

## Adjustment

### Was ist die Idee hinter den Adjustments? Warum Adjusten?

wörtlich: Ausrichtung, Anpassung, Angleichung, Veränderung oder Adaption Es bedeutet die Einstellung oder die Angleichung eines Objektes oder Zustandes an einen anderen.

#### Durch Adjustments Körperbewußtsein schaffen für:

1. Basis der Asana

- Aufmerksamkeit für die Fundamente erzeugen

#### 2.- stira sukham: Asana- leicht und stabil

Fokus auf: was anspannen was entspannen

den Schüler lehren zu unterscheiden:

Die für die Asanas wichtigen Muskeln zu aktivieren bzw. unnötige Spannungen zu lösen

#### 3. Die Möglichkeit geben in Asanas zu Entspannen um

- "Leichtigkeit" der Asanas erfahren

- freie gleichmässige Atmung zu ermöglichen - **chitta vritti nirodha**

#### 4. Alte Muster verlassen:

- Grenzen erfahren, ausdehnen,

- helfen Potentiale des Schülers zu entfalten

- den Schüler erfahren lassen das der Körper oft viel weiter gehen kann als wir (unser) Ego glaubt

- helfen die Angst vorm Loslassen und der Hingabe zu überwinden

#### 5. adjustment fördert, schafft alignment Ausrichtung

- anatomisch ungesundes Alignment korrigieren bzw. gesundheitsfördernde Ausrichtung der Gelenke und der Wirbelsäule zueinander zu ermöglichen

#### 6 . Vollendung im Moment:

um ein Gefühl für die Ganzheitlichkeit und Vollendung der Asana zu erfahren

### Was sind die Grundlagen um Adjustments zu geben?

- eigene Erfahrung der Adjustments durch eigenen Praxis und Lehrer

- Anatomische Grundkenntnisse

- Observation des Schülers

- Vertrauensvolles Schüler-Lehrerverhältnis

- Adjustment Techniken

- Kreativität

- **volle Aufmerksamkeit** vom Lehrer an den Schüler (psychisch)-

- **intensiver Körperkontakt**, liebevolle Zuwendung des Lehrers an den Schüler,

- Hingabe an den Moment, an das Adjustment,

### Adjustment ermöglicht Alignment



## Was ist die Optimale Ausrichtung des Körpers? Wann ist der Körper gut ausgerichtet?

- maximaler Effekt der Asana
- minimales Verletzungsrisiko

Es geht um eine Annäherung an eine optimale Ausrichtung des Individuum in der Asana

- „der Weg ist das Ziel“.

## "MIT WEM MACHE ICH WAS WANN UND WARUM"?

- Bandha als Bezugspunkt zum Alignment der Asana  
("Prinzipien Uddijana und Mula ")
- Tristhana: Vinyasa, Bandha, Dristi

Methoden:

Spiraldynamik, Bandha als Bezugspunkt,  
3 Körperebenen (Füsse, Becken Schultergürtel)

## Grundprinzipien zum Adjusten :

- 1. Observation** - genaues beobachten, des Schülers, der Gruppe mit Augen Ohren und Händen
- 2. Intension** - klare Idee haben was zu tun ist, Prioritäten setzten
- 3. Aktion** - Korrektur verbal oder physisch Reaktion des Schülers evt. erneute Aktion des Lehrers

## Handeln aus dem Wissen

- das jeder Schüler anders und einzigartig ist
- es unendlich viele Möglichkeiten gibt zu korrigieren
- es unendlich viele Möglichkeiten gibt Asanas auszuführen
- immer ruhig und besonnen Handeln, sich Zeit nehmen
- nach Möglichkeit beide Asanaseiten adjusten
- aus dem Wissen von der natürlichen Position der Wirbelsäule und der Stellung der Gelenk zueinander
- aus dem Wissen zu welchen Zeitpunkt die Gelenke beim Ausrichten positioniert werden ohne sie zu überbeanspruchen bzw. zu verletzen

## Unterrichtskontext beachten:

Abwägung welche Adjustments bzw. wieviele bezogen auf

- den einzelnen Schüler (zuviel/zuwenig Adjusten, Über bzw. Unterforderung)
- im Gruppenkontext und im Hinblick auf die eigenen Ressourcen
- Prioritäten setzen, vorausschauend Handeln, während der Sonnengrüsse wichtigste Stationen Planen - Timing entwickeln

## 4. Atembewusstsein des Lehrers

- die Atmung des Lehrers sollte fein und gleichmässig sein
- nur mit Atembewusstsein geht auch Körperbewusstsein und allgemeine Aufmerksamkeit einher.
- die Bewegungen sind langsamer und kontrollierter
- der Schüler spürt das wir sehr aufmerksam bei ihm/ihr sind und wir genau wissen was wir tun.
- Atem Schülers aufgreifen und Atem mit eigener Qualität inspirieren
- ebenso wird sich während des Adjustments die Atmung des Schülers an die des Lehrers anpassen



## 5. Wenn es für den Adjuster unangenehm ist, ist es "möglicher weise" auch für den Schüler unangenehm

- möglichst wenig die eigenen Ressourcen belasten
- eigenen Körperschwerpunkt der zu adjustenden Position anpassen und aus der eigenen MITTE heraus adjusten
- möglichst eigenes Körpergewicht einsetzen und wenig Muskelkraft

## 6. stira sukham: Asana ist leicht und stabil

- damit der Muskel gedehnt werden kann ist es notwendig das er entspannt
- der Lehrer hilft dem Schüler zu erfahren und zu lernen, welche Muskeln er entspannen und welche er anspannen muss
- dafür muss der Schüler dem Lehrer Vertrauen und sich gut aufgehoben, begleitet und in sicheren Händen fühlen

## 7. Ahimsa beachten

Gewaltlosigkeit bei jeder Handlung beachten, insbesondere beim Adjusten

Wir korrigieren **für** den Schüler nicht für uns.

- Hilfe bei der Ausrichtung ohne zu schaden
- Respekt vor den Grenzen des Schülers

Nicht aus folgenden Motivationen heraus Adjusten:

- uns ist langweilig - wir wollen etwas tun
- wir möchten ein neues tolles Adjustment zeigen
- nicht **Ziel und Ego** motiviert handeln sondern aus dem bestreben den Bedürfnissen des Schülers gerecht zu werden
- immer Aufmerksam sein! nicht unsere Ziele mit den Bedürfnissen des Schülers verwechseln
- **therapeutische Grenze beachten**

## 8. Experimente wagen! ( steht im Widerspruch zu 7.!!!)

bewusst den Schüler überraschen und Gewohnheitsmuster durchbrechen, bzw. Grenzen überschreiten um dem Bedürfnis zu wachsen gerecht zu werden

- z.B. Handstand einbauen, Sonnengrüsse, nach Krieger Serie
- Uthita Hasta Padangustasana extra mit beiden Händen
- Urdva Danurasana ungeplant hochnehmen
- beim vorspringen Hüfte packen zum Handstand gehen
- extra Gesicht nach oben Hund halten, Kriegerpositionen, Paschimotanasana, Kurmasana
- Positionen extra lange halten
- Asanas wiederholen (wenn z.B. geschummelt wird, oder um zu adjusten)

## 9. gelegentlich Feedback holen und geben

- motivieren - dem Schüler indirekt oder direkt Feedback geben - das er/sie es gut machen/sind (Lob, Handklopfen, Mitgefühl usw.)
- gelegentlich Feedback holen indem wir nachfragen wie intensiv das Adjustment war - um zu lernen, die eigene Wahrnehmung abzugleichen mit dem was wir denken wie es für die Person war und wie es die Person empfunden hat (empfehlenswert bei intensiven Adjustment und bekannten Schülern)
- Anfänger nicht zu viel adjusten dann erzeugt man am Anfang die Vorstellung das es Perfekt sein müsste und er/sie nicht sind



## 10. Letztendliches Ziel der Adjustments ist

a) das es nichts zu erreichen gibt !!!

Ausser: im Moment sein, Hingabe Selbstakzeptanz, Verständnis - Verstehen

Yogapraxis = Genuss am Sein and der Selbsterfahrung

b) der Schüler lernt die für ihn angepasste, optimale Ausrichtung der Asanas selbständig auszuführen

c) Aufmerksamkeit , Offenheit im Moment = Gelebte Yogapraxis

## 11. Verantwortung

- wir sind uns unserer Verantwortung als adjuster bewusst und tragen sie auch

**Möge unser Geist, seine Intention (seine Absicht) und unsere Hände EINS werden.** (Let your mind, its intention and your hands become one.)

## Adjustment Techniken

### A. Verbale Adjustment:

- technisch sein und detaillierte anatomische Beschreibungen enthalten

- beschreibend, die Vorstellung anregend sein, assoziativ sein

Beispiele geben:

"richte dich deine Hand nach oben wie eine Blume die sich zu Sonne ausrichtet"

"benutze deine Arme wie Flügel eines Vogel"

"spüre die Verwurzelung deiner Füße mit der Erde"

- vermeiden möchten wir wage Beschreibungen: "öffne dein Herz"

- Klare Aussagen: Strecke deine Wirbelsäule

Hebe deinen Kopf und schaue zur Wand

### B. physisch Adjustments

#### 1) Passive Adjustments:

- der Lehrer übernimmt die Arbeit

- erlaubt dem Schüler weiter in das Asana zu gehen, und unnötige Spannungen loszulassen

- es zeigt dem Schüler wie weit sie/er gehen kann

- mit der Zeit und Praxis lernt der Schüler welche Muskeln er anspannen und welche er entspannen muss um selbst die Position in seiner Ganzheit zu erfahren gut für sitzende ASANAS

#### 2) Aktive Adjustments mit Widerstandskraft gut für Stehende ASANAS

Schüler und Lehrer arbeiten zusammen

- Lehrer zeigt dem Schüler wie er die Ausrichtung der Asana verbessern kann indem er z.B. sein

**a) Fundament geben und stabilisieren**, Parshwakonasana, Virabhadrasana

- ist sehr gut um in spezifischen Bereichen von Asanas zu arbeiten

z.B. Hand an den Scheitel legen damit sich die WS aufrichtet, Hand an Finger halten damit die Aufmerksamkeit durch die Hände strömt usw.

#### b) aktiv Widerstand geben

Der Schüler wird aufgefordert aktiv in den gegebenen Widerstand zu drücken

z.B. Parivrita Trikonasana, Parivrita C, Utthita Hasta C usw.



### c) mentale Adjustments

Wir denken nur an einen Schüler (bzw. beobachten Sie/Ihn) und an das was an der Position zu verändern wäre und ohne das wir etwas sagen, oder tun verändert der Schüler etwas

#### Arbeitsweise

##### 1) Fundament, Stabilität, Klarheit,

nach Möglichkeit von Unten nach Oben Ausrichten und dann erst Adjusten

- langsames aber Absichtsvolles herantreten an den Schüler
- Positionierung/ Abstand des Lehrer zum Schüler  
Abstand - physisch wie psychisch (Vertrauen, Kompetenz)
- dem Schüler Fundament/ Sicherheit geben und nicht aus der Balance bringen
- wenn wir an einer Stelle Drücken müssen wir auch gleichzeitig Stabilität und Sicherheit geben z.B. Trikonasana
- Intimsphäre beachten nach Möglichkeit keine Weichteiladjustments
- beim berühren nach Möglichkeit immer kontakt zum Knochen suchen
- keine Angst vor Körperkontakt, wenn wir mit einer klaren, reinen Intension nahe an den Schüler herantreten wird es keine Missverständnisse geben
- jede Unsicherheit und Unklarheit wird von dem Schüler in jedem Fall wahrgenommen

##### 2) Muskelkraft vs. Körperschwerpunktverlagerung

anstelle von Muskelkraft Einsatz vom eigenen Körpergewicht und bewusste Verlagerung des Körperschwerpunktes des Schülers

- Muskelkraft ist ermüdend, besonders bei grossen Schweren, unflexiblen Schülern bis nahezu unmöglich
- Intelligenter Einsatz des Körperschwerpunktes kann ein sehr intensives adjustment erzeugen sein ohne brutal zu sein
- direkte Kraftübertragung durch z.B. getreckte Arme
- indirekte Kommunikation zwischen Schüler und Lehrer im Gegensatz nicht kommunikationsloser Einsatz vom Muskelkraft  
z.B. Padangustasana von hinten, oder mit Knien
- durch das geben von Adjustments möglichst wenig unnötige Spannungen in unserem Körper aufnehmen

##### 3) Atembewusstsein

- wir arbeiten immer mit unserem Atem und passen das Adjustemt unserem Atem an
- Wir synchronisieren unseren Atem mit dem Atem des Schülers und signalisieren dem Schüler wo der Fokus liegt und fordern indirekt auf uns und sich zuzuhören
- **mit der Ausatmung bewegen wir uns bei der Einatmung halten wir still**
- immer mit dem natürlichen Fluss des Atems und der Bewegung des Körpers gehen
- idealer weise adjusten wir synchron mit dem Atem des Schülers

