

Das Qi von Lunge und Dickdarm steht für **Mut, Achtung und Ehrerbietung**. Sie stehen mit der Fähigkeit in Verbindung, die Momente des Lebens als kostbar zu erleben sowie in der Erfahrung zu bleiben, in der wir gerade sind.

Ein Ungleichgewicht ist mit Kummer verbunden, der mit Verlust zu tun hat. Es kommt zu Schüben von Traurigkeit und emotionalen Blockaden.

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:

Vollatmung - Atem lenken

Asanas:

- Kindhaltung mit weit geöffneten Knien
(Blase)
- Sphinx + Seehund
(Magen, Milz, Nieren, Leber)
- Kind
(Blase)
- Schmetterlingshaltung im Liegen
(Leber, Nieren, Milz,)
- Öffnende Herzstellung mit Drehung
(Magen, Milz, Nieren, Leber, Blase, Lunge, Herz, Herzbeutel)
- Libelle mit Drehung und Seitbeuge
(Gallenblase, Blase, Leber, Niere, Milz, Dünndarm, Dickdarm, 3fE)
- Raupe
(Blase)
- Fisch
(Magen, Milz, Nieren, Leber, Lunge, Herz, Herzbeutel)
- Krokodil
(Gallenblase, Magen, Leber, Niere, Milz, Lunge, Herz, Herzbeutel)
- Happy Baby
(Gallenblase, Blase, Leber, Niere, Milz)
- Knie zur Brust Haltung

Meditation:

- Entspannungspose - **Atmanjali Mudra = Geste des Gebens**
Es ist die Geste des unerschütterlichen Glaubens, dass das, worum man bittet, auch kommen wird - wenn sich ein Herzenswunsch erfüllen soll.
Visualisiere deinen Herzenswunsch so realistisch wie möglich.
Wo bist du? Was fühlst du? Wer ist dabei?

Savasana:

Die Vollatmung

Diese Atemtechnik ist sehr sanft, wirkt beruhigend und unterstützt die Entgiftung. Wenn du unter Stress stehst hilft sie dir dabei wieder runterzufahren. Außerdem ist sie sehr wirkungsvoll, wenn man mit Ein- und Durchschlafproblemen zu kämpfen hat.

Setze dich bequem auf den Boden oder einen Stuhl. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und die Schultern sind locker. Schließ die Augen und nimm deinen Atem wahr. Lasse ihn mit jedem Atemzug tiefer werden.

Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme in den Bauch hinein. Spüre, wie bei der Einatmung sich die Bauchdecke nach außen wölbt und wie sie sich bei der Einatmung wieder senkt.

Lege deine Hände auf die unteren Rippenbögen und atme in deinen Brustraum. Spüre hier, wie sich der Brustkorb mit der Einatmung weitet und wie er sich bei der Ausatmung wieder zusammen zieht.

Lege danach deine Hände auf dein Schlüsselbein und atme in die Lungenspitzen hinein. Verbinde dann das Atmen über alle drei Ebenen miteinander. Atme in den Bauch hinein, dann weiter in den Brustkorb. Atme aus und leere den Brustkorb und dann den Bauch. Lass so eine sanfte Wellenbewegung entstehen und deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Bleibe so lange in der Vollatmung, wie du dich damit wohlfühlst.

Hinweis

Um dich mit der Atemtechnik vertraut zu machen, kannst du diese auch im Liegen ausführen. Es kann allerdings passieren, dass du nach einigen Minuten einschliffst da sie sehr entspannend wirkt. Dies ist nicht tragisch, sondern zeigt dir, dass ein ruhiger Atem dir hilft abzuschalten.

Die Atmung lenken

Im Anschluss an die Vollatmung lenge deine Hände wieder auf deinen Bauch und atme nochmal bewusst in den Bauch hinein. Spüre, wie bei der Einatmung sich die Bauchdecke nach außen wölbt und wie sie sich bei der Einatmung wieder senkt.

Lege dann deine Hände auf deine linke Bauchseite und atme in die Hände hinein. Lege dann deine Hände auf deine rechte Bauchseite und atme in die Hände hinein. Lege anschließend deine Hände auf deinen unteren Rücken und atme in die Hände hinein.

Lege die Hände wieder auf deinen Beinen ab und spüre nach.

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 die Arme 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.

Shinx und Seehund

- Komme in die Bauchlage. Stelle die Unterarme auf dem Boden auf, sodass die Ellbogen unter den Schultergelenken sind und die Unterarme und Hände nach vorne zeigen.
- Hier hast du die Wahl zwischen zwei Varianten.
- Für die aktivere Variante, spanne deinen Beckenboden an, richte den Oberkörper auf, sodass das Brustbein nach vorne zeigt und ziehe die Schultern weg von den Ohren. Der Blick geht nach vorne.
- Für die passivere Variante, richte deinen Oberkörper auf, lass deinen Kopf entspannt nach unten sinken und lass auch in den Schulterblättern los. Wenn du möchtest kannst du auch erst die erste Variante machen und nach ein paar Atemzügen in die zweite Variante wechseln.
- Für den Seehund kannst du in der letzten Minuten, die Hände aktiv in den Boden drücken, deine Arme strecken und deinen Oberkörper so weiter aufrichten. **Achte hierbei auf deinen unteren Rücken.**

Kindhalung

- Setze dich auf deine Fersen und lege dir eventuell eine Decke unter das Gesäß.
- Komme mit deinem Oberkörper nach vorne. Du kannst die Arme nach vorne ausstrecken oder nach hinten anwinkeln, um deinen Körper herum.

Schmetterlingshaltung im Liegen

- Platziere zwei Kissen hinter dir auf der Matte. Rolle dich dann nach unten ab, sodass das erste Kissen unter deinen Schulterblättern liegt und das zweite Kissen unter deinem Kopf.
- Stelle dann die Füße nahe am Gesäß auf. Lege die Fußsohlen aufeinander und lasse die Knie locker nach außen sinken. Wenn du möchtest, kannst du dir Kissen unter die Knie legen. Die Arme kannst du neben deinem Körper liegen lassen oder nach hinten ausstrecken.
- Nimm hier ein paar tiefe Atemzüge in den Brustkorb hinein und lasse deinen Körper mit jeder Ausatmung tiefer in den Boden sinken.

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.
- Für die Drehung heb deinen Kopf etwas an und fädel deinen linken Arm unter deinem ausgestreckten rechten Arm hindurch. Bring deinen Kopf wieder zum Boden zurück, lass deinen linken Arm ganz locker und verlager das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine.
Wiederhole die Drehung auf der anderen Seite.

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. Platziere die Armen so das die Schultern entspannt sind. 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.

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 Armen 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.

Fisch

- Strecke die Beine lang nach vorne aus. Platziere zwei Kissen hinter dir auf der Matte. Rolle dich dann nach unten ab, sodass das erste Kissen unter deinen Schulterblättern liegt und das zweite Kissen unter deinem Kopf. Wenn du möchtest kannst du das zweite Kissen auch zur Seite legen und den Kopf nach unten hängen lassen. Die Arme kannst du neben deinem Körper liegen lassen oder nach hinten ausstrecken. Nimm hier ein paar tiefe Atemzüge in den Brustkorb hinein und lasse deinen Körper mit jeder Ausatmung tiefer in den Boden sinken.

Knie kreisen

- Komme in die Rückenlage. Winkel beiden Beine an, ziehe sie zu dir heran und lege die Hände auf deine Knie. Beginne dann damit, die Knie zu kreisen. Kleine und große Kreise. Spüre in deinen Rücken hinein und nimm wahr, welche Stellen jetzt massiert werden möchten.

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.

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.

Knie zur Brust Haltung

- Komme in die Rückenlage. Winkel beiden Beine an, ziehe sie zu dir heran. Hebe deinen Kopf und die Schultern vom Boden an. Mit deiner nächsten Einatmung spanne alle Muskeln an, auch die in deinem Gesicht. Lasse mit der Ausatmung alles locker. Lass deine Beine ausgleiten und lege die Arme neben dir auf den Boden auf.

Entspannungshaltung

- Komme in die Rückenlage. Stelle die Füße etwa Mattenbreit, nahe am Gesäß auf dem Boden auf. Die Zehen zeigen leicht zueinander, sodass die Knie entspannt zueinander kippen können. Bringe die Hände in die Gebetshaltung und lege die Daumen auf deiner Stirn auf. Nimm hier ein paar tiefe Atemzüge.