



## YIN YOGA

Teacher Edition

# Wege des Wassers

### Einleitung

In dieser Einheit geht es um das tiefste Vertrauen in sich selbst und das Leben. Um den Gedanken, **kein Opfer des Schicksals** zu sein, aber eben auch nicht alles immer bestimmen oder vorhersehen zu können. Es geht um das **Loslassen**, sich treiben lassen, aber gleichzeitig kraftvoll **dem eigenen Weg folgen**. Darum, zu akzeptieren, **was uns geben ist** und dankbar aus den eignen Fähigkeiten heraus zu kreieren, anstatt ständig unzufrieden dem hinterherzulaufen, was vielleicht für uns in diesem Leben nicht erreichbar ist. Die Einheit soll uns dabei helfen, diesen festen Anker in uns selbst zu finden, damit wir frei durch das Leben fließen können, wie das Wasser es uns vorzeigt, aber nie unseren Halt verlieren. Ein tiefes Vertrauen, in dem Bewusstsein, dass wir stoppen können, wenn wir eine Pause brauchen, aber uns **an keinem Ort, keiner Situation und keinem Wunsch festklammern**, um so die ganze Schönheit unseres Lebens besser wahrzunehmen und zu genießen.

### Absicht & Wirkung der Einheit

#### **Körperliche & energetische Ebenen:**

- **Meridiane: Funktionskreis Nieren- und Blasenmeridian**
- Reinigend und entgiftend
- Entwässernd bzw. Regulation des Wasserhaushaltes
- Die Verdauung anregend
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Begünstigt die Fruchtbarkeit und Potenz, kann die Libido steigern
- Gegen Blasenschwäche/Inkontinenz sowie gegen Blasenentzündungen oder andere Probleme der Organe Blase und Nieren

#### **Emotionale & geistige Ebenen:**

- Gefühle und Emotionen, welche mit dem Funktionskreis in Verbindung stehen: **Angst, Machtlosigkeit (Nieren) | Ungeduld, die Angst den eigenen Weg zu gehen, sich auf sich selbst verlassen zu können** (*für diese Einheit relevant, es stehen generell weitere Gefühle und Emotionen in Verbindung*)
- Stärkung des inneren Vertrauens in sich selbst und das Leben
- Stärkung des Gefühls von Sicherheit und Halt in sich selbst
- Ermutigend
- Kraftspendend
- Sich unabhängig und stark fühlen, nicht als Opfer des Schicksals
- Selbstmitleid loslassen und mutig vorangehen
- Gegen Selbstzweifel und Unsicherheitsgefühle



## Das Element Wasser in der TCM

Dem Element Wasser sind in der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) auf emotionaler Ebene unter anderem **Mut, Angst und die Willenskraft** zugeordnet. Das Hauptorgan des Wasserelements sind die **Nieren**, gemeinsam mit ihrem Partnerorgan im Funktionskreis, der **Blase**.

Das Element Wasser gilt als Ursprung aller Yin- und Yang Energien im Körper, denn es birgt viele scheinbar gegensätzliche Eigenschaften: Es kann ruhig und stürmisch sein, beruhigend und belebend, warm aber auch kalt, klar oder trüb, es ist nachgiebig und gleichzeitig kann es mächtig und kraftvoll sein. Wasser kann auch ein **Sinnbild für Veränderung** sein, denn es verändert im Zusammenspiel mit anderen Elementen seinen Zustand: Es kann fest sein, wie Eis, durch Feuer wird es schmelzen und seine flüssige Form annehmen, durch noch mehr Hitze verdunstet es, wird leicht wie eine Wolke und zuletzt (durch Kälte) kann es wieder als Regen oder Schnee zur Erde kommen. Ein ewiger Kreislauf, es ist **der Kreislauf des Lebens**.

Das Wasser kann im Yin Yoga als Metapher für viele Dinge verwendet werden. Für das Loslassen, sich treiben lassen, aber auch für die Stärke, jedes Hindernis zu überwinden und, falls das Hindernis groß ist, es zu umfließen und neue Wege zu finden. Wasser wird immer seinen Weg finden, daher kann es auch für das Vertrauen in sich selbst und das Leben stehen. Wasser passt sich jeder Situation an, egal ob Flussbett oder Vase.

Auch auf körperlicher Ebene ist Wasser gut für die tiefe Körperarbeit als Sinnbild geeignet, weil es einfach zu visualisieren ist und auch tatsächlich im Körper spür- und wahrnehmbar, in Form von Blut, Speichel, Schweiß, Lymphe.

### **Wasser: Der Ursprung des Lebens**

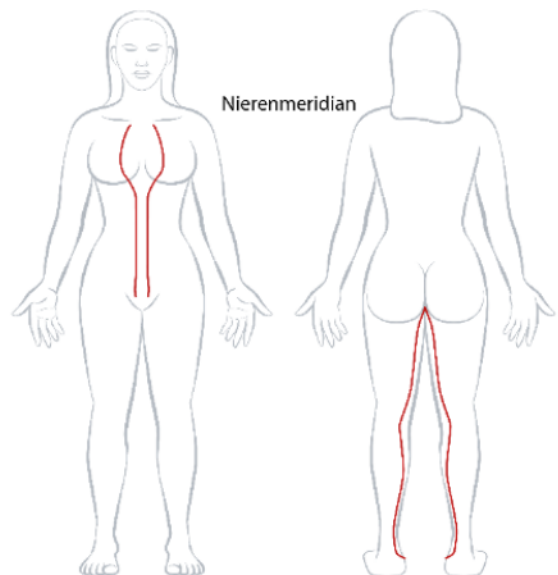
Das Thema Wasser kann auch in Vorbereitung auf die Geburt oder in Einheiten speziell für schwangere Frauen eingesetzt werden, denn Wasser steht für den Beginn des Lebens. Im Wasser ist alles Leben entstanden und es nährt alle Lebewesen. Wasser ist mit unserer Sexualität verbunden, mit den Fortpflanzungsinstinkten und der Fruchtbarkeit. Nur durch die Existenz von Wasser in uns und unserem Körper kann Leben entstehen und auch die Geburt eines Kindes ist ein fließender Prozess. **In der TCM schließt sich im Wasserelement der Kreislauf von Geburt und Tod**, denn es wird sowohl mit dem Beginn des Lebens als auch mit hohem Alter oder dem Tod in Verbindung gebracht. Alles ist im Fluss, es endet niemals, sondern bewegt sich in einem ewigen Kreislauf.

## Meridiane des Wassers: Der Funktionskreis Niere-Blase

### Nieren - Yin Meridian

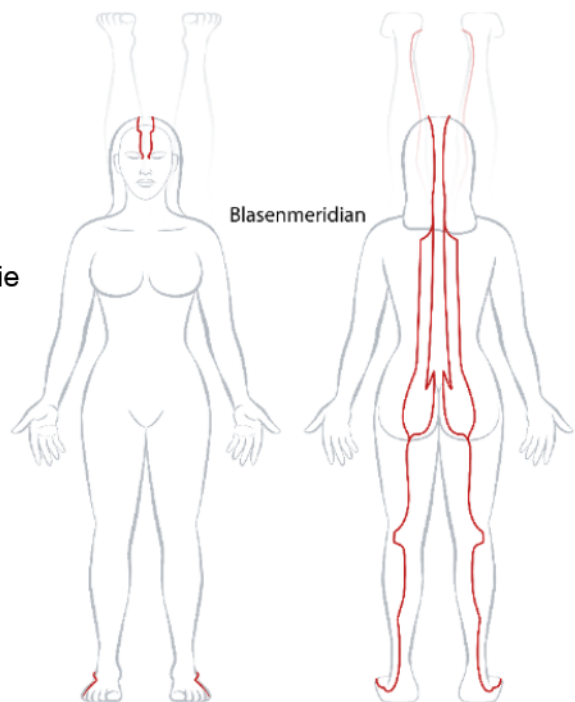
Die Nieren als Organ gelten in der TCM als **Wurzel des Lebens**. Man sagt, in ihm sei das Erbgut gespeichert und er trage alle Vitalität und Lebensenergie in sich. Man sagt auch, die Nierenenergie, welche man bei Geburt erhält, sei hauptverantwortlich für den Verlauf des Lebens.

- Haupt-Wärmequelle des Körpers, hält den Körper warm
- Energiequelle: Trägt vorgeburtliches Chi (Energie) in sich, welches wir von unseren Eltern mitbekommen
- Energie der Nieren verbraucht sich mit dem zunehmenden Alter immer mehr
- Schlüsselstellen sind Knie, Rücken (Kreuzbein/Iliosakralgelenk)
- Verantwortliche für Fortpflanzung
- Verbunden mit Wachstum und Reifung (die Entwicklung eines Menschen)
- Störungen auf körperlicher Ebene: Energie-/Antriebslosigkeit, Probleme mit dem Rücken, Beinen oder Knien, frühzeitige Alterung
- Störungen auf geistiger/emotionaler Ebene: Angst, Ängstlichkeit, Selbstzweifel, wenig Selbstbewusstsein
- Harmonie im Nierenmeridian: Willenskraft und gute Vitalität, voller Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten, selbstbewusst



### Blase - Yang Meridian

- Reguliert den Wasserhaushalt
- Eng verbunden mit dem Nieren-Chi, der Nierenenergie
- Schlüsselstellen sind Kopf & Nacken
- Störungen auf körperlicher Ebene: Rückenprobleme, Probleme mit der Blase
- Störungen auf geistiger/emotionaler Ebene: Gefühl der Überlastung
- Harmonie im Blasenmeridian -> gute Belastbarkeit, ausgeglichenes Nervensystem, hohe Stressresilienz



# YIN YOGA

## Teacher Edition

### Stundenbild

Asana/ Körperhaltung	Bemerkung, Hinweise, Haltungsvariationen	Gedankenimpulse, Anleitungen	Haltedauer	Meridiane
Ankommen im Schneidersitz	Alternative Sitzhaltung möglich	Den Körper spüren und alle Körperteile nacheinander locker lassen. Bewusstes Wahrnehmen der Ausatmung. Die Ausatmung länger werden lassen.	ca. 5 Minuten	Fokus auf der Körper- wahrnehmung und bewusste Wahrnehmung der Atmung.
<b>Janu Shirshasana</b> (Halber Schmetterling) E-Book S.36	Mit oder ohne Bolsterrolle. Oberkörper weiter zum gestreckten Bein = mehr Intensität, Oberkörper weiter zur Mitte = weniger Intensität	Sich die flüssigen Elemente des Körpers bewusst machen und das Fließen von Wasser (und Energie) im Körper nacheinander auf beiden Seiten beobachten	rechts/links je 4 Minuten	Leber, Nieren, Blase, (Gallenblase, Dickdarm, Dünndarm)
Neutralisation in Rückenlage: 1 Minute				
<b>Malasana</b> (Tiefe Hocke) E-Book S.40	Optional: Auf Bolsterrolle sitzend.  Ohne Bolsterrolle: Leichtes, fasziales Schwingen ist erlaubt, soll aber nicht aus den Muskeln kommen und ganz sanft wie von selbst geschehen.	Beckenboden locker lassen. Den Fluss und die leichte Bewegung dieser Haltung spüren (wenn ohne Bolster).  <i>Ich vertraue meinem Körper, ich lasse ihn einfach das tun, was er fähig ist zu tun. Ich gebe mich hin.</i>	4 Minuten	Blase, Leber, Nieren, Milz
Neutralisation in Rückenlage: 1 Minute				

<b>Bhekasana</b> (Frosch) E-Book S.43	<p><i>Alternative Pose für Schwangere oder Menschen, die nicht auf dem Bauch liegen können: Happy Baby</i></p> <p>Mit Bolsterrolle als Unterstützung, um besser loslassen zu können. Dehnung muss nicht intensiv sein! Für weniger Intensität Füße näher zusammen/zum Bolster bringen, Knie weiter nach hinten schieben</p>	<p>An alles denken, was einem im Leben schon gegeben wurde/was schon erreicht wurde und es wertschätzen.</p> <p><i>Ich vertraue dem Fluss des Lebens, ich werde selbst flüssig wie Wasser und lasse mich treiben.</i></p>	<p>4 Minuten</p>	<p>Milz, Nieren, Leber, Blase, Herz, Herzbeutel, Lunge, (Gallenblase)</p>
Neutralisation in Rückenlage: 2 Minuten				
<b>Gomukhasana</b> (Kuhgesichtpose) E-Book S.13	<p>Mit der ohne Bolsterrolle als Stütze, auf Bolsterrolle sitzend, vorgebeugt. Arme locker hängen lassen oder stützend dazunehmen.</p>	<p>Festen Halt des Bodens spüren und daran denken, dass Unsicherheit und Angst nur in den Gedanken entstehen.</p> <p><i>Ich vertraue auf mich und meine Leben, ich weiß, dass ich hier sicher bin und ich darf alles, was ich jetzt habe genießen, aber ich muss mich nicht daran festhalten.</i></p>	<p>rechts/links je 3 Minuten</p>	<p>Blase, Gallenblase</p>
<b>Paschimottanasana</b> (Raupe, sitzende Vorbeuge) E-Book S.11	<p>Mit Bolsterrolle, optional erhöhter Sitz durch Decke oder Kissen</p>	<p><i>Ich lasse los, ich gebe mich hin, ich öffne mich für alles, was kommen mag und lasse alles, was sich nicht gut anfühlt oder was ich nicht ändern kann, mit Gelassenheit an mir vorbeiziehen.</i></p>	<p>5 Minuten</p>	<p>Blase</p>

<b>Ananda Balasana</b> (Happy Baby) E-Book S.41	<i>Alternative Pose für alle, die vorher in der Sequenz schon „Happy Baby“ geübt haben: Seegrass Haltung (E-Book S.55), mit oder ohne Bolsterrolle.</i>	<i>Ich bin glücklich. Ich darf mein Glück spüren.</i>	2-3 Minuten	Blase, Gallenblase, Leber, Nieren, Milz
<b>Schnecke</b> E-Book S.56	<i>Alternative Pose für Schwangere: Entspannungspose (E-Book S.57)</i>	<i>Ich bin glücklich und mein Glück wird mich nicht verlassen. Ich halte mich an mir selbst fest, alles andere darf fließen.</i>	1-2 Minuten	Blase
<b>Shavasana:</b> Gedankenreise in eine Wasserwelt: Erst in das Wasser sinken, ein Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit spüren, danach treiben lassen, einen Fluss entlangfließen, sich der Strömung hingeben, aber nicht untergehen. Am Flussufer sanft ankommen. Wieder die Verbindung zum Boden spüren. In den Körper zurückkommen. Den Raum und das Hier und Jetzt wahrnehmen.				