

Nicole Reese

Mirja Winkelmann

abschalten  
locker machen  
relaxen

**YIN YOGA**

Super  
Sessions für  
die Seele

*yeah*



Nicole Reese  
Mirja Winkelmann

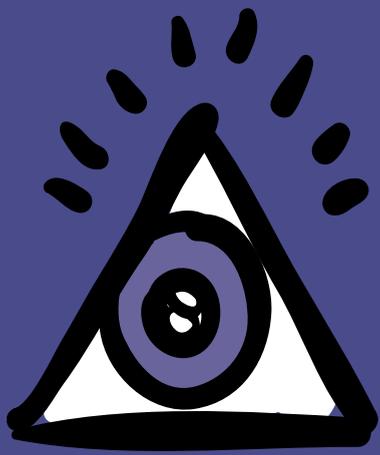


# YIN YOGA

abschalten  
locker machen  
relaxen

*yeah*

ا  
ل  
ل  
ل



ل  
ل  
ل

## EINLEITUNG

- 8 **Mega Meridiane und fancy Faszien**  
Mit Yin Yoga ins emotionale Gleichgewicht

## YOGA

### KLASSIKER

- 18 **Entspannen, lockern und kräftigen**  
Übungen für zwischendurch
- 19 **Das Kind** Verjüngungskur
- 20 **Die Sufi-Kreise** Restart
- 22 **Der Scheibenwischer** Den Stress zur Seite schieben
- 23 **Katze – Kuh** Wer Muh macht, muss auch Miau machen
- 24 **Der herabschauende Hund** Wuff
- 26 **Der Tisch** Prost Mahlzeit!
- 27 **Die Planke** Uff!
- 28 **Savasana, die Totenstellung** Relaxieren statt massieren

## SESSION 1



- 30 **Verscheucht Ängste**  
Niere, Blase
- 32 **Die Bienenatmung** Summ, summ, summ die bösen Geister weg
- 34 **Das Pendel** Einfach alles auf den Kopf stellen
- 36 **Der Squat** Halleluja, ist das 'ne Hocke
- 38 **Die Sphinx** Schon im alten Ägypten bewahrte man so seine Nerven
- 40 **Der halbe Schmetterling** Furchtlos nach vorn sinken
- 42 **Das happy Baby** Sieht nicht nur lustig aus, macht auch lustig
- 44 **Savasana**

## SESSION 2



- 46 **Bezähmt Wut**  
Leber, Gallenblase
- 48 **Die Schüttelübung** Wa-wa-wackel doch mal!
- 50 **Die Banane** Legal egal
- 52 **Das Nadelöhr** Entspannt eingefädelt
- 54 **Das halbe Kuhgesicht** Das kuht gut
- 56 **Die Libelle** Wie soll man dabei noch wütend sein?
- 58 **Der Scheibenwischer** Eignet sich zwischendurch für jedermann
- 60 **Der liegende Twist** Du kannst mich mal – von der Seite angucken
- 62 **Savasana**



HANG  
on  
WITH  
om

## SESSION 3



- 64 **Schenkt Freude**  
Herz, Dünndarm
- 66 **Die Back-to-Back-Atmung** Das wird ja immer besser
- 68 **Die lange Schulterbrücke** In der Stille baden
- 70 **Der Babyfrosch mit Drehung** Relax dich links wie rechts
- 72 **Die Haltung des Herzens** Jetzt kommt der Po in die Luft
- 74 **Der Korkenzieher** So gedreht geht's gut
- 76 **Der unterstützte Schulterstand** Beinhochzeit
- 78 **Savasana**

## SESSION 4



- 80 **Stoppt Grübeleien**  
Milz, Magen
- 82 **Die Wechselatmung** Nase zu und durchatmen
- 84 **Der Schmetterling** Release, please!
- 86 **Der Drachenzkyklus** Nichts für Prinzessinnen
- 88 **Der halbe Sattel** Noch Platz für einen Fuß an deiner Seite?
- 90 **Die Katze greift ihren Schwanz** Miezi macht Sachen
- 92 **Die Schulterbrücke mit Block** Das ist der Kracher!
- 94 **Savasana**

## SESSION 5



- 96 **Macht Mut**  
Lunge, Dickdarm
- 98 **Die Löwenatmung** Roarrrrrr ...!
- 100 **Der Zehensitz mit Adlerarmen** Zick, zack, Zehen ab!
- 102 **Die offenen Flügel** Open your Arms to me
- 104 **Die halbe Libelle mit Seitneige** Die Flatter Flatter machen
- 106 **Die Raupe** Verbeuge dich vor dir selbst
- 108 **Das liegende Reh** Kaum auszuhalten – so schön kuschelig!
- 110 **Savasana**

## FINALLY

- 114 **Danke dir selbst** Für klare Gedanken, wahre Worte und ein offenes Herz
- 116 **Yoga-ABC** Die wichtigsten Yogabegriffe
- 120 **Literaturtipps**
- 122 **Über die Autorinnen**
- 124 **Danksagung**
- 126 **Die Fuß-Selbstmassage** Füßeln mal anders



**EINLEITUNG**

# Mega Meridiane und fancy Faszien

Abschalten, locker machen, relaxen.  
Mit Yin Yoga ins emotionale Gleichgewicht

# Mega Meridiane und fancy Faszien

**L**aut sein, um leise zu werden. Angst, Wut, Freude: Gefühle bestimmen unser Handeln, unser Wohlbefinden, unser Sein. Gerät unsere Gefühlswelt ins Chaos, macht sich das auf vielerlei Weise bemerkbar. Sei es die Angst, die dir den Atem raubt, dich die Schultern hochziehen lässt, oder wilde Wut, die in dir hochkocht und deinen Blick vernebelt. Gefühle sind auch immer körperlich spürbar.

Yin Yoga, ein sehr ruhiger und leiser Yogastil, bringt Körper, Kopf und Herz wieder ins Gleichgewicht, und zwar auf mehreren Ebenen: auf körperlicher, mentaler und emotionaler. Es geht ums Loslassen, lang machen und still werden. Über die lang gehaltenen, passiven Übungen wird das fasziale Gewebe angesprochen, wodurch der Körper flexibler und geschmeidiger wird. Auch energetisch haben die Yin-Haltungen einiges drauf: Sie sprechen die Meridiane an, sodass unser Chi, unsere Lebensenergie, im Yoga als Prana bekannt, ausgeglichen wird, was sich positiv auf deine Gefühle und deine Stimmung auswirkt. Dieser ruhige Yogastil, der die indische Lehre mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verknüpft, wurde vor allem durch Paul Grilley bekannt, aber auch Sarah Powers und Bernie Clark spielen bei der Entwicklung des Yin Yoga eine wichtige Rolle.

Ganz nebenbei entknoten sich durch das lange Verharren in den Asanas, so heißen die Yogaübungen auf Sanskrit, und die daraus resultierende Stille auch deine Gedanken. Häufig sind sie anfangs allerdings besonders laut zu hören, da die Ablenkung von außen wegfällt. Dranbleiben lohnt sich aber. Du findest mit der Zeit immer mehr Abstand zum alltäglichen Getöse, sodass sich dein Nervensystem und dein Geist entspannen. Der Wirbel und das Chaos deiner Gedanken beruhigen sich. Und falls nicht, verändert sich dein Umgang damit: Du lernst, dir anzugucken, was los ist, statt direkt darauf zu reagieren. Deine Konzentration, dein Aufnahmevermögen verbessern sich. Klingt gut und ist gut. Versprochen!

Jeder Yin-Yoga-Sequenz ist eine Emotion vorangestellt, die durch die Übungen und Atemtechniken wieder in Balance gebracht werden kann. Mit dabei ist auch immer ein Organpaar, das nach der Fünf-Elemente-Lehre der chinesischen Medizin mit diesem Gefühl gekoppelt ist und auf energetischer Ebene über die dazugehörigen Meridiane für Ausgewogenheit sorgt.



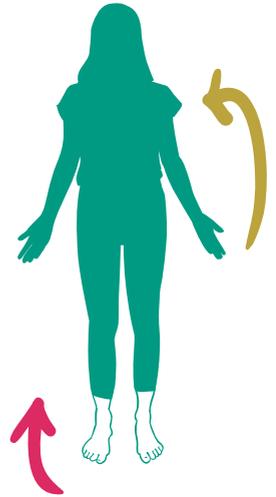
	<b>Session 1</b>	<b>Session 2</b>	<b>Session 3</b>	<b>Session 4</b>	<b>Session 5</b>
	<b>Verscheucht Ängste</b>	<b>Bezähmt Wut</b>	<b>Schenkt Freude</b>	<b>Stoppt Grübeleien</b>	<b>Stärkt Mut</b>

## DIE ORGANPAARE AUF BASIS DER FÜNF-ELEMENTE-LEHRE

<b>Organpaar</b>					
<b>Yin Yang</b>	<b>Niere Blase</b>	<b>Leber Gallenblase</b>	<b>Herz Dünndarm</b>	<b>Milz Magen</b>	<b>Lunge Dickdarm</b>
<b>Emotion (positiv)</b>	Weisheit, Intuition, innere Kraft	Mitgefühl, Entscheidungs- kraft	Freude, Liebe, Lebensfreude	Balance, Geborgenheit	Innere Freiheit, Mut, geistige Klarheit
<b>Emotion (negativ)</b>	Angst	Wut, Ärger	Hektik, Neid, Hass	Sorgen, Grübeleien	Trauer, Kummer
<b>Element</b>	Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
<b>Jahreszeit</b>	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst
<b>Aufgabe</b>	Urogenital- system	Energiefluss im Körper	Herzschlag, Blutsystem	Verdauung, verteilt das Nahrungs-Chi	Atmung, bildet das Abwehr-Chi
<b>Funktion</b>	Stärkt die Nerven und das Durchhal- tevermögen	Hilft Visionen umzusetzen, das eigene Potenzial zu entfalten	Fördert emotionale und mentale Klarheit	Nährt, erdet, sorgt für Harmonie und Ausgeli- chenheit	Schärft den Blick fürs Wesentliche und macht unabhängiger
<b>Körper- bereiche</b>	Körper- rückseite, unterer Rücken	Körperseiten, Hüften, Oberschenkel- außenseiten	Hände, Handgelenke, Brustkorb, Schulterblätter	Körpervorder- seite, Leisten, Oberschenkel- vorderseiten	Schultern, Arme, oberer Rücken, Brustkorb

## Mega Meridiane

Meridiane sind unsichtbare Leitbahnen, die in unterschiedlichen Zweigen durch den Körper verlaufen und unser Chi, unsere Energie, im Körper verteilen. Ein Energie-Streckennetz sozusagen. Chi kann unter anderem über die Nahrung und deine Atmung aufgenommen werden. Hinzu kommt noch die Energie, die bereits in dir steckt, wenn du geboren wirst. Wie das Jing, deine Lebensessenz, die in den Nieren verortet ist. Es gibt zwölf Hauptmeridiane, die jeweils einem Organpaar zugeordnet werden und symmetrisch auf der linken und rechten Körperseite verlaufen. Wir beschränken uns bei den Übungen auf zehn Meridiane, da zwei, Perikard und Dreifacher Erwärmer, dem Herzmeridian zuzurechnen sind. Die Organe werden in ihrer Funktion als Yin-und-Yang-Organ eingeteilt, wobei jedes Paar immer aus einem Yin- und einem Yang-Meridian besteht. Die Yin-Energie fließt von den Füßen nach oben, die Yang-Energie von den Fingern zum Rumpf oder hinunter bis zu den Zehen.



Die **Yin-Energie** der Meridiane fließt von den Füßen nach oben.

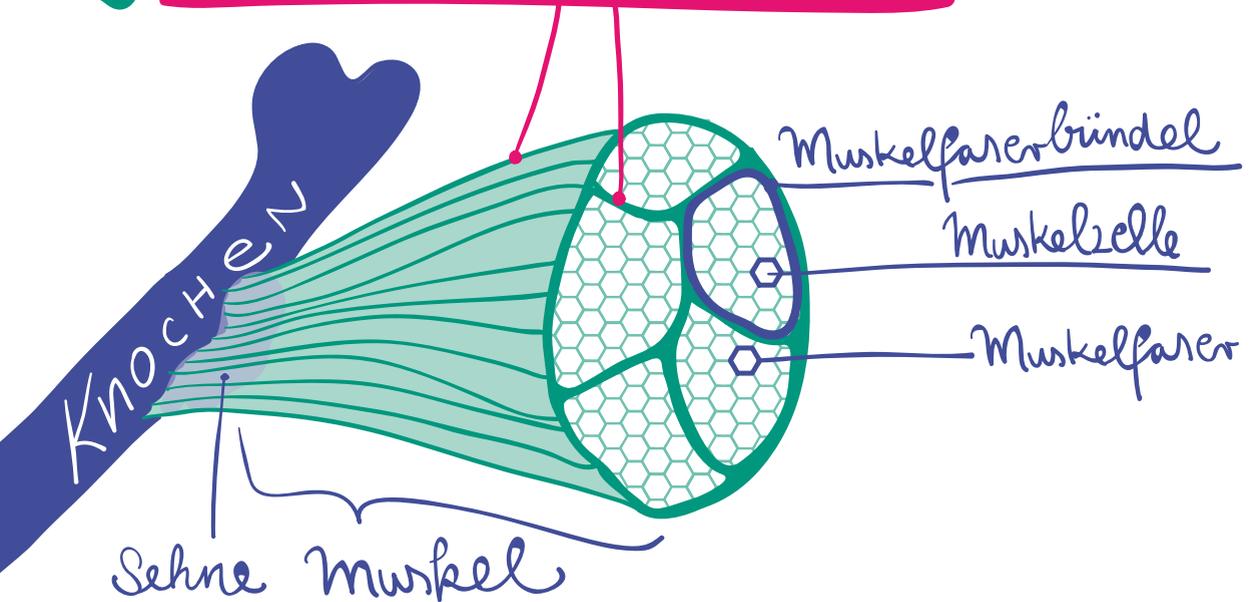
Die **Yang-Energie** fließt von den Fingern zum Rumpf oder hinunter bis zu den Zehen.

**Was haben Gefühle mit Organen zu tun?** Ausgehend von der Fünf-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gibt es fünf sogenannte Wandelphasen, die Elemente, die jeweils mit einem Organpaar verbunden sind. Den Organen werden dabei gewisse Qualitäten und Emotionen zugesprochen, die über die zugehörigen Meridiane stimuliert werden können. Emotionen werden dabei weniger als gut oder schlecht formuliert, sondern eher in ihrer energetischen Auswirkung verstanden. Stagnation, Überschuss oder Mangel können zu Störungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene führen.

Es funktioniert aber auch andersrum: Extreme Emotionen können im Umkehrschluss auch die Organe auf Dauer schädigen. Ein blockierter Energiefluss bringt vor allem die negativen Aspekte und Qualitäten hervor, ein harmonischer hingegen die positiven. Die Meridiane sind in verschiedenen Kreisläufen miteinander verbunden, um so die Ausgewogenheit und Harmonie auf allen Ebenen zu gewährleisten. Da die Meridiane sehr verzweigt und dicht nebeneinander verlaufen, wirken zahlreiche Haltungen auf mehrere Organpaare gleichzeitig.

**Hier kommt Yin Yoga ins Spiel:** Über das lange Verharren in den Haltungen wird der Energiefluss unterbrochen, so dass sich das Chi ins Bindegewebe zurückzieht, wo es sich sammelt. In dem Moment, wo du die Haltung auflöst, schießt die angestaute Energie zurück und sorgt für extra Bewegung im Gewebe. Besonders deutlich ist das nach den Haltungen wahrzunehmen. Entsprechend lohnt es sich, die Yin-Yoga-Haltungen achtsam und sanft aufzulösen und in Rücken- oder Bauchlage nachzuspüren, um dem Gewebe ausreichend Zeit zu geben, sich neu zu sortieren.

# FASZIEN



## Fancy Faszien

Faszien verdienen all den Ruhm und die Ehre, die ihnen bereits zuteilwerden, sind sie doch für die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit unseres Körpers essenziell. Sie bestehen in erster Linie aus Wasser und Kollagen und können hauchdünn wie zarte Wassertropfen oder fest wie millimeterdicke Sehnen sein. Sie geben unserem Körper seine Form, durchziehen ihn wie ein dreidimensionales Netz, umhüllen und verbinden Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven miteinander. Sie halten uns aufrecht, sind durchsetzt mit Nervenenden und für unsere Beweglichkeit verantwortlich. Im Gegensatz zur Muskulatur, die, ähnlich einem Gummiband, recht schnell auf Dehnung und Aktivierung reagiert, ist das fasziale Gewebe etwas widerspenstiger und wesentlich fester, sodass es mehr Zeit braucht, um nachzugeben und um seine Ursprungslänge wieder zu erhalten. Es reagiert auf Druck, Dehnung (Zugspannung) und Drehungen, was wir uns im Yin Yoga über das lange passive Halten der Asanas zunutze machen. Vor allem das myofasziale Gewebe, das in mehreren Schichten in einer Art Faszientasche die