



# Yin Yoga - die Wiederentdeckung der Langsamkeit und Weichheit

Yin Yoga ist eine spezielle Form von Yoga. Bei dieser Yoga Form werden die verschiedenen Yoga Stellungen längere Zeit passiv gehalten. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Der Energiefluss in den sogenannten Meridianen (Leitbahnen der Lebensenergie) wird angeregt.

Hintergrund ist, dass nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten im Körper angesprochen werden, die im aktiven Yoga üblicherweise nicht erreicht werden – insbesondere die Faszien, die im ganzen Körper zu finden sind und das Bindegewebe, die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke sowie die Knochen umgeben.

Die Meridiane, welche in der Traditionellen Chinesischen Medizin berücksichtigt und behandelt werden, leiten die Lebensenergie zu den verschiedenen Körperstellen und Organen. Sie verlaufen meist neben oder zwischen den Muskeln. Wenn es im muskulären Bereich durch Stress und körperlichen Anforderungen zu Verspannungen, Verkürzungen oder Verklebungen kommt, werden diese Meridiane „verlegt“ und die Lebensenergie kann nicht frei fließen. Körperliche Beschwerden werden verschlimmert bzw. aufrechterhalten.

Yin Haltungen beeinflussen unser Meridiansystem, ähnlich wie Akupunktur, oder Shiatsu. Dort, wo energetische Blockaden vorhanden sind unterstützt Yin Yoga indem es die Lebensenergie wieder zum fließen bringt.

Yin Yoga wirkt auf mehreren Ebenen diesen „Blockaden“ entgegen.

1. Lockerung der Muskulatur, Öffnen der Gelenke, Freilegen der Energiebahnen
2. Allgemeine Stressreduktion durch das Senken der Muskelspannung
3. Befriedung des Geistes – Verringerung der Kopflastigkeit und damit einhergehender Hektik und Angstbereitschaft

In diesem Sinne steht Yin Yoga dafür, dem hektischen, Yang betonten, Lebensstil (Wirtschaftswachstum, immer Leistung bringen zu müssen) zu entkommen und eine andere Lebenskultur wiederzuentdecken. Neben dem Haben müssen bzw. erreichen müssen gibt es eben auch Yin Eigenschaften, die mit den Themen „Sein“, genießen, leben/erleben zu tun haben.

Yin Yoga wird nur dann die volle Wirkung entfalten, wenn es in einer bestimmten Gesinnung ausgeübt wird. Wenn es mühevoll in den übervollen Alltag hineingepresst wird (um es von der täglichen To do Liste zu streichen) wird es kaum zu einem positiven Ergebnis führen.

Yin Yoga wirkt dann, wenn man sich dafür Zeit nimmt. Die Spannung der Muskulatur wird sich langsam, nach und nach verringern und kann nicht erzwungen werden. Wir entwickeln Geduld, Gleichmut, Gelassenheit. Eigenschaften, die der Hitze des Alltags entgegenwirken

und somit das Yin im Körper fördern können. Wir können wieder besser und tiefer schlafen, sind regeneriert und fühlen uns selbst wieder mehr.

Yin Yoga erhält dann einen fixen Platz im eigenen Leben, wenn wir erkannt haben, dass es neben dem Funktionieren müssen und der ständigen Aktivität auch andere zu entdeckende Seinszustände gibt, die uns wieder mehr zu uns selber führen.