

Yin Yoga:

Verbessert die Flexibilität des Körpers und den Bewegungsspielraum.
Bringt tiefe Entspannung für Körper und Geist und baut Stress ab.
Verbessert die Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit.
Hilft, sich zu konzentrieren und zu fokussieren.
Unterstützt die bewusste Verbindung mit dem Atem.
Kann von jeder/m leicht praktiziert werden, keine Voraussetzungen erforderlich.



Die Prinzipien des Yin Yoga:

Im Yin Yoga anerkennen wir, dass jeder Körper einzigartig ist. Jeder Körper hat eine andere Geschichte, ein anderes Maß an Flexibilität, eine andere Geschichte von Verletzungen usw. Daher ist die funktionelle und nicht die ästhetische Ausrichtung das, wonach wir suchen. Die Praktizierenden werden ermutigt, mühelos zu üben und lediglich 60-70% ihrer Kapazität sich zu strecken, zu beugen oder zu drehen anzuwenden.

Man sollte die Dehnung, manchmal sogar ein wenig Unbehagen spüren und dieses als Grenze in diesem Moment, an diesem Tag anerkennen - Schmerz ist auf jeden Fall ein No Go und ein Zeichen dafür nachzulassen oder aus der Position zu kommen.

Stille:

Wenn wir unsere spezifische und einzigartige Grenze gefunden haben, halten wir still. Langsam entspannen wir uns in die Haltungen in Stille. So können wir die "Yin"-Teile des Körpers erreichen und mit ihnen arbeiten: Knochen, Bänder, Bindegewebe (Faszien).

Die Vertiefung der Haltung durch Stille, Entspannung und bewusste Atmung wird erreicht durch

Zeit:

Im Yin Yoga wollen wir die aktive Muskeltätigkeit soweit wie möglich stoppen. Die Muskulatur wird als "Yang"-Teil des Körpers angesehen. Wir geben uns genügend Zeit, um in die tieferen Schichten des Körpers "einzusinken". Die Haltungen werden in der Regel 2 - 4 und sogar mehr Minuten gehalten.

Die Komponenten zur Erreichung dieser Prinzipien sind:

Beweglichkeit:

Durch das Üben von Yin Yoga, d.h. das Halten bestimmter Hata Yoga Asanas in bestimmten Sequenzen, die den oben genannten 3 Prinzipien folgen, erhöhen wir die Elastizität und die Produktion der Sinovialflüssigkeit. Wir verbessern den "Juice" des Körpers, seine Flexibilität und Geschmeidigkeit.

Achtsamkeit:

Wir üben uns in bewusster Achtsamkeit, indem wir die Übung unvoreingenommen beobachten. Wir akzeptieren, "was ist" und drängen unseren Körper nicht über seine Grenze. Es gibt nichts zu erreichen, Yin Yoga ist eine bewusste Selbstfürsorgepraxis. Wir schulen unsere Beobachtungsgabe und harmonisieren unsere Körper-Geist-Seele-Verbindung. Resilienz, Entspannung, Ausdauer und Geduld mit uns und der Welt sind die Ergebnisse einer regelmäßigen Praxis.

Energiefluss - Chi:

Der philosophische Hintergrund des Yin Yoga wurzelt im Taoismus und dem chinesischen Konzept der Meridiane - spezifische, einzeln beschriebene Energiebahnen - die den Körper durchziehen. Durch Dehnung, Kompression und Rotation der entsprechenden Körperregionen werden die Meridiane stimuliert und Blockaden beseitigt. Der natürliche Fluss der Lebensenergie wird dadurch gefördert und unterstützt.

Der Rebound:

ist ein spezielles und einzigartiges Element im Yin Yoga. Es ist ein "Mini"-Shavasana, eine Yoga Entspannungsposition auf dem Rücken, nach jeder Haltung. Die Ruheposition dient nicht nur der Entlastung des Skeletts, sondern ist auch jene Zeit, in der sich das Bindegewebe und die zuvor gerade gedehnten, komprimierten und gedrehten Körperbereiche reorganisieren können. Es ist die Phase, in der wir den Energiefluss durch den Körper frei beobachten können. Dies hilft bei der bewussten Wahrnehmung und Integration.

Yin Yoga English



1. Enhances the flexibility of the body and the range of motion.
2. Brings deep relaxation to body and mind and releases stress.
3. Improves self awareness through mindfulness.
4. Helps to concentrate and focus.
5. Supports the conscious connection with breath.
6. Can easily be practiced by everybody, no prerequisites required.

Principles of Yin Yoga

In Yin Yoga we acknowledge that every body is unique. Every body has a different history, a different level of flexibility, a different history of injuries etc. therefore functional not aesthetic alignment is what we are looking for. Students are encouraged to practice effortless and aim for max. 60-70% of their capacity to stretch, bend or twist. One should feel the stretch, even a little discomfort, called edge - but pain is all ways a no go and sets the boundary.

Stillness:

When we have found our specific and unique edge we hold still. Slowly relaxing into the postures in stillness. That's how we are able to reach and work with the "Yin" parts of the Body: Bones, ligaments, connective tissue (fascia)...
Deepening the posture through stillness, relaxation and conscious breathing is accomplished by

Time:

In Yin Yoga we want to stop the muscular activity, which is seen as the active "Yang" part of the body. We provide enough time to sink in and reach the deeper layers of the body, Postures are usually held 2 - 4 and even more minutes.

The Components to accomplish those principles are:

Flexibility:

By practicing Yin Yoga, which means holding specific Hata Yoga Asanas in specific sequences, following the 3 principles named above, we increase elasticity and the production of sinovial fluids. We improve the "juice" of the body, its flexibility and smoothness.

Mindfulness:

We practice conscious awareness by observing the practice in a non judgmental way. We accept "what is" and do not push our body. There is nothing to achieve, Yin Yoga is a conscious self care practice. Acceptance and self - reflection through self inquiry helps to train our ability to observe and leads to a more quiet mind. We harmonize our body mind soul connection. Resilience, stamina and patience are the results of a regular practice.

Energy Flow - Chi:

The philosophic background of Yin Yoga is rooted in Taoism and the ancient chinese concept of the meridians, energy channels which run through the body. Through stretching, compressing and twisting the target areas of the body, the meridians are stimulated and unblocked The natural flow of life energy is enhanced and supported by the practice.

Rebound

is a specific and unique tool in Yin Yoga. It's a "mini" Shavasana after every posture. The resting pose is not only provoking the neutralism for the skeleton, it's the time for the connective tissue and the stretched, compressed and twisted target areas to reorganize. It is the timespan where we are free to observe the flow of energy through the body. It helps to reflect and integrate consciously.