



YinYoga

Was genau ist das?
Wie hilft es mir im Alltag?



Je öfter ich von meiner Passion für YinYoga erzähle, desto mehr Menschen fragen mich „Was ist YinYoga eigentlich und kann ich das auch?“

Grundsätzlich sehe ich es so: jeder Mensch der atmet, kann Yoga praktizieren. Völlig unabhängig vom Alter, körperlicher Verfassung - wie Beweglichkeit, Muskelkraft, geistiger Entwicklung/Fähigkeiten usw..

Es kommt beim Praktizieren von Yoga darauf an sich in seinem Körper wohl zu fühlen, mit dem passenden YogaStil den eigenen Körper besser kennen zu lernen, ihn beweglicher zu machen. Damit die Energien wieder frei fließen, sich Verspannungen auf physischer und mentaler Ebene auflösen. Möglicherweise vorhandene Schmerzen verblassen.

YinYoga ist also lediglich ein YogaStil von unzähligen auf diesem **persönlichen Weg zurück zu Dir selbst.**

Vorweg möchte ich kurz von mir berichten, um meine Überzeugung, das YinYoga hilft, zu verdeutlichen:



Noch vor 6 Jahren waren meine chronischen Schmerzen auf der gesamten linken Körperrückseite so stark, dass ich meinen Alltag mit 3 Kindern nur unter Einnahme von ärztlich verordneten Morphinen meistern konnte. Diverse Fachärzte (Orthopäde, Neurologe) konnten mir nicht wirklich weiterhelfen. Es wurde fast hilflos Physiotherapie, Gymnastik und Ruhe verordnet. Ich wurde durch CTs und MRTs geschoben. Bis hin zu der Empfehlung mein Kniegelenk zu ersetzen. Mit Mitte 40! Schlussendlich bekam ich immer stärkere Schmerzmittel, da sich mein Schmerzgedächtnis immer stärker manifestierte.

Da erinnerte ich mich an die zu diesem Zeitpunkt bereits 15 Jahren zurückliegende wohltuende Wirkung des SchwangerenYoga. Also begann ich im YogaStudio um die Ecke und über ein YogaOnlinePortal zu praktizieren. Zunächst nur wenige Minuten in der Woche.

Durch meine beharrliche Praxis von Yin-, Faszien- und HathaYoga sowie Meditation, Pranayama usw., haben sich die Beschwerden vollständig aufgelöst und sind nachhaltig Geschichte.

Damals festgestellte Bandscheibenvorwölbungen (HWS und LWS), Arthrose in einzelnen Wirbelkörpern, einem Gleitgelenk in der linken Hüfte, Korbhenkelriss des Meniskus im rechten Knie sind mittlerweile für mich kein Hindernis mehr angemessen Yoga zu praktizieren.

Grundprinzipien des YinYoga:



YinYoga (YY) ist eine zumeist passive, meditative und reflexive YogaPraxis, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert wird.

Für den YinYoga gelten 3 Grundprinzipien:

1. Die Asanas (Körperhaltungen) werden in einer persönlich angemessenen Intensität eingenommen und können vom Einzelnen über die Dauer angepasst werden.
2. In der YinAsana verweilt man zwischen 3-15 Minuten, sodass die angesprochenen inneren Strukturen ausreichend Zeit haben los zu lassen. Die schnellen Stellungswechsel in anderen YogaStilen bedeuten immer eine Ansprache und Forderung der oberen Muskelschichten.
3. In den sog. Target Arealen, die durch Torsion, Dehnung oder Kompression beansprucht werden, wird eine vollständige muskuläre Entspannung angestrebt. Sodass sich die tief am Knochen befindlichen faszialen Strukturen über die Dauer der Zeit entspannen/längen bzw. entwässern können.



Das Konzept des YinYoga besteht also aus Asanas, die vom traditionellen HathaYoga abgeleitet und mit verschiedenen Einflüssen aus dem indischen Yoga, dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen aus der westlichen Wissenschaft über Körperbau/Anatomie und die Funktion der inneren Organe ergänzt wurden.

Zwar hat jeder Mensch dieselben physischen Grundvoraussetzungen, doch das Innere, die Anatomie, der Knochenbau des Einzelnen ist jeweils individuell.

In einer YYKlasse ist der YogaLehrer*in lediglich eine Orientierung für den Übenden. Denn die eigene knöcherne Struktur erlaubt nicht jedem denselben Bewegungsradius zu nehmen, wie eine Yogamatte nebenan. Daher gilt immer die Achtsamkeit bei sich selbst zu belassen und nur in seinen eigenen Möglichkeiten zu Praktizieren.



Zwei Anatomien des Oberschenkelhalses

Achtsamkeit Dir selbst und Deinem Körper gegenüber ist das oberste Gebot bei jeder Art von Yoga.



Dieselbe YinAsana mit und ohne Hilfsmittel

Die Bewegungsspielräume der Teilnehmer einer YogaKlasse sind so vielfältig, dass unterschiedlich viele Hilfsmittel für den einzelnen Teilnehmer verwendet werden.

Das kann sich über die Dauer der Praxis verändern, weil die Asanas Wirkung zeigen. Spannungen in Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien deutlich weniger werden. Sie allmählich auflösen oder gänzlich verschwinden.

Gründe für die YY Praxis:

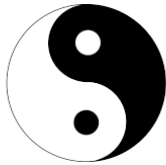


Grundsätzlich wirkt YY auf den folgenden Ebenen der menschlichen Existenz:

körperlich, mental, emotional und ggf. spirituell

In der Regel ist unser Alltag hektisch, stressig und reizüberflutet. Stellt also das Yang in unserem Leben dar. Und genau dieser Lebensstil von

- immer schneller
- zu viel Informationen
- Echtzeitreaktion
- wenig Bewegung usw. kann den Menschen unkonzentriert und auf Dauer krank machen.



Das allgemein bekannte Symbol von Yin und Yang zeigt, dass das Eine ohne das Andere nicht existieren kann. Beide Energien sich in einer Balance zueinander verhalten, ein Ganzes ergeben.

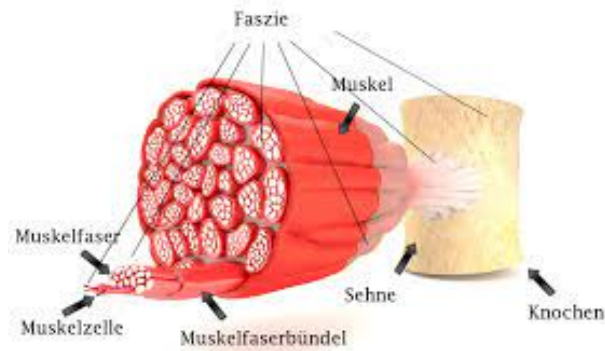
Die zumeist passive YYPraxis kann den nötigen Ausgleich zu Deinem persönlichen Yang darstellen, die Balance zwischen den Energien in Dir wieder herstellen.

So kann ich beispielsweise meinen Mitmenschen nur mit Respekt begegnen, wenn ich selbst einen respekt- und liebevollen Umgang mit mir selbst pflege.



Der YY kann mich lehren geduldig mit mir zu sein, anzunehmen was gerade ist. Zu akzeptieren, dass morgen alles ganz anders sein kann. Mein Leben ein stetiger Fluss ist. Und ich das Hier und Jetzt als entscheidend ansehe. Nicht das was war oder noch vor mir liegt.

Mithilfe einer regelmäßigen YYPraxis kann mein Körper, mein Geist und auch meine inneren Strukturen entspannen und ich baue ein neues, liebevolles, achtsames und ausgeglichenes Selbst(wert)gefühl auf.



Indem ich bei der YYPraxis meinen eigenen Körper erspüre und erkunde entsteht somit ganz einfach ein gesundheitlicher Mehrwert. Der energetische Fluss durch die Meridiane wird wieder hergestellt.

In unserer Alltagskultur sitzen wir zu viel, meist auf „falschen“ Stühlen. Fahren sitzend mit dem Auto oder Bus zum Arbeitsplatz, zur Uni usw. Und selbst sitzend bewegen wir uns kaum. Starren in Bildschirmflächen, die teilweise falsch platziert oder zu klein sind. Wir atmen in der Regel zu flach.

Kein Wunder, dass durch diese „Fixierung“ eine gewisse Degeneration und Versteifung im Körper entsteht. Diesen Einschränkungen wird in dem ruhigen und meditativen Yogastil entsprochen indem so viele Hilfsmittel wie möglich eingesetzt werden:

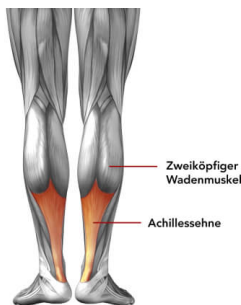


z.B. Polster, Decken, Gurte, Klötze, Hocker, ein Stuhl und auch Sandsäcke. Alles Hilfsmittel, die jede*r Zuhause hat.

Es ist kein Manko, wenn ein YinYogi viele Hilfsmittel, auch Probs oder Requisiten genannt, verwendet. Im Gegenteil. Die Wirkprinzipien des YY werden damit unterstützt.

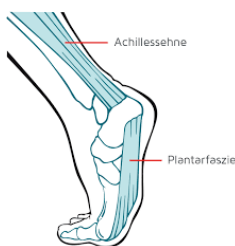
YY und die Faszien:

Alle Organe, Muskeln, einzelnen Muskelstränge, Knochen sowie jede einzelne Zelle ist von faszialem Gewebe umgeben. Der Mensch ist in seiner 3-Dimensionalität eingehüllt von einer großen Faszie.



Beispiel: Der Ursprung der Wadenmuskulatur ist die Achillessehne am Fersenbein. Diese Sehne kann schmerzen oder sogar reißen, sofern sie zu viel Spannung erfährt.

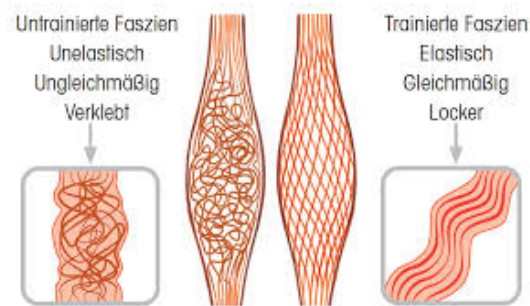
Auch die Fußsohlen sind von der sogenannten Plantarfaszie umschlossen, die ebenfalls am unteren Teil des Fersenteiles entspringt. Ist hier zu viel Spannung gegeben, kann der Mensch aus zunächst unerfindlichen Gründen, also ohne das hier eine Verletzung vorliegt, nicht laufen. Das Auftreten ist schmerzhaft und auf Dauer verbindet dieser Schmerz die darüber liegenden Strukturen des Beines über die Hüfte, den Rumpf/der Wirbelsäule zum Kopf zu einem einzigen Schmerzkanal, direkt zum Gehirn. Damit ist das Schmerz-Gedächtnis geboren.



YY bearbeitet die tief am Knochen ansetzenden faszialen Strukturen, die sich von Knochen weg zu Sehnen und weiter zu Muskeln entwickeln. Mittels gezielter Dehnung, Kompression oder Torsion der Faszie wird das dort eingelagerte Wasser entleert, die Struktur des Gewebes dadurch geglättet.

Nach der AsanaPraxis kann sich das angesprochene TargetAreal, die Faszien wieder regenerieren und mit frischem Wasser füllen. Der Ursprung vieler Schmerzen ist die Verklebung der Faszien. Denn in deren Gewebe enden unzählige Nervenenden.

Sofern diese starkem Druck aufgrund der Verklebungen ausgesetzt sind, entstehen Schmerzen, ohne einen anatomischen Befund.



Durch YY sind die Faszien zunehmend in der Lage aneinander oder an den eingehüllten Muskeln, Organen usw. entlang zu gleiten. Damit wird der Druck auf die Nervenenden geringer, der Schmerz löst sich allmählich auf.

Die fasziale Struktur in Deinem Körper erhält über die Zeit eine neue, gesunde und ausgeglichene Spannung zurück, als würdest Du einen Modellbausatz neu aufbauen.



Bring mit YinYoga einfach und fast mühelos neue, gesunde und ausbalancierte Spannung in Deinen Körper. Richte Dich auf. Entspanne Deinen Geist und wirke so nachhaltig der Degeneration entgegen.

Namaste Renate



www.YogaSprosse.de

Infos zu mir, dem Kursplan usw. auf meiner Homepage nachzulesen.

Sofern Du dich in meinen Mailverteiler aufnehmen lässt, bist Du immer auf dem neuesten Stand zu meinem kostenfreien Yogaangebot.

Deine Fragen beantworte ich gern unter om@yogasprosse.de