

Nicole Reese
Mirja Winkelmann

YIN YOGA

abschalten • locker machen • relaxen



Super

Sessions
für die Seele

Ängste verscheuchen
Wut bezähmen
Freude freilassen
Grübeleien stoppen
Mut stärken

riva

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

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Mirja Winkelmann

Konzeption Layout und Umsetzung, sowie Illustrationen: Mirja Winkelmann

Yoga-Illustrations-Model: Nicole Reese

Satz: Mirja Winkelmann

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2237-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2016-9

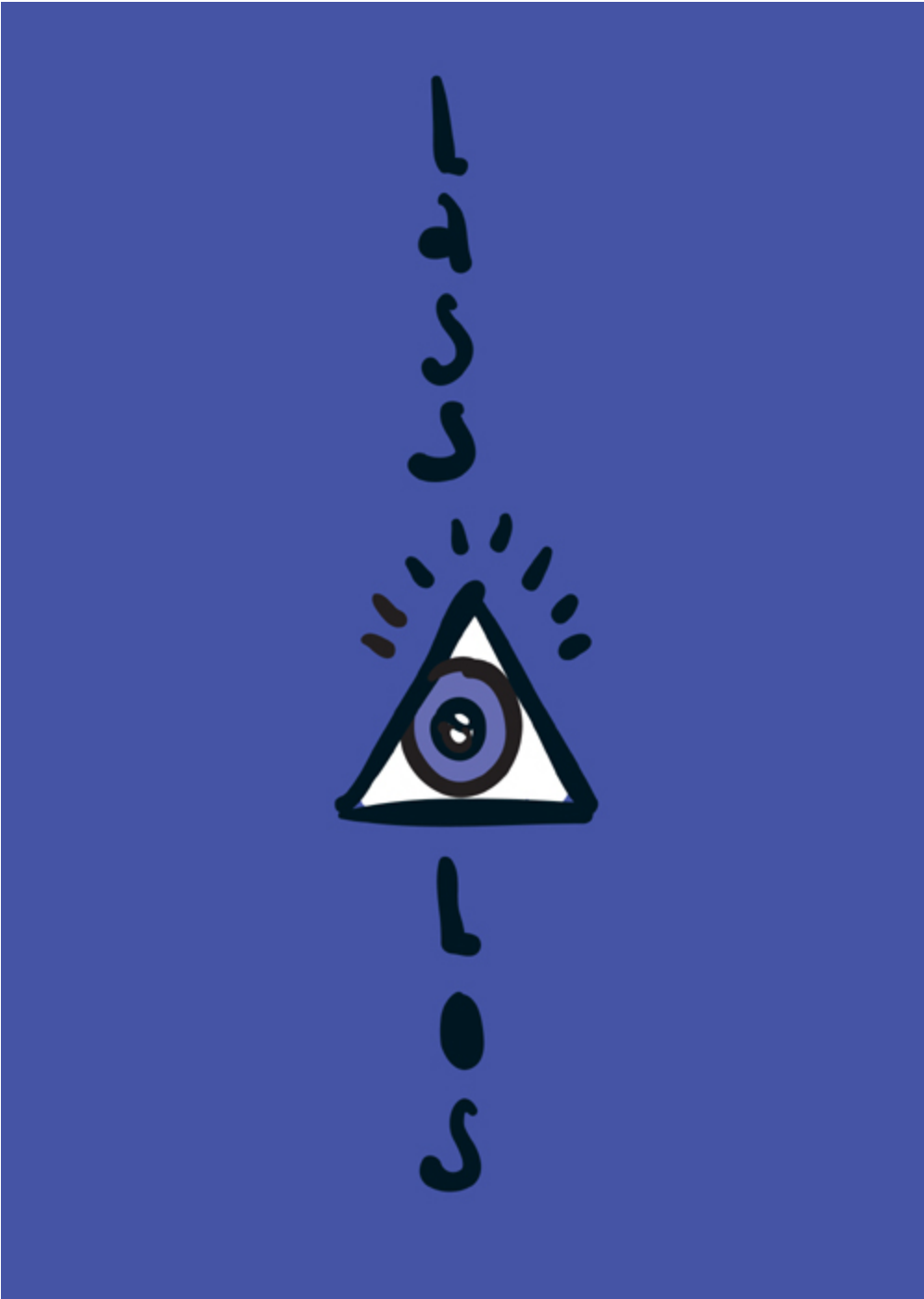
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2015-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

EINLEITUNG

Mega Meridiane und fancy Faszien

Mit Yin Yoga ins emotionale Gleichgewicht

YOGA KLASSIKER

Entspannen, lockern und kräftigen

Übungen für zwischendurch

Das Kind Verjüngungskur

Die Sufi-Kreise Restart

Der Scheibenwischer Den Stress zur Seite schieben

Katze - Kuh Wer Muh macht, muss auch Miau machen

Der herabschauende Hund Wuff

Der Tisch Prost Mahlzeit!

Die Planke Uff!

Savasana, die Totenstellung Relaxieren statt massieren

SESSION 1

Verscheucht Ängste

Niere, Blase

Die Bienenatmung Summ, summ, summ die bösen Geister weg

Das Pendel Einfach alles auf den Kopf stellen

Der Squat Halleluja, ist das 'ne Hocke

Die Sphinx Schon im alten Ägypten bewahrte man so seine Nerven

Der halbe Schmetterling Furchtlos nach vorn sinken
Das happy Baby Sieht nicht nur lustig aus, macht auch lustig
Savasana

SESSION 2

Bezähmt Wut

Leber, Gallenblase

Die Schüttelübung Wa-wa-wackel doch mal!

Die Banane Legal egal

Das Nadelöhr Entspannt eingefädelt

Das halbe Kuhgesicht Das kuht gut

Die Libelle Wie soll man dabei noch wütend sein?

Der Scheibenwischer Eignet sich zwischendurch für jedermann

Der liegende Twist Du kannst mich mal – von der Seite angucken

Savasana



SESSION 3

Schenkt Freude

Herz, Dünndarm

Die Back-to-Back-Atmung Das wird ja immer besser

Die lange Schulterbrücke In der Stille baden
Der Babyfrosch mit Drehung Relax dich links wie rechts
Die Haltung des Herzens Jetzt kommt der Po in die Luft
Der Korkenzieher So gedreht geht's gut
Der unterstützte Schulterstand Beinhochzeit
Savasana

SESSION 4

Stoppt Grübeleien

Milz, Magen

Die Wechselatmung Nase zu und durchatmen
Der Schmetterling Release, please!
Der Drachenzklus Nichts für Prinzessinnen
Der halbe Sattel Noch Platz für einen Fuß an deiner Seite?
Die Katze greift ihren Schwanz Miezi macht Sachen
Die Schulterbrücke mit Block Das ist der Kracher!
Savasana

SESSION 5

Macht Mut

Lunge, Dickdarm

Die Löwenatmung Roarrrrrr ...!
Der Zehensitz mit Adlerarmen Zick, zack, Zehen ab!
Die offenen Flügel Open your Arms to me
Die halbe Libelle mit Seitneige Die Flatter Flatter machen
Die Raupe Verbeuge dich vor dir selbst
Das liegende Reh Kaum auszuhalten – so schön kuschelig!
Savasana

FINALLY

Danke dir selbst Für klare Gedanken, wahre Worte und ein offenes Herz

Yoga-ABC Die wichtigsten Yogabegriffe

Literaturtipps

Über die Autorinnen

Danksagung

Die Fuß-Selbstmassage Füßeln mal anders

EINLEITUNG

Mega Meridiane und fancy Faszien

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

Laut 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.

	Session 1	Session 2	Session 3	Session 4	Session 5
	Verscheucht Ängste	Bezähmt Wut	Schenkt Freude	Stoppt Grübeleien	Stärkt Mut
DIE ORGANPAARE AUF BASIS DER FÜNF-ELEMENTE-LEHRE					
Organpaar					
Yin	Niere	Leber	Herz	Milz	Lunge
Yang	Blase	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm

Emotion (positiv)	Weisheit, Intuition, innere Kraft	Mitgefühl, Entscheidungskraft	Freude, Liebe, Lebensfreude	Balance, Geborgenheit	Innere Freiheit, Mut, geistige Klarheit
Emotion (negativ)	Angst	Wut, Ärger	Hektik, Neid, Hass	Sorgen, Grübeleien	Trauer, Kummer
Element	Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
Jahreszeit	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst
Aufgabe	Urogenitalsystem	Energiefluss im Körper	Herzschlag, Blutsystem	Verdauung, verteilt das Nahrungs-Chi	Atmung, bildet das Abwehr-Chi
Funktion	Stärkt die Nerven und das Durchhaltevermögen	Hilft Visionen umzusetzen, das eigene Potenzial zu entfalten	Fördert emotionale und mentale Klarheit	Nährt, erdet, sorgt für Harmonie und Ausgeglichenheit	Schärft den Blick fürs Wesentliche und macht unabhängiger
Körperbereiche	Körperrückseite, unterer Rücken	Körperseiten, Hüften, Oberschenkelaußenseiten	Hände, Handgelenke, Brustkorb, Schulterblätter	Körpervorderseite, Leisten, Oberschenkelvorderseiten	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.