Yin Yoga

Achtsames Üben für innere Ruhe und Entspannung

Happy Baby

Obwohl wir als Kind viel Zeit in dieser Haltung verbracht haben, müssen wir sie als Erwachsene erst einmal wieder erlernen. Genießen Sie Ihr „Happy Baby“. Diese Haltung entspannt und ist eine tolle Selbstmassage.

Dauer und Hilfsmittel

3–5 Minuten, eine Decke für den Rücken.

So gehts

Beginnen Sie in der Rückenlage und ziehen Sie Ihre Knie Richtung Brust. Greifen Sie mit beiden Armen jeweils innen an den Unterschenkeln entlang zu den Füßen. Der Griff kann um die Fußaußenseite oder um den Knöchel gehen. Die Fußsohle ist dabei etwa über dem Knie und zeigt Richtung Decke. Die Arme bleiben entspannt lang und ziehen nur über ihr Gewicht die Knie Richtung Boden. Der Kopf und die Schultern sind Richtung Boden entspannt. Spielen Sie ruhig mit der Weite und mit dem Strecken der Beine. Aus der Haltung herausgehen: Lösen Sie den Griff der Hände und bringen Sie Ihre Füße zurück zum Boden. Lassen Sie die Knie aneinanderfallen.

Variante

Asymmetrische Variante: Für diese Variante der Haltung greifen Sie nur ein Bein, das andere Bein kann angewinkelt bleiben (milder) oder gestreckt am Boden liegen (intensiver).

Hocke

Das ruhige Üben dieser Haltung hilft, die angespannte Psyche und die Emotionen zu beruhigen.

Dauer und Hilfsmittel

2–3 Minuten evtl. mehrere Wiederholungen, Blöcke oder eine gerollte Decke unter den Fersen, ein Block unter dem Becken.

So gehts

Beginnen Sie diese Haltung aus der stehenden Vorbeuge heraus, die Füße sind mattenweit auseinander. Senken Sie das Becken zum Boden, der Rücken darf sich runden. Falls sich Ihre Fersen dabei vom Boden heben, können Sie Blöcke oder eine Decke unterlegen. Falls möglich, können Sie die Arme vor den Füßen am Boden ablegen, die Handflächen zeigen nach oben. Aus der Haltung herausgehen: Schieben Sie das Becken zurück in eine stehende Vorbeuge, wenn Sie eine Sequenz mit mehreren Wiederholungen beginnen wollen, oder setzen Sie Ihr Becken am Boden ab für ein Savasana in Rückenlage.

Variante

Hände am Hinterkopf: dies dehnt den oberen Rücken. Das Gewicht der Hände bringt dann mehr Länge und Fokus in die Halswirbelsäule. Verlagern Sie Ihr Gewicht mehr Richtung Zehen, ist dies eine Variante, die mehr Dehnung in die Achillessehne bringt.

Quadrat

Eine Haltung, in die wir mit der Zeit immer tiefer eintauchen, sowohl körperlich als auch geistig. In dem Maße, wie wir loslassen, schmilzt unsere Anspannung.

Dauer und Hilfsmittel

3–5 Minuten, ein Block unter dem Becken, eine Decke unter oder auch zwischen Knien und Fersen. Unterlagen unter den Armen.

So gehts

Beginnen Sie diese Haltung im Sitzen. Legen Sie nun das rechte Schienbein vor das linke Schienbein, beide Schienbeine sind etwa parallel zu den Schultern, die Fersen und Knie sind etwa schulterbreit. Die Hände können locker neben oder auf den Füßen oder Beinen liegen. Von oben betrachtet sieht diese Haltung wie ein Quadrat aus, das Fersen, Knie und Schultern bilden. Lehnen Sie den Oberkörper nach vorne, kommt zusätzlich der Aspekt der Vorbeuge in die Haltung. Sie können dann auch ein Mudra einflechten: Legen Sie dazu die rechte Handfläche an die rechte Fußsohle und die linke Handfläche an die linke Fußsohle. Aus der Haltung herausgehen: Schieben Sie sich mit den Händen zurück in eine sitzende Haltung und heben Sie die Knie. Bevor Sie die zweite Seite üben, kann es angenehm sein, einige Scheibenwischer-Bewegungen zu machen, um die Beine in Innen- und Außenrotation zu bringen.

Variante

Seitbeuge: In dieser Haltung kann man wunderbar einige Yin-Haltungen für den Oberkörper einbringen.

Dangling

In dieser Haltung können Sie Muskelspannung loslassen lernen.

Dauer und Hilfsmittel

2–3 Minuten, eine Wand um das Becken anzulehnen. Oder Sie stützen die Unterarme auf den Oberschenkeln ab.

So gehts

Beginnen Sie die Haltung im Vierfüßlerstand mit aufgestellten Zehen, die Füße mattenweit auseinander, die Hände sind nah an den Knien. Heben Sie nun das Becken langsam Richtung Decke, bis Sie in einer stehenden Vorbeuge sind – die Hände wandern dabei am Boden entlang Richtung Füße. Die Knie können gebeugt sein, sodass Ihr Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht, oder auch gestreckt sein. Die Hände können im Nacken verschränkt sein bzw. locker die Ellenbogen greifen oder die Arme hängen entspannt Richtung Boden. Bei Schulterbeschwerden kann ein Verschränken der Arme am Rücken angenehm sein. Aus der Haltung herausgehen: Stellen Sie Ihre Füße weiter auseinander, beugen Sie die Knie, lassen Sie die Arme locker hängen und kommen Sie mit dem Becken Richtung Boden. Nun können Sie entweder direkt in einer Hocke (Squat) bleiben als nächste Yin Yoga-Haltung oder Sie rollen auf den Rücken.

Variante

Für eine mildere Variante oder falls Sie im Kopfbereich einen unangenehmen Druck empfinden, können Sie Ihr Becken im Stehen an eine Wand anlehnen. Hier können Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln abstützen und die Knie gebeugt lassen, der Kopf bleibt somit höher als in der oben beschriebenen Variante.

Helga Baumgartner
YIN YOGA
blv Verlag, **€** 19,99

Alle Übungen auf diesem Plakat sind dem Buch „Yin Yoga“ von Helga Baumgartner entnommen.