

Yoga und Yin

Referentin Sarah Wassermann

*Yoga is the journey of the self,
through the self,
to the self.*

-Bhagavad Gita-



Definition: YOGA

Das Wort Yoga stammt von der Sanskrit-Wurzel *yui* = *vereinigen, verbinden, fesseln, zusammenfügen*.

YOGA bedeutet EINHEIT, EINSSEIN, VEREINIGUNG.

Damit ist die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele gemeint, um letztendlich das individuelle Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein zu verbinden. Wobei in den bekanntesten yogischen Texten - die Yoga Sutras von Patanjali - das Ziel *die Trennung und die Isolierung des Bewusstseins von allem anderen* ist.

Yoga ist das Bemühen des Menschen, FRIEDEN und FREIHEIT zu erreichen.

Yoga ist eine aus Indien stammende Methode, ein System, um den Geist zu trainieren und zurück zur wahren Natur zu kommen: bedingungslose Freude. JOY IS YOUR NATURE!

Im Yoga geht es um unsere BEZIEHUNGEN zu allem. Zu uns selbst, zu anderen, zu anderem. Yoga kann uns ein Wegweiser sein, ein Kompass, eine Orientierungshilfe, Herausforderungen im Leben mit mehr LEICHTIGKEIT und GELASSENHEIT zu meistern.

YOGA basiert auf eigener ERFAHRUNG und kann nicht nur theoretisch erfasst werden!

Yoga kann auf unterschiedlichster Weise praktiziert werden. Durch MEDITATION, PRANAYAMA (Atemübungen), oder ASANA (die körperlichen Haltungen).

Ursprünglich galt Yoga als rein spiritueller Weg, Asanas besaßen lediglich die Funktion, den Körper und die Wirbelsäule so zu mobilisieren, dass der Übende möglichst lange und ohne körperliche Beschwerden im Meditationssitz verweilen konnte.

Heutzutage steht meistens die ASANA-PRAXIS im Fokus.

ASANA: *der Sitz*; Ein Asana soll bei der Ausführung immer zwei Qualitäten enthalten: STABILITÄT und LEICHTIGKEIT

Wirkung: **stärkt das Immunsystem, baut Stress ab, kann körperliche & seelische**

Verletzungen heilen, verbessert die Flexibilität im Körper & Geist, schenkt uns mentale & physische Stärke, steigert das SELBSTWERTGEFÜHL, schult die Körperwahrnehmung & die Achtsamkeit...

Mittlerweile gibt es im Yoga die verschiedensten Stile die unterrichtet werden. Vinyasa, Hatha, Ashtanga, Bikram, Kundalini, Yin, uvm... Viele verschiedene Lehrer - viele Yogastile - "TRY OUT and EXPERIENCE" = ausprobieren und erfahren.

Wenn wir wieder in unser Gleichgewicht kommen wollen, spielen 2 *Energien* eine große Rolle. Jeder von uns trägt sowohl **männliche** (YANG) Energie, als auch **weibliche** (YIN) Energie in sich. Unser Ziel mit Yoga ist, in Balance zu sein, ausgeglichen und befreit von jeglichen Krankheiten und Beschwerden. Dabei sollte sowohl der YANG Anteil durch aktivierende Asanas (Anspannung) als auch der YIN Anteil durch die regenerierenden Asanas (Entspannung) gleichermaßen in unserem Leben integriert werden.



Schließe für einen Moment die Augen, so kommst Du weg von der äußeren Welt. Weg von schneller, höher, weiter,... Hinein in Deine innere Welt, wo Du ganz bei Dir ankommen und Dich spüren kannst ohne Leistung zu zeigen oder Dich beweisen zu müssen.

YANG

hell
warm
aktiv
außen
schnell
leuchtend
Feuer
männlich
Sonne
Tag
Himmel



YIN

dunkel
kalt
passiv
innen
langsam
dämmrig
Wasser
weiblich
Mond
Nacht
Erde

YIN YOGA

Diese regenerierende Yogaform wird hauptsächlich im **Sitzen** und **Liegen** praktiziert. Durch das **lange Halten** (ca. 3 - 10 min) der Asanas können Verspannungen und Verklebungen der tiefgelegenen Faszien gelöst und somit Beschwerden und die ein oder anderen Schmerzen sogar komplett gelöst werden. Hierbei ist es wichtig auf seinen Körper zu hören. Ein anfänglicher **Dehnungsschmerz** sollte bei **60 bis max. 80%** liegen, Stück für Stück kommt man während einer Haltung tiefer in die muskulären Fasern. Ziel ist, den Energiefluss (= Qi) innerhalb des Meridiansystems wieder zu stimulieren und zu stärken, dabei kann es durchaus vorkommen, dass Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit,... aufkommen und gelöst werden.

Durch Hilfsmittel wie **Klötze**, **Bolster**, **Decken** oder einem **Gurt**, können wir im Yoga, besonders aber auch im Yin Yoga unseren Körper ganz individuell unterstützen. Diese Hilfsmittel dürfen als FREUNDE gesehen und genutzt werden.



Am Ende einer jeden Yogapraxis erfolgt SHAVASANA (=die Totenstellung). Nun soll der gesamte Körper für die nächsten 3 -5 Minuten komplett im Liegen auf dem Rücken entspannt werden.