



Yin Yoga

Kraft aus der inneren Stille gewinnen

Körperliche Tiefenstrukturen regenerieren

Negative Folgen von Stress reduzieren

Yin-Yoga bietet eine individuelle Übungspraxis mit Hilfsmitteln an, die die anatomischen Gegebenheiten des einzelnen Menschen stärker berücksichtigt und die meditativ mit länger gehaltenen Dehnungen mit wenig Muskelspannung ausgeführt wird und auf diese Weise die tieferen Gewebeschichten des Körpers stimuliert

Yin-Yoga

- wirkt vorwiegend auf das Binde-, Faszien- und Bändergewebe ein und macht es flexibler und stärker;
- mobilisiert die Gelenke (insbesondere Hüft-, Knie-, Fußgelenke, die Wirbelsäule mit dem Schultergürtel mit Gelenkbereich) ;
- stimuliert und beruhigt das Nervensystem

Durch die langsame und vertiefende, mit der Wahrnehmung nach Innen gerichteten Übungspraxis wirkt Yin-Yoga auf vorzügliche Weise stressreduzierend und regenerierend.

Yin-Yoga ist eine gute Ergänzung zu den eher Yang orientierten Yoga-Richtungen (z.B. Vinyassa Flows oder Ashtanga) und bietet Linderung bei Rückenschmerzen und altersbedingten Gelenkbeschwerden, insbesondere durch Strukturverbesserung des Fasziengewebes.

Yin-Yoga nach Paul Grilley begründet sich auf der Tradition des chinesischen Dao Yoga, baut auf aktuellen anatomischen Grundlagen der westlichen Medizin und neueren Forschungserkenntnissen auf und schlägt eine Brücke zur Meridianlehre nach Dr. Hiroshi Motoyama in Tokyo, Japan.

Literaturempfehlungen- deutschsprachig:

Stefanie Arend , Yin Yoga – der sanfte Weg zur inneren Mitte

Schirmer Verlag, 2011 mit einer überschaubaren, klaren Einführung in die chinesische Energielehre und in die Posen. Es gibt auch Praxis-Abläufe für zuhause.

Helga Baumgartner, Yin Yoga – Achtsames Üben für innere Ruhe & Entspannung

mit Übungs-CD, BLV Buchverlag München 2016

mit schönen Vorworten von Paul Grilley und Biff Mithoefer. Es gibt neben einer beruhsamen Einführung in die Meridianlehre zusätzliche Schulter- und Nackenübungen für die eigene Praxis. In gut verständlicher Sprache und über schöne Bilder wirst du an die Posen, aber auch an Atemübungen und Meditationen herangeführt.

Sarah Powers – Insight Yoga

die Synthese von Yoga, Meditation und traditionellem chinesischem Heilwissen
Arbor Verlag Freiburg, 1. Auflage 2013

Die besondere Sprache von Sarah, einer sehr erfahrenen Yoga-Lehrerin, gibt Einblick in einen persönlichen Yogaweg, der auch die psychologischen und seelischen Aspekte mit einbezieht und an eine Yin bzw. mit Yang ergänzende Übungspraxis mit vielen Varianten einer Yoga-Pose heranführt. Sehr empfehlenswert für diejenigen, die an den tieferen Dimensionen des Yoga interessiert sind.

Monika Warncke

Dipl. Psychologin

Hatha-Yoga, Hormon-Yoga

Yin-Yoga

Tel.: 040-553 38 75

Homepage: www.warncke-yoga.de

März 2022