

## Yoga trifft auf Kinästhetik – wie ich Kinästhetik mit Yoga kombiniere

Kinästhetik befasst sich mit physiologischer Bewegung und der eigenen Bewegungswahrnehmung. Wenn ich mir meiner Bewegung bewusst bin, kann ich diese beginnen zu gestalten und zu variieren. Durch diese Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung, kann ich lernen, den Körper

vielfältiger zu bewegen und somit nicht immer in den gleichen Mustern. Denn unser Körper braucht Abwechslung und Vielfalt, um gesund funktionieren zu können. Zu einseitige Bewegungsmuster belasten ihn. Wenn ich die Wahrnehmung entwickle und weiss, wie ich den Körper in unterschiedliche Richtungen dehnen und vielfältig nutzen kann, kann ich dies in die Yogapraxis (Asanas) übertragen.

Wie kriegst du eine differenzierte Wahrnehmung deiner Bewegung während dem Yogaunterricht? Ich nutze die Blickwinkel von Kinästhetik, um im Yogaunterricht deine Bewegungswahrnehmung zu lenken. Hierzu stelle ich Fragen und du gehst in deinem Körper auf Entdeckungsreise. Ich nutze also „verschiedene Brillen“ und leite dich verbal durch deine Asanas. Meine Schüler geben mir immer wieder Feedback, wie präzise meine verbalen Anleitungen sind. Für mich hat dies stark mit meiner eigenen Bewegungskompetenz zu tun – ich gebe das in Worte wieder, was ich in mir selbst spüre. So können auch meine Schüler in sich Neues entdecken. Auch bei der taktilen Begleitung der Asanas helfen mir die einzelnen Blickwinkel von Kinästhetik, differenziert auf den Körper vom Yogaschüler einzugehen.

