

Die wichtigsten Grundlagen fürs Ansagen

Klare Sprache

Klare Sprache bedeutet eindeutige, präzise Anleitungen für die Haltungen. Direkte Sprache schafft Vertrauen und Klarheit bei deinen Hinweisen.

Formel: Verb + Körperteil + Bewegungsrichtung

Direkte Sprache hilft dir, unbeabsichtigte Krückenwörter und passive Sprache zu vermeiden. Hinweise, die in direkter Sprache gegeben werden, nennt man auch „Handlungsanweisungen“.

Indirekte Sprache

Indirekte Sprache umfasst Füllwörter (automatisch wiederholte Wörter, die ohne bewusstes Nachdenken verwendet werden) und passive Sprache (Sprache, die nicht mit dem Verb beginnt). Indirekte Sprache sollte generell vermieden werden.

Verbindende Sprache

Verbindende Sprache ist ein Satz, der eine anfängliche Handlung unterstützt, während die LehrerIn ein weiteres Stichwort hinzufügt. Die verbindende Sprache verhindert, dass die TeilnehmerInnen die erste Aktion vergessen, während sie die zweite hinzufügen.

Beispiel: „Drücke deine oberen inneren Oberschenkel nach hinten, während du deine Sitzknochen nach unten sinken lässt.“ Zu der verbindenden Sprache gehören Sätze wie „während du“, „weiterhin“, „halte“ usw. Verwende die verbindende Sprache, um das Ziel des ersten Hinweises aufrechtzuerhalten, während du den zweiten hinzufügst.

Synonyme Ansagen

Synonyme Hinweise sind ähnliche Anweisungen, die leicht unterschiedlich formuliert sind und daher einen leicht unterschiedlichen Effekt haben. Synonyme Anweisungen sind zum Beispiel „Steißbein nach unten“ und „Sitzknochen sinken lassen“.

Verwurzelungs-Ansagen

Verwurzelungs-Ansagen sind gepaarte Muskelaktivitäten, bei denen die LehrerIn die Verwurzelung des Bodens und das anschließende Abdrücken nach oben ansagt. Verwurzelungs-Ansagen sind einfache, aber kraftvolle Anweisungen, die helfen, den ganzen Körper zu stabilisieren und in Schwung zu bringen. Sie sind besonders hilfreich in Haltungen, bei denen man gegen die Schwerkraft arbeiten muss, z. B. bei aktiven Hüftmobilisierungen, Armbalancen und Umkehrhaltungen.

Stabilisierungs-Ansagen

Ein stabilisierender Hinweis wird bei Übergängen vorbeugend eingesetzt, um die gefährdeten Körperteile zu stabilisieren.

Einführung ins Ansagen

Als YogalehrerInnen kommunizieren wir mit unseren TeilnehmerInnen in erster Linie durch verbale Hinweise, denn oft befinden sich die TeilnehmerInnen in Positionen wie dem nach unten schauenden Hund oder der Vorbeuge, in denen sie uns nicht sehen können. Klare und eindeutige Ansagen gehören deshalb zu deinen wichtigsten Lehrmitteln.

Handlungsanweisungen

Wenn du die Haltungen ansagst, verwende eine direkte Sprache, die klar und prägnant ist und mit einem Verb beginnt. Eine direkte Sprache hilft dir, dich sicher zu fühlen, verhindert Verwirrung und gibt deinen Teilnehmern ein Gefühl von Stabilität, Vertrauen und Leichtigkeit. Verwende die folgende Formel: Verb + Körperteil + Bewegungsrichtung. Diese Hinweise werden Handlungsanweisungen genannt.

Beispiele:

- Hebe die Arme nach oben.
- Mach einen Schritt nach vorn.
- Drücke deine Ferse zum Boden.

Indirekte Sprache

Achte auf Füllwörter und passive Ansprache, die Formen der indirekten Sprache sind und deine Ansagen weniger kraftvoll wirken lassen.

Füllwörter sind automatisch wiederholte Wörter, die ohne bewusstes Nachdenken verwendet werden.

- Öhm, ähm
- Gut, ja
- Als Nächstes, ich möchte gern, könntet ihr...
- Usw.

Passive Sprache beginnt nicht mit einem Verb.

- Die Arme gehen nach oben...
- Beim Armheben...
- Versuche, deine Arme zu heben...

Du musst nicht immer in direkter Ansprache ansagen, aber du solltest dir deiner unwillkürlichen Sprachmuster bewusst werden, damit du klar und zielgerichtet ansagen kannst.

Tipps fürs Ansagen

Verwende Sprache, die sympathisch und einladend wirkt.

- Sprich die Teilnehmer persönlich an („dein Arm“ statt „den Arm“)
- Sprich die TeilnehmerInnen in der Einzahl statt in der Mehrzahl an („drehe deinen Kopf“ statt „dreht eure Köpfe“)

- Sage „du“ statt „wir“ („mach‘ einen Schritt nach hinten“ statt „wir machen einen Schritt nach hinten“)
- Sprich‘ in ganzen Sätzen („Hebe dein Bein“ statt „Bein heben“).
- Verwende eine positive Sprache und sage, was sie tun sollen, statt was sie nicht tun sollen („lass‘ die Kniekehlen weich werden“ statt „überstrecke dein Knie nicht“).

Sprich‘ eindeutig mit den Teilnehmern.

- Benutze direkte Sprache.
- Erwähne immer den Körperteil, der sich bewegen soll.
 - Beispiel: Beim Übergang von Held 2 zum Ausgestreckten Winkel sage „Bewege deine Hüften“ statt „Lege deine Hand auf den Block“.
 - Durch die klare Ansage an den Körperteil, der sich bewegen soll, verstehen deine TeilnehmerInnen besser, worum es in der Haltung geht, und verbessern ihre Körperwahrnehmung.
- Stimme deine Ansagen auf das ab, was du im Raum vor dir siehst – nicht auf das, was du gern hättest.

Wie man eine Haltung ansagt

Sage die Haltung in drei Stufen an:

- Position: die äußere Form der Haltung
- Muskelaktivität: die für die Haltung erforderlichen Bewegungen und Muskelaktivitäten
- Ausdruck: alle zusätzlichen Ansagen, durch die eine Haltung lebendig wird (Atem, Bedeutung der Haltung, Energie, zusätzliche Muskelaktivität, usw.)

Die Position ansagen

Die Position ist die äußere Form oder die Gestalt der Haltung.

- Sage von der Basis aufwärts an.
- Sage in logischer Reihenfolge an.
- Erwähne die wichtigsten Risiken und Fehlhaltungen.

Muskelaktivitäten ansagen

Muskelaktivitäten sind die Bewegungen und Aktionen, durch die eine Haltung lebendig wird. Dazu gehören:

- die allgemein gültigen einfachen Muskelaktivitäten
- die allgemein gültigen gepaarten Muskelaktivitäten
- Bewegungsrichtungen: alle Bewegungsansagen, die für den Zweck und den Ausdruck der jeweiligen Yogahaltung wesentlich sind. Die Wirbelsäulendrehung ist zum Beispiel wesentlich für alle gedrehten Haltungen, und die Außenrotation der Hüfte für alle stehenden Haltungen mit Außenrotation.

Bei der Auswahl der Ansagen für jede Haltung ist wichtig:

- Welche Risiken gibt es in dieser Haltung?
- Worum geht es bei der Haltung?

- Welchen Zweck erfüllt die Haltung in deiner aktuellen Übungssequenz?
- Welche Muskelaktivitäten, die auch für den Höhepunkt der Stunde wichtig sind, kann man hier üben?

Ausdruck ansagen

Ansagen zum Ausdruck sind alle weiterführenden Anleitungen, die über die äußere Form und die erforderlichen Muskelaktivitäten hinausgehen.

Beispiele für Ansagen zum Ausdruck:

- Verwurzelungs-Ansagen (gegen den Boden drücken, um den ganzen Körper wachsen zu lassen)
- Erklärungen zu einem Thema, einem philosophischen Gedanken oder einer bestimmten Absicht hinter der Übungsfolge
- Metaphern oder Bilder
- Hinweise zur Ähnlichkeit der Muskelaktivitäten bei unterschiedlichen Haltungen
- Ansagen zum Atem, Aufforderungen zum Weicherwerden und Nachgeben