bei schnellen Abfolgen und Sequenzen halte ich mich mit *hands on* zurück. Dabei würde ich ja eher „dazwischen“ funken und auch den Flow stören. Zeit dafür ist in klassischen Hatha-Yogahaltungen, die etwas länger gehalten werden (können). In Standhaltungen können Berührungen eingesetzt werden, jedoch liegen mir vor allem Asanas im Sitzen und Liegen, um meine Hände und meinen Körper haptisch sprechen zu lassen.
Am liebsten sind mir Stunden-Konzepte mit Fokus auf

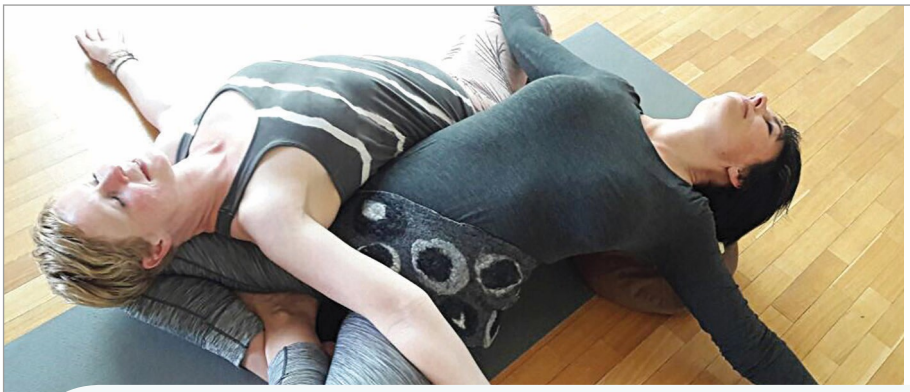
Yin-Elemente, in denen ich zu zweit unterrichte und dabei den Part übernehmen darf, mich ganz im Hinsehen, Einfühlen und Unterstützen zu witmen.

Wenn ich um einen meiner Schüler weiß, der es entweder während der Praxis oder generell im Leben gerade schwer hat, wende ich mich ihm schon einmal in Savasana über trostspendende, ausgleichende *hands on* zu.
Letztlich muss jede/ jeder Yogalehrende für sich schauen und abwägen, den eigenen Unterricht dadurch zu charakterisieren. Zunächst braucht es eine gewisse Erfahrung und Leichtigkeit im Unterrichten generell. Wenn das gegeben ist und sich gesetzt hat, kann der Umgang mit Berührung noch ein Sahnehäubchen darstellen und einer Yogastunde weitere Süße verleihen. Auch die Verbindung zu einander verändert sich dadurch.
Es gibt Phasen, in denen ich während des Unterrichts viel herum gehe und mit der hier beschriebenen Methode arbeite. Manchmal fühle ich mich dafür nicht bereit, muß dann Acht auf mich geben und schauen, nicht übermäßig zu geben. Ich benötige dann ganz einfach mehr meinen eigenen „Raum“.

Intensiviert haben sich mein Umgang und ein Selbstverständnis dafür deutlich durch meine Ausbildungen in Thai-Yogamassagen.

Immer wieder bin ich verblüfft, wie sich eine kleine Berührung wie ein Schmetterling niedersetzt, erleichtert, Freude schenkt, Schleusen öffnet, aufatmen lässt und berührbar macht – auch im tieferen Sinne.

Frauke Schütte
Mundo om
YOGA , Spiritual Concepts,
Chants & Massage
frauke@mundo-om.de



mundoom

Yoga, Spiritual Concepts,
Chants & Massage

SOUL-CELEBRATION mit Frauke Schütte

Yoga-City-Retreat – Zwischen den Jahren // 28. bis 30. Dezember 2019

Dieses Retreat dient als verbindendes Ritual, um das Jahr angemessen abzuschließen und sich über die kleine Wonnezeit neu auszurichten. Wir kultivieren einen „Gruppen-Puls“, der unter die Haut geht und die Herzen im Raum zu EINEM heranwachsen lässt!

INHALTE //

YOGA Sanfte Bewegung und ein kraftvolles „Wir-Gefühl“ / **THAI-YOGAMASSAGE** Massage verbindet zwischenmenschliche Wärme und Begegnung / **FREE-SEQUENCING-DANCE-FLOW** Eine spannende Zeit der fließenden Bewegung / **KIRTAN** Deine eigene Stimme in der Kraft der Gruppe / **HEART-CHAKRA-FLOW** Ein Mix aus Tanz, Meditation und Entfaltung / **METTA-BHAVANA-MEDITATION** Tiefe Entspannung, Freiheit und Verbundenheit

TERMINE //

Sa 28.12.2019 13:30–21:30 Uhr
So 29.12.2019 10:00–16:30 Uhr, anschl. KIRTAN (bis 19:00 Uhr)
Mo 30.12.2019 10:00–18:00 Uhr

ANMELDUNG & ORT //

Frauke Schütte
frauke@mundo-om.de

Im Yogaforum Düsseldorf
Rosmarinstraße 12K
40235 Düsseldorf