

Michael Sander

Yin Yoga

Der sanfte Übungsstil für innere Ruhe



G|U

vorübergehend angestaut, um dann durch den reflektorisch intensivierten Fluss die Energiebahnen zu reinigen - die Energie kann wieder frei fließen. Sicherlich haben Sie schon einmal gesehen, was sich an Verunreinigungen und Verkrustungen löst, wenn Sie eine zugedrehte Hauswasserleitung wieder öffnen und durch den Wasserdruck braunes, verschmutztes Wasser herausgeschwemmt wird. So verhält es sich, vereinfacht ausgedrückt, auch bei uns. Nach

einer Yin-Yoga-Stunde sind unsere »Leitungen durchspült«, wir haben wieder mehr Energie, fühlen uns wohler und sind in Harmonie mit uns und der Umwelt.

Bei regelmäßiger Praxis können emotionale und körperliche Blockaden aufgelöst, Beschwerden gelindert und Erkrankungen günstig beeinflusst werden.

Ruhe, Stärke & Energie gewinnen

Wenn Sie Yin Yoga regelmäßig praktizieren, zeigt sich mit der Zeit ganz von allein ein natürliches Bedürfnis, regelmäßig zur Ruhe zu kommen, zu meditieren und abzuschalten. Das lernen Sie beim Üben kennen, wenn Sie zwei Minuten und länger in einer Position verweilen. Die körperlichen Empfindungen sind zunächst ungewohnt und manchmal auch unangenehm. Doch so trainieren Sie während des Übens Ihren Geist, mit Unbequemlichkeit und Unbehagen klarzukommen, sich nicht

dagegen zu wehren, sondern diese einfach zuzulassen. Das ist eine sehr gute Strategie gegen Stress.

Den Stress von außen können Sie in der Regel nicht verhindern oder ausschalten. An Ihrer Reaktion darauf können Sie jedoch arbeiten und diese mithilfe der Übungspraxis sehr positiv beeinflussen, sodass die Stressoren Sie auch im Alltag nicht mehr tangieren oder Sie zumindest nicht mehr so lange innerlich beschäftigen.

Balsam für die »Nerven«

Die sanfte Art des Übens wirkt ausgleichend im Stress, weil sie den Parasympathikus aktiviert, den Teil Ihres Nervensystems, der für Ruhe, Regeneration und Tiefenentspannung zuständig ist. Der oft überaktive Sympathikus, der mit Kampf-, Flucht- und Stressreaktionen verbunden ist, wird hingegen endlich einmal wohltuend besänftigt.

Das Hormon Oxytocin, Endorphine sowie natürliche Opiate wie