



# 3 YOGA

## Ausrichtungstipps

DIE DIR NOCH NIEMAND VERRATEN HAT

TINT. THERE IS NO TRY.



TINT-Lehrer Young Ho Kim mit Ami Norton.

# INHALT

Was Dir dieses eBook bringt	3
Bewegung mit Leichtigkeit – Lightness Through Engagement	4
Die richtige Ausrichtung der Schultern – Scapulohumeraler Rhythmus	7
Vergrößere deinen Bewegungsumfang – Joint Lock/Unlock	10
Bring' Deine Yogapraxis voran	13

## Was Dir dieses eBook bringt

Als passionierter Yogi bist du stets auf der Suche nach einer Anleitung, wie du deine Yogapraxis so gesund und sicher wie möglich gestalten kannst. Die Online-Yoga-Welt bietet eine Vielzahl an Asana-Handbüchern, die dich Schritt für Schritt durch jede einzelne Yogapose führen und dir Unmengen an Ausrichtungshinweisen für jede einzelne Asana liefern. Die Schwierigkeit liegt darin, in diesem Überangebot die Spreu vom Weizen zu trennen und qualitativ hochwertige Inhalte zu erkennen. Noch dazu ist es nahezu unmöglich, sich alle Hinweise zu merken.

Obwohl es wichtig ist, die korrekte Ausrichtung und Ausführung einer Yogapose im Auge zu behalten, führt kein Weg daran vorbei, die grundlegenden Prinzipien hinter der korrekten Ausrichtung im Yoga zu verstehen. In diesem eBook enthüllen wir Geheimnisse der Ausrichtung, die einige der häufigsten Irrtümer im Yoga ausräumen.

Das Beste daran ist: Wenn du dich erst einmal mit diesen grundlegenden Ideen zur Ausrichtung des Körpers im Yoga auseinandergesetzt hast, sind die meisten Ausrichtungshinweise selbsterklärend, sodass du ihnen keine zusätzliche Aufmerksamkeit mehr zu schenken brauchst.

Mit diesem eBook hast du die wichtigsten Ausrichtungsprinzipien immer bei dir, egal wann und wo du sie brauchst. Als Yogalehrer kann dir dieses eBook sogar als Kurzanleitung vor deiner nächsten Unterrichtsstunde dienen.

Wir ermutigen dich jedoch, das hier Gelernte zuerst in deiner eigenen Yogapraxis auszuprobieren – egal, ob du nun Schüler oder Lehrer bist. Die Sicherheit der eigenen vier Wände gibt dir genügend Zeit und Raum, um während deiner Praxis bewusst in den Körper hineinzuspüren.

## Bewegung mit Leichtigkeit – Lightness Through Engagement

Jeder Körper ist einzigartig und sollte mit Liebe und Respekt behandelt werden. Es ist wichtig, den menschlichen Körper aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten. Jede einzelne Bewegung – so klein sie auch sein mag – wirkt sich auf das gesamte System aus, da alle Teile des Körpers miteinander verbunden sind. Diese Einheit unseres Bewegungsapparates wird durch das Bindegewebe, insbesondere die Faszien, hergestellt. Faszien sind eine Schicht aus Bindegewebe, die verschiedene Strukturen des Körpers, wie Muskeln und Organe, bedeckt bzw. miteinander verbindet. Das Zusammenwirken der Muskeln hilft, den Körper im Einklang und mit Leichtigkeit und Leichtigkeit zu bewegen. Der Schlüssel zu einer sicheren und gesunden Yogapraxis liegt also in der Leichtigkeit durch Anspannung, auch **Lightness Through Engagement (LTE)** genannt.



TINT-Lehrer Young Ho Kim. Foto von [yongsubi](#).

### Wo liegt das Problem?

Einer der häufigsten Irrtümer im Yoga liegt darin, dass wir glauben, wir müssten unsere Muskeln entspannen, um Leichtigkeit in unsere Bewegungen zu bringen. Doch Entspannung heißt nicht, die Körperspannung zu verlieren, also sich der Schwerkraft hinzugeben. Denk' nur mal an eine unbewusste Person, die viel schwerer zu tragen ist als eine Person, die alle Muskeln anspannt (wie z. B. ein Balletttänzer). Muskelmasse wiegt mehr als Körperfett. Daher ist es für den Körper effizienter, die schwere Masse zu aktivieren und die Last gleichmäßig über die Faszien zu verteilen. Wird die Muskulatur nicht angespannt, wird die Yogapraxis außerdem anfälliger für kleine, unnötige Bewegungen. Der Körper ist weniger stabil und somit anfälliger für Verletzungen.

## Was solltest Du stattdessen tun?

Statt die Körperspannung zu verlieren, setze alle Muskeln von den Fingerspitzen bis zu den Zehen ein. Durch diese bewusste Anspannung werden ganze Muskelketten im Körper aktiviert. So erscheint jede Bewegung mühelos und erweckt den Eindruck, dass der Körper sich den Gesetzen der Schwerkraft widersetzt, anstatt sich ihnen hinzugeben. Außerdem ermöglicht kontinuierliche Anspannung der Muskeln kontrollierte Bewegungen. Dadurch wird deine Yogapraxis auch sicherer, da das Verletzungsrisiko durch hastige, unkontrollierte Bewegungen gemindert wird.

“  
**Durch die Aktivierung von LTE entsteht der Eindruck, dass der Körper der Schwerkraft trotzt.**

## Was passiert, wenn Du dieses Prinzip nicht beachtest?

Abgesehen davon, dass du in den einzelnen Asanas “hängst” und Mühe hast, sie über einen längeren Zeitraum zu halten, kann die Nichtaktivierung von LTE auch zu Verletzungen führen. Bei Menschen mit Gelenkproblemen, wie z.B. Arthritis, besteht die Gefahr der Abnutzung der Gelenke, wenn die Muskeln nicht aktiviert werden. So hilft beispielsweise bei Kniearthrose die muskuläre Anspannung der Muskeln der Oberschenkel im Gestreckten Seitlichen Winkel (**Utthita Parsvakonasana**), die Knie zu stabilisieren. Besonders hyperflexible Menschen sollten die stützende Muskulatur bewusst anspannen, um zu verhindern, dass sie zu viel Zug auf ihre Gelenke bringen, was zu Verletzungen führen kann.

## Wie verbessert sich dadurch Deine Yogapraxis?

LTE schafft mehr Aktivität und Dynamik durch die Anspannung und das Zusammenspiel der Muskulatur und des Willens. Es hält den Körper in jeder Yogapose aktiv, statt nur in den einzelnen Asanas zu “hängen”. LTE steigert Kraft, Vitalität und Stabilität in allen Posen und stellt gleichzeitig eine Verbindung zwischen Körper und Geist her, indem es den Fokus auf das Geschehen im Körper lenkt. Es bringt mehr Bewusstsein in die Asanas und belebt die Yogapraxis, indem es dich jede Pose stärker, konzentrierter und bewusster erleben lässt.

“  
**Die Aktivierung der Muskeln hilft, den Körper im Einklang und mit Leichtigkeit zu bewegen.**

## Wann ist dieses Prinzip anzuwenden?

LTE spielt in jeder Yogapose eine Rolle. Denke z. B. daran, wie du vom Herabschauenden Hund (**Adho Mukha Svanasana**) in die stehende Vorbeuge (**Uttanasana**) schweben möchtest. LTE ist besonders in komplizierteren Asanas, wie Gleichgewichtsübungen oder Armbalancen, von entscheidender Bedeutung, da es den Übergang in die Pose erleichtert und es ermöglicht, diese über einen längeren Zeitraum zu halten. LTE spielt aber auch eine wichtige Rolle in fließenden Yoga-Stilen wie Vinyasa oder Inside Flow, insbesondere bei den Übergängen.

### Das Wichtigste für Yogalehrer

- Aktiviere (flex/point) die Füße, auch wenn sie den Boden verlassen.
- Spreize die Zehen, indem du gleichzeitig die Fingerspitzen spreizt.
- Ziehe die Rippen nach innen, um die Rumpfmuskulatur zu aktivieren.
- Schiebe die Rippen in Rückbeugen auseinander, um Spannung im Rumpf zu erzeugen.

## Anregungen für deine Yogapraxis

### Inside Flow

Am besten spürst du den Effekt von LTE in Inside Flow Yoga. Schau' dir die verschiedenen Inside Flows auf TINT an, zum Beispiel zum Song [Pillow Talk](#) oder [Falling Slowly](#). Für jeden Flow lernst du die richtige Ausrichtung, damit du jede Asana sicher und effizient auszuführen kannst. Sobald du eine solide Grundlage aufgebaut hast, lernst du strukturiert die Abfolge der einzelnen Bewegungen, sodass du am Ende den Inside Flow in vollem Umfang genießen kannst.



ZUM WORKSHOP

14 Tage kostenlos. Jederzeit kündbar.

## Die richtige Ausrichtung der Schultern – Scapulohumeraler Rhythmus

Häufig hört man im Yogaunterricht: „Zieh’ die Schultern weg von den Ohren“, oder Ähnliches. Das mag zwar hilfreich sein, um Schüler auf unbewusstes Verkrampfen der Schultern aufgrund von Stress oder Haltungsgewohnheiten aufmerksam zu machen. Aber in Posen, in denen die Arme über Kopf sind, wie z. B. im Herabschauenden Hund oder Krieger 1, ist dieser Hinweis nicht hilfreich und kann sogar Schmerzen und Verletzungen im Schultergelenk verursachen.

“**Scapulohumeraler Rhythmus ist die Wechselwirkung zwischen Schulterblatt (Scapula) und Oberarm (Humerus).**“

### Wo liegt das Problem?

Werden die Schultern in Asanas, in denen die Arme über dem Kopf sind, nach unten gezogen, schränkt dies nicht nur den Bewegungsumfang ein und vermindert die Stabilität des Schultergelenks, sondern es kann sogar schädlich sein und zu Schulter-Impingement führen. Das zugrundeliegende Prinzip ist eine Handlung, die als **Scapulohumeraler Rhythmus** bezeichnet wird, also die Interaktion zwischen Schulterblatt (**Scapula**) und Oberarm (**Humerus**).

Um diesen Zusammenhang besser zu verstehen, schau dir den Aufbau des Schultergelenks in Abbildung 1 an. Dieses komplexe Konstrukt besteht eigentlich aus drei Gelenken:

- 1 dem **Glenohumeralgelenk**, also dem Kugelgelenk zwischen Oberarm (**Humerus**) und Schulterblatt (**Scapula**),
- 2 dem **Akromioklavikulargelenk**, welches Schlüsselbein (**Klavikula**) und Schulterdach (**Akromion**) verbindet,
- 3 dem **Sternoklavikulargelenk**, welches die Schulter mit dem restlichen Skelett verbindet.

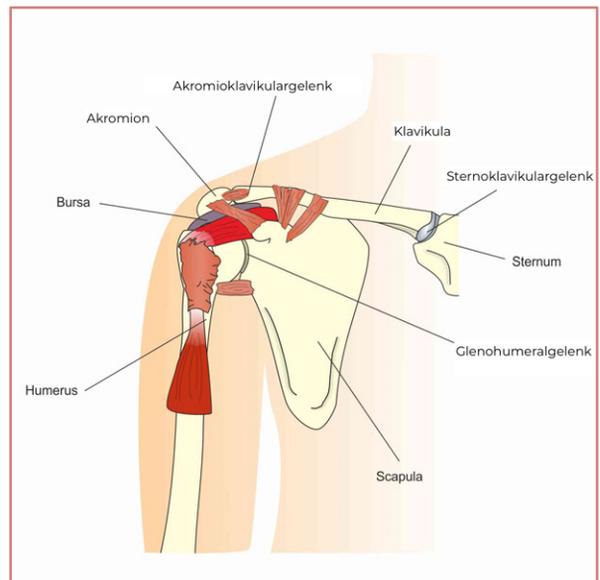


Abbildung 1: Anatomische Ansicht des Schultergelenks

Werden also die Arme über Kopf gehoben, bewegt sich das Schulterblatt mit dem Oberarm nach oben. Wenn man bei dieser Bewegung die Schultern nach unten zieht, stoßen die Knochen aufeinander, was zu einer Quetschung oder Reibung der Muskeln und Sehnen führt, die das Schultergelenk umschließen.

## Was solltest Du stattdessen tun?

Um eine Kompression zwischen Scapula und Humerus zu vermeiden, musst du die Schulterblätter nach oben rotieren. Das erreichst du, indem du die Schulterblätter anhebst und gleichzeitig die Oberarme nach außen rotierst, sodass die Achselhöhlen nach vorn zeigen. Beim Heben der Arme streckst du die Außenseiten der Arme nach oben, als würdest du eine Leiter hinaufklettern. Dadurch wird das Schulterblatt in einen Winkel gebracht, der es ermöglicht, den Oberarm senkrecht zu stellen, ohne dass die beiden Knochen aufeinanderstoßen.

Befinden sich die Hände allerdings auf dem Boden, wie z. B. im Herabschauenden Hund, musst du noch zusätzlich die Unterarme pronieren. Das erreichst du, indem du die inneren Handflächen oder die Zeigefinger in den Boden drückst. Ansonsten riskierst du, zu viel Gewicht auf die äußeren Handflächen zu verlagern, was zu Verletzungen führen kann.

**Durch Aufwärtsrotation des Schulterblattes lässt sich eine Kompression zwischen Schulterblatt und Oberarm vermeiden.**

## Was passiert, wenn Du dieses Prinzip nicht beachtest?

Wenn du beim Heben der Arme über Kopf die Schulterblätter nach unten ziehst, wird die Bewegung der Arme blockiert und erschwert. Außerdem entsteht dadurch eine Kompression im Schultergelenk, da der Oberarmknochen mit dem Schulterblatt zusammenstößt. Das kann im schlimmsten Fall Verletzungen wie dem Schulter-Impingement-Syndrom führen.

## Wie verbessert sich dadurch Deine Yogapraxis?

Die Kombination von Außenrotation der Schulter und Aufwärtsrotation des Schulterblattes schafft mehr Bewegungsspielraum in der Schulter. Gleichzeitig erhöht sich dadurch die Stabilität des Gelenks und das Risiko für Verletzungen wie z. B. Schulter-Impingement-Syndrom wird verringert.

### Das Wichtigste für Yogalehrer

- Rotiere die Oberarme nach außen.
- Hebe die Arme nach oben.
- Strecke die Außenseiten der Arme nach oben, wie beim Besteigen einer Leiter.
- Drehe die Achselhöhlen nach vorne.

## Wann ist dieses Prinzip anzuwenden?

Der Scapulohumerale Rhythmus spielt in jeder Pose eine Rolle, bei der die Arme über den Kopf gehoben werden wie z. B.:

- von der Berghaltung (**Tadasana**) in **Urdhva Hastasana**
- Krieger 1 (**Virabhadrasana 1**)
- Baum (**Vrksasana**)
- Herabschauender Hund (**Adho Mukha Svanasana**)
- Handstand (**Adho Mukha Vrksasana**).

Asanas wie der Herabschauende Hund oder der Handstand fühlen sich vielleicht etwas anders an, da sich die Hände am Boden befinden, aber die Prinzipien sind genau dieselben wie bei Posen, bei denen die Hände in der Luft sind.

## Anregungen für deine Yogapraxis

### [Yoga für Nacken & Schultern](#)

Wenn du bereits an Schulter-Impingement oder einer anderen Art von Schulterschmerzen leidest, schau dir [Yoga für Nacken & Schultern](#) auf TINT an. Darin lernst du Übungen, die dir helfen, Verspannungen und Schmerzen in Nacken und in Schultern zu lindern. Es hilft dir außerdem, deine Haltung im Sitzen und im Stehen zu verbessern. So werden mit der Zeit alle Probleme im Nacken- und Schulterbereich verschwinden. Jeder kann in den Genuss eines entspannten Nacken- und Schulterbereiches kommen!



ZUM WORKSHOP

14 Tage kostenlos. Jederzeit kündbar.

## Vergrößere deinen Bewegungsumfang – Joint Lock/Unlock

Hast du dich schon einmal gefragt, wie du den Bewegungsumfang deines Beckens oder deiner Schultern vergrößern kannst? Vielleicht hast du auch bereits verschiedene Übungen ausprobiert, um die Beweglichkeit der Hüft- bzw. Schultergelenke und die Flexibilität der umgebenden Muskeln zu verbessern – mit mäßigem Erfolg. Die Wahrheit ist, dass das Problem nicht unbedingt die Beweglichkeit oder Flexibilität ist, sondern eher eine Blockierung der Gelenke, die durch die volle Streckung der Knie oder Ellenbogen verursacht wird.

### Wo liegt das Problem?

Die vollständige Streckung der Ellenbogen blockiert das Schultergelenk bzw. die vollständige Streckung der Knie blockiert das Hüftgelenk, was auch als **Joint Lock** bezeichnet wird. Das hat zur Folge, dass du nicht den vollen Bewegungsumfang von Schulter oder Becken nutzen kannst. Schauen wir uns als Beispiel an, was im Becken passiert, wenn du in der stehenden Vorbeuge (**Uttanasana**) die Knie beugst, statt die zu strecken (Abbildung 2). Sind die Knie durchgedrückt (**Joint Lock**), ziehen die Oberschenkelrückseiten das Becken wie ein Seil nach unten.

Wenn du jedoch die Knie leicht beugst (**Joint Unlock**), kann das Becken nach vorne kippen. Dadurch kannst du dich aus dem Hüftgelenk nach vorn beugen, statt aus der Lendenwirbelsäule. Da die Oberschenkelmuskeln das Becken nicht nach unten ziehen, kann es frei nach vorne kippen und der Bewegung des Kreuzbeins folgen.

### Was solltest Du stattdessen tun?

Halte die Arme und Beine lieber leicht gebeugt. Der Bewegungsumfang des Beckens vergrößert sich, wenn die Knie gebeugt sind. Bringe deshalb zuerst das Becken in die gewünschte Position, bevor du die Knie streckst. Dasselbe gilt für die Ellenbogen und die Schultergelenke: Lass' die Ellenbogen gebeugt, um den Arm in das Schultergelenk zu bringen, und strecke erst dann die Arme.

“  
**Ein Joint Lock in Knien  
 oder Ellenbogen  
 reduziert die  
 Beweglichkeit.**”

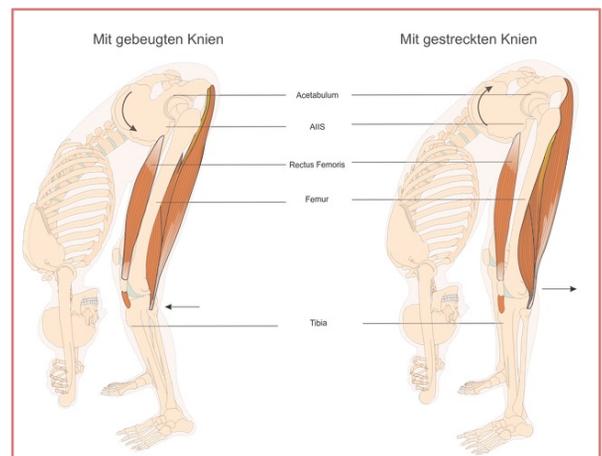


Abbildung 2: Unterschied zwischen gebeugten und gestreckten Knien in **Uttanasana**.

## Was passiert, wenn Du dieses Prinzip nicht beachtest?

Die Blockierung der Gelenke hindert dich nicht nur daran, tiefer in eine bestimmte Yogapose zu kommen. Du riskierst außerdem, deine Hüft- und Schultergelenke und die sie umgebenden Muskeln zu stark zu belasten, wenn du sich in die Pose "hineinziehst" und versuchst, einen eventuellen Mangel an Beweglichkeit durch Überdehnung der Muskeln zu überwinden.

## Wie verbessert sich dadurch Deine Yogapraxis?

Wenn du die Gelenke gebeugt hältst, erlangst du mehr Bewegungsfreiheit in deiner Yogapraxis und kannst so jede Asana tiefer erleben. Wenn du in deiner bisherigen Praxis ständig mit Schulter- und Hüftbeweglichkeit gekämpft haben, wird die Anwendung dieses Prinzips sofort einen großen Unterschied machen.

***Durch das Beugen der Gelenke vergrößert der Bewegungsspielraum in fast jeder Yogapose.***

## Wann ist dieses Prinzip anzuwenden?

Das Prinzip des **Joint Lock/Unlock** lässt sich auf so gut wie jede Yogaposition anwenden. Kennst du eine Asana, bei der du weder Becken noch Schultern bewegst? Abgesehen von Savasana werden dir vermutlich nicht viele Posen einfallen. Hier sind jedoch einige Beispiele, um dieses Prinzip greifbarer zu machen:

- Herabschauender Hund (**Adho Mukha Svanasana**)
- Kobra (**Bhujangasana**)
- Stehende Vorbeuge (**Uttanasana**).

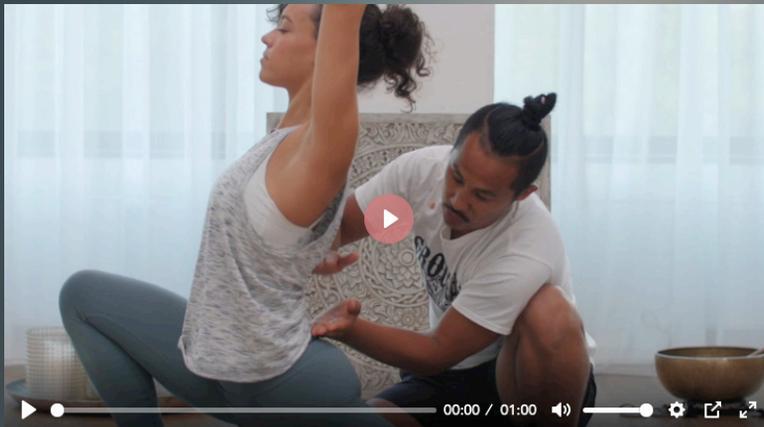
Wende dieses Prinzip zunächst auf die genannten Yogaposen an und du wirst sofort einen großen Unterschied feststellen.

### Das Wichtigste für Yogalehrer

- Beginne mit gebeugten Knien und bringe das Becken in die gewünschte Position, bevor du die Knie streckst.
- Beginne mit gebeugten Ellenbogen und ziehe den Oberarmknochen in die Schulterpfanne zurück. Strecke dann die Arme aus.

## [Inside Yoga Alignment](#)

Wenn du mehr über diese und andere Ausrichtungsprinzipien lernen möchtest, solltest du dir auf keinen Fall unser [Inside Yoga Alignment](#) auf TINT entgehen lassen. Das Programm basiert auf angewandter Anatomie und vermittelt die mechanischen Zusammenhänge unseres Körpers so einfach und effizient wie möglich und für die Praxis anwendbar. Nach Abschluss dieses Programms wirst du die Effekte richtiger Ausrichtung spüren und feststellen, dass du stärker und beweglicher bist, als du dachtest. Mehr als ein Aha-Erlebnis garantiert!



ZUM WORKSHOP

14 Tage kostenlos. Jederzeit kündbar.

## Bring' Deine Yogapraxis voran

Herzlichen Glückwunsch – mit der Lektüre dieses eBooks hast du einen großen Schritt in Richtung einer effizienteren, gesünderen und sichereren Yogapraxis gemacht. Jetzt brauchst du nur noch auf deine Yogamatte zu hüpfen und dein neu erworbenes Wissen in die Praxis umzusetzen. Die Yoga-Programme, die wir auf TINT anbieten, helfen dir dabei. So kannst du deinen Lieblings-Yoga-Stil direkt in deinem Wohnzimmer (oder wo immer du üben willst) praktizieren. Mit unserer App kannst du deine Lieblingsprogramme sogar mitnehmen und offline üben.

Wir glauben, dass Wissen entscheidend ist, um ein tiefes Verständnis für Körper und Gesundheit zu entwickeln. Aus diesem Grund bietet TINT einen universellen Zugang zu einigen der weltweit besten Yoga-Workshops und haben uns mit führenden Yoga-Pionieren zusammengeschlossen, um hochqualitative Kurse online anzubieten. Auf unserer Website findest du Inspirationen für deine eigene Yoga-Praxis und Trainings zur Vertiefung deiner Kenntnisse. Roll die Yogamatte aus und praktiziere mit uns!

Namasté!

## TINT – Premium Online Yoga

TINT bietet Zugang zu Premium-Online-Yoga-Klassen. In Zusammenarbeit mit führenden Yogalehrern vereint TINT qualitativ hochwertige Inhalte und Wissen aus erster Hand auf einer Plattform. TINT ermöglicht es Yogis, ihre eigene Yogapraxis und ihre Kenntnisse zu vertiefen.



Zugang zu 500+  
Yogavideos



25+ weltweit anerkannte  
Yogalehrer



Download der  
Videos mit der App



Jeden Monat  
neue Inhalte



*"This is the first time for me to really care about what is yoga. I love to be always healthy, both physically and spiritually. Thank you so much for sharing."*

Josie,  
passionate yogi



*"TINT has the highest quality teachers around the world, best platform for those that truly want to learn."*

Matt Giordano,  
renowned yoga teacher

## ALL-ACCESS Membership

Zugang zu allen Klassen auf der Plattform für  
nur \$25 pro Monat.

JETZT 14 TAGE KOSTENLOS TESTEN

Hol dir die App

