

Nicole Reese

Mirja Winkelmann

abschalten
locker machen

relaxen

YIN YOGA

Super

Sessions für

die Seele

yeah



EINLEITUNG

Mega Meridiane und fancy Faszien

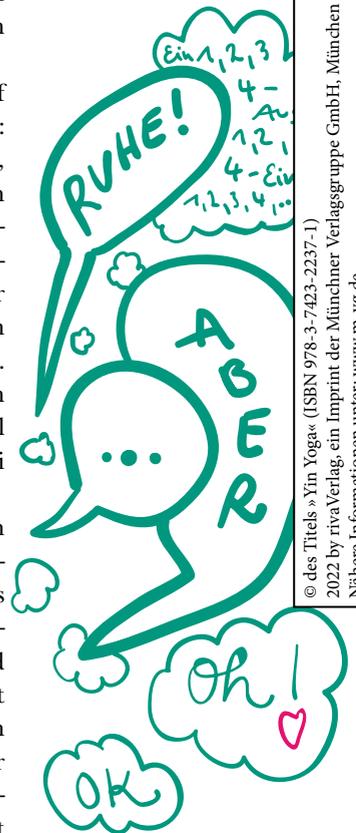
Abschalten, locker machen, relaxen.
Mit Yin Yoga ins emotionale Gleichgewicht

Laut sein, um leise zu werden. Angst, Wut, Freude: Gefühle bestimmen unser Handeln, unser Wohlbefinden, unser Sein. Gerät unsere Gefühlswelt ins Chaos, macht sich das auf vielerlei Weise bemerkbar. Sei es die Angst, die dir den Atem raubt, dich die Schultern hochziehen lässt, oder wilde Wut, die in dir hochkocht und deinen Blick vernebelt. Gefühle sind auch immer körperlich spürbar.

Yin Yoga, ein sehr ruhiger und leiser Yogastil, bringt Körper, Kopf und Herz wieder ins Gleichgewicht, und zwar auf mehreren Ebenen: auf körperlicher, mentaler und emotionaler. Es geht ums Loslassen, lang machen und still werden. Über die lang gehaltenen, passiven Übungen wird das fasziale Gewebe angesprochen, wodurch der Körper flexibler und geschmeidiger wird. Auch energetisch haben die Yin-Haltungen einiges drauf: Sie sprechen die Meridiane an, sodass unser Chi, unsere Lebensenergie, im Yoga als Prana bekannt, ausgeglichen wird, was sich positiv auf deine Gefühle und deine Stimmung auswirkt. Dieser ruhige Yogastil, der die indische Lehre mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verknüpft, wurde vor allem durch Paul Grilley bekannt, aber auch Sarah Powers und Bernie Clark spielen bei der Entwicklung des Yin Yoga eine wichtige Rolle.

Ganz nebenbei entknoten sich durch das lange Verharren in den Asanas, so heißen die Yogaübungen auf Sanskrit, und die daraus resultierende Stille auch deine Gedanken. Häufig sind sie anfangs allerdings besonders laut zu hören, da die Ablenkung von außen wegfällt. Dranbleiben lohnt sich aber. Du findest mit der Zeit immer mehr Abstand zum alltäglichen Getöse, sodass sich dein Nervensystem und dein Geist entspannen. Der Wirbel und das Chaos deiner Gedanken beruhigen sich. Und falls nicht, verändert sich dein Umgang damit: Du lernst, dir anzugucken, was los ist, statt direkt darauf zu reagieren. Deine Konzentration, dein Aufnahmevermögen verbessern sich. Klingt gut und ist gut. Versprochen!

Jeder Yin-Yoga-Sequenz ist eine Emotion vorangestellt, die durch die Übungen und Atemtechniken wieder in Balance gebracht werden kann. Mit dabei ist auch immer ein Organpaar, das nach der Fünf-Elemente-Lehre der chinesischen Medizin mit diesem Gefühl gekoppelt ist und auf energetischer Ebene über die dazugehörigen Meridiane für Ausgewogenheit sorgt.



	Session 1	Session 2	Session 3	Session 4	Session 5
	Verscheucht Ängste	Bezähmt Wut	Schenkt Freude	Stoppt Grübeleien	Stärkt Mut

DIE ORGANPAARE AUF BASIS DER FÜNF-ELEMENTE-LEHRE

Organpaar					
Yin Yang	Niere Blase	Leber Gallenblase	Herz Dünndarm	Milz Magen	Lunge Dickdarm
Emotion (positiv)	Weisheit, Intuition, innere Kraft	Mitgefühl, Entscheidungs- kraft	Freude, Liebe, Lebensfreude	Balance, Geborgenheit	Innere Freiheit, Mut, geistige Klarheit
Emotion (negativ)	Angst	Wut, Ärger	Hektik, Neid, Hass	Sorgen, Grübeleien	Trauer, Kummer
Element	Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
Jahreszeit	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst
Aufgabe	Urogenital- system	Energiefluss im Körper	Herzschlag, Blutsystem	Verdauung, verteilt das Nahrungs-Chi	Atmung, bildet das Abwehr-Chi
Funktion	Stärkt die Nerven und das Durchhal- tevermögen	Hilft Visionen umzusetzen, das eigene Potenzial zu entfalten	Fördert emotionale und mentale Klarheit	Nährt, erdet, sorgt für Harmonie und Ausgeli- chenheit	Schärft den Blick fürs Wesentliche und macht unabhängiger
Körper- bereiche	Körper- rückseite, unterer Rücken	Körperseiten, Hüften, Oberschenkel- außenseiten	Hände, Handgelenke, Brustkorb, Schulterblätter	Körpervorder- seite, Leisten, Oberschenkel- vorderseiten	Schultern, Arme, oberer Rücken, Brustkorb

© des Titels »Yin Yoga« (ISBN 978-3-7423-2237-1)
 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

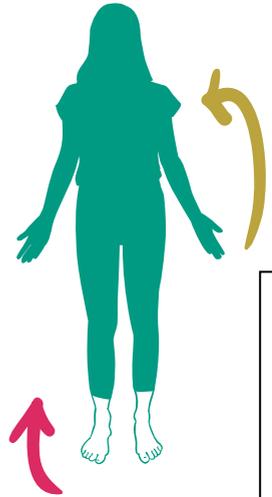
Mega Meridiane

Meridiane sind unsichtbare Leitbahnen, die in unterschiedlichen Zweigen durch den Körper verlaufen und unser Chi, unsere Energie, im Körper verteilen. Ein Energie-Streckennetz sozusagen. Chi kann unter anderem über die Nahrung und deine Atmung aufgenommen werden. Hinzu kommt noch die Energie, die bereits in dir steckt, wenn du geboren wirst. Wie das Jing, deine Lebensessenz, die in den Nieren verortet ist. Es gibt zwölf Hauptmeridiane, die jeweils einem Organpaar zugeordnet werden und symmetrisch auf der linken und rechten Körperseite verlaufen. Wir beschränken uns bei den Übungen auf zehn Meridiane, da zwei, Perikard und Dreifacher Erwärmer, dem Herzmeridian zuzurechnen sind. Die Organe werden in ihrer Funktion als Yin-und-Yang-Organ eingeteilt, wobei jedes Paar immer aus einem Yin- und einem Yang-Meridian besteht. Die Yin-Energie fließt von den Füßen nach oben, die Yang-Energie von den Fingern zum Rumpf oder hinunter bis zu den Zehen.

Was haben Gefühle mit Organen zu tun? Ausgehend von der Fünf-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gibt es fünf sogenannte Wandelphasen, die Elemente, die jeweils mit einem Organpaar verbunden sind. Den Organen werden dabei gewisse Qualitäten und Emotionen zugesprochen, die über die zugehörigen Meridiane stimuliert werden können. Emotionen werden dabei weniger als gut oder schlecht formuliert, sondern eher in ihrer energetischen Auswirkung verstanden. Stagnation, Überschuss oder Mangel können zu Störungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene führen.

Es funktioniert aber auch andersrum: Extreme Emotionen können im Umkehrschluss auch die Organe auf Dauer schädigen. Ein blockierter Energiefluss bringt vor allem die negativen Aspekte und Qualitäten hervor, ein harmonischer hingegen die positiven. Die Meridiane sind in verschiedenen Kreisläufen miteinander verbunden, um so die Ausgewogenheit und Harmonie auf allen Ebenen zu gewährleisten. Da die Meridiane sehr verzweigt und dicht nebeneinander verlaufen, wirken zahlreiche Haltungen auf mehrere Organpaare gleichzeitig.

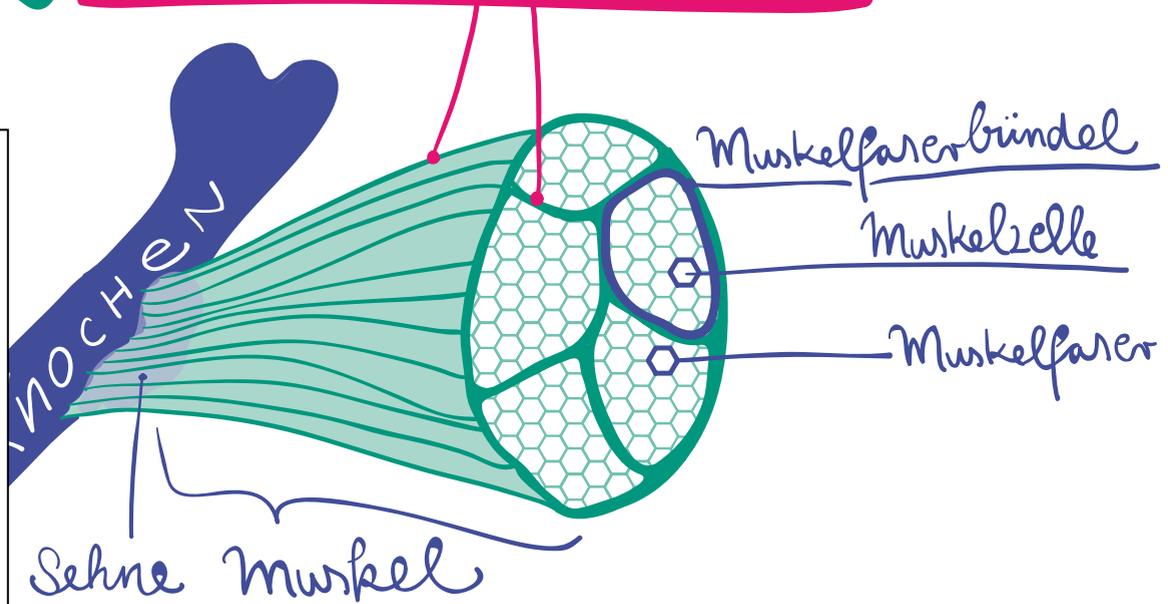
Hier kommt Yin Yoga ins Spiel: Über das lange Verharren in den Haltungen wird der Energiefluss unterbrochen, so dass sich das Chi ins Bindegewebe zurückzieht, wo es sich sammelt. In dem Moment, wo du die Haltung auflöst, schießt die angestaute Energie zurück und sorgt für extra Bewegung im Gewebe. Besonders deutlich ist das nach den Haltungen wahrzunehmen. Entsprechend lohnt es sich, die Yin-Yoga-Haltungen achtsam und sanft aufzulösen und in Rücken- oder Bauchlage nachzuspüren, um dem Gewebe ausreichend Zeit zu geben, sich neu zu sortieren.



Die **Yin-Energie** der Meridiane fließt von den Füßen nach oben.

Die **Yang-Energie** fließt von den Fingern zum Rumpf oder hinunter bis zu den Zehen.

FASZIEN



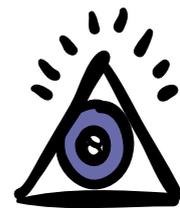
Fancy Faszien

Faszien verdienen all den Ruhm und die Ehre, die ihnen bereits zuteilwerden, sind sie doch für die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit unseres Körpers essenziell. Sie bestehen in erster Linie aus Wasser und Kollagen und können hauchdünn wie zarte Wassertropfen oder fest wie millimeterdicke Sehnen sein. Sie geben unserem Körper seine Form, durchziehen ihn wie ein dreidimensionales Netz, umhüllen und verbinden Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven miteinander. Sie halten uns aufrecht, sind durchsetzt mit Nervenenden und für unsere Beweglichkeit verantwortlich. Im Gegensatz zur Muskulatur, die, ähnlich einem Gummiband, recht schnell auf Dehnung und Aktivierung reagiert, ist das fasziale Gewebe etwas widerspenstiger und wesentlich fester, sodass es mehr Zeit braucht, um nachzugeben und um seine Ursprungslänge wieder zu erhalten. Es reagiert auf Druck, Dehnung (Zugspannung) und Drehungen, was wir uns im Yin Yoga über das lange passive Halten der Asanas zunutze machen. Vor allem das myofasziale Gewebe, das in mehreren Schichten in einer Art Faszientasche die

Muskulatur umhüllt, wirkt wie eine Sprungfeder für die Muskeln. Abgesehen vom hingebungsvollen, langen Verharren in den Haltungen liebt das fasziale Gewebe elastische Bewegung wie sanftes Federn oder Hüpfen. Auch die klassischen dynamischen Yoga-Asanas sprechen häufig besonders die verschiedenen Faszienketten an.

Keine oder auch einseitige Bewegung, Stress und falsche Ernährung können zu Verklebungen im faszialen Gewebe führen. So ziehen sich die faszialen Strukturen unter Stress zusammen. Fehlt Bewegung, vertrocknen sie, werden spröde und wesentlich anfälliger für Verletzungen. Mit den Yin-Yoga-Haltungen wirken wir diesen Verklebungen und strukturellen Verkürzungen entgegen. Der Feuchtigkeitsgehalt im Gewebe wird angeregt, der Wasserhaushalt neu organisiert, Giftstoffe können besser abtransportiert werden. Der Körper ist wesentlich flexibler und geschmeidiger. Auch die Fixierung und Kompression von Gelenken kann über die Yin-Haltungen reduziert werden. Da alles im Körper miteinander über die Faszien verbunden ist, hat jede Verletzung, Bewegung, Dehnung und auch Stress Auswirkung auf den gesamten Körper. Entspannt in die Haltungen sinken lohnt sich also wirklich auf allen Ebenen. Das Thema Faszien ist unglaublich umfangreich und superspannend. Wer darüber mehr wissen möchte, findet in unserer Literaturliste Tipps zum Weiterlesen.

LOCKER
LOCKER



Die Yin-Yoga-Praxis

Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Praxis. Für die meisten Übungen liegst oder sitzt du, sodass du wenig bis keine Kraft zur Ausführung benötigst. Um die tiefer liegenden Faszien-schichten zu erreichen, hältst du die einzelnen Positionen zwischen drei und fünf Minuten lang, wobei du versuchst, deine Muskulatur möglichst zu entspannen. Das klingt leichter, als es ist, und klappt natürlich in manchen Asana besser als in anderen. Wenn du gerade erst mit Yin Yoga beginnst, können auch bereits ein bis zwei Minuten pro Haltung ausreichen. Die Intensität der Übungen stellt sich in erster Linie über die Dauer ein, die du in einer Haltung verharrst. Bisweilen kann sich der Körper währenddessen recht fragil anfühlen. Das ist in Ordnung, solange es sich um einen eher flächigen Bereich handelt, der über den Zug oder Druck der jeweiligen Haltung angesprochen wird. Sobald du Schmerzen spürst, löse bitte die Haltung auf.

Wichtig ist, dass du langsam in die Position hineingehst. Du sinkst passiv, ohne große Muskelanspannung, in die Haltungen. Nimm wahr, ob und wie sich mit der Zeit anfängliche Widerstände auflösen oder ob sich neue Ecken und Kanten zeigen, die das Loslassen stoppen. Gehe nicht über deine Grenzen, aber lote sie sanft und achtsam aus.

Versuche still zu werden, statt rumzuzappeln. Das heißt nicht, dass du dich nicht bewegen darfst oder fest und starr wirst. Verändere die Haltung, wenn du merkst, dass es zwickt und irgendwie nicht richtig passt. Manchmal reicht ein anderer Winkel im Knie, eine Decke unterm Po oder ein Kissen unter deinem Kopf, um in der Haltung bleiben zu können. Gelegentlich ist es auch ein tiefer Seufzer, der die Spannung auflöst und deinem Körper signalisiert, dass er jetzt loslassen kann, sodass du in die Position hineinschmelzen kannst. Gehe nicht bis zum Maximum deiner Beweglichkeit, sondern nur so weit, bis du einen sanften Zug oder einen leichten Druck in den jeweiligen Bereichen spürst. Unterstütze dich dabei mit Bolstern, Decken oder Blöcken.

Beobachte dich: Welche Körperempfindungen nimmst du wahr, welche Gedanken tauchen auf, welche Emotionen steigen an die Oberfläche? Du musst auf nichts reagieren, nichts analysieren. Begrüße freundlich alles, was an Stimmungen und Befindlichkeiten auftaucht, ohne es zu bewerten, auch Langeweile, Ungeduld, Gereiztheit. Wie angestrengt bist du, wie ehrgeizig? Welche Erwartungen, welchen Anspruch hast du an dich und an die Yogahaltungen? Vielleicht verlangst du von deinem Körper zu viel in der Haltung, sinkst zu tief hinein. Tritt einen Schritt zurück, nimm jeglichen Ehrgeiz, jeden Leistungsanspruch aus der Haltung raus, sodass die Stille Platz finden kann. Du musst dir nichts beweisen. Gib Kontrolle ab, überlass das Ruder deinem Körper und akzeptiere den Moment, so wie er ist. Dein Atem fließt derweil easy und ohne jegliche Anspannung durch die Nase.

Yin Yoga ist eine ergänzende Praxis, die vor allem einen sehr aktiven Lebensstil ausgleicht oder in Phasen großer Erschöpfung und Anstrengung als alleinige Praxis extrem unterstützend wirken kann. Wie im taoistischen Yin-Yang-Zeichen, wo beide Bereiche jeweils einen Aspekt des anderen als Punkt in sich tragen und erst zusammen ein Ganzes ergeben, ist es die Balance zwischen beiden Anteilen, die zu Harmonie führt. Das gilt auch für die Yogapraxis. Sei dir selbst dabei der beste Lehrer. Du weißt und spürst am besten, wie sich die Haltungen anfühlen, wie dein Körper, dein Geist und auch deine Stimmung darauf reagieren. Bleib neugierig und erkunde die Position jedes Mal neu. Versuche deine Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zu lenken und zu spüren, wie sich die Haltungen verändern und sich so auch Geist und Seele entspannen. Du hast immer die Wahl, neu zu entscheiden, wie tief du hineinsinkst.

Was sonst noch wichtig ist: Jeder Körper, jeder Knochenbau ist anders. Passe bitte jede Haltung an deinen Körper, deine Tagesform und deine derzeitige Lebensphase an, nicht umgekehrt. Bei Vorbeugen ist es besonders wichtig, dass du nicht mit deinem unteren Rücken hinter

Yin-und-Yang-Zeichen ist auch sehr beliebt als Tattoo oder Autoaufkleber in den 90ern.



die Sitzhocker rutschst, sondern dich aus der Hüfte heraus nach vorn beugst, bevor dein Oberkörper nach vorn sinkt. Fällt dir das schwer, unterstütze dich durch eine Decke unterm Po, beuge deine Knie oder lege eine gerollte Decke oder schiebe deine Arme unter die Kniekehlen. Im Yin Yoga wird der obere Rücken in Vorbeugen oft gerundet, sodass sich die rückseitige Faszienkette passiv aufspannt. Unterstütze deinen Kopf und Oberkörper mit einem Bolster, falls der Zug zu intensiv wird, oder verkürze die Dauer, die du in der Position bleibst. Finde erst Länge im Rücken, auch wenn das für dich bedeutet, dass du fast aufrecht sitzen bleibst. Es ist nicht entscheidend, wie die Position aussieht, sondern wie sie sich für dich anfühlt. Gleiches gilt auch, wenn du deinen Kopf in den Haltungen hängen lässt. Unterstützung ist auch hier über Decken, Blöcke, Bolster angesagt.



Atmen nicht vergessen

Im Yin Yoga atmest du entspannt durch die Nase. Beobachte, wie sich deine Atmung während und durch die Haltungen verändert, wie sie vielleicht länger, tiefer und ruhiger wird. Indem du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richtest, kannst du dich immer wieder im Moment verankern, im Jetzt. Das ist besonders hilfreich, wenn dein Geist wild hin und her springt oder du dir gerade viele Sorgen machst. Die im Buch aufgeführten Atemtechniken kannst du als Einstieg in die Yogapraxis praktizieren oder immer dann, wenn du spürst, dass sie dir besonders guttun. Starte am besten vor jeder Sequenz mit ein paar Minuten in Stille: Setze dich mit gekreuzten Beinen auf deine Matte, schließe die Augen und nimm deinen Atem wahr. Wo spürst du ihn: im Bauchraum oder eher im Brustkorb? Atmest du tief, flach oder irgendwie dazwischen? Über einen tiefen, entspannten Atem beruhigst du deine Gedanken. Vor allem eine verlängerte Ausatmung baut Stress und Spannung ab und hilft beim Loslassen. Auch ein paarmal laut durch den Mund auszutreten hilft dabei.

Bestes Beispiel ist die Löwenatmung (Seite 98), die zwar alles andere als leise und still ist, dich aber nichtsdestotrotz dabei unterstützt, allen

Ärger und alles, was dich nervt, von dir abfallen zu lassen. Bereits nach ein paar Runden kehren deine Energie und Kraft zurück. Wenn du wie ein Löwe brüllst und mit den Augen rollst, kannst du gar nicht anders, als dich und alles andere weniger ernst und wichtig zu nehmen. Über sich selbst zu lachen, ist per se hilfreich, besonders wenn der Geist gerade ganz knittrig und eng ist. Auch wenn es gerade dann besonders schwerfällt – es lohnt sich. Auch wenn du das Gefühl hast festzustecken, ist die Löwenatmung oder auch die Schüttelübung (Seite 48) bestens geeignet, um Bewegung in dich und in dein Denken zu bringen. Danach fällt es wesentlich leichter, still zu werden.

Yin around the Clock

Du kannst Yin Yoga zu jeder Tageszeit praktizieren, je nachdem, wie es für dich in deinen Tag passt. Morgens ist dein Körper oft etwas steifer und widerspenstiger – berücksichtige das, wenn du in die Haltungen hineingehst. Du kannst deiner morgendlichen Yin-Session auch eine aktive Yogapraxis folgen lassen, beispielsweise ein paar Sonnengrüße, falls du damit vertraut bist. Abends oder generell an wilden, vollgepackten Tagen ist die Yin-Praxis ideal, um abzuschalten und den Kopf zu entspannen. Grundsätzlich praktizierst du die Yin-Übungen, ohne dich aufzuwärmen. So sprichst du über die lang gehaltenen Haltungen das tiefer liegende Faszienewebe an.

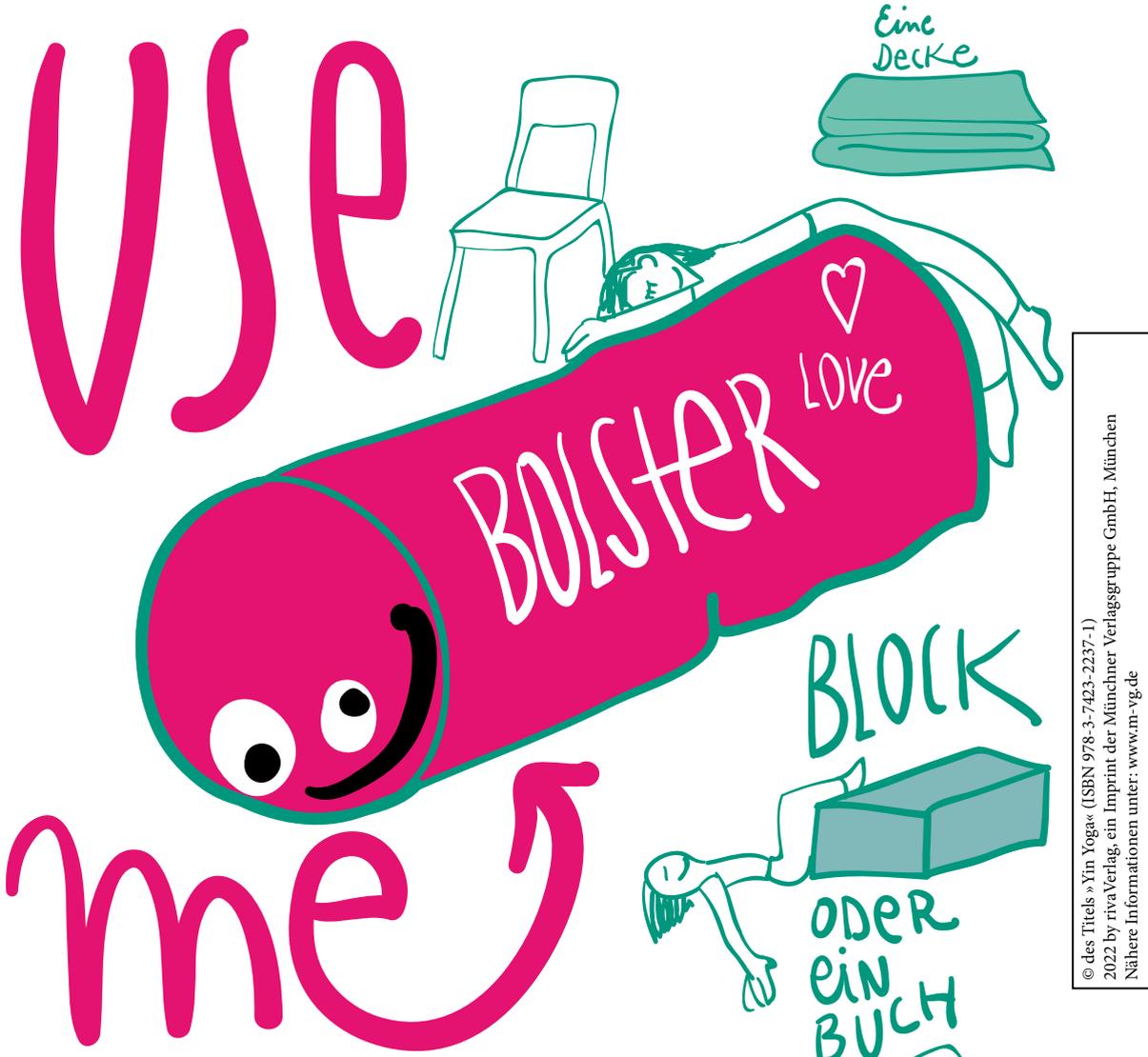
Egal, ob du 10, 30, 60 Minuten oder länger übst, wichtig ist, dass du währenddessen nicht gestört wirst. Also: Telefon und Rechner aus. Probiere aus, was dir besonders guttut. Welche Yogapraxis hilft dir, um runterzufahren? Ist es ausschließlich Yin oder die Kombination mit dynamischen Haltungen? Gefällt dir Yin am besten am Abend? Das kann sich auch im Laufe deiner Praxis ändern, je nachdem, was du sonst so im Alltag machst.

Wann lieber nicht? Wenn du krank bist, gehörst du nicht auf die Yogamatte. Bei körperlichen Einschränkungen, nach Operationen und auch bei Schwangerschaften kläre bitte mit deinem Arzt, ob die Yin-Yoga-Haltungen für dich geeignet sind. Ein Buch ersetzt keinen Yoga-lehrer, der dir eine auf dich zugeschnittene Praxis zusammenstellen kann. Bleibe auf keinen Fall in einer Übung, wenn es schmerzt oder sich nicht richtig anfühlt.

Mit vollem Bauch bewegt es sich nicht sonderlich gut. Das gilt auch für Yoga. Besser ist es, ein bis zwei Stunden vor der Yogapraxis nichts mehr zu essen, damit dein Bauch entspannen kann. Nach der Yin-Session solltest du extra viel trinken, um die Entgiftung des Gewebes zu unterstützen.



Einfach ausschalten
reicht natürlich auch.



© des Titels » Yin Yoga« (ISBN 978-3-7423-2237-1)
2022 by rivaVerlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

Yogis litte Helper

Hilfsmittel wie Bolster (oder ein großes Sofapolster), Blöcke (oder dicke Bücher) und Decken sind die besten Begleiter deiner Yin-Yoga-Praxis. Sie unterstützen dich dabei, muskuläre Anspannung loszulassen und entspannt in die Haltung hineinsinken zu können. Nutze beispielsweise bei den sitzenden Vorbeugen wie der Raupe (Seite 107) einen Stuhl, um deine Stirn auf der Sitzfläche abzustützen, wenn die Höhe für dich passt. Da du über die Yin-Übungen keine Hitze erzeugst, achte darauf, dass dir nicht kalt wird, und lege dir einen Pulli, Socken und eine Decke bereit. Be smart, use Props!

(muss nicht diesen sein)

Wirklich jedes Mittel ist recht, wenn es deiner Bequemlichkeit dient!

YOGAKLASSIKER

Übungen für zwischendurch

Entspannen, lockern und kräftigen

Das lange Verharren in den Yin-Haltungen verlangt ab und zu nach einem Ausgleich. Die folgenden Asanas sind hilfreich, wenn du das Gefühl hast festzustecken – körperlich, mental oder auch emotional. In den einzelnen Sequenzen findest du Hinweise, wann und wo ein aktiver oder sanfter Break besonders gut passen könnte.

Das Kind Verjüngungskur

Dein Mini-Retreat für zu Hause: Die perfekte Haltung, um dich kurz ins Schneckenhaus zurückzuziehen und wieder aufzutanken. Das Kind ist vor allem nach langen Rückbeugen extrem erholsam, da es deinen gesamten Rücken streckt und entlastet.

Rein ins Vergnügen Schiebe aus dem Vierfüßlerstand deinen Po auf die Fersen. Öffne deine Knie hüftweit und lasse deinen Oberkörper dazwischen sinken. Lege deine Stirn am Boden oder auf einer Decke ab. Strecke deine Arme lang nach vorn aus, um extra Länge in die Flanken zu bringen. Bringe alternativ deine Beine dichter zusammen, lasse deinen Bauch auf die Oberschenkel sinken und lege deine Arme neben deinem Körper ab. Lasse die Schultern entspannt sinken. Rolle anschließend mit dem Oberkörper auf und spüre einen Moment im Fersensitz nach.

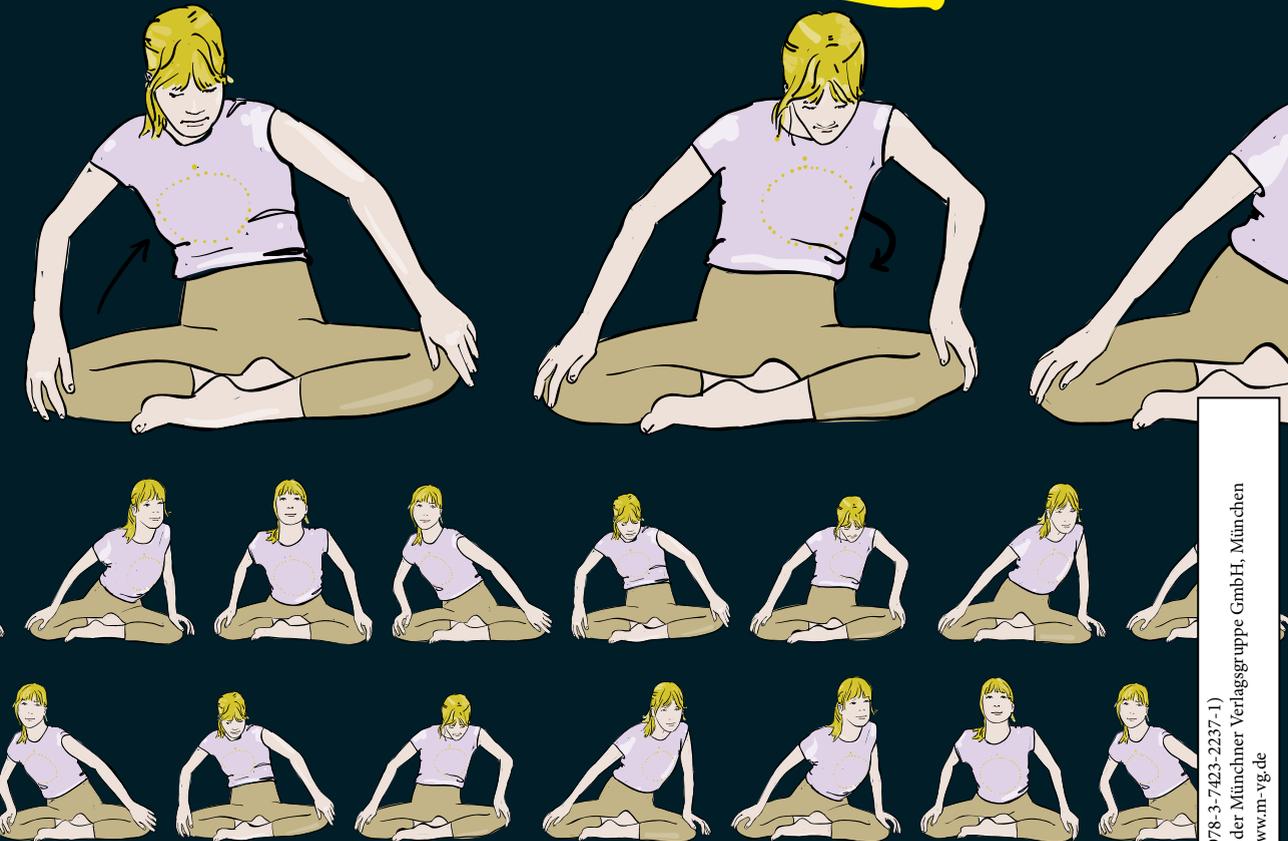
Schwebt der Po hoch
in der Luft, lege dir
eine Decke zwischen
Po und Fersen.





© des Titels »Yin Yoga« (ISBN 978-3-7423-2237-1)
2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

STOP! RICHTUNG WECHSELN *und so weiter...*



Die Sufi-Kreise Restart

Ein paar Runden lockeres Gekreise weckt nicht nur deine Bauchtanztruppe mit einer kleinen Massage auf, sondern mobilisiert auch die gesamte Wirbelsäule. Perfekt direkt nach dem Aufstehen, passt aber auch immer, wenn du dich steif und starr fühlst oder gerade nicht weiterweißt.

Rein ins Vergnügen Komme in einen Sitz mit gekreuzten Beinen. Lege deine Hände locker auf deinen Knien ab. Beginne, deinen Oberkörper im Uhrzeigersinn zu kreisen. Lasse die Kreise langsam größer werden und führe die Bewegung vom Brustbein ausgehend aus, sodass du Bewegung in deinen Oberkörper bringst. Wechsel nach 1,5 Minuten die Richtung. Pendele dich anschließend in der Mitte ein und schraube dich über die Wirbelsäule noch etwas in die Länge. Spüre ein paar Atemzüge in Stille der Bewegung nach.

Schiebe dich wirklich **in alle Richtungen:** nach vorn, rechts, hinten, links – und andersrum. Wechsle zwischendurch auch mal die Beinstellung, sodass nicht immer dasselbe Bein vorn liegt.



Der Scheibenwischer Den Stress zur Seite schieben

Diese neutralisierende Übung ist Balsam für deine müden Gräten. Der Scheibenwischer ist vor allem nach intensiven Vorbeugen und Hüftöffnern ideal, um Beine, Becken und Rücken aufzulockern und alle Spannung abzuschütteln. So bleibst du geschmeidig.

Rein ins Vergnügen Komme zum Sitzen und stütze dich auf deinen Unterarmen oder Händen am Boden ab. Deine Füße stellst du hüft- oder mattenbreit auf. Lass deine Knie jetzt von einer Seite zur anderen schwingen. Mach davon so viele Runden, wie du magst. Danach kannst du direkt mit der nächsten Yin-Position weitermachen oder einen Moment in die Rückenlage kommen.

Tipp: Variiere ab und zu mal das Tempo der Bewegung. Je langsamer du die Beine von einer Seite zur anderen sinken lässt, umso intensiver spürst du, welche Bereiche dadurch angesprochen werden.



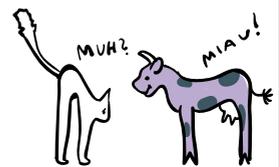
© des Titels »Yin Yoga« (ISBN 978-3-7423-2237-1)
2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

Katze – Kuh

Wer Muh macht, muss auch Miau machen

Tierische Kombi, die deine Wirbelsäule inklusive des Schulterbereichs in Bewegung bringt. Eignet sich besonders vor deiner Praxis zum Mobilisieren und nach allen Übungen, die einiges an Rückgrat, egal, in welche Richtung, einfordern. Löst Anspannungen auf, schafft Platz und erdet.

Rein ins Vergnügen Komme auf alle viere: Positioniere die Knie senkrecht unter den Hüftknochen und staple Hände, Ellbogen und Schultern in einer Linie übereinander. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Runde ausatmend den Rücken zum Katzenbuckel: Schiebe die Schulterblätter in die Breite, lasse den Kopf hängen und richte den Blick zum Bauchnabel. Einatmend geht's in die Kuh: Schiebe dein Brustbein vor und biege den Rücken in ein zartes Hohlkreuz, ziehe dabei den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule. Komme ausatmend in die Katze, einatmend in die Kuh ... Entspanne anschließend in der Kind-Position (Seite 19).



Falls du Lust auf mehr **Freestyle** hast, kannst du auch beginnen, dich etwas mehr zu räkeln und die Schultern und das Becken mit in die Bewegung zu integrieren. Miau!

