

yoga  
aktuell

yoga  
aktuell



**(F)ROHE WEIHNACHTEN!**  
Raw-Desserts fürs Fest

**ASANA-PRAXIS:**

NEUE  
SERIE

**YIN-YOGA:**  
Hingabe und  
Achtsamkeit

**CHAKRA-YOGA:**  
So aktivierst du das  
„Dritte Auge“

**INTERVIEW:**

**ELI JAXON BEAR & GANGAJI**  
„Erleuchtung ist für jeden möglich!“

**Einheit in Vielfalt:**  
**SRI AUROBINDOS**  
Vision von Europa

**VASTU**  
Spannende Einblicke in  
das „indische Feng-Shui“

# DER INNERE PROPHET

Die Weisheit liegt in dir!

Im Jetzt geborgen:  
Süchte mit Yoga  
ÜBERWINDEN

**MANTRAS &**  
**Psychotherapie**



Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70  
Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Spanien € 7,50 • Dänemark DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00



NEUE  
SERIE

# YIN YOGA

## für Hingabe & Achtsamkeit

Achtsames Üben, das frei von Leistungsorientierung ist und viel Raum für Individualität sowie zum Nachspüren lässt: **Yin-Yoga-Praxis hilft beim sanften Loslassen von Widerständen**

TEXT & MODEL ■ HELGA BAUMGARTNER  
FOTOS ■ JAN RICKERS



**D**iese Yin-Yoga-Praxis fordert uns auf, Widerstände sanft loszulassen, während wir unsere Empfindungen und Grenzen sehr achtsam wahrnehmen. Zum anderen lädt sie dazu ein, sich ganz der sanften, heilenden Magie der einzelnen Haltungen hinzugeben. Wir lassen los, die Praxis trägt uns – und führt uns dabei zu jenen Orten und Räumen, die sich uns in diesem Moment erschließen möchten.

### Yin und Yang

**L**eben erstrebt Balance. Zwischen Yang und Yin, zwischen Wettbewerb und Mitgefühl, zwischen Ambitioniertheit und Zufriedenheit.

*Yin* und *Yang* sind dabei Begriffe, die ganz allgemein zur Unterscheidung von allen Phänomenen benutzt werden können. So ist z.B. die kühle und im Schatten liegende Seite eines Berges dem Yin, die heiße und sonnenexponierte Seite dem Yang zugeschrieben. Alles Zurückgezogene und Introvertierte, Ruhende und Ruhige ist dem Yin, das Exponierte und Extrovertierte, Bewegte und Laute dem Yang zugeordnet.

Im Optimalfall sind Yin und Yang ausgewogen – dann können Wohlbefinden im Körper, Stille und Klarheit im Geist, Harmonie in den Emotionen entstehen. Jedoch wird unser Leben zunehmend mehr von Yang geprägt: Wir wachsen höher, schneller und weiter, sind immer an der Front (der sozialen Netzwerke) – mit mehr Leistungsdruck, mehr Geschwindigkeit und mehr Stress. Dies erklärt den wachsenden Bedarf nach einer ruhigen Yogapraxis mit mehr Yin, die als körperlicher, aber auch als geistiger und emotionaler Ausgleich und als Raum für Ruhe, Rückzug und Regeneration dient. Dabei ist die Praxis von Yin Yoga keineswegs eine neue Form des Yoga, sondern ein „Wiederentdecken“ des ruhigen und langsamen Übens von Yoga, das mit der yang-fokussierten Vinyasa-Welle aus dem Fokus geraten ist. Yin Yoga ist eine natürliche und heilsame Form der Yogapraxis, die Yogis seit jeher in ihre Praxis integrieren. Regelmäßig treffe ich beim Unterrichten von Yin Yoga auf erfahrene Yogapraktizierende, die schon lange genau so Yoga üben, da sich ihr Körper genau diese achtsame und hingebungsvolle Form der Yogapraxis wünscht.

So stimulieren und öffnen wir im Yin Yoga durch alle Schichten hindurch auch die tief liegenden Bindegewebschichten und die langen Faszienketten des Körpers.

Dabei üben wir mit einer funktionalen Ausrichtung und zugleich mit großer Achtsamkeit auf die anatomische Individualität des Einzelnen. Mit jeder Yogahaltung wollen wir ein gewisses Ziel erreichen – auf physischer, energetischer oder spiritueller Ebene. Das funktionelle Üben erlaubt dabei einen ästhetischen Spielraum: Es ist nicht wichtig, wie die Haltung aussieht, sondern wie sie wirkt. In den Haltungen gilt: Jeder darf, und keiner muss.

**D**abei integriert Yin Yoga die traditionelle chinesische Medizin mit ihren Meridianen (= energetischen Leitbahnen) und hat so das Ziel, Körper, Geist und Seele in ihrem Zusammenspiel zu harmonisieren und in Balance zu bringen. Denn unser inneres Wohlbefinden kommt nicht aus unserer muskulären Kraft, sondern aus unserer Beweglichkeit und dem inneren „Im-Fluss-Sein“. Dabei kann man sich die Meridiane wie ein System aus Wasserkanälen vorstellen: Die Yin-Praxis reinigt diesen Kanal von abgelagerten Schlacken, die Yang-Praxis hingegen stimuliert den Flüssigkeitsfluss im Kanal. Gemeinsam mit einer aktiven Form des Übens – dem Yang – ergibt Yin Yoga eine komplette und ausgewogene Praxis, denn so, wie das Yang kräftigt und erfrischt, nährt und beruhigt das Yin.

### Für wen ist die Yin-Yoga-Praxis besonders geeignet?

**D**iese Praxis ist für viele, wenn nicht für alle Menschen geeignet: für die von Stress belasteten, die einseitig fokussierten Athleten, die von Schmerzen eingeschränkten und generell für alle, die dem Rad der Zeit unterliegen ...

Im Alltag müssen wir sehr oft mit aller Kraft „gegenhalten“ – oder zumindest meinen wir das. Gegen einen Chef, in einem Streit mit dem Partner oder in einem Wettlauf mit der Zeit. Wir

### Was ist Yin Yoga?

**Y**in Yoga ist eine einfache, nicht jedoch eine simple Praxis. Wir bleiben minutenlang in Körperhaltungen mit entspannter Muskulatur, während wir zulassen, dass die Schwerkraft den Körper nach und nach öffnet.

Die Kräfte, die im Yin Yoga auf uns wirken, sind die gewählte Haltung, die Zeit und das passive Loslassen – so dass die Erdanziehung auf den Körper wirken darf.

stehen unter Leistungsdruck oder Perfektionswahn, meist von uns selbst (mit-)verursacht. Wir erfahren Stress und werden dabei innerlich hart. Im Geist, in den Emotionen und infolgedessen auch in unserem Körper setzen sich Spannungen und Blockaden fest. Das Gefühl von Härte und Undurchlässigkeit im Körper kennen aber nicht nur gestresste, sondern auch athletische Menschen – aus der einseitigen (Yang-)Praxis kann

eine unausgewogene Anspannung entstehen. Der Körper sehnt sich nach einem Ausgleich, um den optimalen Energiefluss wiederherzustellen.

Und auch bei (chronischen) Schmerzen bietet der achtsame Yin Yoga eine Chance: In Forschungen wurde festgestellt, dass die Nervenendigungen in den Faszien am gleichen Ort entweder die Ausrichtung des Körpers und der Körperteile oder aber Schmerz ans Gehirn übermitteln können (= Propriozeption oder Nozizeption). Durch achtsames Üben und bewusstes Wahrnehmen können wir deshalb einen chronischen Schmerzzirkel unterbrechen – was laut Forschern besonders dafür spricht, die ruhigen und nicht leistungsorientierten Stile des Yoga zu üben, in denen wir sehr lange in Haltungen verweilen und sie spüren dürfen.

Gleichzeitig werden wir alle im Laufe unseres Lebens mit der steigenden Zahl von Kerzen auf unserem Geburtstagskuchen „trockener“: Der Körper speichert weniger Wasser (in gebundener Form), simultan findet

eine physische Kontraktion statt – wir werden unbeweglicher.

Die Yin-Yoga-Praxis kann hier einen Ausgleich bieten: Minutenlang sinken wir tief in die entspannenden und öffnenden Haltungen, müssen nichts erreichen, nichts tun, und schaffen einen Ausgleich zu einem leistungsorientierten Alltag oder einseitiger Yang-Praxis. Wir können die engen und überbelasteten Bereiche im Körper mit großer Sensibilität in eine Öffnung bringen; Raum und Geschmeidigkeit entsteht, während wir, achtsam in den Haltungen verweilend, spüren, was da ist.

### Loslassen

Dabei fordert uns die Praxis jedoch auch auf, unsere Komfortzone zu verlassen: Wir lernen, minutenlang ruhig in einer Haltung zu bleiben, ohne uns ablenken zu lassen. Dies ist eine gute Übung, um Körper und Geist in die Ruhe zu führen und zu lernen, Irritationen besser auszuhalten, sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene. ■

## YIN-YOGA-SEQUENZ

### Zeichen:

- ⌚ Dauer
- ↓ In die Haltung gehen
- ↑ Aus der Haltung herausgehen
- Ausgleichshaltung

### 1 Schmetterling

Diese Haltung ist eine milde (einfachere) sitzende Vorbeuge. Durch die angewinkelten Beine kippt das Becken leichter nach vorne – das macht diese Haltung zugänglicher als andere Vorbeugen, auch der Druck an der Wirbelsäule wird abgemildert. Fang sitzend mit angewinkelten Beinen an, halt einen Block griffbereit.

↓ Lass die Knie auseinanderfallen, die Fersen gleiten vom Becken weg nach vorne, die Fußsohlen können sich berühren. Bring die Arme von innen unter den Beinen hindurch, so dass sie die Beine tragen; der Handrücken liegt am Boden auf. Sink ausatmend vornüber und lass zu, dass der Rücken sich rundet, während sich die Muskulatur im Rücken und vor allem im Bereich der Schultern entspannt. Der Kopf kann auf dem Block ruhen oder sich frei nach vorne lehnen. Spür den Raum an der Rück- bzw. an der Innenseite der Beine und entlang des gesamten Rückens.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung.

↑ Heb einatmend den Kopf und den Oberkörper langsam wieder an, die Hände schließen die Knie.

– Ein kurzes Shavasana zum Nachspüren.

### 2



### Raupe

Diese sitzende Vorbeuge öffnet die gesamte Körperrückseite von den Fußsohlen bis zu den Augenbrauen.

↓ Beginn die Haltung sitzend, gern auf einer Decke. Die Beine sind etwa beckenweit und locker ausgestreckt. Leg optional eine Rolle so auf die Beine, dass sie auch den Bauch berührt, sink dann mit einer Ausatmung achtsam nach vorne, den Kopf dabei zur Seite gedreht. Lass zu, dass der Rücken sich

rundet, während sich die Rückenmuskulatur entspannt. Der Kopf kann auch auf einem zusätzlichen Block aufliegen, die Arme liegen locker neben den Beinen oder an der Rolle. Spür die Öffnung an der kompletten Körperrückseite.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung.

↑ Schieb dich mit den Händen langsam weg vom Boden und mit einer Einatmung zurück zum Sitzen.

– Ein kurzes Shavasana zum Nachspüren.

### 3



### Drehhaltung

Dies ist eine liegende Drehhaltung, die Spannungen entlang der Wirbelsäule besonders gut lösen kann.

↓ Fang in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen an, Hilfsmittel liegen neben der Matte bereit. Versetz das Becken etwas nach rechts, zieh beide Knie in Richtung Brust und lass sie ausatmend nach links sinken. Die Beine können am Boden oder auf einer Rolle aufliegen, so dass es im Rücken angenehm ist. Die Arme liegen bequem zur Seite ausgebreitet, die rechte Schulter und der Kopf liegen entspannt am Boden auf. Falls die Schultern in dieser Haltung

schmerzen oder die Finger kribbeln, platziere die Arme bitte etwas tiefer in Richtung Becken. Spür die Öffnung an der rechten Seite außen, an Bein und Becken, an der Flanke, der Brust und der Schultervorderseite.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung.

↑ Bring die Beine langsam zurück zur Mitte, versetz das Becken wieder in die Mitte. Lass dir einen Moment in der Mitte Zeit, bevor du die zweite Seite der Haltung übst.

– Lass die gebeugten Beine einige Male nach rechts und nach links schaukeln (liegender Scheibenwischer), geh dann in ein kurzes Shavasana zum Nachspüren.



### Sphinx

Diese Haltung ist eine Rückbeuge in Bauchlage; hier gibt es einen gewünschten milden Druck im unteren Rücken und an den Nieren.

- ↓ Fang die Haltung mit der Bauchlage an und heb den Oberkörper an, so dass die Schultern über den Ellbogen sind. Die Unterarme liegen parallel voreinander, eine gerollte Decke an den unteren Rippen kann eine gute Unterstützung sein. Wenn diese Variante im unteren Rücken zu intensiv ist, nimm bitte die Beine und die Ellbogen etwas weiter

auseinander. Die Stirn kann auf einem Block ruhen. Spür die Öffnung an der Oberkörpervorderseite bis hin zum Leistenbereich.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung.

- ↑ Nimm die Ellbogen weiter auseinander und komm so langsam in eine Bauchlage.

- In der Bauchlage winkle die Beine an und lass die Knie langsam nach rechts und nach links schaukeln, dann spür noch einen Moment ohne Bewegung nach.



### Katzenschwanzhaltung

Diese Haltung ist eine liegende Rückbeuge mit einer asymmetrischen Öffnung der Körpervorderseite.

- ↓ Roll dich aus der Rückenlage in eine seitliche Haltung nach links mit angewinkelten Beinen, der Kopf ist in die linke Hand gestützt. Beweg das untere Bein (= das linke Bein) etwas weiter nach hinten, der obere (rechte) Beckenkamm kann dabei etwas weiter nach vorne zeigen. Greif dann mit der rechten Hand zum linken Fuß, so dass die Schultervorderseite rechts offen bleibt und die Handfläche in Richtung Decke zeigt. Gegebenenfalls kann dieser Griff mit einem Gurt um den linken Fuß erleichtert werden. Beweg das linke Knie und auch die linke Schulter gerne noch etwas weiter zurück, so dass die Rückbeuge, und somit die Dehnung, intensiver wird. Spür die Öffnung am linken Oberschenkel und in der Hüftbeuge sowie in einer Diagonale über dem Oberkörper zur rechten Brust und Arminnenseite.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung (pro Seite).

- ↑ Lös den Griff am Fuß langsam und roll in die Rückenlage. Vergiss nicht, die zweite Seite der Haltung zu üben.

- Geh in ein kurzes Shavasana zum Nachspüren.



### Regenbogenbrücke

Diese Haltung ist eine unterstützte Rückbeuge im Liegen.

- ↓ Beginn die Haltung in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen, eine Rolle liegt neben dem Becken bereit. Schieb die Füße in Richtung Boden und heb so das Becken an; leg die Rolle unter das Becken. Die Arme liegen bequem angewinkelt neben dem Kopf. Lass zuerst das eine Bein in Richtung Fußende der Matte gleiten, dann das zweite. Wenn dabei ein unangenehmer Druck im unteren Rücken entsteht, leg die Fersen bitte erhöht auf einer Unterlage ab. Spür die Öffnung an der Körpervorderseite und im Becken- und Bauchraum.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung.

- ↑ Stell langsam die Beine nacheinander wieder auf und ruhe mit dem Becken auf der Rolle.

- Aus dieser Haltung gehen wir weiter in die Schnecke.



### Babyfrosch

Diese Haltung ist eine kniende Vorbeuge mit Öffnung der Adduktoren.

- ↓ Beginn im Fersensitz mit weit gegrätschten Knien; eine Rolle unter dem Oberkörper und eine Decke unter den Knien können angenehm sein! Bring den Oberkörper ausatmend nach vorne, bis er bequem auf der Rolle ruht. Wenn du die Haltung intensiver gestalten möchtest, kann das Becken auch etwas weiter vorne platziert werden, die Fersen können dabei kniebreit auseinanderliegen. Spür die Öffnung an der Beininnenseite zwischen Knie und Schambein.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung.

- ↑ Schieb die Hände in den Boden, um den Oberkörper einatmend wieder zu heben, schließ die Knie.

- Ruhe im Kind (Balasana) zum Nachspüren.





8

### Schnecke

Diese Haltung ist eine Vorbeuge in Umkehrhaltung.

↓ Bleib in der Haltung, jedoch mit angewinkelten Beinen (wie bei der Regenbogenbrücke). Bring die Beine bequem über das Becken in Richtung Himmel. Du kannst in dieser Haltung (Viparita-Karani) bleiben. Wenn es sich angenehm anfühlt, lass die Beine weiter in Richtung Kopf sinken; dabei sind sie locker entspannt, die Knie evtl. angebeugt. Die Arme können bequem an den Beinen oder am Boden

liegen. Spür die Öffnung entlang der kompletten Länge der Wirbelsäule und der gesamten Körperrückseite.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung.

↑ Aus der Haltung herausgehen: Bring die Beine langsam wieder über das Becken, beug zuerst nur ein Knie und senk den Fuß zurück zum Boden, danach dasselbe mit dem anderen Bein. Ruhe hier einen Moment, bevor du die Rolle wieder beiseiteziehst.

– Ein kurzes Shavasana zum Nachspüren.



### Ruhender Engel

Diese Haltung ist eine liegende Seitbeuge mit angewinkelten Beinen.

↓ Fang sitzend mit einer Rolle rechts neben dem Becken an und lass beide Knie nach rechts sinken. Zieh die Knie etwas weiter auseinander, so dass die rechte Ferse nahe am Schambein liegt, die linke Ferse nahe am Gesäß. Leg den Oberkörper seitlich auf der Rolle ab, die rechte Hand kann auf der Bauchdecke ruhen, der linke Arm bringt als Hebel Länge in die Oberkörperaußenseite links. Wenn diese Armhaltung in der linken Schulter zwick, kann der linke

Arm auch hinten am Rücken locker zum Boden hängen. Spür die Öffnung links an der Oberkörperaußenseite und an Schulter und Arm, evtl. auch über der Leiste bis hin zur linken Oberschenkelvorderseite.

⌚ Bleib 3–5 Minuten in dieser Haltung (pro Seite).

↑ Bring die linke Hand vor dem Gesicht zum Boden und schieb dich langsam wieder zum Sitzen, dreh dich um 180 Grad nach links und übe so die zweite Seite der Haltung.

– Mach vor der langen Endentspannung, Shavasana, gerne eine letzte symmetrische Bewegung, z.B. Apana-Asana (Knie zur Stirn).



9



10

10

### Shavasana

Shavasana ist eine Ruheposition, in der die Wirkung der Yoga-praxis durch alle Ebenen sinkt und so integriert wird. Die Weite der Arme und Beine sowie der Winkel der Füße sollten dabei so bequem sein, dass wir den Körper nach und nach „vergessen“ können. Nimm alles ab, was drücken könnte, z.B. Brille oder Uhr. Finde eine angenehme Kopfposition, evtl. mit einer Decke unter dem Kopf. Bei Rückenbeschwerden kann eine Rolle unter den Knien angenehm sein. Schließ die Augen, atme dreimal tief ein und wieder lang aus, lass dabei den Körper mit jedem Knochen und jedem Muskel entspannt in Richtung Boden sinken. Achte darauf, dass der Körper warm bleibt (mit Kleidung oder einer zusätzlichen Decke).

⌚ Bleib etwa 10 Minuten in dieser Haltung.

**Helga Baumgartner** lebt als Yogalehrerin (und immer auch -schülerin) in Regensburg, wenn sie nicht gerade irgendwo anders auf einer Matte sitzt und praktiziert. Schon als Teenager begann sie, sich mit Meditation zu beschäftigen. Sie absolvierte zahlreiche Ausbildungen in den Bereichen Yoga, Yin Yoga, Meditation und Vedanta sowie in Anatomie und Faszienforschung. Ihr Fokus und ihre große Hingabe gelten der Praxis und dem Teilen der ruhigen Innenschau von Yin Yoga, der für sie eine tief wirkende und heilende Magie hat, die sie gerne an andere herantragen möchte.

Helga Baumgartner zählt zu den wenigen Lehrern in Europa, die bei Paul Grilley in Kalifornien eine 500h-Yin-Yoga-Ausbildung abgeschlossen haben. Nach mehr als 850 Ausbildungsstunden in Yin Yoga bildet sie seit 2014 selbst Yin-Yoga-Lehrer aus. Sie hat an der Universität Regensburg einen Lehrauftrag für Yoga und Achtsamkeit.

[www.yinyoga.info](http://www.yinyoga.info)



Helga Baumgartner: *Yin Yoga – Üben für innere Ruhe und Entspannung*.

Das Buch enthält eine CD mit Übungsprogrammen (Laufzeit 60 Minuten).

BLV Buchverlag, 2017 (Taschenbuchausgabe der 1. Aufl.)

Fotos: [www.janrickers.com](http://www.janrickers.com)

Yin-Yoga-Equipment: [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com)

(Rolle: privat)

## TIPPS zur Praxis von YIN YOGA

### ORT UND ZEIT:

Reduziere Ablenkungen an deinem Praxisort und bleib nur so lange in einer Haltung, wie sie sich gut anfühlt.

### SCHMERZFREIES ÜBEN:

Stechen, Brennen und ein punktgenaues Empfinden sind nicht das Ziel der Praxis von Yin Yoga, ein flächiges Dehnungsgefühl ist in Ordnung.

### DER MITTLERE WEG:

Nicht zu viel und nicht zu wenig, so siehst die optimale Intensität des Übens aus. Im Zweifelsfall gilt: lieber weniger als mehr.

### DREI SCHRITTE IM YIN YOGA:

Geh in die für dich geeignete Intensität der Haltung, entspann dann die Muskulatur und erlaub dir im dritten Schritt Stille.

### LOSLASSEN LERNEN:

Wir üben im Yin Yoga mit entspannter Muskulatur, dieses Loslassen müssen wir jedoch erst einmal lernen! Dabei hilft es, immer wieder in der Haltung zu spüren, wo noch Anspannung im Körper sitzt, um diese wieder loszulassen.

### ACHTSAMES ÜBEN:

Wenn dein Atem stockt, zittrig oder flatterig wird, übst du zu intensiv! Schau, ob die Haltung abgemildert oder mit Hilfsmitteln besser unterstützt werden kann.

### INDIVIDUALITÄT:

Wenn du die Haltung fühlst, dann bist du in der Haltung. Versuch, dich dabei nicht mit anderen zu vergleichen, sondern vertrau deinem Empfinden.

### ANFÄNGERGEIST:

Sei neugierig, lass dich von jeder Haltung an jedem Tag aufs Neue überraschen, bleib erwartungsfrei.

### NACHSPÜREN IST WICHTIG

Lass dir Zeit, so lange in einer Ruheposition nachzuspüren, bis das intensivste Empfinden im Körper sich gelegt hat – geh erst dann in die nächste Haltung. Schau, wie es dir am selben Abend, in der Nacht und am nächsten Tag geht. Lern dich so auf achtsame Weise kennen.