

DeeperSenseYoga® – Das 5-Loop-Modell der Wirbelsäule

Ausrichtung als tägliche Wirbelsäulen-Hygiene

1. Warum wir mit Loops arbeiten

Im DeeperSenseYoga verstehen wir die Wirbelsäule nicht nur als Knochensäule, sondern als **dynamische Achse**, über die sich Bewegung, Energie, Persönlichkeit und Bewusstsein organisieren.

Das **5-Loop-Modell** ist dabei unser zentrales Ausrichtungswerkzeug.
Es dient Yogalehrer:innen und Praktizierenden als:

- **Schutz für die Wirbelsäule** – besonders Lendenwirbelsäule und Nacken
- **Struktur für die Asana-Praxis** – ein klarer, immer wiederholbarer Ausrichtungs-„Algorithmus“
- **Brücke zur Energetik** – statt „nur Form“ entsteht ein fühlbarer Fluss von Erdung, Mitte, Herz und Klarheit

Die Loops sind in erster Linie **Ausrichtungs- und Bewusstseinsräume**.

Sie werden in jeder Haltung *innerlich* gesetzt – unabhängig von Level oder Komplexität der Asana.

Kernaussage:

Wir formen nicht einfach „schöne Posen“, sondern organisieren die Wirbelsäule so, dass sich Stabilität, Freiheit und Energiefluss gegenseitig unterstützen.

2. Überblick: Das DeeperSenseYoga 5-Loop-Modell

Die 5 Spine Loops verlaufen von unten nach oben entlang der Wirbelsäule und beziehen Becken, Rumpf, Herzraum und Kopf mit ein.

1. **Root & Align Loop**
– Beine, Hüften & Becken organisieren – Basis für eine lange Lendenwirbelsäule
2. **Core & Length Loop**
– Bauchraum & Brustwirbelsäule – Mitte aktivieren und den Rumpf verlängern
3. **Heart & Shoulder Loop**
– Herzraum & Schultern – Öffnung im Brustkorb bei stabilen, weichen Schultern
4. **Clarity & Crown Loop**
– Nacken & Kopf – klare, entspannte Ausrichtung der Halswirbelsäule
5. **Integration Loop**
– Ganzkörper-Scan – alle Loops zu einer zusammenhängenden Achse verbinden

3. Die 5 Loops im Detail

3.1 Root & Align Loop

Zone: Becken, Lendenwirbelsäule, Beinachsen

Fokus: Stabilität, Erdung, Ausrichtung der Basis

Ziel

Beine und Becken so organisieren, dass die Lendenwirbelsäule überhaupt erst **gesund tragen** kann.

Kein Kollaps ins Hohlkreuz, kein „Hängen“ in den Knien.

Ablauf (Grundsequenz, z.B. im Stand):

1. **Knie leicht beugen**
 - Spannung aus dem reinen Gelenkstreckungshalt nehmen.
2. **Oberschenkel sanft nach innen rotieren & in die Hüftpfannen ziehen**
 - Vorderseiten der Oberschenkel werden weich,
 - die Oberschenkelköpfe „sinken“ zurück ins Becken.
3. **Schambein sanft Richtung Bauchnabel – Kreuzbein schwer nach unten**
 - Unterbauch wird leicht aktiv,
 - Lendenwirbelsäule verlängert sich, Hohlkreuz-Tendenzen werden abgefedert.
4. **Beine wieder strecken,**
 - nur so weit, wie die Länge in der LWS erhalten bleibt,
 - Knie stabil, aber nicht „durchknallen“.

Effekt

- LWS bekommt **Länge statt Kompression**.
- Becken findet eine **neutrale, lebendige Position** zwischen Entenpopo und Rundrücken.
- Die Beinachsen arbeiten **pro Wirbelsäule** statt gegen sie.

Typischer Cue

„Beug kurz deine Knie, dreh die Oberschenkel sanft nach innen und zieh sie in die Hüftpfannen zurück.“

Schambein leicht Richtung Bauchnabel, Kreuzbein schwer nach unten – und jetzt streck die Beine wieder, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.“

3.2 Core & Length Loop

Zone: Unterbauch, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule

Fokus: Mitte, Aufrichtung, Länge

Ziel

Die Mitte **aktivieren**, ohne den Rumpf zu kollabieren –
Länge und Stabilität zwischen Becken und Herz.

Aktion

- Unterbauch sanft nach innen und leicht nach oben ziehen.
- **Brustbein energetisch Richtung Schambein**,
– so, dass der Bereich zwischen Lenden und Herz **länger** wird, nicht runder.
- Vordere Rippen „legen sich an“, statt nach vorne heraus zu stehen.

Effekt

- Die Brustwirbelsäule richtet sich **auf**.
- Der Core arbeitet funktional – eher wie ein innerer Lift als wie „Bauchpressen“.
- Zwerchfell und Atemraum werden nach hinten/oben freier.

Typischer Cue

„Zieh deinen unteren Bauch sanft nach innen/oben und lass dein Brustbein einen Hauch Richtung Schambein sinken – dein Rücken zwischen Lenden und Herz wird länger.“

3.3 Heart & Shoulder Loop

Zone: Brustkorb, Schultergürtel, oberer Rücken

Fokus: Herzöffnung bei stabilen, weichen Schultern

Ziel

Den Herzraum **weiten**, ohne die Schultern hochzuziehen oder Spannung in den Nacken zu schicken.

Ablauf

1. **Schultern bewusst anheben**
– Aktivität und Bewusstsein in den Schultergürtel bringen.
2. **Schultern nach hinten rollen**
– Oberarme leicht nach außen rotieren,
– der Brustkorb bekommt Raum nach vorne/oben.
3. **Schulterblätter weich zueinander schmelzen lassen**
– gleiten nach hinten-unten und sanft zueinander,
– Herz hebt sich, Nacken bleibt frei.

Effekt

- Herzraum geht in eine **weiche, getragene Rückbeuge**.

- Schultern sind **stabil, aber nicht hart** – sie „umarmen“ den Brustkorb.
- Nacken muss weniger kompensieren.

Typischer Cue

„Heb deine Schultern, roll sie zurück und lass deine Schulterblätter weich zueinander schmelzen – dein Herz wird weit, dein Nacken bleibt frei.“

3.4 Clarity & Crown Loop

Zone: Halswirbelsäule, Kopf, Blick

Fokus: klare Ausrichtung, Schutz des Nackens

Ziel

Den Kopf wieder **auf** die Wirbelsäule setzen – raus aus Handy-Nacken und Überstreckung.

Aktion

- **Kinn minimal senken**, ohne die Kehle zuzuklappen.
- Kinn dann sanft **nach hinten führen**,
– als würde es zur Halswirbelsäule zurückgleiten.
- Hinterkopf schwebt nach hinten-oben, Scheitel richtet sich nach oben aus.

Effekt

- HWS wird in die **Länge gebracht**, statt abgeknickt.
- Kopf ruht über der Achse, statt davor zu „hängen“.
- Präsenz und Ausrichtung werden unmittelbar spürbar.

Typischer Cue

„Senke dein Kinn einen Hauch und zieh es sanft nach hinten, während dein Hinterkopf nach hinten-oben schwebt – Nacken lang, Blick klar.“

3.5 Integration Loop

Zone: gesamte Wirbelsäule + Becken

Fokus: Ganzkörper-Organisation

Ziel

Die 4 Loops nicht als Einzelteile, sondern als **eine lebendige Linie** zu erleben.

Innerer Scan (von unten nach oben):

1. **Füße & Beine**
– Erdung, lebendige Bögen, Knie nicht blockiert.
2. **Root & Align**
– Becken neutral, Schambein–Kreuzbein-Beziehung stimmig, LWS lang.
3. **Core & Length**
– Unterbauch aktiv, Brustbein Richtung Schambein, Rücken lang.
4. **Heart & Shoulder**
– Herz gehoben, Schulterblätter weich zueinander schmelzend.
5. **Clarity & Crown**
– Kinn, Nacken, Hinterkopf in einer Linie, Scheitel wach nach oben.

Effekt

- Die Haltung wird **von innen sortiert**, nicht nur von außen „korrigiert“.
- Schüler:innen entwickeln eine **eigene Ausrichtungs-Intelligenz**, die sie in jede Asana mitnehmen können.

Typischer Cue

„Kinn senken und nach innen ziehen. Dann leicht heben. Jetzt gehe mit deiner Aufmerksamkeit von den Füßen bis zur Krone: Beine und Becken ausrichten, die Mitte aktivieren, das Herz öffnen, den Nacken klären – und spür, wie alles in einer Linie ankommt.“

4. Praxisbeispiele: 5 Loops in ausgewählten Asanas

4.1 Tadasana – das Labor für die 5 Loops

Ausgangsposition

Füße hüftbreit oder geschlossen, Arme neben dem Körper.

Root & Align Loop in Tadasana

- Knie leicht beugen
- Oberschenkel nach innen rotieren & in die Hüftpfannen ziehen
- Schambein Richtung Bauchnabel, Kreuzbein nach unten
- Beine wieder strecken, ohne in die Knie zu knallen oder ins Hohlkreuz zu kippen

Core & Length

- Unterbauch nach innen/oben
- Brustbein Richtung Schambein – Rücken zwischen Lenden und Herz wird lang
- Rippen legen sich an

Heart & Shoulder

- Schultern anheben, nach hinten rollen
- Schulterblätter weich zueinander und nach unten schmelzen lassen

Clarity & Crown

- Kinn minimal senken und sanft nach hinten ziehen
- Hinterkopf nach hinten-oben, Scheitel nach oben

Integration

- Innerer Scan von Füßen bis Scheitel
- Tadasana als **bewusste, lebendige Linie** erleben

Beispiel-Ansage (kompakt)

„Komm in Tadasana.

Beug kurz deine Knie, dreh die Oberschenkel sanft nach innen und zieh sie in die Hüftpfannen zurück.

Schambein leicht Richtung Bauchnabel, Kreuzbein nach unten – dann streck deine Beine wieder.

Zieh deinen unteren Bauch sanft nach innen/oben, lass dein Brustbein etwas Richtung Schambein fließen.

Heb deine Schultern, roll sie zurück und lass deine Schulterblätter weich zueinander schmelzen.

Senke dein Kinn einen Hauch, zieh es sanft nach hinten, Hinterkopf nach hinten-oben, Scheitel wächst nach oben.
Spür die ganze Linie von deinen Füßen bis zur Krone.“

4.2 Adho Mukha Śvānāsana – die Pyramide der Loops

Ausgangsposition

Herabschauender Hund aus Vierfüßler oder Plank.

Root & Align

- Knie deutlich beugen
- Oberschenkel nach innen rotieren & in die Hüftpfannen ziehen
- Schambein Richtung Bauchnabel, Kreuzbein nach hinten-oben
- Erst dann die Beine allmählich mehr strecken – nur so weit, wie die Länge in der LWS bleibt

Core & Length

- Unterbauch nach innen/oben (weg von der Matte)
- Brustbein energetisch Richtung Oberschenkel
- Rücken zwischen Lenden und Herz wird lang

Heart & Shoulder

- Hände kraftvoll in den Boden
- Schultern zunächst etwas zu den Ohren, Oberarme leicht nach außen rotieren
- Schulterblätter weich zueinander und Richtung Becken schmelzen

Clarity & Crown

- Kopf schwer, Blick Richtung Füße oder Nabel
- Kinn minimal Richtung Kehle, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule

Integration

- Linie von den Händen über Rücken & Becken bis in die Fersen spüren
- Hund als **lebendige Pyramide** erleben – geerdet unten, weit in der Mitte, ruhig im Kopf

Beispiel-Ansage (kompakt)

„Beug deine Knie, dreh deine Oberschenkel sanft nach innen und zieh sie in die Hüftpfannen. Schambein Richtung Bauchnabel, Kreuzbein nach hinten-oben – erst dann beginn, die Beine zu strecken.“

Zieh deinen Bauch nach innen/oben, lass dein Brustbein Richtung Oberschenkel fließen, sodass dein Rücken lang wird.

Drück die Hände in den Boden, heb die Schultern leicht, dreh die Oberarme etwas nach außen und lass deine Schulterblätter weich zueinander und Richtung Becken schmelzen. Lass deinen Kopf schwer werden, Nacken lang, Blick Richtung Füße.“

4.3 High Lunge – Ausrichtung in der Dynamik

Ausgangsposition

Großer Ausfallschritt, hintere Ferse oben, Oberkörper aufrecht.

Root & Align

- Beide Knie leicht beugen
- Beide Oberschenkel sanft nach innen rotieren & in die Hüftpfannen ziehen
- Schambein Richtung Bauchnabel, Kreuzbein nach unten
- Dann vorderes Bein wieder vertiefen, hinteres Bein kraftvoll nach hinten-oben strecken

Core & Length

- Unterbauch nach innen/oben (weg vom vorderen Oberschenkel)
- Brustbein Richtung Schambein – Rumpf zwischen Lenden und Herz wird lang
- Vorderer Rippenbogen integriert

Heart & Shoulder

- Arme nach oben (oder Hände an Hüften)
- Schultern anheben, nach hinten rollen
- Schulterblätter weich zueinander und nach unten schmelzen lassen

Clarity & Crown

- Blick nach vorn oder leicht nach oben – aus den Augen, nicht aus dem Nacken
- Kinn minimal senken und sanft nach hinten ziehen
- Hinterkopf nach hinten-oben, Scheitel nach oben

Integration

- Linie von hinterer Ferse über Becken & Herz bis in die Fingerspitzen spüren
- High Lunge als Haltung von **Erdung + Aufrichtung + innerem Statement** erleben

Beispiel-Ansage (kompakt)

„Beug beide Knie, dreh deine Oberschenkel sanft nach innen und zieh sie in die Hüftpfannen. Schambein leicht Richtung Bauchnabel, Kreuzbein nach unten – dann lass dein vorderes Knie sinken, während du dein hinteres Bein stark nach hinten streckst.

Zieh deinen Bauch nach innen/oben und lass dein Brustbein Richtung Schambein fließen, sodass dein Rumpf länger wird.

Heb deine Arme, heb deine Schultern, roll sie zurück und lass deine Schulterblätter weich zueinander und nach unten schmelzen.

Halte deinen Blick klar nach vorn, senke dein Kinn einen Hauch und zieh es sanft nach hinten – Nacken lang, Scheitel nach oben.“

5. Didaktischer Hinweis zum unterrichten

- **Schrittweise einführen:**
Zuerst in Tadasana etablieren, dann in Adho Mukha, dann in High Lunge und weiteren Asanas.
- **Nicht alles auf einmal:**
In der Gruppe lieber **einen Loop pro Durchgang** fokussieren (z.B. eine Stunde nur Root & Align + Core & Length), statt alles gleichzeitig zu „beschallen“.

DeeperSenseYoga® – 5 Spine Loops auf einen Blick

Wozu die Loops?

Die 5 Spine Loops sind unser Ausrichtungs-Algorithmus für jede Asana.

Sie schützen die Wirbelsäule, bündeln die Mitte und verbinden Erdung, Herz und Klarheit.

1 – Root & Align Loop

Becken · Lendenwirbelsäule · Beinachsen

- Knie leicht beugen
- Oberschenkel nach innen rotieren & in die Hüftpfannen ziehen
- Schambein sanft Richtung Bauchnabel, Kreuzbein nach unten
→ LWS lang, Becken neutral, Beine stabil

2 – Core & Length Loop

Unterbauch · LWS/BWS

- Unterbauch nach innen/oben
- Brustbein leicht Richtung Schambein
→ Rumpf zwischen Lenden und Herz wird länger, Mitte aktiv

3 – Heart & Shoulder Loop

Brustkorb · Schultergürtel

- Schultern anheben
- nach hinten rollen
- Schulterblätter weich zueinander und nach unten schmelzen lassen
→ Herz weit, Schultern stabil und entspannt, Nacken entlastet

4 – Clarity & Crown Loop

Halswirbelsäule · Kopf

- Kinn minimal senken
- sanft nach hinten ziehen
- Hinterkopf nach hinten-oben, Scheitel nach oben
→ Nacken lang, Kopf in der Achse, Blick klar

5 – Integration Loop

Gesamte Wirbelsäule

1. **Kinn leicht heben** – innere Haltung, Bereitschaft, Präsenz.
2. **Innerer Scan von Füßen bis Scheitel:**
Beine & Becken – Mitte – Herz & Schultern – Nacken & Kopf
→ Eine lebendige, verbundene Linie zwischen Erde und Himmel.