

„Liebeserklärung an Yin Yoga“



Petra Danner, Heilpraktikerin/Yoga-Lehrerin

Meine persönliche Empfehlung

Liebe Yogini, lieber Yogi,

oh, wunderbares Yin Yoga, Quelle der Leichtigkeit, ... auf der Suche nach Inspiration für meine eigene Yogapraxis, aber auch für meinen Unterricht, stoße ich auf dieses wunderbare Buch, das mich optisch, vom Aufbau und seiner Übersichtlichkeit her völlig überzeugt hat: Umfassend, mit kompletten Übungsfolgen im Innenteil auf Schautafeln, die nach körperlichen Begebenheiten und nicht nur nach den Meridianen ausgerichtet sind. Grundlagen, dazu viele Extra-Informationen – ohne dass es langweilt – machen dieses Yin Yoga-Buch für mich zum inspirierenden Praxis- und Lesebuch.

Yin Yoga gilt als sanfte Praxis. Aber Achtung. Mein erstes Yin Yoga war einfach nur schmerzhaft. Mittlerweile liebe ich es sehr, denn egal wie müde ich bin, Yin Yoga geht immer: vorwiegend im Liegen oder Sitzen und ohne dass Muskelkraft gebraucht wird. Es geht quasi im Schlaf, daher beginne ich den Tag meist sogar im Bett mit den ersten beiden Übungen ... Wer sich völlig auf Yin Yoga einlässt, gerät in einen Zustand der Hingabe. Wir geben uns körperlich der Schwerkraft hin und innerlich an das Hier und Jetzt. Und du musst dich hingeben. Du hast gar keine andere Wahl. Denn die Positionen werden zwischen 3 und 5 Minuten gehalten. Wie anders solltest du das sonst aushalten können? Den Widerstand deines Körpers? Im Laufe der Lebensjahre hast du tief in deinem Bindegewebe Schmerz, Trauer und Wut gespeichert. Und dich damit nach außen gepanzert. Dieser Widerstand will nun aus dem Gewebe befreit werden, der Schmerz will losgelassen werden. Dem Widerstand der Muskeln wird in Yin Yoga-Posen nach etwa eineinhalb Minuten nachgegeben. Das ist die gute Nachricht. Denn anfänglich wird es unangenehm sein. Aber je mehr du Yin Yoga in deine regelmäßige Yogapraxis einbindest, je leichter und freier wird dein Körper und damit dein Geist.

Letztlich führt jede Hingabe zur inneren Quelle, zu Gott. Du übst die Hingabe an das Loslassen. Loslassen von Widerständen. So ist Yin Yoga eine höchst spirituelle Praxis.

Und wenn du dann zum Schluss ganz still wirst – in Shavasana –, kannst du die feinen Chi- oder Prana-Ströme wieder durch deinen Körper vibrieren spüren und dir sicher sein, dass das Leben gerade ungehindert seinen Weg durch deinen Körper nimmt. *Panta Rhei* – alles fließt.

Gib dich hin, du hast nichts zu verlieren – außer deinen Widerstand.

Namasté

Petra

