YIN YOGA

Yoga SatNam

Eine beschauliche, ruhige und stille Yogapraxis – verbunden mit sehr bewusster Aufmerksamkeit und fliessender Atemführung – oft dazu auch begleitet von leisen Musikklängen.. so gestaltet sich im Allgemeinen eine Yin-Praxis.

Yin-Yoga können wir ohne vorausgehendes Aufwärmen praktizieren.
Die Haltungen werden ohne jegliche Anstrengung gehalten; die Muskelkraft wird möglichst vermieden, um der Dynamik von sanfter Kompression und Dehnung ihre ideale Wirksamkeit zu ermöglichen. Wir verwenden Hilfsmittel wie Kissen, Decken, Bolster, Blöcke oder Gurten zur Unterstützung, was uns ein Gefühl des „angenehmen Gebettet-Seins“ verleiht.
Im Yin Yoga praktizieren wir ein langes und optimal entspanntes Halten von Asanas, sitzend oder liegend, um den einzelnen körperlichen Zielbereichen ihre benötigte Reaktionszeit zu geben. Dabei gelangen wir durch das verlängerte Halten etwa auch an eigene Grenzen und erfahren einen neuen, ungewohnten Kontakt mit unserem Körper.
Seine Rückmeldungen lernen wir bewusst wahrzunehmen, aufzufangen, uns damit auseinander zu setzen. Und wir üben uns auch darin, die ggf. erst unangenehm erscheinenden Anzeichen von Dehnschmerz oder Enge anzunehmen und entsprechend der individuellen Gegebenheit etwas auszuhalten, indem wir geduldig und liebevoll ausatmend weitergehen. So unterstützen wir die Faszien in ihrem Regenerationsprozess auf optimale Weise und spüren bereits nach den ersten Anfängen eine zunehmende Gelöstheit in der Übungspraxis. Unsere inneren Signale bleiben dabei stets der Wegweiser!
Zwischen den einzelnen Asanas wird der Körper immer wieder vollständig entspannt.
Dies führt zu einer sehr tiefen mentalen und körperlichen Entspannung.
Die Ruhe vertieft sich mit dem bewussten Hineinatmen in eine Stellung, sodass ein sukzessives Loslassen von kleinsten Anspannungen möglich wird.
Es gibt Stellungen, die uns individuell sehr entsprechen, andere, welche uns ein neues Körperbild erfahren lassen und uns lehren, einfach anzunehmen was ist.
Sind die Faszien unterversorgt (Feuchtigkeitsmangel), so verhärten und verkleben sie und verhindern Funktion, Bewegung und Entwicklung der darunterliegenden Muskeln und Organe. Sehr oft resultieren daraus auch die sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen!

YIN YOGA

Yoga SatNam

YIN YOGA -Positionen stimulieren u.a. die Gelenke und Gelenkkapseln sowie die feinstofflichen Energiekanäle (genannt Meridiane), durch welche das CHI - gemäss der TCM die Lebensenergie - transportiert wird. Ebenso dehnen und beleben sich die Faszien (unser Bindegewebe) dadurch. In meinen Workshops wird auch das spannende Thema der Meridiane im Zusammenhang mit den Yin-Haltungen erläutert.

Unsere gesamte Körperstruktur und Körperform wie auch das Zusammenspiel von Sehnen, Bändern und Muskeln gewinnen wieder an Flexibilität und können sich nachhaltig und harmonisch aufeinander abgestimmt erhalten.
Von außen her betrachtet sieht eine Yin Yoga - Klassenstunde sanft und ruhig aus.
Von Innen erlebt bringt Yin Yoga jedoch Vieles in Bewegung. Es findet ein intensiver und anspruchsvoller Prozess des Wartens, des Loslassens und aktiven Geschehen-Lassens auf der körperlichen, seelischen und mentalen Ebene statt.
Dabei bewirken die gehaltenen Positionen grundlegend harmonisierende Veränderungen.

YIN YOGA eignet sich für Menschen jedes Alters!
Auch für diejenigen, die sonst kein Yoga ausüben!

Probiere es aus ∽ und geniesse die vitalisierenden und erfrischenden Nachwirkungen!

Namaste