



Kenne den Unterschied zwischen Yoga-Steinen und -Blöcken

Wenn der Yogalehrer alle bittet, sich einen Block für den heutigen Kurs zu schnappen, waren Sie dann jemals verwirrt, was sie eigentlich meinen? Sprechen sie über diese ziegelförmigen Requisiten, die oft in Körperhaltungen verwendet werden wie Trikonasana (Dreieck-Pose) oder Ardha Chandrasana? (Halbmondpose) oder meinen sie diese langen, flachen Quadrate, auf denen die Schüler oft sitzen, um die Hüften und die Wirbelsäule zu stützen? Der Unterschied zwischen einem „Ziegel“ und einem „Block“ kann verwirrend sein, aber so ähnlich sie auch erscheinen mögen, sie dienen tatsächlich zwei sehr unterschiedlichen Zwecken. Lesen Sie weiter, um den Unterschied zwischen Ziegeln und Blöcken zu verstehen, …



Wenn der Yogalehrer alle bittet, sich einen Block für den heutigen Kurs zu schnappen, waren Sie dann jemals verwirrt, was sie eigentlich meinen? Sprechen sie über diese

ziegelförmigen Requisiten, die oft in Körperhaltungen verwendet werden wie *Trikonasana* (Dreieck-Pose) oder *Ardha Chandrasana*? (Halbmondpose) oder meinen sie diese langen, flachen Quadrate, auf denen die Schüler oft sitzen, um die Hüften und die Wirbelsäule zu stützen? Der Unterschied zwischen einem „Ziegel“ und einem „Block“ kann verwirrend sein, aber so ähnlich sie auch erscheinen mögen, sie dienen tatsächlich zwei sehr unterschiedlichen Zwecken. Lesen Sie weiter, um den Unterschied zwischen Ziegeln und Blöcken zu verstehen, wer sie möglicherweise braucht und wie man sie verwendet.

Was ist der Ziegel und was ist der Block?

Bereiten Sie sich darauf vor, selbstbewusst zu sein, wenn Sie das nächste Mal aufgefordert werden, sich einen Block zu schnappen! Die ‚Ziegel‘ ist die kleinere, ziegelförmige Stütze (daher der Name). Dies ist die Art von Stütze, die Sie verwenden könnten, um Ihre untere Hand in einer ausgestreckten seitlichen Winkelhaltung zu stützen, obwohl es mit der wachsenden Anzahl von kreativen und hybriden Yoga-Kursen jetzt viele kreative Möglichkeiten gibt, Steine zu verwenden, an die Sie vielleicht nie gedacht hätten von. Die ‚Block‘ ist die flachere Stütze, und obwohl es einfach aussieht, ist es tatsächlich etwas, das Sie auf unzählige Arten verwenden können.

Wann würden Sie einen Ziegel verwenden?

Wie bereits erwähnt, eignen sich Ziegel hervorragend zum Stützen der unteren Hand in Haltungen wie Dreiecks- und verlängerter Seitenwinkelhaltung. Während manche Menschen die Hüftflexibilität oder Armlänge haben, um den Boden zu erreichen, können andere einen Block verwenden, um darauf hinzuarbeiten (oder nicht, weil das Berühren des Bodens – oder Ihrer Zehen – nicht wirklich das Ziel von Yoga ist). EIN Yoga-Stein kann auch verwendet werden, um die tieferen Kernmuskeln der inneren Oberschenkel zu trainieren, wenn Sie Körperhaltungen wie üben *Navasana* (Bootpose) oder

Unterarmplankenpositionen. Es ist normalerweise eine gute Idee, beim Üben einen Stein neben sich zu haben, damit Sie ihn in jeder beliebigen Haltung während des Unterrichts verwenden können.

Wann würden Sie einen Block verwenden?

Die gebräuchlichste Art, a . zu verwenden Block dient als Unterstützung beim Sitzen. Wenn Sie sich beim Sitzen auf dem Boden unwohl fühlen *Sukhasana* oder jede Art von Position im Schneidersitz, ein bisschen höher auf einem oder zwei Blöcken zu sitzen, kann einen großen Unterschied machen. Etwas höher sitzend kann sich die Hüftmuskulatur entspannen, was eine bequemere Position und mehr Länge in der Lendenwirbelsäule ermöglicht. Vor allem bei längerem Sitzen in Meditation oder für Pranayama, eine Blockade kann deinem Geist helfen, sich von deinem Körper weg und zu dir hin zu bewegen der Atem, ein Mantra, oder Ihr gewählter meditativer Fokus. Wenn sich Ihre Hüften, Kniesehnen oder der untere Rücken in bodenbasierten Yoga-Haltungen wie angespannt anfühlen *Paschimottanasana* (sitzende Vorwärtsklappung) oder *Upavistha Konasana* (sitzende weitbeinige Vorwärtsbeuge) kann ein Block Muskelverspannungen vorbeugen und Ihrem Nervensystem helfen, sich in der Haltung zu entspannen. Je mehr sich das Nervensystem entspannt, desto sicherer fühlen sich auch Ihre Muskeln, sich zu entspannen und zu verlängern.

Sind Blöcke und Ziegel nur für Anfänger geeignet?

Absolut nicht! Obwohl Anfänger Yogis wird definitiv von der Verwendung von Blöcken und Steinen profitieren, um den

Komfort und das Vertrauen in Yoga-Haltungen zu verbessern, werden Sie normalerweise erfahrene Schüler sehen, die die ersten sind, die Requisiten verwenden. Wir alle haben unterschiedliche Körper, und anstatt ein hypermobiler Turner zu sein, sind einige der fortgeschrittensten Yogaschüler diejenigen, die tatsächlich auf ihren Körper hören und die Requisiten verwenden, die sie brauchen. Je mehr Sie üben, desto mehr erfahren Sie, was Ihrem Körper körperlich leicht fällt und wann er vielleicht etwas mehr Zeit braucht, um sich zu öffnen. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass nur weil Zeitschriften und Bücher Menschen in bestimmten Körperhaltungen zeigen, diese Körperhaltungen nicht für Sie geeignet sind. In solchen Situationen können Sie mit einem Block oder Ziegel die Haltung fit machen *Sie*, anstatt zu versuchen, sich in eine Haltung zu drängen. Darüber hinaus können Steine und Blöcke auch verwendet werden, um viele Haltungen schwieriger zu gestalten.

Sollte ich einen Schaumstoffblock oder einen Korkblock wählen?

Welches Material Sie wählen, hängt von Ihren Bedürfnissen ab. Schaumstoffblöcke und -ziegel sind leichter, einfach zu transportieren und lassen niemanden springen, wenn sie im Unterricht umfallen. Die Yogamatters Schaumstoffblöcke und Ziegel bestehen aus hochwertigem, ungiftigem Schaumstoff und sind besonders langlebig und kratzfest. Sie sind auch eine der beliebtesten verfügbaren Requisiten und sind in einer Reihe von Farben erhältlich, die Ihren Vorlieben entsprechen. Wenn Sie ein Yogastudio-Besitzer sind, entscheiden Sie sich für das Großhandel box mit 30 steinen, und Box mit 20 Blöcken in verschiedenen Nuancen oder einer einheitlichen Farbe.

Yogablöcke aus Kork und Ziegel kommen mit dem Vorteil, von Natur aus antibakteriell, nachhaltig und unglaublich robust zu sein. Verwenden Sie die Korkblöcke und -steine für Ihr Heimtraining oder wenn Sie leidenschaftlich gerne umweltfreundlichere Requisiten kaufen, da bei der Herstellung

der Yogamatters Kork-Requisiten absolut keine giftigen Chemikalien verwendet werden. Wenn Sie ein Yogastudio sind, ist eine Reihe von Korkstützen besonders wunderbar für Restaurierungs- oder Yin-Kurse, in denen die Schüler ihre Gliedmaßen stützen und sich vollständig entspannen können.

Welche Blöcke und Steine kauft man am besten zuerst?

Wenn Sie ein Anfänger-Yogi sind, der zum ersten Mal zum Unterricht geht (oder einen potenziellen Yogi mit seinen ersten Requisiten beschenken möchten), empfehlen wir die Yogamatters Yoga-Requisiten-Kit. Für diejenigen, die ihre Praxis nachhaltiger und umweltbewusster gestalten möchten, wählen Sie die Kork Yogablock, Ziegel und Matte, und der Hanf Augenkissen und Gürtel. Wenn Sie auf dem Weg zurück zum Unterricht nach neuen Requisiten suchen, probieren Sie die (Link entfernt), und die Yogamatters (Link entfernt) und (Link entfernt) Sie können Ihre Requisiten einfach in der (Link entfernt) auch.

Jetzt wissen Sie, was der Ziegel und was der Block ist, wie Sie sie am liebsten verwenden? Haben Sie einen kreativen Umgang mit Ziegeln? Benutzt du deinen Yogablock oft im Unterricht?

Entdecke alle Yogamatten, die perfekt für deine Yogareise und deine persönliche Yogapraxis sind in unserem Anleitung für Yogamatten.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki