



# Yin Yoga

Yin Yoga ist ...

- ▶ zum einen schlicht Hatha Yoga, die tha-Seite, also das passive, tragende, weibliche, weiche und empfangende Element betonend,
- ▶ gerade als "moderner Yoga" gesegnet mit Erkenntnissen westlicher Gesundheits- und Sportwissenschaft, sowie
- ▶ verwurzelt im Taoismus und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), denn es geht hier um Meridianarbeit genauso wie um die Harmonisierung von Yin und Yang.

Praktisch hilft Yin Yoga ...

- ▶ körperlich, als Fundament für die Yang-Kräfte des Menschen – in der Ruhe liegt die Kraft – unterschwellige Spannungen in tiefen Muskelpartien, Gelenken, Sehnen, Bändern und inneren Organen loszulassen, dabei tiefe Selbstwahrnehmung zu erfahren und gerade die feinen Energiekanäle des Körpers zu öffnen.
- ▶ geistig, nicht zuletzt aufgrund des langen, passiven Haltens sowie der Tiefenarbeit mit Atem, Visualisierung und Klang, zu verbesserter Konzentration, Achtsamkeit, Intuition, innerer Ruhe und geistiger Heilung zu gelangen.

So wird Yin Yoga zur würdigen Ergänzung Deines so häufigen Yang-Alltags voller Dynamik, mehr oder weniger permanenter Aktivität und Schnellebigkeit: Sind beide der polaren Kräfte ausgeglichen, das heißt Yin und Yang in Harmonie und funktionell in der Einheit, "entsteht" oder eröffnet sich Yoga, Einheitsbewusstsein, das "(verlorene) Paradies", Allintegration, Erleuchtung oder eben das Tao.

