

Yin Yoga

Der sanfte Weg zur inneren Mitte.

Im Yin Yoga werden die Übungen eher passiv und ganz ohne Kraft ausgeführt. Dadurch werden die tieferen Schichten, die Faszien, angesprochen.

Die Übungen werden in der Regel 3-5 Minuten gehalten, Geübte halten die Positionen beliebig lange. Dadurch wird der Energiefluss angeregt, bzw. ausbalanciert. Die Gelenke werden geschmeidiger und beweglicher.

Die Wirbelsäule bekommt Impulse sich zu regenerieren und wieder sanft aufzurichten, da sie durch langes Sitzen verkümmert, bzw. falsch beansprucht wird, und dadurch Schmerzen verursacht werden. Yin Yoga wirkt hier sanft entgegen.

Die Faszien, die alle Teile unsere Körpers umgeben, werden durch die langen Dehnungen immer wieder sanft beansprucht und somit wirkt sich das letztendlich auch positiv auf eventuelle Schmerzen aus. Sie können so gelindert oder sogar geheilt werden.

- Selbstwahrnehmung schulen und wieder besser spüren
- Muskelverspannungen auflockern und lösen
- Gleichmäßige, ruhige Atmung sorgt für das Loslassen von Blockaden
- Sorgt für innere Ruhe
- Achtsamkeit wird geschult

Ist der Dehnungsreiz angekommen, setzt der Effekt des Yoga ein, egal wie weit man in die Position hineinkommt. Jeder Körper ist einzigartig und daher sind auch die Grenzen ganz individuell. Jeder übt so wie es für ihn machbar ist und seinem Körper gut tut.