

Das Paar, das die Nieren und der Nierenmeridians sowie die Harnblase und der entsprechende Blasenmeridian bilden, gelten in der chinesischen Medizin als die **Grundlage der Balance von Yin und Yang aller anderen Organe**. Sie sind wie ein **Vorratslager der Lebensenergie**, und damit alle anderen Organe gut funktionieren, müssen sie ausgeglichen sein.

In die Asanas kommen

Beim Yin Yoga halten wir die Asanas 3 bis 5 Minuten. Es geht darum, die Haltung so einzunehmen, dass man alle Muskeln entspannen kann. Nutze gerne auch Kissen und Decken, um es dir entsprechend gemütlich zu machen. Es geht nicht darum, sich in die Haltungen hineinzuziehen, sondern darum, dem Körper die Zeit zu geben selbst in die Haltung zu sinken. Beobachte in den Haltungen, wo du die Dehnung spüren kannst und wie sich die Dehnung im Laufe der Zeit verändert. Du kannst jederzeit früher aus einer Haltung heraus kommen.

Komme nach jeder Haltung in die Rücken- oder Bauchlage oder auch die Stellung des

Yogasequenz

Pranayama:

Vibhu - Gib dir Raum

Asanas:

- Knie zur Brust
(Blase)
- Happy Baby
(Gallenblase, Blase, Leber, Niere, Milz)
- Nadelöhr Drehung
(Gallenblase, Blase, Leber, Niere, Milz, Lunge, Herz, Herzbeutel)
- Kindhaltung mit weit geöffneten Knien
(Blase)
- Stehende Vorwärtsbeuge
(Blase, Dünndarm, Dickdarm, 3fE)
- Hocke
(Blase, Leber, Niere, Milz)
- Öffnende Herzstellung
(Magen, Milz, Nieren, Leber, Blase, Lunge, Herz, Herzbeutel)
- Schlafender Schwan
(Gallenblase, Blase)
- Raupe
(Blase)
- Krokodil mit leichtem Herzöffner
(Gallenblase, Magen, Leber, Niere, Milz, Lunge, Herz, Herzbeutel)

Meditation:

- Innere Qualitäten

Savasana:

Vibhu - Gib dir Raum

Setze dich bequem auf den Boden oder einen Stuhl. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und die Schultern sind locker. Schließe die Augen und nimm deinen Atem wahr. Lasse ihn mit jedem Atemzug tiefer werden. Bringe deine Hände in die Gebetshaltung und lass sie zwischen deinem Herzen und Bauchnabel ruhen. Spüre, das sanfte Ein- und Ausströmen deines Atems.

- Beginne dann mit deiner nächsten Ausatmung beide Hände nach oben zu „stossen“. Die Handflächen zeigen dabei nach oben, so als wolltest du das, was über dir ist, nach oben wegstossen. Beim Einatmen führst du die Hände wieder zurück in die Gebetshaltung zwischen Herz und Bauchnabel.
- Bei der nächsten Ausatmung „stosse“ deine Hände auf Schulterhöhe zur Seite weg. Die Handflächen zeigen nach außen, so als wolltest du das, was neben dir ist, wegschieben. Beim Einatmen führst du die Hände wieder zurück in die Gebetshaltung zwischen Herz und Bauchnabel.
- Bei der nächsten Ausatmung „stosse“ deine Hände nach vorne weg. Die Handflächen zeigen nach vorne, so als wolltest du das, was vor dir steht, wegschieben. Beim Einatmen führst du die Hände wieder zurück in die Gebetshaltung zwischen Herz und Bauchnabel.
- Bei der nächsten Ausatmung „stosse“ deine Hände nach unten weg. Die Handflächen zeigen nach unten, so als wolltest du das, was unter dir ist, von dir wegstossen. Beim Einatmen führst du die Hände wieder zurück in die Gebetshaltung zwischen Herz und Bauchnabel.

Wiederhole diesen Ablauf acht Mal und lege anschließend deine Hände auf den Knien auf. Spüre nach.

Meditation - Innere Qualitäten

Richte deine Wirbelsäule auf. Entspanne die Schultern und dein Atem fließt ganz natürlich. Lasse deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Stelle dir vor, wie du einen schönen Tempel betrittst. Du gehst die Stufen hinunter bis du in eine Schatzkammer kommst. Dort steht eine Truhe mit Juwelen vor dir. Diese Edelsteine stehen für deine inneren tiefen Qualitäten. Vielleicht kannst du sie noch nicht richtig erkennen, weil sie eventuell verstaubt sind. Nimm einen Stein nach dem anderen heraus, säubere ihn und schaue ihn dir genau an.

- Was kannst du erkennen?
- Welche besondere Eigenschaften machen dich aus?

Erinner dich immer wieder an diese wunderbaren Schätze in dir, wenn du deine eigenen Qualitäten zu vergessen scheinst oder sie nicht mehr wertschätzt. Sei dir bewusst, dass du eine ganz besondere Seele und absolut einzigartig auf dieser Welt bist.

Knie zur Brust Haltung

- Komme in die Rückenlage. Winkel das rechte Bein an, ziehe es zu dir heran. Lass deine Schultern entspannt am Boden aufliegen und nimm ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch hinein. Lege dein rechtes Bein nach drei Minuten wieder auf dem Boden auf und spüre nach. Spüre in die rechte Körperseite hinein. Spüre in die linken Körperseite hinein. Vielleicht bemerkst du einen Unterschied zwischen den beiden Körperseiten.
Wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

Happy Baby

- Komme in die Rückenlage. Winkel beiden Beine an, ziehe sie zu dir heran und bringe die Knie etwas weiter auseinander, sodass sie neben deinen Oberkörper kommen.
- Umfasse nun mit deiner rechten Hand die rechte Außenseite vom rechten Fuß und mit deiner linken Hand die linke Außenseite vom linken Fuß. Winkel die Beine so an, sodass die Fußsohlen nach oben Richtung Decke zeigen. Wenn du möchtest kannst du ganz sanft nach links und rechts schaukeln.

Nadelöhr Drehung

- Komme in die Rückenlage. Stelle die Füße, hüftbreit auseinander auf. Lege dann deinen rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel auf. Der rechte Fuß ist geflext, sodass die Zehen nach oben zeigen.
- Kippe dann deine Hüfte und die Beine langsam nach links, sodass der rechte Fuß den Boden berührt. Wenn du mit dem rechten Fuß nicht zum Boden kommst, lege die einen Block bzw. ein Buch unter den Fuß.
- Greife mit der linken Hand das rechte Fußgelenk. Den rechten Arm kannst du auf schulterhöhe zur Seite ausstrecken.
Wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

Kindhaltung mit weit geöffneten Knien

- Setze dich auf deine Fersen und lege dir eventuell eine Decke unter das Gesäß. Bringe dann die Knie etwa Mattenbreit auseinander und komme mit dem Oberkörper nach vorne. Du kannst die Arme nach vorne ausstrecken. Du kannst jedoch auch die Arme anwinkeln und Kopf auf den Armen auflegen. Wenn du möchtest kannst du deinen Oberkörper und den Kopf auf einem Kissen ablegen. Atme tief in den Bauch hinein und lass sämtliche Anspannung in den Boden wegfließen.

Stehende Vorbeuge

- Stelle dich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander und das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.
- Rolle dich dann Wirbel für Wirbel nach unten ab. Lass den Rücken, die Arme und den Kopf entspannt nach unten sinken. Wenn die Hände den Boden berühren kannst du die Arme auch ineinander verschrenken, sodass du mit den Händen die Ellebogen greifst.

Hocke

- Komme in den Stand und beginne in einer kleinen Grätsche. Drehe die Zehen nach außen und führe das Gesäß lan nach unten. Bringe die Hände in die Gebetshaltung. Fall deine Fersen den Boden nicht berühren, kannst du dir eine Decke unter die Fersen legen. Wenn du möchtest kannst dich auch auf ein Kissen oder einen Block setzen.

Öffnende Herzstellung mit Drehung

- Komme in den Vierfüßlerstand. Die Handgelenke sind unter den Schultergelenken und die Beine sind hüftbreit auseinander.
Achte darauf, dass dein Becken die ganze Zeit über deinen Knien bleibt.
- Wandere dann mit deinen Händen weiter nach vorne und lass deinen Oberkörper Richtung Boden sinken. Leg die Stirn auf dem Boden oder auf einem Kissen auf. Nimm hier ein paar tiefe Atemzüge in den Brustkorb hinein und versuch im Rücken und in den Schultern weiter los zu lassen.

Schlafender Schwan / die Taube

- Beginne im Vierfüßlerstand. Verlager das Gewicht auf das linke Knie.
- Bringe das rechte Knie zur rechten Hand und der rechte Unterschenkel zeigt zur linken Seite. Je parallel der Unterschenkel zur Matten Vorderkante ist, desto intensiver ist die Dehnung. Führe das linke Bein gestreckt nach hinten.
- Wiege dass Becken sanft hin und her und gleiche beide Beckenseiten so weit wie möglich aus. Lege dir eventuell ein Kissen unter die rechte Gesäßhälfte.
- Wandere mit deinen Händen weiter nach vorne, sodass du den Oberkörper nach vorne ablegen kannst - in die schlafende Taube. Bleibe hier einige Atemzüge lang.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Raupe

- Setze dich auf den Boden oder auf ein Kissen und strecke die Beine lang nach vorne aus. Lasse die Füße ganz locker.
- Entspanne deinen Rücken und lasse deinen Oberkörper nach vorne sinken. Lege die Arme so ab, dass du die Schultern entspannen kannst.
- Für eine sanftere Variante kannst du dir ein Kissen unter die Kniegelenke legen oder die Beine stärker beugen.

Krokodil

- Komme in die Rückenlage. Stelle deine Füße hüftbreit nahe am Gesäß auf. Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus; die Handflächen zeigen nach oben Richtung Decke.
- Mit der nächsten Ausatmung kippe die Beine nach links Richtung Boden.
- **Achte drauf, dass beide Schulterblätter am Boden liegenbleiben.**
- Wenn der Nacken es erlaubt, kannst du deinen Kopf nach rechts drehen. Wiederholen die Übung auf der anderen Seite.