

Wir grüßen die Sonne

Yoga an weiterführenden Schulen

Schülerinnen und Schüler belächeln Yoga oft als Herumsitzen und „Ommm“-Summen. Dass er alles andere als langweilig ist, zeigt dieses Unterrichtsvorhaben, mit dem die Lernenden über den Einstieg mit dem Sonnengruß einen eigenen Ablauf mit verschiedenen Posen gestalten und an die bewusste Atmung sowie das Einlassen auf Meditation herangeführt werden.

Yoga. Alleine dieses Schlagwort löst in den Köpfen vieler noch immer Stereotypen und regelrechte Abneigung aus. Lange Zeit als „daliegen und nichts tun“ belächelt, hat sich Yoga in den vergangenen Jahren immer weiterentwickelt. Mittlerweile haben sich verschiedenste Stile etabliert. Einige fokussieren stärker auf die körperliche Praxis, andere mehr auf die Meditation. Aktuell entstehen nach wie vor immer mehr Yogastile und -trends, die nicht nur spirituell veranlagte Menschen begeistern, sondern auch körperlich fordern. In der Modeindustrie, speziell auf dem US-Markt, kann man von einem regelrechten Yoga-Boom sprechen, mit umfangreichen Kollektionen an Yoga-Bekleidung, die oft auch im Alltag getragen wird. Des Weiteren begeistern sich immer mehr Profisportler für Yoga und nutzen ihn als wertvollen physischen und psychischen Ausgleich. Die Fußballnationalmannschaft hat sogar ihren eigenen Yogatrainer. Andere weltbekannte Sportler wie Novak Djokovic (Tennis) und LeBron James (Basketball) beurteilen ihre Yoga-Praxis ebenfalls positiv und profitieren von einer größeren Flexibilität, innerer Ausgeglichenheit und gezielter sportartspezifischer Kräftigung. Dieser weltweite Trend könnte eine Chance sein, um Teenager mit den unterschiedlichsten sportlichen Hintergründen an Schulen zum Yoga üben zu motivieren. Warum Yoga in der Schule? Nahezu offensichtlich ist, dass sich Yoga stark von den traditionellen Schulsportarten unterscheidet. Der Leistungs- bzw. Wettkampfgedanke, welcher in den meisten Sportarten automatisch im Vordergrund steht, spielt beim Yoga keine Rolle. Des Weiteren wird in keiner anderen Sportart das Thema Gesundheit (physisch sowie psychisch) so großgeschrieben und diesem wirklich bewusst begegnet. Yoga sollte den gewöhnlichen Schulsport keinesfalls ersetzen, sondern vielmehr eine wertvolle Ergänzung liefern. Jede Schülerin und jeder Schüler kann mit unterschiedlichsten Voraussetzungen individuell von der Yogapraxis profitieren, zum Beispiel, indem er oder sie ein besseres Körpergefühl entwickelt und seine/ihre Haltung verbessert. **1** Eine abschließende Meditation ist eine wertvolle Konzentrationsübung für alle Lernenden, zumal alle in ihrem Schulalltag einer gewissen seelischen Belastung unterliegen.

ÜBERBLICK

Schulstufe	Sekundarstufe I
Zeit	3 – 4 Doppelstunden
Material	Yogamatten, Yogakarten



Materialien im Mittelteil

Daniela Avila Alvarez, Jahrgang 1983
Lehrerin am Georg-Büchner-Gymnasium in Seelze
Mail: dani2107@gmx.de

Bessere Haltung und Konzentrationsfähigkeit

Der Sonnengruß als optimaler Einstieg in die Yogapraxis

Der Sonnengruß ist einer der „Klassiker“ in der Yogapraxis und auch unter erfahrenen Yogis eine beliebte Sequenz zur Erwärmung und Mobilisation der Muskulatur. Diese Abfolge eignet sich als optimaler Einstieg, da keine besonderen Fertigkeiten bzgl. Flexibilität, Kraft oder Balance erforderlich sind. Selbst wenn die Ausführungen anfangs noch nicht dem Idealbild entsprechen, kann jeder Lernende teilnehmen und auf seinem Level profitieren. Im Vordergrund steht ein Wechselspiel muskulärer Kräftigung und Dehnung, welches gezielt durch den Atem unterstützt wird. Die Asanas (Haltungen) werden flüssig miteinander verbunden. Der Sonnengruß soll die Energien zum Fließen bringen und den Körper stärken (siehe **Material im Mittelteil** und Anleitungsvideo auf www.avilaflow.com/yoga4u/videos).

Beim folgenden Unterrichtsvorhaben geht es um eine Vermittlung von praktischen Grundlagen. Jede Stunde endet mit einer maximal zehnminütigen Meditation. Es handelt sich um eine Unterrichtsreihe im Umfang von 3–4 Doppelstunden, durchgeführt in einer 8. Klasse, geeignet für alle Klassen der Sekundarstufe I und Lehrkräfte mit wenig oder gar ohne Yogakenntnisse.

1. Doppelstunde

Der Sonnengruß und dessen Variationen

In der ersten Stunde geht es zunächst darum, ein Grundverständnis für einen Yogaflow, eine fließend ausgeführte Serie an Haltungen, am Beispiel des Sonnengrußes zu entwickeln und dafür grundlegende Bewegungen kennenzulernen, diese miteinander zu verbinden und die Relevanz der richtigen Atmung während der Praxis zu verstehen.

Einstieg im Unterrichtsgespräch

In einem Gespräch über die bereits bestehenden Kenntnisse oder Vorstellungen von Yoga werden die Schülerinnen und Schüler vermutlich einige Schlagwörter von „Entspannung“ bis hin zu „Akrobatik“ äußern. So widersprüchlich diese Aussagen auch klingen mögen, treffen dennoch alle zu. Yoga

hat sich über Jahrhunderte weiterentwickelt. An dieser Stelle bietet es sich an, zumindest einige der existierenden Yoga-Stile kurz zu erläutern. Im starken Kontrast stehen beispielsweise Ashtanga oder Bikram Yoga (mit extremem körperlichem Fokus) und Yin, Nidra oder Kundalini Yoga (eher spiritueller Natur). Gerade diese Vielfalt des Yoga ist bereits motivierend für viele Schülerinnen und Schüler, da jeder den zu ihm passenden Stil bzw. persönlichen Fokus im Yoga finden kann. Des Weiteren wird die Bedeutung unverzichtbarer Grundbegriffe wie Asana (Haltung/Pose) und Flow/Vinyasa (ein dynamisches Verbinden dieser Haltungen) vor der ersten Praxiserfahrung auf einer Tafel festgehalten (Hintergrundwissen in der Übersicht auf www.avilaflow.com/yoga4u/yoga).

Lehrerdemo/gemeinsames Üben des klassischen Sonnengrußes

Als Beginn für die Praxis wird den Schülerinnen und Schülern der Stellenwert des Sonnengrußes im Yoga deutlich gemacht. Er ist die wichtigste Aufwärmübung im Yoga, dient der Aktivierung und Vitalisierung und beinhaltet die ersten grundlegenden Asanas, welche den Körper für die weitere Praxis mobilisieren.

Die Sequenz mit den einzelnen Posen und deren Abfolge ist in den **Stationskarten im Mittelteil** detailliert erklärt. **2 3 4** In Bewegung ansehen lässt sich der Sonnengruß auch im Anleitungsvideo unter www.avilaflow.com/yoga4u/videos.





für das Atmen im Sport, welches eigentlich selbstverständlich zu sein scheint, zu sensibilisieren. Ein Beispiel: „Zum Zeitpunkt des Zuschlagens bzw. beim Treffen eines Balles – atmet ihr ein oder aus? Warum?“ Bereits hier soll realisiert werden, dass die Atmung eine vereinfachende und auch unterstützende Funktion während einer Bewegung hat. Deshalb sollten die Schülerinnen und Schüler möglichst dazu ermutigt werden, den Sonnengruß zur Bearbeitung dieser Aufgabe wiederholt zu praktizieren. Sie werden spüren, dass das Ausatmen bei der Aufrichtung und vollständigen Streckung nach oben in der Bergpose völlig unpassend wäre. Grundsätzlich gilt: Beim Öffnen, Dehnen oder Strecken einatmen, beim Vertiefen, Lösen oder Zusammenfallen einer Bewegung ausatmen. Nach der Erarbeitung und Sicherung der Ergebnisse empfehlen sich ca. drei weitere gemeinsame Durchgänge mit passender Atmung.

Gruppenarbeit zu einer von drei Sonnengrußvarianten

Der Sonnengruß existiert in seiner klassischen Form, kann jedoch um weitere Asanas ergänzt bzw. erweitert werden. In der nächsten Erarbeitungsphase versuchen die Schülerinnen und Schüler, mit Hilfe einer Bildreihe eine der drei Sonnengruß-Variationen zu verinnerlichen, gemeinsam einzustudieren und schließlich eine kurze Anleitung für die Klasse vorzubereiten. Alle drei Varianten sind um eine zusätzliche kleine Sequenz, unmittelbar nach dem herabschauenden Hund, erweitert worden (siehe **Material im Mittelteil**).

Die anschließende Demonstration erfolgt in Form einer Anleitung durch die jeweilige Expertengruppe für alle Mitschülerinnen und Mitschüler. In der nächsten Stunde sollen die drei Varianten zu einem einheitlichen Flow verbunden werden.

Ausklang durch Meditation: Körper- und Selbstwahrnehmung

Für die Meditation sollten die Schülerinnen und Schüler sich etwas Wärmerees überziehen, um nicht angeschwitzt auf der Matte liegend auszukühlen. Die Lehrkraft kündigt an, dass so etwas womöglich für viele neu und ungewohnt sein mag. Alle werden dazu motiviert, sich darauf einzulassen und sich nur auf sich selbst zu konzentrieren. Jeder sucht sich daraufhin einen Platz auf einer Matte mit genügend Abstand zum Nachbarn und beigt sich in eine entspannte Position. Der Meditationstext wird mit langsamer und ruhiger Stimme mit genügend Pausen (begleitet von Musik mit

Für das Verbessern durch die Lehrkraft gilt neben den auf den Karten genannten Aspekten allgemein, dass die Übenden dazu angehalten werden sollten, selbst das Richtige bzw. das Falsche an einer Bewegung zu spüren. Bei Schmerzen kann eine Bewegung beispielsweise unmöglich den gewünschten Effekt hervorrufen. Auch Unterforderung durch Unachtsamkeit und gelangweilte Ausführungen können dem Körper kaum Gutes tun. Die Devise lautet also: fordern, aber nicht überlasten.

Partnerarbeit zur Atmung

Der Sonnengruß wurde im ersten Teil bewusst auf die Bewegung reduziert, ohne auf die Atmung aufmerksam zu machen. Im Folgenden erarbeiten die Schülerinnen und Schüler jeweils mit Partner folgende Aufgabenstellung: „Wann bietet sich aufgrund der Bewegung ein Aus- bzw. Einatmen an?“ Ein kurzer Exkurs zu anderen Sportarten ist an dieser Stelle möglich, um alle Schülerinnen und Schüler

Naturgeräuschen) vorgelesen (Meditationstext 1 zum Download auf www.avilaflow.com/yogaundschule/beginner-einheit).

In einer anschließenden Reflexion berichten die Schülerinnen und Schüler über Ungewohntes, Schwierigkeiten bei der Konzentration, Meinungen und Gedanken über die Sinnhaftigkeit einer Meditation. Mögliche Ziele für den nächsten Durchlauf am Ende der zweiten Doppelstunde können formuliert werden.

2. Doppelstunde

„Kennenlernen ausgewählter Asanas“

Zur Erwärmung wird der Sonnengruß wiederholt und dessen Variationen aus der letzten Stunde zu einem fortlaufenden Flow verbunden.

Gruppenarbeit mit drei Asana-Karten

Die Schülerinnen und Schüler lernen mit ihrer Gruppe jeweils drei neue Asanas mit unterschiedlichem Schwerpunkt (Balance, Dehnung, Kraft, Entspannung) und Schwierigkeitsgrad (grün, gelb, rot/Level 1–3) kennen. Sie erhalten dafür drei Asana-Karten. Diese lassen sich beispielsweise mit Hilfe eines Yoga-Lehrbuchs oder des Internets (<https://www.avilaflow.com/yoga4u/asanas/>) gestalten. Die Haltungen werden zunächst ohne weitere Vorgaben bezüglich der genauen Ausführung erprobt und daraufhin analysiert, welche Muskeln bei der Durchführung beansprucht und welche motorischen Fähigkeiten gefordert bzw. trainiert werden. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten (je nach Jahrgangsstufe) folgende Fragestellungen:

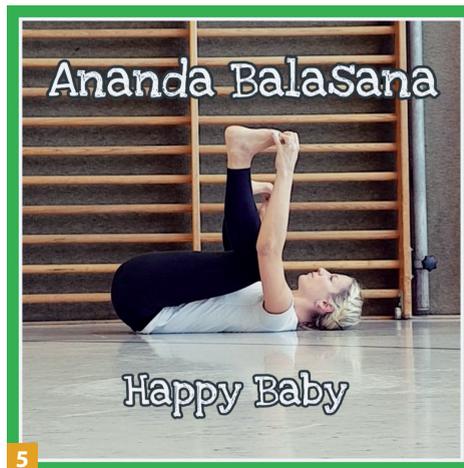
- ▶ Wo liegt der Fokus und die Schwierigkeit bei dieser Asana?
- ▶ Welche Bereiche des Körpers (oder genauer: welche Muskelgruppen/Muskeln) werden beansprucht (Arme, Beine, Bauch, Rücken)?
- ▶ Ist die Asana anstrengend und/oder entspannend?
- ▶ Fordert die Asana Kraft, Balance und/oder Gelenkigkeit?

Beispiele für eine Aufteilung nach Gruppen

(Material zum Download als PDF auf www.avilaflow.com/yogaundschule/beginner-einheit)

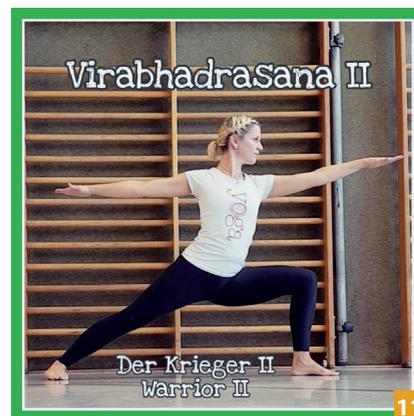
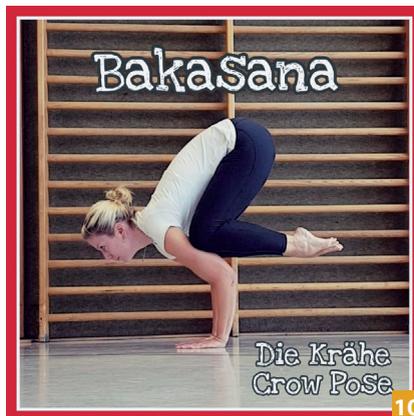
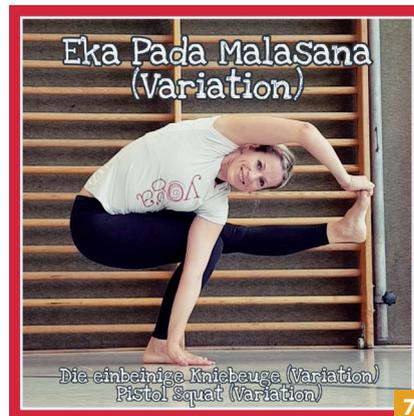
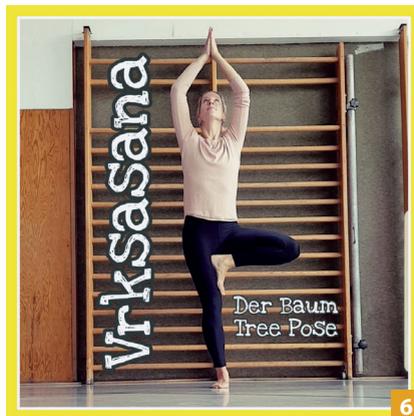
Gruppe 1: Happy Baby (Dehnung/Entspannung), der Baum (Balance/Dehnung), Pistol Squat Variation (Kraft, Dehnung, Balance)

- ▶ Bei der **Happy-Baby-Pose** (Ananda Balasana) spricht der Name für sich. Sicherlich wird allen die typische Haltung bei Babys, die sich



an die Füße fassen, bekannt sein. Die Pose soll entspannen und dehnen. Die Hände greifen unter die Fußsohlen und drücken die Beine sanft Richtung Boden. Die Knie wandern im Idealfall seitlich neben den Oberkörper. Sollte es Teilnehmer geben, die die Fußflächen nicht zu fassen kriegen, können die Beine auch angewinkelt und die Unterschenkel mit den Armen umschlungen werden. **5**

- ▶ Der **Baum** (Vrikshasana) ist dagegen eine stehende Haltung auf einem Bein, die vor allem das Gleichgewicht fördert. Für den Start ist es ratsam, das angewinkelte Bein zunächst am Unterschenkel zu positionieren, später erst am Oberschenkel des Standbeins. Besondere Vorsicht ist mit den Gelenken geboten. Der Fuß sollte keinesfalls dort platziert werden. Fortgeschrittene können sich in einer variierenden Armhaltung üben und die Arme beispielsweise nach oben strecken oder die Gebetshaltung hinter dem Rücken einnehmen. **6**
- ▶ Bei der letzten und schwierigsten Asana handelt es sich um eine Variante der aus dem Fitnessbereich bekannten **Pistol-Squat**-Übung (Eka Pada Malasana). Als Einstieg bietet sich die einfache Ausführung mit frontaler Ausrichtung, ohne die Verwirrung im Oberkörper, an. Der Fuß des gestreckten Beines muss im ersten Schritt nicht gefasst, sondern lediglich die Balance gehalten werden. Der Oberkörper darf hierbei aufrecht bleiben, die Oberschenkel werden dennoch stark beansprucht. Bei der anspruchsvollsten Version der Pistol-Squat-Übung wird der linke Fuß mit der rechten Hand gegriffen und der Oberkörper zur Seite geöffnet. **7**



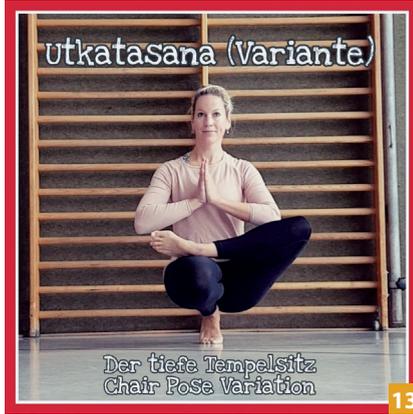
Gruppe 2: Kindspose (Entspannung/Dehnung), Dancing Shiva (Balance/Dehnung), Krähe (Kraft und Balance)

- Bei der **Kindspose** (Balasana) liegt der/die Übende auf den Unterschenkeln. Der Kopf liegt auf der Matte auf, die Arme und Hände sind nach vorn gestreckt. Die Schultern werden entlastet, der Rücken entspannt und die Arme und Schultern gedehnt. **8**
- Dancing Shiva** (Parivrtta hasta padangusthasana) ist eine „getwistete“ (verwundene) Balancehaltung, bei welcher vor allem die Gelenkigkeit gefördert wird. Das Fassen des Fußes kombiniert mit der Streckung des Beines stellt häufig die größte Herausforderung dar. Alternativ kann die Haltung ohne Twist geübt werden, wobei die rechte Hand den rechten Fuß fasst und das Bein wahlweise nach vorn oder zur Seite ausgestreckt wird. **9**
- Die **Krähe** (Kakasana) ist eine Handbalance-Haltung, bei der der gesamte Körper gehockt auf den Oberarmen ruht. Anstatt der Knie können anfangs die Innenseiten der Oberschenkel (mit wesentlich mehr Auflagefläche) auf den Oberarmen positioniert werden. Eine Steigerung für Experten: Aus der Haltung der Krähe ein Bein vom Oberarm lösen und nach hinten ausstrecken. **10**

Gruppe 3: Der Krieger II (Kraft/Balance), der Tänzer (Balance/Dehnung), der tiefe Tempelsitz (Kraft/Balance/Dehnung)

- Eine sehr bekannte Yogahaltung ist der **Krieger II** (Virabhadrasana II), bei dem eine aufrechte Haltung im Oberkörper, ein rechter Winkel im vorderen Bein sowie die Streckung im hinteren Bein angestrebt wird. Die Außenkante des hinteren Fußes wird in die Matte gepresst. **11**
- Der **Tänzer** (Natarajasana) ist vom Ansatz eine für jeden machbare Übung. Die Intensität bzw. den Dehnungsgrad bestimmt jeder selbst. Die rechte Hand greift den rechten Fuß an dessen Innenseite und zieht diesen soweit es geht nach oben. Zu beachten ist, dass die Hüfte sowie der Oberkörper bei zunehmender Dehnung stets in der Achse bleiben. **12**
- Der **tiefe Tempelsitz** setzt ein hohes Maß an Körperbeherrschung voraus. Der untere Rücken sollte immer gerade gehalten und die Hüfte parallel ausgerichtet sein. Die Haltung kann für den Anfang ebenso im Stand mit leicht gebeugtem Knie durchgeführt werden. **13**

Die anschließende Darstellung erfolgt im Unterrichtsgespräch um ca. zwei Yogamatten versammelt. Die Lehrkraft ergänzt und nennt oben



genannte Differenzierungsmöglichkeiten. Erfahrungsgemäß ergibt sich durch die gesteigerte Neugier ein zwangloses Experimentieren. Die Lernenden bekommen an dieser Stelle die Möglichkeit, die Asanas der anderen Gruppen ebenfalls zu erproben und ihre eigenen Haltungen zu optimieren.

Anschließend gibt die Lehrkraft einen Ausblick auf das Erstellen eines individuellen Flows in der folgenden Doppelstunde. Gruppen können bereits eingeteilt und Ziele sowie Vorgaben formuliert werden (siehe 3. Doppelstunde).

Es folgt der Ausklang durch die Meditation aus der ersten Doppelstunde. Vor der Meditation in der zweiten Stunde wird den Schülerinnen und Schülern mitgeteilt, dass das Thema der ersten Meditation bewusst wiederholt wird. Es stellt sich in der Regel eine sichtbar andere (durchaus positive) Erwartungshaltung als in der ersten Stunde ein. Vielen Lernenden fällt es leichter, sich zu konzentrieren, da sie wissen was auf sie zukommt.

3. Doppelstunde

Erarbeitung individueller Yogaflows

Da in dieser Stunde überwiegend selbständig in Gruppen gearbeitet wird, empfiehlt sich zu Beginn nur eine kurze gemeinsame Einstimmung

mit dem Sonnengruß. Dabei sollte erneut an die Rolle der Atmung als unterstützendes Element erinnert werden.

Erarbeitung eines individuellen Flows mit Hilfe von Asana-Karten in der Gruppe

Die Schülerinnen und Schüler bekommen Asana-Karten zur Auswahl für ihren Flow. Es müssen nicht zwingend alle Karten verwendet werden. Die Lehrkraft legt im Vorfeld eine Auswahl fest. Beachtet werden sollte das ausgewogene Verhältnis der drei Niveaustufen (Grün, Gelb und Rot – Level 1 bis 3), um den unterschiedlichen Voraussetzungen der Kinder gerecht zu werden (58 Asana-Karten zum Download auf www.avilaflow.com/yogaundschule/beginner-einheit).

Mögliche Vorgaben:

- ▶ mindestens zehn verschiedene Asanas verwenden (Wiederholungen möglich)
- ▶ Differenzierung innerhalb der Gruppe möglich
- ▶ fließende Übergänge schaffen (Flow!)
- ▶ Kraft/Balance/Dehnung – Anspannung vs. Entspannung
- ▶ ruhige/rhythmische Atmung beachten, unter Berücksichtigung der bereits erarbeiteten Grundprinzipien für das Ein- bzw. Ausatmen

Präsentation

Für die Sammlung der Ergebnisse sind mehrere Möglichkeiten denkbar. Je nach Engagement der Gruppe, kann entweder am Ende oder in einer weiteren Stunde präsentiert werden. Optional können ebenso alle Mitschülerinnen und Mitschüler von der präsentierenden Gruppe angeleitet werden. Die letztere Variante hätte weniger den Charakter einer Präsentation, sondern eher den des gemeinsamen Übens.

Ausklang durch Meditation: Atmung

Die abschließende Meditation behandelt in dieser Stunde ein anderes Thema. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ausschließlich auf ihre Atmung konzentrieren (Meditationstext 2 zum Download auf www.avilaflow.com/yogaundschule/beginner-einheit).

Reflexion

Die Stunde endet mit einem abschließenden Unterrichtsgespräch, in welchem die Schülerinnen und Schüler über die gesamte Unterrichtseinheit reflektieren und anfängliche Erwartungen mit den in der Einheit gesammelten Erfahrungen vergleichen.