

Yin-Yoga-Reihe zum Stressabbau

Zur Faszienpflege und Harmonisierung des Energieflusses in den Meridianen



1. Namastè
(einstimmen)



2. Halbmond
(Gallenblase, Lunge, Herz, Darm)



3. Sprinter hoch oder tief
(Leber/Gallenblase, Nieren/Blase, Magen/Milz)



und/oder
4. Taube hoch und tief
(Leber/Gallenblase, Nieren, Magen/Milz)



evtl. Hund



In Kindhaltung
ausruhen



5. Anahatasana (Panther)
(Lunge, Herz, Darm)



6. Sphinx
(Magen/Milz, Nieren/Blase)



in Kindhaltung
ausruhen



7. Sitzende Vorbeuge
(Blasenmeridian)



8. Liegender Schmetterling
(Leber/Gallenblase, Nieren/Blase)
(Arme hinten: Lunge, Herz, Darm)



Rückenschaukel



9. Krokodil/Korkenzieher eine Variante von beiden
(Gallenblase, Blase)



Rückenschaukel



10. Gestützte Schulterbrücke
(Magen/Milz, Arme hinten:
Lunge, Herz, Darm)



11. Gestützter halber
Schulterstand



Apanasana
Knie-Brust dynamisch



12. Shavasana



evtl. Atemübung und/oder Meditation

