



## Wissenswertes über Yin Yoga

### Entstehung des Yin Yoga:

Yin Yoga ist eine relativ junge Form des Yoga – und dennoch sehr alt. Bereits in der „Hatha Yoga Pradipika“, einer der ältesten Schriften des Yoga, finden sich Beschreibungen ruhiger Asanas.

Yin Yoga wurde vor allem durch **Paul Grilley** bekannt. Der eigentliche Vorreiter des Yin Yoga war jedoch der Kampfkünstler **Paulie Zink**, der von einem chinesischen Meister das taoistische Yoga erlernt hatte. Paul Grilley, der ursprünglich aus dem Ashtanga und Bikram Yoga kam, sah Paulie Zink in einer Fernsehsendung und war von dessen Beweglichkeit und Flexibilität beeindruckt. Er wurde sein Schüler. Paul Grilley verband den Yin Yoga mit seinem tiefen Wissen über die menschliche Anatomie und der Meridianlehre, die er von **Dr. Hiroshi Motoyama** gelernt hatte.

### Yin Yoga und der Einfluss auf unsere Meridiane:

Mit Yin Yoga kannst du großen Einfluss auf die Meridiane (Energieleitbahnen) und den Qi-Fluss (Energiefluss) nehmen. Da jedes Organsystem mit einer bestimmten Leitbahn verbunden ist, ist die Gesundheit der Organe eng an den freien Fluss der Lebensenergie Qi durch die Meridiane geknüpft. Verbesserst du durch die Yoga Asanas den Energiefluss in einem Meridian, so nimmst du direkten Einfluss auf die Energieversorgung, Schwingung und allgemeine Gesundheit des zugehörigen Organs.

### Gesundheit fördern durch Yin Yoga:

Wenn die Lebensenergie Qi nicht frei durch die Meridiane fließen kann, kann das zu ernsthaften Krankheiten im Körper führen. Unverdaute Emotionen können zu solchen Energieblockaden führen, die sich hierdurch mit der Zeit auf physischer Ebene im Körper manifestieren.

Mit der Praxis von Yin Yoga kannst du den Qi-Fluss in den Meridianen wieder anregen, und hierdurch die entsprechende Organfunktionen verbessern. Energetische und emotionale Blockaden werden hierdurch wieder gelöst, und gestaute Emotionen letztendlich verarbeitet.

Die Yin Haltungen vermögen, die Meridiane gut zu nähren und die Lebendigkeit des Körpers zu revitalisieren.

### **Ausführung:**

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, bei dem die einzelnen Positionen passiv, ohne Zuhilfenahme der Muskulatur zwischen drei und fünf Minuten gehalten werden.

Der Körper beginnt sich nach etwa eineinhalb Minuten zu öffnen, während er seine Rebellion gegen die Dehnung aufgibt. Es wird so immer tiefer und tiefer in eine Position gesunken, die der Körper zulässt. Die Position verändert sich ständig während des Hineinschmelzens in die Asana. Im Yin Yoga gibt es kein richtig oder falsch. Jeder Körper ist anders und einzigartig. Jeder Mensch verfügt über eine natürliche Intelligenz im Körper. Einfach nur zulassen und wachsam sein.

**So werden wir in jeder Dekade den Körper durch entsprechende YinYoga Asanas bei seiner Arbeit unterstützen.**

Herzliche Grüße von Angelika Sherin

