

YIN-YOGA-REIHE

Zur Faszienpflege und Harmonisierung des Energieflusses in den Meridianen

Erstellt von:

Monika Schostak, Yogalehrerin (BDY/EYU und GGF)
www.monika-schostak.de

Erläuterungen:

Im Yin-Yoga sollte man in den Haltungen ohne Muskelkraft ca. 3-5 Min. verweilen, da die Faszien ca. 2 Min. brauchen um in die Dehnung zu kommen, man bleibt dann noch etwas länger, damit die Faszien auch in der Dehnung bleiben und somit von Verklebungen und Verhärtungen gelöst werden können. Daneben wird der Energiefluss in den entsprechenden Meridianen in den Haltungen harmonisiert. Es ist wichtig hier keinen Ehrgeiz zu entwickeln besonders weit oder tief in die Übungen hineinzukommen, je mehr man in den Haltungen entspannen kann, desto mehr wirken sie auf den tieferen Schichten der Faszien und Meridiane. In den einzelnen Haltungen sollte man individuell die Lage so verändern, dass man auf jeden Fall loslassen und entspannen kann, Hilfsmittel wie Kissen, Bolster, Blöcke etc. sind erwünscht um sich noch besser in die Haltung hinein sinken zu lassen. Aufwärmübungen werden nicht gemacht, da ansonsten die Muskulatur warm ist und die Faszien nicht so tief erreicht werden, je kälter der Körper ist, desto wirksamer sind die Übungen, deshalb bitte die eigenen Grenzen hier niemals überschreiten, es darf nichts weh tun!

1. Namasté: (Begrüßung, Verneigung vor dem inneren heilen Wesen)



Ausführung: Im Sitzen die Handflächen vor der Brust aneinander legen und sich auf die Yogapraxis einstimmen

2. Halbmond: (Meridiane von Gallenblase, bei Armen hinten auch von Lunge, Herz und Darm)



Ausführung: Langsam in die Rückenlage kommen und erst einmal den ganzen Körper dehnen. Dann die Arme mit der Einatmung über den Kopf bringen und ganz entspannt hinter dem Kopf ablegen. Jetzt mit dem Oberkörper und den Beinen nach rechts wandern ohne die linke Schulter und die linke Gesäßhälfte vom Boden abzuheben. In dieser Haltung 3-5 Min. mit ruhiger Atmung verweilen. Wenn man etwas intensiver in die Haltung gehen möchte, kann man den linken Fuß über den rechten legen und mit der rechten Hand das linke Handgelenk fassen, aber nur wenn man trotzdem in der Haltung entspannen kann und nichts weh tut, ansonsten die Beine und Arme entspannt liegen lassen. Bei Schulterproblemen die Arme unten liegen lassen. Dann dasselbe mit der anderen Seite praktizieren. Anschließend in der Rückenlage ausruhen und nachspüren

3. Sprinter (optional durch die Taube zu ersetzen) und/oder schlafende Taube (siehe unten): (Meridiane von Leber, Gallenblase, Nieren, Blase, Milz)



Ausführung: Auf den Kniestand kommen und das linke Bein nach hinten in einen großen Ausfallschritt ausgleiten lassen. Dann den Oberkörper nach vorn beugen und die Hände rechts und links neben dem rechten Fuß auf dem Boden aufsetzen. Es ist sinnvoll sich dabei auf ein Kissen mit dem linken Knie abzustützen, falls man Knieprobleme hat und es auf dem Boden zu hart ist. Jetzt kann man mehrere Haltungen mit dem Oberkörper einnehmen:

1. So bleiben und sanft nach oben schauen.
2. Die rechte Hand um das rechte Knie und den Oberkörper sanft nach rechts drehen,
3. Beide Hände innerhalb des rechten Fußes auf den Boden stellen und den Oberkörper loslassen.
4. Den linken Unterarm aufsetzen, noch einmal mit der rechten Hand das rechte Knie umfassen und den Oberkörper sanft nach rechts drehen.
5. Beide Unterarme aufsetzen und den Oberkörper nach vorn sinken lassen. Dabei die linke Hüfte und das hintere linke Bein immer mehr zum Boden sinken lassen.

In der gewählten Haltung 3 Min. mit ruhiger Atmung bleiben. Es ist auch möglich in den Haltungen währenddessen zu wechseln, sich bitte nicht überfordern und ganz hinunter kommen müssen, Ehrgeiz ist hier völlig fehl am Platz. Es soll sich immer noch gut anfühlen.

Anschließend evtl. in den herabschauenden Hund (ist nicht unbedingt notwendig) und sich in der Stellung des Kindes (siehe weiter unten) ausruhen.

Das Ganze dann mit der anderen Seite praktizieren und sich wieder evtl. über den herabschauenden Hund in der Stellung des Kindes ausruhen.

4. Schlafende Taube (optional durch den Sprinter zu ersetzen) (Meridiane von Leber, Gallenblase, Nieren, Milz)



Ausführung: Aus dem Vierfüßlerstand das rechte Knie zwischen den Händen nach vorn ziehen, sich ein Kissen unter die rechte Hüfte/Oberschenkel legen wenn man merkt dass man nach rechts etwas abkippt. Dann den Oberkörper erst einmal aufrichten und ein paar Atemzüge in der heraufschauenden Taube verweilen. Anschließend den Oberkörper nach vorn sinken lassen (über das gebeugte Knie, in der Mitte oder mehr nach links, so wie es sich am besten anfühlt) und ganz entspannt loslassen. Man kann dabei den Kopf auf ein Kissen oder die Unterarme/Hände oder auch auf den Boden legen. In dieser Haltung 3-5 Min. mit ruhiger tiefer Atmung verweilen. Danach über die heraufschauende Taube evtl. in den herabschauenden Hund wieder in der Stellung des Kindes ausruhen (siehe unten).

Ausgleich: Herabschauender Hund und Kindhaltung:



Ausführung herabschauender Hund: Aus dem Vierfüßlerstand die Hände vorn in den Boden drücken und dabei das Gesäß langsam schräg nach hinten heben, die Beine nur so weit strecken, dass der Rücken lang bleibt. Evtl. in der Haltung abwechselnd die Fersen langsam heben und senken.

Ausführung Kindhaltung: Aus dem herabschauenden Hund auf den Fersensitz kommen und den Oberkörper nach vorn ablegen, entweder die Stirn auf die Hände oder Fäuste legen oder die Stirn an den Boden ablegen und die Arme nach hinten ausgleiten lassen. In dieser Haltung ein paar ruhige Atemzüge verweilen.

5. Anahatasana, herzöffnende Haltung (Panther): (Meridiane von Blase, Lunge, Herz und Darm)



Ausführung: Im Vierfüßlerstand in die Arme langsam nach vorn rutschen lassen, das Gesäß bleibt oben. Jetzt die Stirn auf dem Boden ablegen, den Oberkörper entspannen und 3-5 Min. darin mit ruhiger Atmung verweilen. Wenn es zu anstrengend ist und man die Stirn nicht ablegen kann, dann sollte man sich mit einem Bolster, einer gerollten Decke oder mehreren Kissen unterstützen. Anschließend in der Kindhaltung oder auf der Bauchlage ausruhen.

6. Sphinx: (Meridiane von Magen, Milz, Nieren, Blase)



Ausführung: In der Bauchlage die Unterarme mit den Ellenbogen unter den Schultern aufstellen, Rücken, Gesäß und Beine entspannen, den Kopf halten so wie es dem Nacken gut tut (evtl. ab und zu wechseln), 3-5 Min. verweilen und gerne auch ruhig und tief in den Bauch ein- und ausatmen. Falls man sich nicht gut oben halten kann, kann man sich mit einem Bolster, Kissen, Decke etc. unter dem Brustkorb unterstützen und den Kopf darauf ablegen.

Ausgleich: Kindhaltung



Anschließend evtl. in den herabschauenden Hund (ist nicht unbedingt notwendig) und in der Stellung des Kindes ausruhen.

7. Sitzende Vorbeuge: (Blasenmeridian)



Ausführung: Im Langsitz kann man sich ein Bolster oder auch mehrere Kissen auf die Beine legen, bei Bandscheibenproblemen im unteren Rücken empfiehlt es sich die Beine leicht zu öffnen oder sich auch etwas unter die Knie zu legen. Jetzt den Oberkörper mit leicht rundem Rücken nach vorn sinken lassen und sich ganz entspannt entweder auf das Kissen etc. ablegen oder die Ellenbogen aufstützen und den Kopf in die Hände legen. Falls es dem Nacken gut tut kann man das Ganze auch ohne Hilfsmittel praktizieren, dabei die Hände am Boden oder auf den Beinen und den Kopf locker hängen lassen, tut dem Nacken evtl. auch gut. Man kann auch innerhalb der Haltung ab und zu wechseln. In dieser Haltung 3-5 Min. verweilen und ruhig und tief in den Bauch ein- und ausatmen.
Ausgleich: Anschließend evtl. in den herabschauenden Hund (ist nicht unbedingt notwendig) und sich in der Stellung des Kindes (siehe weiter unten) ausruhen.

8. Liegender Schmetterling:

(Meridiane von Leber, Gallenblase, Nieren, bei Armen hinten auch Herz, Lunge und Darm)



Ausführung: Ein Bolster oder eine gerollte Decke oder mehrere Kissen hinter den Rücken legen und sich dann mit dem Oberkörper darauf ablegen, so dass der Brustkorb geweitet wird. Die Arme kann man über dem Kopf, seitlich neben dem Körper oder bei Schulterproblemen auch unten neben dem Körper ablegen, die Handflächen sollten dabei nach oben zeigen. Dabei sollte es dem Nacken gut gehen, evtl. sich noch mit ein Kissen oder Block unter dem Nacken oder Hinterkopf unterstützen. Die Füße vor dem Körper aufstellen und die Knie langsam nach außen fallen lassen, die Fußsohlen zeigen zusammen. Falls es in der Leistengegend dabei schmerzen sollte, kann man sich mit Kissen oder Blöcken unter den Oberschenkeln unterstützen. In dieser Haltung 3-5 Min. verweilen und ruhig und tief in alle Atemräume ein- und ausatmen.

Diese Haltung ist besonders gut wenn man lange vor dem Schreibtisch oder dem Computer gegessen hat, sie löst danach wieder den Oberkörper und baut Stress ab.

Danach langsam die Arme zuerst wieder neben dem Körper nach unten ablegen und evtl. mit den Händen helfen die Oberschenkel wieder zu heben. Mit aufgestellten Füßen, die Knie fallen dabei zusammen in der Rückenlage nachspüren und entspannen.

Ausgleich: Rückenschaukel:



Ausführung: In der Rückenlage die Knie heben, zum Brustkorb heranziehen. Die Arme umfassen die Knie, dann lässt man sich sanft von rechts nach links schaukeln und genießt die Rückenmassage. Evtl. die Knie dabei auch ein wenig mit den Händen kreisen lassen.

9. Krokodil/Korkenzieher mit gestrecktem Bein oder beide Beine gebeugt:
(Meridiane von Gallenblase und Blase)



Ausführung: In der vorigen Haltung die Arme in Schulterhöhe ausbreiten und die Füße aufstellen, das linke Bein ausgleiten lassen und das rechte Bein aufstellen. Dann den Po etwas nach rechts schieben damit die Wirbelsäule gerade bleibt, auf die linke Hüfte rollen und die Beine zur linken Seite sinken lassen, dabei kann man sich mit einem Kissen oder Bolster etc. unter dem Knie oder Oberschenkel unterstützen. Es kann auch gut tun sich ein Kissen an den Rücken zu legen, damit man besser entspannen kann und nicht das Gefühl hat wieder zurück zu rollen. Die andere Möglichkeit wäre beide Knie herangezogen zu lassen und diese nach links sinken zu lassen. Auch hier gerne wieder mit Hilfsmitteln unter dem Knie zwischen den Knien und/oder auch am Rücken unterstützen. Die Arme können ausgebreitet bleiben oder auch schräg nach oben oder unten diagonal wie ein U oder V legen, den Kopf so legen, damit der Nacken entspannt bleiben kann. Hier gibt es keine Vorgaben für Arme und Hände, selbst ausprobieren wie es sich am besten und am meisten entspannt anfühlt. In dieser Haltung 3-5 Min. ruhig atmend verweilen, dann langsam zurück kommen, evtl. in der Rückenlage kurz ausruhen und dann das Ganze mit der anderen Seite praktizieren.

Ausgleich: Rückenschaukel, siehe oben.

10. Gestützte Schulterbrücke (Optional auch anstatt dem gestützten Schulterstand):
(Meridiane von Magen, Milz, bei Armen hinten auch Herz, Lunge und Darm)



Ausführung: In der Rückenlage mit aufgestellten Füßen sich ein Kissen, Bolster oder Block unter das Steißbein/Gesäß legen und die Arme entspannt hinter dem Kopf wie ein U oder V ablegen (bei Schulterproblemen können die Arme auch neben dem Körper liegen bleiben). In dieser Haltung 3-5 Min. mit ruhiger tiefer Atmung verweilen. Entweder aus dieser Haltung in die nächste gehen oder falls diese nicht ausführbar ist, die Arme zurücklegen, das Kissen herausholen und mit aufgestellten Füßen ein wenig nachspüren. Ausgleich: Apanasana, siehe unten.

11. Gestützter halber Schulterstand (evtl. auch ohne vorherige Schulterbrücke):
(Blasenmeridian, bei Armen hinten auch Herz, Lunge und Darm)



Ausführung: Entweder aus der vorigen Haltung die Arme wieder nach unten legen, schauen ob das Hilfsmittel unter dem Steißbein noch gut liegt und die Arme wieder hinter dem Kopf entspannt ablegen (bei Schulterproblemen können die Arme auch neben dem Körper liegen bleiben). Oder ohne vorherige Schulterbrücke sich in der Rückenlage mit aufgestellten Füßen ein Kissen, Bolster oder Block unter das Steißbein/Gesäß legen, die Beine heben und die Arme hinter dem Kopf entspannt ablegen.

In dieser Haltung 3-5 Min. vollkommen entspannt verweilen und ruhig und tief in den Bauch ein- und ausatmen. Zum Schluss die Knie wieder beugen und die Füße langsam nacheinander vor dem Gesäß aufstellen, das Kissen herausholen und mit aufgestellten Füßen ein wenig nachspüren.

Ausgleich: Apanasana, Knie zur Brust dynamisch:



Ausführung: Die Knie zur Brust heranziehen und die Hände darauf legen. Mit der Einatmung die Knie vom Oberkörper wegschieben und mit der Ausatmung wieder heranziehen, dabei evtl. bei der Ausatmung summen, 3x ausführen.

12. Shavasana (Totenhaltung, entspannte Rückenlage):



Ausführung: Anschließend sich in die Rückenlage legen, die Beine und Arme leicht geöffnet, die Handflächen zeigen leicht nach oben. In dieser Haltung ca. 2-3 Min. vollkommen loslassen, den ganzen vorigen Übungen nachspüren, evtl. Von den Füßen beginnend langsam mental durch den Körper bis zum Gesicht wandern, dieses vollkommen entspannen und die Entspannung im ganzen Körper so lange genießen wie man möchte.

17. Atemübung:



und evtl. Meditation



Ausführung: Sich aus dem Anti-Stress-Programm eine Atemübung aussuchen (evtl. wechselseitige Nasenatmung ausführen) und ein paar Min. praktizieren. Anschließend in der Stille sitzen, den Atem betrachten oder eine eigene Meditation anschließen, evtl. mit einem OM oder anderem Mantra aus dem Anti-Stress-Programm beenden.