

Yin YOGA

Tiefe Entspannung

Yin-Yoga führt dich nach innen, lehrt dich wahrzunehmen, lehrt dich zu spüren. In meditativer Annäherung erfährst du dich selbst auf feinstofflicher Ebene wie auch auf der Ebene des rein Körperlichen. Yin-Yoga ist eine Reise in die Tiefen des Meditativen, in die Tiefen des Fasziengewebes.



Von außen betrachtet mag Yin-Yoga kaum nach praktizieren aussehen. Wir sind eher mit Yoga vertraut, das sich am Prinzip von Yang orientiert – beispielsweise Ashtanga- oder Vinyasa-Yoga. Hier kennen wir den Krieger oder den Baum; Positionen, die wir in ihrer Statik oder im Fluss aktiv erforschen. Im Vergleich dazu wirkt Yin-Yoga wie bloßes Herumlungern: Muskuläre Spannung wird zur Gänze abgegeben, der Rücken rundet sich gar – hier werden Asanas nach anderen körperlichen Ausrichtungsprinzipien ein- und ausgerichtet. Es geht nicht um große Gesten, nein, man legt sich ab, stützt den Körper an der Wand, einem Polster oder Block, mit Röllchen oder Ähnlichem ab und deckt sich zu. So bequem wie möglich darf es sein: kein Halten und schon gar kein Schmerz. Die Verweildauer in einer Asana beträgt zwischen drei und fünf Minuten (oder sogar länger), dabei lässt du dich ohne Muskelanspannung in die Position hineinsinken.

Zeit nehmen & meditieren



Das mag sich gemütlich anhören, auch so aussehen, ist jedoch an Wirkung und Training des Achtsamkeits-Muskels nicht zu unterschätzen. Im Gegensatz zu einer am Yang orientierten Praxis, wo wir vor allem unsere Muskeln spielen lassen, werden beim Yin-Yoga tiefer liegende Körperschichten wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke angesprochen. Mithilfe der langen Verweildauer in den Posen beginnt der Körper, sich zu öffnen.

Man nimmt sich sehr viel Zeit: für das Vorbereiten, Verweilen und Nachspüren. Das lange Halten kann dabei auch zur Herausforderung werden: In unserem Alltag sind wir eher mit Schnellebigkeit, Leistung und Bewegung vertraut. So kann durch das Fehlen von Aktivität und das Nach-innen-Fokussieren auch Unruhe aufkommen. Gedanken und Emotionen können dich mit auf eine Reise nehmen. Praktizierend lauschen wir tief hinein, beobachten Empfindungen auf geistiger und emotionaler Ebene. Du machst schließlich bewusst deine Aufmerksamkeit an Dehnungen, Impulsen, einem Stimulus fest. Dabei kannst du sogar den aktiven Atem aus dem Yang-Yoga abgeben, den Atem wie in der Meditation natürlich fließen lassen. Du beobachtest, wie sich Impulse im Lauf der Zeit verändern. Damit wird Yin-Yoga zu einem Üben von Annehmen und Loslassen, zu meditativer Praxis, einer Ausrichtung auf einen Punkt. Letztlich lehrt dich Yin-Yoga, Beobachter zu sein. --->

Faszienwohl & Chi

Am Yang orientiertes Yoga praktiziert kraftvoll, der Fokus liegt auf dem Muskelgewebe. Im Yin-Yoga werden die Asanas ganz ohne Kraftaufwand ausgeführt. Auf diese Weise werden tiefer liegende Fasziengewebsschichten wie auch Gelenkstrukturen angesprochen. Steife Gelenke können wieder geschmeidig werden, durch Bewegungsmangel, Schonhaltungen, einseitige Bewegungsmuster oder Verletzungen entstandene Gewebe-Verklebungen und Fixationen können gelöst werden. Die Ergebnisse moderner Faszien-Forschung zeigen zudem, dass Bindegewebe nicht einfach Füllmaterial ist, sondern für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielt.

Eine regelmäßige Yin-Yoga Praxis sensibilisiert uns für eine bewusste Körperwahrnehmung. Wir lernen, Körpersignale zu erkennen, können schließlich auch im Alltag gezielter darauf reagieren und diese mittels der Eigenpraxis transformieren.



Tiefgreifende innere Ruhe stellt sich ein. Wir bauen Stress ab. Dein vegetatives Nervensystem wird wieder in seine natürliche Balance gebracht, denn mit dieser Praxis stimulierst du deinen Parasympathikus.

Nun kommt beim Yin-Yoga auch die Meridian-Lehre aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zum Tragen: Bahnen, in denen Lebensenergie - Chi - fließt, die im feinstofflichen Bereich der Nadis aus der Yogaphilosophie und dem Prana angesiedelt sind. Im Yin-Yoga werden die Meridiane durch das lange passive Halten angesprochen, gar gereinigt. Somit können Yin-Yoga-Einheiten auch auf die Stimulation bestimmter Meridiane ausgerichtet sein.

Praxis & Props

Du benötigst einen ruhigen Ort und eine Matte. Als Props - die yogischen Hilfsmittel - kannst du all das herbeischaffen, was dir das Stützen, Unterpolstern und Loslassen erleichtert: beispielsweise Polster, Decken, Yoga-Blöcke oder Bücher, einen Yoga- oder Bademantel-Gurt. Auch eine Mauer kann dir dienlich sein. Du kannst deine Yin-Praxis einer Yang-orientierten folgen lassen, du kannst dich vorab mittels einer Meditation einstimmen. Lass dir stets Zeit, die Position deinem Körper anzupassen, denn der Knochenbau ist von Mensch zu Mensch ungeahnt unterschiedlich. Was beim einen zur Kompression (Knochen auf Knochen) führt, gibt dem anderen nicht mal den Ansatz einer Stimulation. Individuelles Alignment ist angesagt und eröffnet dir einen undogmatischen Weg der körperlichen Ausrichtung.

Du wählst die Intensität der Dehnung, gleichst sie stets mit deinem Empfinden ab. Du kannst dir die Frage stellen: Kann ich in dieser Position 20 Minuten verweilen? Auf diese Weise richtest du dich ein. Du hältst die Asanas für eine Dauer von drei bis fünf Minuten. Dazu kannst du einen Timer bereitstellen. Wenn du möchtest, gelangst du nach jeder Position in Savasana, legst dich auf den Rücken, streckst deine Arme und Beine etwas aus. Hier hast du Gelegenheit für einen so genannten Rebound, in welchem du gezielt nachspürst: Vielleicht ist da ein Pulsieren, vielleicht ist da die Weite in jenen Körperteilen zu spüren, die du gerade geöffnet hast, vielleicht ist da einfach Ruhe. Öffne dich für das, was auch immer da ist.

Gestützte Rückbeuge



Wir beginnen mit einer Yin-Position, die sich wunderbar für einen Einstieg eignet, eine herz- wie auch hüftöffnende Variante. Im Sitzen bringst du die Fußsohlen zueinander und legst deinen Rücken auf einem Polster ab – achte darauf, dass deine Lendenwirbelsäule gut gestützt ist. Als Variation unterpolstere deine Oberschenkel, stell deine Beine auf oder lass die Knie zusammenfallen; eine weitere Alternative besteht darin, die Beine zu strecken. Halte die Asana bis zu 5 Minuten, richte deine Aufmerksamkeit auf den Dehnimpuls. Um aus der Position zu gelangen, greife zu deinen Beinen und führe sie zueinander, langsam kommst du seitlich aus der Position. Spüre im Rebound von 5 Minuten nach.

Libelle



Rücke nun mit dem Gesäß ganz nahe an eine Wand, am besten gelangst du über die Seite in die Rückenlage und streckst deine Beine an die Wand gestützt (Wasserfall). Lasse nun deine Fersen die Wand hinuntergleiten. Die Dehnung ist an der Beininnenseite wahrzunehmen. Du kannst deine Beine mit Hilfe von Blöcken oder Polster stützen, sodass die Dehnung nicht zu intensiv wird. Breite deine Arme seitlich aus oder lass sie auf deinem Herz- beziehungsweise Bauchzentrum ruhen. Nach einer Verweildauer von 5 Minuten schiebe ein Bein nach dem anderen wieder die Wand hoch, spür nach.

Nadelöhr



Entferne dein Becken etwas von der Wand. Positioniere deinen linken Fuß an der Wand. Du öffnest deine rechte Hüfte und legst den rechten Fuß mit seiner Außenseite auf deinen linken Oberschenkel. Richte dich ein, sodass du eine Öffnung der Hüftaußenseite oder einen Impuls in der Gesäßmuskulatur fühlst, du kannst dazu die Distanz zur Mauer verändern. Du kannst auch den rechten Fuß nach oben oder unten schieben. Vielleicht möchtest du deinen linken Oberschenkel mit der Hand etwas Richtung Wand stabilisieren, dadurch entsteht etwas Weite in der Leistenregion. Nach einer Verweildauer von 5 Minuten wechselst du die Seiten. Richte dich danach in Savasana zu einem Rebound ein. --->

Twist



Aus der Rückenlage twisten wir nach rechts - nimm deine Beine heran und lege sie seitlich ab, versetze dein Becken etwas nach links. Wenn du auf dein Becken oder ISG (Iliosakralkgelenk, auch Kreuzbein-Darmbein-Gelenk) besonders achten möchtest, empfehle ich dir aus der Seitenlage in den Twist zu kommen, dein Becken und den Rücken mit einem Polster zu stabilisieren. Positioniere deinen Kopf je nach Belieben. Du kannst zusätzlich eine Decke, ein Polster oder Block zwischen deine Beine nehmen, deine Schultern kannst du unterpolstern. Spüre wie sich Schulter, Brust, Flanke, Becken- und Beinaußenseite öffnen. Sinke hinein und wechsle anschließend die Seiten. Wenn du möchtest, lege wieder einen Rebound ein.

Sphinx



Wir drehen uns auf den Bauch, gelangen in eine Rückbeuge. Richte deine Unterarme ein. Wenn du mit deinen Händen vom Gesicht wegwanderst, verringert sich die Kompression im unteren Rücken. Du kannst dich auch mit einem großen Polster stützen. Milder Druck im unteren Rücken ist Gegenstand unserer Beobachtung. Du kannst deine Beine anwinkeln, sie an einer Mauer ablegen; auch deinen Kopf kannst du mit Hilfe von Props unterstützen und den Nacken entspannen. Löse die Position nach 5 Minuten, indem du eine Weile in der Bauchlage nachspürst. Beende deine Praxis mit Savasana und einem Bodyscan.

Text: VITA-Autorin Mag. Christina Kiehas - diplomierte Yoga-Lehrerin und Nuad-Praktikerin, www.yogena.at