

YIN YOGA 5 BASIS HALTUNGEN

Der sanfte Übergang zum Frühling



Inhalt

Einleitung	3
Wat ist Yin Yoga?	4
Warum ist Yin Yoga so wertvoll	5
Die 5 Yin Yoga Basis Haltungen	6
Butterfly Pose	7
Child's Pose	8
Dragon Pose	9
Sphinx	10
Legs Up the Wall	11
Mini Yin-Sequenz für den Saisonswechsel	12



Einleitung

Der Übergang vom Winter zum Frühling ist eine besondere Zeit. Die Natur beginnt langsam zu erwachen, während unser Körper oft noch im ruhigeren Winter-Rhythmus verweilt.

In der traditionellen chinesischen Medizin ist der Winter mit der Nierenenergie und dem Element Wasser verbunden – eine Zeit der Regeneration, des Rückzugs und der inneren Sammlung. Mit dem Frühling steigt die Leberenergie (Element Holz) an. Sie steht für Bewegung, Wachstum und Neubeginn.

Yin Yoga unterstützt diesen Übergang auf sanfte Weise. Durch länger gehaltene, passive Positionen werden Faszien, Gelenke und Energiebahnen (Meridiane) stimuliert. Dadurch kann Energie wieder frei fließen und der Körper wird auf neue Bewegung vorbereitet.

Dieses kleine E-Book stellt fünf Basis Yin Yoga Posen vor, die besonders gut geeignet sind, um den Körper aus der Winterruhe in die Frühlings Energie zu begleiten.



Die 5 Yin Yoga Basishaltungen



Butterfly Pose (Schmetterlings Haltung)

Diese bekannte Haltung öffnet die Hüften und stimuliert dabei die Nieren- und Leber-Meridiane, die besonders im Übergang vom Winter zum Frühling wichtig sind.

Der Schmetterling hilft dir dabei, Spannungen im Hüft Gebiet zu lösen und den unteren Rücken zu entspannen. Dabei wird auf eine sanfte Art die Energie im Beckenboden aktiviert.

Ausführung

Beginne in einer sitzenden Position auf deiner Matte, mit den Füßen hüftbreit auseinander. Lege ein Bolster über der Länge nach hinter dich auf die Matte. Rolle langsam zurück und lege dich über das Bolster. Bring deine Fußsohlen zusammen und lasse deine Knie nach rechts und links auffallen.

Verwende gerne ein paar Blöcke oder ein Bolster zur Unterstützung.

Halte diese Pose für **3-5 Minuten**.



Child's Pose (Haltung des Kindes)

Die Haltung lädt dich zu innerer Ruhe ein und beruhigt dabei das Nervensystem - ideal für die letzte Phase des Winters.

Diese Haltung wirkt auf den unteren Rücken, die Hüften und das Nervensystem.

Ausführung

Komm auf deine Knie und Hände auf die Matte. Bringe deine Knie ungefähr Matten Breit auseinander und bringe das Gesäß Richtung Fersen.

Lege die Stirn ab auf den Boden oder ein Kissen. Die Arme können nach vorne oder hinten gelegt werden.

Ein Bolster oder Kissen unter deinem Bauch oder deiner Brust kann die Pose besonders entspannend machen.

Halte diese Pose für **3-5 Minuten**.



Dragon Pose (sanfter Hüftöffner)

Diese Yin-Variation des Ausfallschrittes stimuliert das Lebermeridians, das im Frühling ganz besonders aktiv ist und sich mit der Entgiftung des Körpers beschäftigt.

Dragon Pose unterstützt die Hüftöffnung und Beweglichkeit in den Beinen. Durch das längere Halten dieser Pose, wird zugleich der Energiefluss in der Körpervorderseite stimuliert.

Ausführung

Beginne im Vierfüßlerstand und setze dann einen Fuß nach vorne zwischen deine Hände. Das hintere Knie bleibt am Boden. Sorge dafür, dass du ausreichend Abstand zwischen deinem Knie und deinem vorderen Fuß hast.

Du kannst deine Hände auf den Boden bringen oder in einen aufrechten, sanften Twist kommen.

Unter dein Knie kannst du bei Bedarf eine Decke als Unterstützung legen. Je höher dein Oberkörper bleibt, desto sanfter ist die Dehnung.

Halte diese Pose für **2-3 Minuten** pro Seite.



Sphinx (Rückbeuge)

Diese sanfte Rückbeuge stimuliert die Nieren - und Blasenmeridiane, die entlang der Wirbelsäule verlaufen. Sie hilft dir dabei, ganz sanft deine Wirbelsäule zu aktivieren und deine Energie im Rücken zu beleben.

Die Haltung kann auch dazu beitragen, deine Müdigkeit zu reduzieren.

Ausführung

Beginne auf dem Bauch liegend. Stelle dann deine Unterarme vor dir auf, wobei sich die Ellenbogen unter den Schultern befinden. Öffne dein Herz Gebiet & deine Brust langsam nach vorne.

Du kannst nach vorne schauen, deinen Kopf hängen lassen oder dir zur Unterstützung einen Block unter deine Stirn aufstellen.

Spüre vor allem die Länge in deinem unteren Rücken, statt in ein starkes Hohlkreuz zu gehen.

Halte diese Pose für **3-5 Minuten**.



Legs Up the Wall (Umkehrhaltung)

Diese regenerierende Haltung eignet sich besonders gut zum Abschluss einer Yin-Praxis. Sie unterstützt Entspannung, fördert die Durchblutung und beruhigt dabei das Nervensystem.

Ausführung

Setze dich seitlich an eine Wand. Lege dich mit deinem Rücken auf den Boden und schwinde die Beine nach oben an die Wand.

Die Arme liegen neben deinem Körper.

Du kannst zur Unterstützung ein Bolster oder ein Kissen unter dein Becken bringen, wodurch deine Hüfte noch etwas erhöht wird.

Halte diese Pose für **5-10 Minuten**.



Mini Yin-sequenz für den Saisonwechsel



Empfohlene Produkte

Bolster jute



Augenkissen Lavendel



Sticky Yogamatte Sand



Yogadecke Öko



Yogadecke Fischgrät



Bolster teddy



Augenkissen Taupe



Augenkissen Teddy



Der Übergang von Winter zu Frühling erinnert uns daran, dass Veränderung Zeit braucht.

Yin Yoga lädt uns dazu ein, diesen Prozess bewusst zu begleiten - mit Geduld,
Achtsamkeit und sanfter Bewegung.

Indem wir dem Körper Raum geben, kann neue Energie entstehen - genau wie in der
Natur, wenn die ersten Knospen beginnen zu wachsen.

