



EINFÜHRUNG YIN YOGA

"Lerne loszulassen.

Das ist der Schlüssel zum Glück."

Buddha

LANG, TIEF, RUHIG

Es ist ein langsamer und meditativer Yogastil mit einer starken Tiefenwirkung.

Yin Yoga ist ein Stil, der schon immer praktiziert wurde, aber der erst um die Jahrtausendwende, 2002 erstmals von Paul Grilley als Konzept beschrieben wurde.

Yin Yoga wirkt durch stufenweises, vollständiges mentales und körperliches Loslassen. Dazu kommt die Wirkung der Zeit.

Man lässt sich nur so weit in die Positionen sinken lässt, wie es das Skelett zulässt (individuell). Wichtig ist, dass man nicht von Anfang an bis zu seinen Grenzen geht, sondern dem Körper Zeit lässt. So überträgt sich die Dehnung weg von den Muskeln hin zu den Faszien.

FASZIEN / BINDEGEWEBE

Die Faszien bilden das Gerüst des Körpers. Sie durchziehen den gesamten Körper und umhüllen auch alle Organe; sie sind die Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln, die uns unsere **persönliche Struktur und Form** geben.

Die Faszien bestehen aus Wasser und Proteinen. Je nachdem wo sie sich befinden ist der Anteil an Kollagenfasern oder Elastin höher. (Elastin z.B. in der Blase, Kollagen in den Knochen).

Die Faszien bilden eine Art **Ganzkörperorgan, wie ein eigenes sechstes Sinesorgan**. 80 Prozent unserer Nervenendungen (Wahrnehmungssensoren) verlaufen durch dieses Netzwerk. In den Faszien hat es davon viel mehr als im restlichen Körper. Deshalb spürt man da auch den Schmerz viel intensiver. Wenn die Faszien sich lösen, wird der Körper beweglicher und unspezifische Schmerzen können verschwinden.

Yin Yoga Stellungen üben eine konstante Dehnung aus und regenerieren das Bindegewebe / Faszien. Um gesund und elastisch zu bleiben, sollte unser Gewebe regelmässig gedehnt werden. Denn natürlicherweise hat es die Tendenz, sich zusammenzuziehen und mit dem Älterwerden weniger wasserreich und dehnbar zu werden. Mit anderen Worten zu verfilzen und zu verhärten, was automatisch auch den Bewegungsspielraum einschränkt.

Es empfiehlt sich bei allen Yin Yoga Stellungen jenen persönlichen Punkt zu finden, an dem wir unseren eigenen Grenzen habe kommen, zugleich aber noch ruhig und entspannt bleiben. es ist wichtig, dass wir in einem Bereich arbeiten, in dem wir - nicht nur körperlich, auch mental - noch Spielraum haben.

Wesentlicher als eine möglichst starke Dehnung ist die Wahrnehmung von dem was innerlich abläuft. Gemeint ist das nicht reagieren, sondern Beobachten von allen Reaktionen, die im Körper, in den Gefühlen, im Atem und Geist auftreten sowie das innere Arbeiten damit. Wir schaffen also einen inneren Übungsraum, in dem wir alles was abläuft entspannt beobachten. In dem Sinne beinhaltet Yin Yoga auch eine starke Schulung und Kultivierung unserer Wahrnehmung.

Auf der energetischen Ebene hat Yin Yoga eine starke Wirkung auf das Meridiansystem. Dieses durchzieht wie die Faszien unseren ganzen Körper. Die Meridiane sind Schnittstellen zwischen körperlichen und seelisch-geistigen Prozessen. Ein Ungleichgewicht in unseren Energieleitbahnen führt deshalb neben körperlichen Beschwerden immer auch zu Veränderungen in der Psyche und Emotionen

Das ‚Loslassen‘ der Spannung dieser Gewebe führt zu mehr Flexibilität und zu einem Ausgleich vom Energiefluss im Körper.

In den Positionen wird länger verweilt, 3 bis 5 Minuten. Dies kann für Anfänger zu einer Herausforderung werden, körperlich und emotional. Es kann zu einem Gefühl der Langeweile kommen. Es lohnt sich aber, dies **auszuhalten**. Es muss nicht negativ bewertet werden, sondern man kann es nutzen um durch dieses "Nichtstun" zu tiefer Erholung und Entspannung zu kommen.

3 Phasen:

1. Komme in die Haltung, wo Du Deine Grenze spürst. Gehe nicht so weit, dass du dich überwältigt oder beunruhigt fühlst.
2. Werde still und bewegungslos, innerlich bereit auf das was passiert.
3. Bleibe eine Weile in der Stellung.

Die Yin Yoga Praxis ist von **Ruhe und Reflexion** geprägt, eine meditative, heilende Innenschau, **kein Handeln sondern ein Geschehen lassen**. Manchmal werden dich die Übungen vielleicht fordern und aus deiner Komfortzone herausholen, manchmal wird es dir hingegen einfach fallen, dahinzuschmelzen und zu geniessen.



Zwischen den einzelnen Stellungen begibt man sich immer wieder für 1 - 2 Minuten in eine neutrale Stellung (Shavasana).

Die Atmung ist während der ganzen Zeit natürlich, frei fließend. Sie wird sich automatisch vertiefen, je länger man übt.

Yin Yoga zielt nicht darauf ab, dass der Körper ein Asana erreicht, sondern dass die Asanas den Körper erreichen. Wir erforschen unsere eigenen Möglichkeiten und Grenzen, bis wir in Stille in der Haltung verweilen.