

Die Milz gilt als die Quelle des Lebens für andere Organe, weil sie die reinen nahrhaften Essenzen verdauter Nahrung extrahiert und sie in Blut und Qi umwandelt. Wenn das Milz-Qi aus dem Gleichgewicht gerät, kann das ganze System unharmonisch werden, was zur Folge hat, dass der ganze Körper gestörtes Qi oder unreines Blut entwickelt. Wenn das Milz Qi im Gleichgewicht ist befinden wir uns in einem Zustand der Harmonie, des in sich selbst zu Hause zu 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 Kindes um nachzuspüren.

Yogasequenz

Pranayama:

Atmung des Tao

Asanas:

- Kindhaltung mit weit geöffneten Knien und Drehung
(Blase)
- Halber Schmetterling / halber Sattel mit Seitbeuge
(Blase, Nieren, Leber, Magen, Dünndarm, Dickdarm, 3fE)
- Drache mit Drehung
(Magen, Milz, Nieren, Leber, Gallenblase, Blase)
- Schlafender Schwan
(Gallenblase, Blase)
- Kind
(Blase)
- Gestützte Schulterbrücke
(Magen, Milz, Nieren, Leber, Lunge, Herz, Herzbeutel)
- Sattel
(Magen, Milz, Nieren, Leber, Lunge, Herz, Herzbeutel)
- Libelle mit Drehung und Seitbeuge
(Gallenblase, Blase, Leber, Niere, Milz, Dünndarm, Dickdarm, 3fE)
- Krokodil
(Gallenblase, Magen, Leber, Niere, Milz, Lunge, Herz, Herzbeutel)

Meditation:

- Reinigungsmeditation

Savasana:

Atem des Tao

Diese Atemtechnik symbolisiert den Energiefluss von Yin und Yang. Sie bringt Ruhe und Entspannung und lässt deinen Geist klar werden.

Komme in den Fersen-, Zehen- oder Schneidersitz. Bringe die Hände in die Gebetshaltung vor dein Herz und atme ein.

- Schiebe die Hände beim Ausatmen langsam nach vorne. Drehe mit langen Armen die Handflächen nach oben. Rolle dabei einen Finger nach dem anderen ein. Beginne mit dem kleinen Finger. Führe die Arme dann mit der Einatmung wieder zu dir zurück.
- Schiebe anschließend die Arme, mit der Ausatmung, auf Schulterhöhe zur Seite. Öffne die Handflächen mit der Einatmung wieder nach oben und rolle die Hände wieder ein. Bringe die Hände vor dein Herz in die Gebetshaltung.
- Beginne wieder von vorne und lasse eine fließende und weiche Bewegung entstehen. Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, wie du mit der Ausatmung Altes und Verbrauchtes, das du nicht mehr brauchst, von dir wegschiebst und mit der Einatmung neue, positive Energie zu dir heranziehst.

Reinigungsmeditation

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, schließe die Augen und beobachte zunächst deinen Atem.

Erinnere dich an etwas, was dir nicht gut getan hat. Ein schmerzhaftes Erlebnis, verletzende Worte, der Kontakt zu einem bestimmten Menschen. Denke nun an einen Kraftplatz in der Natur. Einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und nimm diesen Ort ganz bewusst wahr.

Stelle dir dann vor, wie sanfte Regentropfen auf dich herabfallen. Die Regentropfen sind violett gefärbt. Die Tropfen laufen über deinen ganzen Körper. Erst äußerlich, dann auch innerlich. Das violette Wasser strömt über deine Hände und Füße wieder aus dir heraus und nimmt alles mit, was nicht mehr zu dir gehören soll.

Wenn du dich äußerlich und innerlich gereinigt fühlst, dann stelle dir vor, wie sich dein Kronenchakra öffnet und strahlendes weißes Licht in dich hineinflutet. Das Strahlen fließt durch deinen ganzen Körper und ersetzt alles, was du gerade abgegeben hast mit neuer positiver Energie und Kraft.

Kindhalung 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 oder anwinkeln und den 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.

Halber Schmetterling mit Seitbeuge

- Setze dich auf die Matte mit beiden Beinen nach vorne ausgestreckt.
- Winkle dein rechtes Bein so an, dass deine rechte Fußsohle am linken Oberschenkel liegt. Lasse das rechte Knie locker nach außen sinken. Wenn du möchtest, kannst du dir ein Kissen unter das Knie legen.
- Entspanne dann deinen Rücken und lasse dich passiv nach vorne in die Vorbeuge sinken.
- Richte dich auf und komme in eine Seitbeuge. Lege deine linke Hand auf das linke Bein und drehe deinen Oberkörper zum rechten gebeugten Bein. Beuge dich dann seitlich über das linke Bein. Wenn du möchtest kann du den linken Arm anwinkeln und den Kopf auf deiner linken Hand abstützen. Deinen rechten Arm kannst du nach oben führen neben deinen Kopf.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Drache mit Drehung

- Aus dem Vierfüßlerstand heraus bringe dein rechtes Bein, rechts neben die rechte Hand.
Achte darauf, dass das rechte Knie über dem rechten Fußgelenk ist.
- Dehne die linke Ferse weit nach hinten und lege dann das linke Knie am Boden ab. Wenn du möchtest kannst du die Unterarme am Boden ablegen.
- Für die Drehung komme wieder auf deine Hände zurück. Drücke die linke Hand in den Boden und drehe dich nach rechts auf. Wenn du möchtest beuge das linke Bein und versuche mit der rechten Hand den linken Fuß zu greifen. Ziehe den Fuß dann zu dir heran.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

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.

Kindhalung

- Setze dich auf deine Fersen und lege dir eventuell eine Decke unter das Gesäß. Komme mit dem Oberkörper nach vorne. Du kannst die Arme nach vorne ausstrecken oder den Kopf auf den Armen auflegen. Wenn du möchtest kannst du die Arme auch nach hinten führen und neben deinem Körper auf dem Boden auflegen. Atme tief in den Bauch hinein und lass sämtliche Anspannung in den Boden wegfließen.

Gestützte Schulterbrücke

- Stelle in der Rückenlage die Füße hüftbreit und parallel nahe am Gesäß auf. Drücke die Füße kraftvoll in den Boden und spanne den Beckenboden an.
- Hebe dann das Becken nach oben Richtung Decke an. Lege dir dann ein Kissen oder einen Block unter das Gesäß.
- Die Arme kannst du neben dem Körper liegen lassen. Wenn du möchtest kannst du sie auch nach hinten führen neben den Kopf oder zur Seite ausstrecken. Nimm wahr, was für dich jetzt am angenehmsten ist.
- Lasse dann die Schultern locker, atme tief in den Bauch hinein und lass dich mit jeder Ausatmung tiefer in den Boden sinken.

Sattel

- Platziere dein Yogarolle (eine eingerollte Decke oder mehrere Kissen) längs auf deiner Matte und setze dich vor die Rolle. Entweder im Fersensitz, also mit dem Gesäß auf deinen Fersen, oder im Heldensitz, bei dem du mit dem Gesäß zwischen deinen Unterschenkeln zum Sitzen kommst. Wenn zu viel Druck auf den Knien ist, kannst du dir einen Yogablock unter das Gesäß legen.
- Lege dich nun zurück auf die Rolle.
- Die Arme kannst du neben dem Körper liegen lassen. Wenn du möchtest kannst du sie auch nach hinten führen neben den Kopf oder zur Seite ausstrecken. Nimm wahr, was für dich jetzt am angenehmsten ist.

Libelle mit Steitbeuge und Drehung

- Setz dich auf die Matte mit beiden Beinen nach vorne ausgestreckt. Komme dann in eine sitzende Grätsche und beuge wenn du möchtest die Knie und lege dir Kissen unter die Knie.
- Entspanne deinen Rücken und lasse deinen Oberkörper nach vorne sinken. Lege die Armen so ab, dass du die Schultern entspannen kannst. Wenn du möchtest kann du deinen Oberkörper oder die Unterarme auf einem Kissen auflegen.
- Richte dich auf und komme in eine Seitbeuge. Lege deine linke Hand auf das linke Bein und drehe deinen Oberkörper zum rechten Bein. Beuge dich dann seitlich über das linke Bein. Wenn du möchtest kann du den linken Arm anwinkeln und den Kopf auf deiner linken Hand abstützen. Deinen rechten Arm kannst du nach oben führen neben deinen Kopf. Bleibe hier für ein paar Atemzüge und atme in die rechte Körperseite hinein.
- Richte dich dann wieder auf und strecke die Wirbelsäule nochmal in die Länge. Drehe dich dann nach rechts. Lege die linke Hand auf das rechte Bein und stelle die rechte Hand hinter dir auf dem Boden auf.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Krokodil

- Rolle dir eine Decke zu einer schmalen Rolle zusammen und platziere sie quer auf deiner Matte. Lege dich nun so auf den Rücken, dass die Rolle unterhalb deiner Schulterblätter ist.
- 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 die Knie nicht den Boden berühren kannst du dir ein Kissen unter die Knie legen. Falls du die Dehnung verstärken möchtest, kann du deinen linken Fuß auf dem rechten Oberschenkel auflegen. Wenn der Nacken es erlaubt, kannst du deinen Kopf nach rechts drehen.

Wiederholen die Übung auf der anderen Seite.