
Yin | Yang im Yoga



Projektarbeit Zur Erlangung des Diploms diplomierte Yogalehrerin YCH



Lotos

Yoga Ausbildung
Weiterbildung
Zürich und Basel

Denise Bartholdi
Mai 2018

Inhalt

01	Vorwort	3
	– meine Faszination für Yin und Yang	
02	Das Qi	6
03	Yin	8
3.1.	– die Essenz des Yin	9
3.2.	– die Bedeutung der Meridiane (Energieleitbahnen)	11
3.3.	– anatomische Aspekte im Yin-Yoga	15
04	Yang	22
4.1.	– die Essenz des Yang	23
4.2.	– anatomische Aspekte im Yang-Yoga	25
05	Die 5 Elemente und ihre Bedeutung	26
	– Holz Feuer Erde Metall Wasser	27-36
06	Yin Yang in der Praxis	37
6.1.	– Asanas	38
6.2.	– Atmung	40
07	Fazit	43
08	Anhang	46
8.1.	– Quellenverzeichnis	46
8.2.	– Selbständigkeitserklärung	47

☀ Yin und Yang, männlich und weiblich, hart und weich, Himmel und Erde, Licht und Dunkel, Donner und Blitz, kalt und warm, gut und schlecht... das ist die Wechselwirkung der gegensätzlichen Prinzipien, die das Universum formen.



– KONFUZIUS

www.gutezitate.com



Quelle: Denise Bartholdi

In meiner Jugend (80-er Jahre) war das taoistische Yin-Yang Zeichen voll im Trend und es faszinierte mich, ohne dass ich genau hätte benennen können warum. Es war einfach so schön einfach, so klar und wahrscheinlich fühlte ich mich von dieser Ausgeglichenheit angezogen und bestimmt auch der runden, fließenden Form. Natürlich wusste auch niemand in meinem Umfeld, was dieses Zeichen eigentlich bedeutete, aber beinahe jeder hatte es in irgendeiner Form. Irgendwann war dieser Trend dann vorbei und ich war dieses Zeichens überdrüssig. Sehr interessant, dass es mich nun, mehr als 20 Jahre später, in seiner Schönheit abermals in seinen Bann zieht und zwar auf einer ganz anderen und viel tieferen Ebene. Denn jetzt verstehe ich die Symbolik.

Das losgelöst und doch verbunden sein fasziniert mich an Yin-Yang. Es gibt keine Nacht ohne Tag, kein Regen ohne Sonne, kein Pech ohne Glück und keine Trauer ohne Freude. Alles ist miteinander verbunden. Dies bedeutet nicht, dass alles schwarz oder weiss ist. Schliesslich fließt alles ineinander. Dieser stetige Fluss ist es, was mir so am Yin-Yang gefällt. Ich bin der Überzeugung, dass beide Pole im richtigen Verhältnis zueinander uns Energie schenken und uns zufrieden machen.

In unserer Welt ist vieles mit Extremen verbunden und daher neigt die Menschheit zu immer exzessiverem Verhalten. Etwas mit einem Mittelmaß zu tun scheint gar nicht mehr möglich zu sein. Weil Mittelmaß zu wenig ist, keine Bedeutung mehr hat, nicht herausragt.

In meinen jungen, wilden Jahren habe ich auch exzessiv gelebt, was kurzfristig zufrieden stellt, aber einen leer zurücklässt. Dieses noch mehr und noch weitergehen und immer höher und höher bringt unweigerlich einen Absturz mit hartem Aufprall mit sich. Es kann gar nicht anders sein; denn dieses Gesetz, das als Ausgleich dient, braucht es in unserem Leben. Und wenn wir das nicht erkennen, werden wir gezwungen, eine Anpassung vorzunehmen. Erzwungene Anpassungen sind selten schön und schon gar nicht einfach. Darum ist es besser, wenn man diese Anpassung von innen heraus vornehmen kann, in einem bewussten und in sich verankerten Wissen und keine äusseren, erzwungenen Einflüsse erleiden muss.

Mit der Zeit habe ich begriffen, dass ein stetiges Dranbleiben, ein ständiges Weitermachen zwar ein langsamerer (äusserlich gesehen) Effekt hat, aber dafür wirklich beständig ist und hält wie sehr guter Leim. Denn dadurch bin ich meiner vorhandenen, inneren Unruhe nicht mehr ohnmächtig ausgesetzt und meine Emotionen übermannen mich nicht in einem Mass, wo diese sich unkontrolliert ihren Weg bahnen, den ich gar nicht beschreiten kann, weil ich bereits am Anfang dessen zu erschöpft bin. Das Schritt für Schritt, die Achtsamkeit in meinem Tun, im Jetzt bin ich da, tut mir seelisch, körperlich und geistig am besten.

Wenn man sich mit Yin-Yang befasst, erscheint es sehr logisch, dass auf eine schlechte Phase eine gute Phase folgt – einfach diesem Prinzip folgend. Und auch dies bedeutet nicht, dass man einfach da sitzt und auf eine gute Phase wartet, wenn man in einer Schlechten ist. Genauso, wie man in guten Phasen nicht dasitzen und denken soll, obs jetzt dann bald wieder bergab geht. Solche Gedanken stören das im Moment sein empfindlich.

Durch meine Lebenserfahrung gerade in diesem Prinzip, weiss ich inzwischen, dass eine mühsame Phase vorbeigeht. Und das schenkt mir viel Vertrauen ins Leben. Oder gibt mir etwas von diesem selbstverständlichen Urvertrauen, das wir als Kinder haben, zurück. Es geht darum, dass man auch in schwierigen Phasen aufmerksam und wach bleibt, sich nicht im Selbstmitleid suhlt, sondern weitermacht – man kann immer etwas davon mitnehmen und lernen. Und letztendlich stärkt es einen auch. Ausserdem kann man die leichten und guten Phasen geniessen und schätzen und auch in ihnen dankbar und wachsam sein.

Ich mag die Vorstellung, dass Yin und Yang in ihrem Wechselspiel stets miteinander verbunden sind. Sie bedingen, bedürfen und enthalten einander. Im Yin und Yang existiert ein fließender Übergang, so wie Tag und Nacht ineinander übergreifen mit der Dämmerung oder dem Morgengrauen. Es ist kein Entweder- oder, sondern ein Sowohl-als-auch und das ist es, was mich interessiert. Sehr schön finde ich dies dargestellt mit der geschwungenen Form, weil es mir zeigt, dass nichts im Leben harten Grenzen ausgesetzt ist.

„Yin und Yang sind voneinander abhängig, denn ohne Yin gibt es kein Yang und ohne Yang kein Yin. Kippt dieses Gleichgewicht, entsteht Fülle oder Leere, Überschuss oder Mangel. In ihrem wechselseitigen Verbrauch streben sie ein dynamisches Gleichgewicht an; gerät das eine aus dem Gleichgewicht, betrifft das unweigerlich auch das andere. Sie verändern sich laufend und wandeln sich ineinander um.“¹

„Überall in der Natur ist das Prinzip von Yin und Yang gegenwärtig. Jeder Baum und jedes Blatt eines Baumes hat eine Yin und eine Yang-Seite, ein Innen und Aussen, ein Unten und Oben, einen Stamm, einen Stiel und eine Krone sowie eine Sonnenseite und eine Schattenseite. Dieses Beispiel zeigt, dass Yin und Yang eine Lehre ist, ein Prinzip, das etwas symbolisiert und für etwas steht.“¹

„Das Wort „Yoga“ bedeutet „Joch“ oder etwas verbinden. Eine erste Interpretation sieht Yoga als Verbindung zu einem transzendenten Wesenskern, der den Menschen im Grunde ausmacht, zu einer Essenz, die sich dem Alltagsbewusstsein entzieht. In diesem Sinne bezeichnet Yoga einen Zustand und wird bisweilen auch als „Einung“ übersetzt. Yoga kann aber auch den Prozess bezeichnen, der zu diesem Zustand führt, einen spirituellen Weg mit dem Ziel der Erfahrung dessen, was den Menschen im Grunde seines Herzens ausmacht.“¹

„Eine andere Interpretation setzt bei der Metapher des Joches an. Diese grundlegende Kulturtechnik zähmt wilde, auseinanderstrebende Kräfte, lenkt sie in eine Richtung und macht sie dem Menschen nutzbar. Analog dazu dient der Yoga einer Kultivierung seiner selbst. Er bündelt die widersprüchlichen Tendenzen der Psyche und lenkt diese konzentrierte Energie mit dem Ziel, sich selbst auf den Grund zu gehen.“²

Seit ich denken kann, habe ich immer gesucht. Und ich glaube, ich habe eigentlich immer nur mich selbst gesucht, das Gefühl, bei mir und in mir selber zu sein. Und dies dann nach Aussen zu tragen und zu leben. Mich gut zu kennen ist die Voraussetzung dafür.

„Ein traditionelles Bild für Yin-Yang ist ein Mensch, der Reis pflückt: Sein Rücken ist der Sonne zugewandt (Yang), seine Vorderseite der Erde (Yin). Eine Sache ist immer Yin oder Yang in Bezug auf eine andere, und deshalb geht es im Grunde bei diesem Konzept um die Beziehung zwischen diesen beiden Kräften. Sie sind immer entweder im Gleichgewicht oder im Ungleichgewicht. Das gilt sowohl für unseren Körper als auch für unser Denken und unsere Gefühle, es gilt für unser Umfeld und eigentlich für das ganze Universum.“³

Yin und Yang können nur existieren, weil es sowohl das eine als auch das andere gibt. Sie brauchen einander und können nicht ohne einander sein. Ich erkenne dies sehr gut im Yoga. Seit ich das Yin-Yoga kennengelernt habe, übe ich keine Praxis mehr aus ohne Yin-Anteil. Aber auch darin ist immer etwas Yang enthalten. Und im Yang-Yoga ist auch immer ein Teil Yin enthalten, was nur schwerer zu entdecken ist.

Sehr schön sieht man das Yin-Yang-Prinzip im Symbol. Es wird in einem Kreis gezeichnet, der die zyklische Natur des Lebens darstellt. Die Linie zwischen schwarz und weiss ist nicht ein gerader Strich, sondern in einer S-Form und stellt so das ewige Ineinander dieser zwei ko-essentiellen Essenzen dar. Wie zwei Flüsse, die sich ständig begegnen, wobei sich eine Seite ständig in die andere verwandelt und zur anderen wird. Es gibt nie die eine ohne die andere, wie die Punkte in den beiden Hälften in der jeweilig entgegengesetzten Farbe andeuten. Alle Zustände der Existenz sind vergängliche Manifestationen einer Mischung von Yin- und Yang-Qi.

Dieser schwarz-weiss gefüllte Kreis kommt von den Taoisten, um dieses energetische Spiel in der physischen Realität darzustellen. Die schwarze Seite steht für die Yin-Aspekte des Qi und bezieht sich auf die Elemente, die dunkler, schwerer zu erkennen oder tiefer verborgen sind. Sie steht für die schattige Seite des Berges.

Die weisse Seite repräsentiert die Yang-Aspekte der Energie. Sie steht für den helleren, deutlicher zu erkennenden Teil, für die Oberfläche der Realität. Sie ist die sonnige Flanke des Berges.

Wenn wir also Tadasana (die Standhaltung und auch der Berg genannt) üben, können wir uns vorstellen, dass unser Rücken, die Hinterseite der Beine das Yin darstellt und unsere vordere Seite wie Gesicht, Bauch, Vorderseite der Beine das Yang darstellt. Man kann sich dies in fast allen Asanas vorstellen, speziell in Vorbeugen, wo wir unsere schattige Seite dehnen oder in Rückbeugen, wo wir uns öffnen und weit machen.

 Das Harte und Starre begleitet den Tod.
Das Weiche und Schwache begleitet das Leben. 

– LAOTSE

www.pinterest.com

🌸 Allein durch das Qi bewegen sich die Planeten, scheint die Sonne, weht der Wind, gibt es die Elemente und leben und atmen die Menschen.

Es hält Körper–Denken–Geist zusammen und integriert die Myriaden Aspekte jedes einzelnen Menschen.

Man spricht von ihm mit Achtung, weil es die Grundlage des Lebens ist und der Grund von Krankheit, wenn es nicht in Harmonie ist. 🌸

– DIANNE M. CONNELLY

aus Insight Yoga, Sarah Powers, Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. Seite 27



Quelle: www.pinterest.com
bearbeitet: Denise Bartholdi

Im Taoismus nennt man die wesentliche Essenz allen Lebens wuji. Man übersetzt wuji mit „das Unendliche“, die „Grosse Leere“ oder manchmal als „die Ruhe in Bewegung“. Es hat die gleiche Bedeutung wie der Begriff Brahman im Hinduismus (die Totalität des Universums) und wie der Begriff Shunyata im Buddhismus, der sich auf die unqualifizierbare intelligente Weite bezieht. Dies ist die formlose Dimension, die den Geist nährt und die Essenz des Qi in allem Lebendigen ist. Es ist die grenzenlose, alles durchdringende Kraft, die aller Existenz zugrunde liegt.⁴

„Die Macht des Unendlichen, oder Wuji, heisst auf der Ebene der Welt des Alltags einfach Qi. Das Denken hat einen wichtigen Einfluss wie das Qi funktioniert. Es repräsentiert das Unendliche in verdichteter Form. Qi ist die chinesische Entsprechung des Sanskrit-Begriffs *prana* und des tibetischen *lung*. Es ist das Bindeglied zwischen Geist, Denken und Körper. Es ist die Grundlage allen Lebens, die Lebenskraft in der ganzen Schöpfung.“⁴

Es ist sehr bereichernd, in Büchern zu lesen und Wörtern zu begegnen, deren Bedeutung und Ursprung ich in der Philosophie bei Martin Merz kennenlernen durfte. Das fügt langsam alles zu einem Ganzen. Mein Verständnis wie meine Wissbegierde für die alten Lehren vergrößert sich. Die allerersten Yogis sassen „nur“. Pranayama kam später dazu. Das ist die Grundlage des Yoga: sitzen und atmen. Denn der Atem ist die Essenz für alles. Das Qi in meinem Begriff. Und in meiner Vorstellung ist Qi die geschwungene Linie im Yin-Yang-Symbol.

„Qi wird von allem Lebendigen ausgestrahlt und absorbiert. Yogis und Taoisten entdeckten vor langer Zeit, dass das Öffnen der Hauptenergiekanäle (Meridiane; mehr dazu im Kapitel 3.2., Seite 11) die Zirkulation des Qi steigert und die Energie vergrößert, wobei auch die Fähigkeit verbessert wird, mehr Qi zu absorbieren. Es ist in uns und überall um uns herum.“⁴

„Der Grund, weshalb wir uns manchmal in Anwesenheit bestimmter Menschen richtig gut fühlen und nicht in der Nähe anderer, besteht darin, dass das Qi, das die Ersteren abgeben, zu unserem eigenen Qi im Inneren passt. Ähnliches gilt für die seltsamen Gefühle des Unwohlseins, die man manchmal bei bestimmten Menschen hat, auch wenn man nie mit ihnen gesprochen hat. Das Qi, das sie aussenden, mischt oder verbindet sich nicht gut mit unserer eigenen Energie.“⁴

„Taoistische Yogis meinen, dass sich Qi, wenn es sich in den physischen Bereich verdichtet, in zwei komplementäre Pole, Yin und Yang, teilt. Qi konfiguriert und verteilt sich ständig in abwechselnden Zyklen, indem es sich endlos auf verschiedene Weise materialisiert. Diese zwei Energien bestehen aus derselben Essenz – sie sind beide Qi – spiegeln aber verschiedene Qualitäten der Energie wieder und sind letztlich nicht zu trennen. Man kann sie als die positiven und negativen Pole der Existenz sehen, die der ganzen Schöpfung eigen ist.“⁵

„Das Konzept der Lebensenergie Qi liegt im tiefsten Zentrum der taoistischen Weltansicht. Qi wird mit Lebensenergie übersetzt. Sie ist die Bewegung, die Welle, die die Materie und Energie verursacht und beidem zugrunde liegt. Es wird auch als Prana, Lebenshauch oder Atem des Lebens genannt. Gemeint ist die lebendige Energie des Universums, die Wechsel und Bewegung verursacht – unsichtbar. Das Tao ist die Präsenz hinter der Vergänglichkeit unserer guten und schlechten Gefühle, die Präsenz hinter allem, was existiert. Das Tao bringt das Qi hervor, aus dem alle anderen Dinge entstehen. Das Tao ist nicht getrennt vom Qi oder den manifestierten Dingen, zu denen wir gehören. Qi ist die manifestierte Energie des Tao, die sich in der Natur und in unserem Körper ausdrückt.“⁶

„Dem rhythmischen Wechsel der Jahreszeiten sind fünf Elemente (mehr dazu im Kapitel 05, Seite 26) zugeordnet, die sich im menschlichen Körper widerspiegeln und deren harmonisches Zusammenspiel wesentlich ist für unser subjektives Wohlbefinden. Sie werden über energetische Leitbahnen (Meridiane, mehr dazu in Kapitel 3.2., Seite 11) mit Energie versorgt, denen jeweils ein Organpaar (Yin und Yang) zugeordnet ist. Jedes dieser beiden Organe hat eine ähnliche Funktion.“⁶

„Das Qi betritt unseren Körper auf 3 Arten:

- 1) das vorgeburtliche Qi (Jing), das uns mit unseren Ahnen verbindet und das wir mit auf die Welt bringen.
- 2) das Nahrungs-Qi, das wir aus der Nahrung beziehen und zu uns nehmen. Es beinhaltet sowohl die grobstoffliche als auch die feinstoffliche (die Eindrücke, die wir in uns reinlassen) Art.
- 3) das Atmungs-Qi der Lunge liegt in der Luft, wir atmen es mit jedem Atemzug ein und es verbindet uns mit der Himmelskraft.“⁷

„Energie, die schwach ist und der die Lebendigkeit fehlt, nennt man mangelhaftes Qi. Energie, die in entstellten Bewegungsmustern fließt, wird stagnierendes Qi genannt. Beide sind Vorläufer von Krankheiten.

Gesundes Qi besitzt die komplementären Qualitäten stabiler Stärke und geschmeidiger Beweglichkeit und kann mit regelmässiger Yoga-Praxis belebt werden.“⁷



Quelle: Denise Bartholdi

 In der Ruhe liegt die Kraft und aus der Ruhe entsteht die Kraft. 

– KONFUZIUS

www.gutezitate.com

Yin bedeutet im Chinesischen dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv, Ruhe – „Schattenseite des Berges“.

„Wahrscheinlich existieren Yin-Haltungen schon seit vielen Jahrhunderten. Die Geschichte des modernen Yin-Yoga geht auf einen Automechaniker namens Paulie Zink zurück, einem Kung-Fu-Meister. Er unterrichtete in einem Schuppen in Montana auch Taoistisches Yoga. Paul Grilley, Gründer des Yin-Yoga war ein Schüler von Paulie Zink. Paul Grilley war fasziniert von dessen Beweglichkeit und insbesondere liebte er die lang gehaltenen Positionen, die ein Teil von Paulie Zinks Taoistischem Yoga waren.“⁸

Im Yin bleiben wir fünf Minuten oder länger in einer Asana und lassen los. Es ist eine sehr ruhige Yogaform, deren Asanas sanft ineinander übergehen. Gleich einem leisen Fluss. Zum Erstenmal mit Yin-Yoga in Berührung gekommen bin ich an einem Prozessbegleitungstag mit Barbara Burkhardt. Und es hat „päng“ gemacht. Ich kannte diese Yoga Form nicht und hatte noch nie davon gehört. Sofort hat mich diese Praxis hineingezogen. In dieses Dunkle, im positiven Sinne, das mich umhüllt hat wie ein samtenes Tuch. Ich wollte unbedingt mehr darüber erfahren und habe mich für das einwöchige Yin-Yoga Teacher Training angemeldet.

Und wow, da passierte unglaublich viel! Ich glaube, dass ich in dieser Woche zum ersten Mal richtig begriffen habe, um was es im Yoga eigentlich geht. Die Atmung, mit der ich so gehadert habe, wurde plötzlich ganz leicht. Ich hatte endlich Zeit für sie. Die notwendige Zeit, mich auf mich zu fokussieren und zu erspüren was passiert. Die Gedanken im Kopf zu beobachten, den Körper wahrzunehmen. Immer tiefer und tiefer in dieses Meer eintauchen. Die absolute Konzentration auf sich selber. Und danach fühle ich mich stark, geknetet, gestreckt, sehr klar im Kopf und weich im Herzen.

Vor dieser Trainings-Woche mussten wir unsere Mutter ins Altersheim bringen, da sie an Alzheimer erkrankt ist und es zu Hause nicht mehr ging. Das war an einem Donnerstag und es war einer der schwersten Entscheidungen und Schritte in meinem Leben, verbunden mit einem tiefen Schmerz. Am Samstag ging ich in die Yin-Yoga-Woche mit Barbara Burkhardt. Erst wollte ich gar nicht gehen, entschied mich dann aber doch dafür. Es war für mich sehr heilend und lösend, so lange in den Stellungen zu sein und meditativ mit der Situation umzugehen. Manchmal flossen auch die Tränen, was schlicht heilsam war. Nach dieser Woche wurde mein Schmerz leichter und ich konnte die Situation annehmen und vor allem damit umgehen.

Seit dieser Woche habe ich begonnen Yin-Yoga in meiner täglichen Praxis zu integrieren und bin zu einer wunderbaren Lehrerin gegangen, die Yin-Yang-Yoga im Angebot hatte. Auch von ihr habe ich unglaublich viel gelernt und Variationen mit auf den Weg mitbekommen. Nach einem hektischen Arbeitsalltag komme ich nach Hause und mache zwei, drei Yin-Übungen. Sofort bin ich in meiner Mitte und ruhig. Für mich war das Eintauchen und Kennenlernen von Yin-Yoga ein entscheidender Wendepunkt auf meinem Yoga-Weg.

Die Stellungen sollte man mit Anfängern höchstens 2 bis 3 Minuten halten. Auch muss man aufpassen, dass die Teilnehmer nicht von Beginn weg zu viel wollen, also zu tief in die Stellung sinken und dann nach 1 Minute aufgeben. Man sollte sie immer wieder ermutigen, langsam tiefer zu sinken, zu spüren, wo im Körper sie noch angespannt sind, um auch diesen Teil loszulassen.

Auch dies fasziniert mich im Yin-Yoga: dass man wie von selbst tiefer kommt, je mehr man loslässt. Es gibt hier kein Wollen und kein Müssen. Ich lasse zu und versinke. In mich selbst, in meinen Atem. Inzwischen verweile ich 5 Minuten in einer Stellung und mache 2 Minuten Shavasana. Mein Timer ist so eingestellt, dass ich über 1 Stunde Yin-Yoga ausüben kann und nie auf die Uhr sehen muss. Das würde ich jedem empfehlen und auch im Unterricht anwenden, falls man selber mitmacht und nicht nur anleitet.

Was im Yin-Yoga vor allem für Anfänger sehr hilfreich ist, ist ruhige, meditative Musik. Oder auch, wenn man als Yin-Yoga-Lehrerin immer wieder etwas über Yin-Yoga erzählt oder seine Bedeutung erklärt. Gegen Ende der Stunde sollte man als Lehrerin aber immer weniger sprechen. Das Zuhören hat mir sehr geholfen, die lang gehaltenen Stellungen und das damit verbundene, manchmal unerträgliche Ziehen, auszuhalten. Inzwischen brauche ich das nicht mehr und kann auch ohne Musik eine Yin-Session ausüben und so die Stille genießen oder mich ganz den auftauchenden Gedanken, die auftauchen, widmen. Es ist mir auch schon passiert, dass ich während einer Yin-Session plötzlich eine Idee zu einem scheinbar unlösbaren Problem hatte oder plötzlich etwas anders betrachtete als in gewohnter Weise. Yin-Yoga ist für mich Meditation.

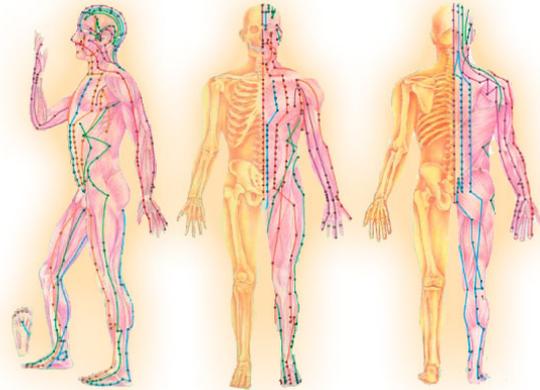
Ich lebe an einer gut frequentierten Strasse. Es ist schon vorgekommen, dass ich während meiner Yin Praxis so still in mir wurde, dass ich nicht mal mehr die Autos oder Busse gehört habe. Diese Erfahrung zeigt mir, dass innere Stille automatisch zu äusserer Stille führt.

Yin finden wir im Herbst und Winter, gleichbedeutend mit einem Tod, bevor wieder neues Leben erwacht. Es braucht die Stille, die Ruhe und das Dunkle, damit wir uns ausruhen, zu uns kommen können. Yin ist feucht und kalt. Gleich einem moosbewachsenen Stein.

Ich finde, man sollte es sich im Leben nie und nirgends zu bequem machen. Das macht träge und uninspiriert. Yin-Yoga ist gerade durch die lang gehaltenen Stellungen manchmal sehr unbequem, aber mit stetigem Üben, dem inneren Zuhören, den Bildern, die von tief innen auftauchen, machen jede Praxis zu einem neuen Erlebnis. Und je mehr ich loslasse und atme, wird es plötzlich auch bequem in der Stellung. Es gibt Stellungen, in denen ich denke, was schon 5 Minuten vorbei und andere, wo 5 Minuten sich viel länger anfühlen. Aber wirklich bequem ist es dennoch nie und das mag ich sehr. Denn es hält einen gesammelt.

Yin-Yoga aktiviert und harmonisiert die Energiekanäle und wirkt so heilend auf Körper, Herz und Geist. Für unsere heutige, nach aussen gerichtete, yanglastige Zeit ist diese stille Art des Übens eine ausgesprochen wohltuende Ergänzung. In der Stille des Yin-Yoga können wir uns tief entspannen, loslassen und in einen Zustand eintauchen, der nicht erreicht wird, wenn zu viel Bewegung im Aussen ist. Yin-Yoga ist ein Weg, wie wir diese Energie wieder ins Fliessen bringen können. Das spüre ich nach Yin-Sessions immer sehr gut, indem ich danach das Gefühl habe, nach Hause zu „fliegen“.

Meridiane sind Kanäle,
in denen das Qi fließt



Quelle: www.shiatsugraf.ch

„Die Meridiane sind die Leitbahnen, auf denen das Qi zu den Organen reist. Yin-Meridiane verlaufen von den Zehen zum Stamm und vom Stamm zu den Fingern. Yang-Meridiane verlaufen von den Fingern zum Gesicht und vom Gesicht zu den Zehen.“⁹

„Die Leitbahnen der Yin-Organe Niere, Milz und Leber laufen nach unten durch die Leisten in die Beine. Die Yin-Organe Herz, Herzbeutel und Lunge und deren Partnerorgane verlaufen über Schulter und Arme. Jedes dieser Yin-Organe arbeitet eng mit einem Yang-Organ zusammen, das eine ähnliche Funktion hat.“⁹

„Die Meridiankreisläufe sind so in sich geschlossen, dass gleichzeitig mit den unteren auch die oberen Leitbahnsysteme angesprochen werden. Niere und Herz, Milz und Lunge, Leber und Perikard sind miteinander verbunden. Weil der Fluss des Qi immer unserer Aufmerksamkeit folgt, lässt er sich auch durch diverse Atemlenkungen beeinflussen. Die Grundlage und das Wichtigste im Yoga.“⁹

„Das Meridiansystem ist die Schnittstelle zwischen geistigen und körperlichen Prozessen. Aus diesem Grund lassen sich die Meridiane nicht im Grobstofflichen finden, sondern sie sind auf subtileren Ebenen angesiedelt. Wie Energie und Strom unsichtbar sind, sind sie dennoch messbar. Die Wirkung, die sie hinterlassen ist sicht- und fühlbar, den Strom selber sehen wir aber nicht.“¹⁰

„Seit Tausenden von Jahren haben Yoga und die Chinesische Medizin die Überzeugung vertreten, dass die physische Existenz von einem dynamischen Energiesystem belebt wird, das zwar unsichtbar, aber dennoch die Quelle oder Essenz aller Manifestationen ist. Diese ursprüngliche Energie, das Qi, ist die Grundlage aller Vitalität und Lebendigkeit. Diese Energie ist von Bewegung und Veränderung untrennbar und sie gilt als die Ursache was unser Gehirn denken und unser Herz schlagen lässt.“¹¹

„Die Alten meinen, dass diese aktivierende Energie in besonderen unsichtbaren Bahnen durch den Körper fließt, die Meridiane (im chinesischen System) oder Nadis (im indischen System) genannt werden. Sie sind wie Ströme von Energie, die ein umfassendes Netz bilden, das die Gewebe und Organe im menschlichen Körper miteinander verbindet und einschließt.“¹¹

„Die Meridiane durchziehen alle Gewebe und Knochen, befeuchten die Gelenke und verbinden das Innere des Körpers mit dem Äusseren. Die Stärke und der Fluss des Meridiansystems sind für das harmonische Gleichgewicht in Körper und Geist wesentlich.“¹¹

„Emotionen wie Angst, Sorge oder Zorn sind in der Chinesischen Medizin nicht gut oder schlecht, sondern sie sind ganz einfach Energie mit wenig Gehalt und niedriger Frequenz, die die Lebenskraft erschöpft und Spannung und Stress für die Organe verursacht und den Geist verunsichert.“¹²

„Es gibt verschiedene Stile in den Weisheitstraditionen, die Disziplinen zur Verbesserung des Qi beinhalten. Yoga, Tai Qi, Qi Gong, Visualisierungen, Mantren. Gemeinsam haben diese Stile vier spezifische Methoden, die den Fluss des Qi unterstützen.“¹³

1) Akupunktur

„eine Heilmethode, zu der das Setzen von Nadeln an bestimmten Punkten am Körper entlang der Meridiane gehört. Seit einiger Zeit gehe ich ins TCM wegen meiner Schulter und es ist unglaublich faszinierend, wie die Heilung zwar langsam aber stetig fortschreitet.“¹³

2) Körperhaltungen/Asanas

„den Körper in besondere Haltungen bringen, um Gewebe zu dehnen oder Druck auf sie auszuüben. Diese Anstrengung ruft die natürliche Reaktion des Körpers zur Wiederherstellung an, regt Qi und Blut an, an diese Stellen zu fließen, macht sie stärker und sorgt dafür, dass sie besser befeuchtet werden.

Zusätzlich, wenn man diese Haltungen nicht als rein körperliches Training sieht, kann man die Betonung zur Ausbildung des Geistes üben. Man kann das Gesamtbewusstsein von Wohlbefinden schulen.

Wirkt sich auf die Muskulatur, den Blutkreislauf und die Meridiane aus, die in den Bindegeweben beherbergt sind.“¹³

3) Pranayama

„den Atem verlängern und vertiefen. Kontrolliert man die Atmung, wird das Blut mit Sauerstoff angereichert und der Fluss von Prana kann in harmonischere Verteilungsmuster fließen. Diese Technik hat eine beruhigende und klärende Wirkung auf Emotionen und Geist. In jeder Yogahaltung, ob Yin oder Yang, kann man sich auf die Atmung fokussieren und üben.

– reguliert das Nervensystem und die Qualität der Energie wird vergrößert.

Zu Anfang meiner Yogapraxis war Atmung für mich ein richtiges Problem. Manchmal fühlte es sich so an, als würde ich ersticken. Durch stetiges Üben von Pranayama wurde ich viel ruhiger und innerlich klarer. Atmen lenkt mich, nicht das Asana. Atmen stärkt mich. Atmen macht frei.“¹³

4) Innerer Fokus/Konzentration des Geistes

„damit das Qi zu stimulieren, ist die direkteste aber auch schwierigste Methode. Unser innerer Zustand – also wie wir etwas machen – wirkt sich direkt auf die Qualität unseres Energiekörpers aus. Die meditative Konzentration führt uns zu einer nicht dualen Bewusstheit, zu einer Wachheit ohne Ablenkung.

– befreit das Bewusstsein aus der Verstrickung von Ablenkungen.

Für mich ist eine Praxis unabdingbar damit verbunden, mich zu konzentrieren. Daher habe ich meine Matte am selben Ort, es ist alles bereit. Mein Handy ist auf Flugmodus geschaltet und nicht im selben Raum. Es ist wichtig für mich, alles erledigt zu haben, bevor ich mit der Praxis beginne. Vor allem abends. Daher übe ich am liebsten am Morgen, wenn alles frisch ist und ich gleich nach dem Aufstehen Yoga üben kann und noch nicht abgelenkt bin durch die Erlebnisse des Tages.

Das Dehnen und Öffnen bzw. komprimieren des Körpers in den Yin-Yoga Stellungen wirkt sich auf die Meridiane aus. Bei den Yin-Yogastellungen werden eigentlich immer mehrere Meridiane gedehnt oder zusammengedrückt und somit tonisiert und vitalisiert.“¹³

„Ziel aller Heil- und Energiearbeit ist es, die Energie klar und fließend zu erhalten, wir wollen einen freieren, kraftvollen, ausgewogenen Energiefluss. Wenn die Energie frei fließt, werden durch den unbehinderten Energiefluss Selbstheilungskräfte aktiviert, das heisst Körper und Geist bringen sich immer wieder auf natürliche Weise ins Lot.“¹⁴

Es gibt 12 Hauptleitbahnen, die den Körper auf beiden Seiten in der Längsrichtung durchziehen. Sie werden paarweise in einen Yin und einen Yang Meridian aufgeteilt und beeinflussen sich gegenseitig. Jeweils zwei Meridiane bilden einen Funktionskreis.

Meridianpaare ¹⁵			
Yin		Yang	
Niere	beginnen an Füßen, enden in Bauch, Brust	Blase	beginnen im Kopf, enden in den Füßen
Leber		Gallenblase	
Milz		Magen	
Herz	beginnen in der Brust, enden in den Händen	Dünndarm	beginnen in den Händen, enden im Kopf
Perikard		3-fach Erwärmer	
Lunge		Dickdarm	

Das detaillierte Wissen um den Energiefluss in den Meridianen und seinen Einfluss auf unser spirituelles, geistiges und körperliches Wohlbefinden stammt aus der chinesischen Tradition.

Meridian	Wirkung der Asanas auf Meridiane ¹⁶
Lungenmeridian	Immunsystem, Hautoberfläche
Dickdarmmeridian	Lymphsystem, Zähne
Magenmeridian	Säure-Basenhaushalt, Besorgtheit
Milzmeridian	Problemverarbeitung, vegetatives Nervensystem
Herzmeridian	Gefühlswelt (meist Angst, Verletztheit)
Dünndarmmeridian	Psyche, Stimmung, Allergien
Blasenmeridian	Ursprung des Qi, Sexualität, Vitalenergie Er ist der längste Meridian im Körper; auf ihm befinden sich 67 Akkupunkturpunkte. Er ist der Einzige der 12 Hauptkanäle, der durch das Gehirn verläuft.
Nierenmeridian	zeigt Fluss der Vitalenergie an, Elektrolythaushalt
Herzbeutelmeridian	Durchblutung und Vitalität
3-Fach-Erwärmer	Endokrinum, Drüsen und Hormone, Weisheitszähne Er wird nicht direkt einem Organ zugeordnet. Dieser Meridian hat 3 Funktionen: <ul style="list-style-type: none"> - oberer Erwärmer erwärmt die Lungen und das Herz - mittlerer Erwärmer beeinflusst Magen und Milz - unterer Erwärmer reguliert die Leber, die Nieren, den Dünndarm und Dickdarm sowie die Blase
Gallenblasenmeridian	Fettstoffwechsel (enge Beziehung mit Pankreas und Leber)
Lebermeridian	Proteinstoffwechsel, Zuständig für Entgiftung. Wut und Zorn

Einmal nach einem Yin-Workshop fühlte ich mich so leicht als würde ich über den Asphalt fliegen. Im Laufe des Nachmittags aber wurde ich immer genervter und alles hat mich beinahe aggressiv gemacht. Ich fragte meine Yogalehrerin an was das liegt. Sie erklärte mir, dass wir viel Leber-Meridiane gedehnt haben und dass dies diese Wirkung auslösen kann. Also schön dosiert üben ;-).

Faszien

oder Bindegewebe

verbinden Alles mit Allem

trennen Alles von Allem

halten alles in Bewegung



Quelle: www.rueckenzentrum-konstanz.de/was-sind-faszien/

Yin steht für die weibliche Energie, die uns zur Ruhe kommen lässt und mit Knochen und Gelenken in Beziehung steht.

Zu den Faszien zählen wir das myofasziale Gewebe (Muskeln & Faszien), Sehnen, Bänder und Kapseln. Faszien, hauptsächlich aus Kollagen bestehend, geben unserem Körper die Struktur, Form und Spannung, speichern kinetische Energie (Bewegungsenergie) und wirken wie eine Feder für die Muskeln. Faszien umhüllen unsere Organe, Nerven, Adern, teilen das Gehirn und halten es zusammen, bilden mit verschiedenen Anteilen den "Kleber" in unserem Körper.

„Nach der Meridiantheorie enthalten die Bindegewebe des Körpers ein an Flüssigkeit reiches und hoch sensibles Energiesystem, das man dadurch, wie man den Körper behandelt, positiv beeinflussen kann. Die Ergebnisse der modernen Faszienforschung zeigen, dass Bindegewebe nicht einfach Füllmaterial ist, sondern für unser Wohlbefinden und für unseren Körper eine wichtige Rolle spielt. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass die Meridiane oft in den Faszien verlaufen und deren Harmonisierung durch die langen, passiven Dehnungen, wie sie im Yin-Yoga geschehen, eine ausgleichende und heilende Wirkung haben. Robert Schleip, einer der bekanntesten Faszienforscher und Rolfingtherapeut, bezeichnet Yin-Yoga aus seinem heutigen Verständnis heraus als den klügsten und gewebefreundlichsten Ansatz aller Yogastile.“¹⁷

Ich habe mich stark an der Schulter verletzt und mein TCM-Therapeut hat mir striktes Yogaverbot auferlegt, damit die Entzündung heilen kann. Anfangs dachte ich wie ich das aushalten soll, wenn ich keine Sonnengrüsse mehr machen kann. Yin-Yoga erlaubt mir, jeden Tag meine Praxis zu üben ohne dass ich die Schulter belasten muss. Ausserdem praktiziere ich mehr Meditation und Pranajama. Manchmal hat eine Verletzung auch sein Gutes...

„Das Bindegewebe ist eine lebendige Matrix, die viel Wasser enthält und elektrische Impulse leiten kann. Es ist die lebensspendende, sich ausdehnende und zusammenziehende Struktur, die auf alle Zellen und auf alle Organsysteme Einfluss nimmt. Alle grossen Körpersysteme – Kreislauf, das Nervensystem, das muskulär-skelettale System, das Verdauungssystem, das Hormonsystem und alle Organe – sind eingebettet in Bindegewebe oder in den Faszien wie Bindegewebe heute mehrheitlich genannt wird.“¹⁷

„Alle Bewegungen des Körpers als Ganzes, aber auch seiner kleinsten Einzelteile werden von (An)-Spannungen verursacht, die durch das ganze Bindegewebe fließen. Dies ist ein gutes Beispiel dafür, wie alles mit allem verknüpft ist. Bänder und Bindegewebe reagieren nicht auf schnelle Bewegungen, sondern brauchen Zeit, um sich zu entspannen. Muskeln brauchen eine andere Dehnungsqualität als das Bindegewebe, weil dieses sehr faserhaltig und zäh ist und einen hohen Kollagenanteil hat. Es braucht einen langsamen, gleichmässigen Zug, damit es sich dehnen kann. Deshalb wirkt Yin-Yoga vor allem auf diese Gewebeschichten.“¹⁷

Faszien bestehen aus:

- einer gelartigen Grundsubstanz, extrazellulären Matrix, wie feuchtes Schmiermittel
- Kollagenfasern – Kollagen ist der Hersteller von Klebstoff
- Elastin

"Da Faszien alles umhüllen, auch Nerven, ist es naheliegend, dass Stress den Nerv komprimieren könnte und somit für Schmerzen im Körper verantwortlich sein kann", berichtete Dr. Werner Klingler, Faszienforscher im Team von Robert Schleip, in einem Interview.

Das Bindegewebe ist das grösste Organ im Körper und wird als 6. Sinnesorgan bezeichnet, weil es 6-10 mal mehr Rezeptoren als andere Gewebe hat. Faszien mögen Bewegung in passiver Form, brauchen langsame Bewegungsimpulse und einen langen stetigen Zug, an den sie sich gewöhnen können. Faszien können elastisch und saftig sein oder verhärten, verfilzen, sich entzünden und somit Schmerzen auslösen. Bindegewebe kann also seinen Wassergehalt und/oder seine Struktur ändern. Unabhängig von Muskeln können Faszien sich zusammenziehen und so ihren Spannungszustand verändern – sie reagieren demzufolge auch auf Stressbotenstoffe. Faszien transportieren Abfallstoff, die dann innerhalb des Gewebes in die Lympfkanäle wandern. Immunzellen fressen Zelltrümmer und Bakterien. Das Bindegewebe ist für unsere Abwehr entscheidend.

„So wie Yin und Yang ineinander verwoben sind, sind innerhalb unseres Körpers die Muskeln mit den Faszien verbunden. Faszien umhüllen die einzelnen Muskelgruppen – von der grössten bis in die kleinste Muskelfaser. Das Wort Faszie kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Band. Faszien sind oft Sehnen und Bänder, die die Muskeln mit dem Knochen bzw. dem Gelenk verbinden.“¹⁸

„Tatsächlich gibt es jedoch dieses verbindende Gewebe, diese Ansammlung von Zellen, die allgemein als Bindegewebe bezeichnet wird, überall in unserem Körper. Es ist ein lebendiges Netz, das unseren ganzen Körper durchzieht und stützt. Die Muskeln sind von faserigen Kollagenschichten (Faszien) umhüllt und gebündelt, der ganze Muskel steckt sozusagen in einem Faszienumschlag, der mit der Sehne am Knochen ansetzt. Die Faszien stabilisieren dadurch den Muskel und gewährleisten zugleich über ihre Scherengitterstruktur und die zwischen den Faziengittern vorhandene Körperflüssigkeit, dass sich der Muskel bei Beugung und Streckung verändern kann. Faszien umhüllen ausserdem unsere Nerven und Organe und ermöglichen damit z.B., dass sich die Organe während des Atemvorgangs bewegen können. Robert Schleip vergleicht die Faszien mit einem Damenstrumpf, der nicht reissen kann, wenn man ihn in die Länge zieht.“¹⁸

„Grundsätzlich kann in zwei Bindegewebstypen unterschieden werden:“¹⁹

Lockerer Bindegewebe	Straffes Bindegewebe
Lockerer Bindegewebe findet sich als „Füllung“ von Freiräumen im Körper. Es bildet den bindegewebigen Teil vieler Organe. Im lockeren Bindegewebe überwiegt die wässrige Grundsubstanz. In diese sind Kollagenfasern und dünne Bündel elastischer Fasern eingelagert. Funktionell dient es nicht ausschliessliche als Füllmaterial, sondern als Wasserspeicher, Verschiebeschicht und als Aufenthaltsraum für zahlreiche freie Zellen.	Straffes Bindegewebe zeichnet sich durch ein hohes Vorkommen an Kollagenfasern aus. Die Menge an Grundsubstanz ist aufgrund dessen vermindert. Eine weitere Klassifizierung kann aufgrund der Faserverlaufsrichtungen der kollagenen Strukturen vorgenommen werden. Man unterteilt in das straffe, netzartige und das straffe, parallelfaserige Bindegewebe. Straffes Bindegewebe bildet z.B. die Muskelfaszie oder auch jede Aponeurose (Sehnenplatte).

Nach fünf Minuten in einer Yin Haltung fühle ich mich beim Herauskommen aus der Stellung oft ein bisschen fragil, so, als sei er aus Glas und bricht in Scherben. Dies ist nur ein kurzer Moment und ich mag ihn sehr. Es fühlt sich alles so leicht an, aufgelöst. Hauptsächlich liegt das daran, dass wir durch die Dehnung eine elektrische Feldstärke erzeugt haben und wir fühlen dann die Energie wie ein lebendiges Kribbeln oder Wellen im ganzen Körper. Das Bindegewebe ist wie ein lebendiges Netz, das den ganzen Körper durchzieht. Und wenn es über längere Zeit gedehnt wird, erwacht es zu einem fühlbaren Leben. Wir spüren das Bindegewebe normalerweise ja nicht oder ordnen es nicht als dieses ein.

Kollagen

„Festes Bindegewebe dehnt sich normalerweise nicht über 10%. Das liegt daran, dass die Fasern hauptsächlich aus Kollagen bestehen. Dieses Material befindet sich überall in unserem Körper, und sein Wert besteht in seiner Kraft und seinem Widerstand gegen Dehnung. Kollagen lässt unsere Zähne kräftig sein und gleichzeitig schenkt es unserer Haut Frische und Glanz. Wenn zu wenig davon vorhanden ist, bekommen wir Falten. Wörtlich übersetzt bedeutet das Wort Kollagen „Hersteller von Klebstoff“ und hält uns zusammen.“²⁰

„Es gibt verschiedene Kollagentypen. Für das Yin-Yoga ist Typ 1 relevant, den man in Haut, Knochen und Bindegewebe findet. Bindegewebe – genauer gesagt die Fibroblasten (das sind bewegliche Zellen und Hauptbestandteil des Bindegewebes) produziert Kollagen, das vom Körper wieder absorbiert wird. Wenn die Produktion schneller als der Abbau ist, entstehen mehr Querverbindungen und das Bindegewebe ist stärker und weniger dehngsfähig. Umgekehrt ist das Gegenteil der Fall.“²⁰

„Wenn die Kollagenfasern unseres Bindegewebes gesund sind, stehen sie gerade und aufrecht und richten sich in die vorgegebene Zugrichtung aus. Wenn sie älter werden, verkürzen sie sich und ihre Struktur verläuft oftmals durcheinander in verschiedene Richtungen. Sie ziehen Muskeln und Knochen näher zusammen, und dadurch wird unsere Beweglichkeit eingeschränkt.“²⁰

Knochen

„Knochen sind lebendiges Gewebe, das aus Kalzium und Kollagen besteht. Die Mineralsalze sitzen zwischen den lederartigen Kollagenfasern der Knochen und gewährleisten, dass sie Druck aushalten, während das Kollagen dabei hilft, dass sie die Spannung bewahren und nicht brechen.“

²¹

„Knochen sind lebendig – in ihnen wird das Knochenmark produziert, ein weiches, fettiges Material, das leichter ist als der tatsächliche Knochen und ihn ausfüllt. Das Knochenmark ist zuständig für die Produktion der Blutkörperchen. Die roten Blutkörperchen entstehen in den runden Knochen und sind der Träger von Sauerstoff, die weißen werden in den flachen Knochen produziert und unterstützen das Immunsystem. Ein junger Knochen ist biegsam, elastisch und voller Kraft.“ ²¹

„Für die Yoga Praxis ist es sehr wichtig zu wissen, dass unsere Knochen ebenso verschieden sind wie unsere Gesichter. Das heisst, dass es auf unseren Knochenbau draufankommt wie flexibel wir sind. Was wiederum bedeutet, dass wir in gewisse Übungen nicht so tief kommen können wie z.B. jemand anderer. Nehmen wir das Beispiel Vorbeuge: es hängt davon ab wie der Oberschenkelhalsknochen im Hüftgelenk befestigt ist. Und wie weit wir uns also vorbeugen können.“ ²¹

Darum sollten wir im Yoga weder nach links noch rechts schauen und uns fragen, warum unsere/unser Nachbarin/Nachbar tiefer in die Stellung kommt als wir. Es spielt überhaupt keine Rolle und hat unter anderem mit unserem individuellen Knochenbau zu tun.

„Die Gesundheit der Organe ist für unser Wohlbefinden im Ganzen entscheidend. Wenn wir ihre Wichtigkeit auf der körperlichen, energetischen und psychischen Ebene verstehen, werden wir viel motivierter sein, eine Yogapraxis zu entwickeln, die die inneren Organe nährt, schützt und auch helfen kann, sie zu heilen. Wenn wir anfangen, unsere Konstitution und ihre potentiellen Schwächen zu verstehen, können wir lernen, Haltungen zusammenzustellen, die dem Körper am besten helfen, sein Gleichgewicht zu bewahren.“²²

Im Folgenden sind die anatomischen Aspekte der Yin-Yang-Organpaare aufgeführt:

Nieren und Harnblase

„Das Paar, das die Niere und der Nierenmeridian sowie die Harnblase und der entsprechende Blasenmeridian bilden, gilt in der chinesischen Medizin als die Grundlage der Balance von Yin und Yang aller anderen Organe.“²³

Nieren

„Die Nieren filtern pro Stunde fast 60 Liter Blut, reinigen es und gewinnen daraus Nährstoffe für den Körper. Sie sorgen dafür, dass der Gehalt an Körperflüssigkeit ausgewogen ist, und der Blutdruck und der Glukose-Metabolismus reguliert werden.“²³



Quelle: www.br.de

Harnblase

„Die Nieren öffnen sich in die Blase, das komplementäre Yang-Organ. Sie ist der Behälter für Urin, durch den man flüssigen Abfall ausscheidet. Die Blase ist recht flexibel und kann weniger oder viel enthalten.“²³



Quelle: farmaciata.ro

Leber und Gallenblase

„Der Leber wurde von den Alten besonderer Respekt entgegengebracht. Sie sahen sie als den Sitz des Lebens, indem sie sie Leber nannten. Das altenglische Wort lautet liver, nach dem Wort life = Leben.“²⁴

Leber

„Die Leber ist die grösste im Körper. Sie ist ein wichtiger Speicher für die Vitamine A, D, K und B12, für Mineralien und für Glykogen, das je nach Energiebedarf in Glukose umgewandelt wird. Die Leber speichert auch im Ruhezustand das Blut und lässt es für die Aktivität in den Blutkreislauf, wenn man sich bewegt.

Die Leber ist die wichtigste chemische Fabrik des Körpers. Jede Substanz, die nicht zerlegt und in Energie umgewandelt werden kann, endet zur Entgiftung in der Leber.“²⁴



Quelle: pakistanpoint.com

Gallenblase

„Sie ist ein kleiner Beutel, in dem sich die Galle aus der Leber sammelt. Galle ist sehr konzentriert und enthält mehrere wichtige Substanzen, wie die Gallensalze, die bei der Absorption von Fett mitwirken. Ohne sie würde das Fett unserer Nahrung unverdaut bleiben.

Während die Leber als der General der Armee gilt, ist die Gallenblase der aufrechte Offizier, der ständig für das Ganze von Körper und Geist Entscheidungen trifft. Ihre Funktion besteht darin, Galle zu sammeln und als Hilfe beim Verdauungsprozess abzugeben.“²⁴



Quelle: bild.de

Milz und Magen

„Sie sind die zwei Organe, die von unserer Ernährung am meisten beeinflusst werden.“²⁵

Milz

„Die Milz ist ein Hauptorgan der Verdauung, ein Blutspeicher (sie versorgt den Körper in Notsituationen mit Blut) und ist etwa so gross wie das Herz. Sie produziert Lymphozyten, die alte rote Blutkörperchen zerstören und wiederaufbereiten. Die Milz ist auch die Stelle, an der weisse Blutkörperchen, die Infektionen bekämpfen, die Mikroorganismen einfangen.“²⁵



Quelle: peak.ag

Magen

„Er ist das primäre Organ der Verdauung, das Nahrung annimmt und mit dem Prozess der Assimilation und Verteilung beginnt. Die verwendbaren Nährstoffe werden zur Milz befördert und die unreinen Bestandteile zur weiteren Filtrierung zum Dünndarm. Die Nahrung bleibt normalerweise drei bis vier Stunden im Magen, bevor sie weiter transportiert wird. Der Magen hat eine der wertvollsten Funktionen, da unsere Energie von ihm genährt wird.“²⁵



Quelle: www1.wdr.de

Lungen und Dickdarm

„Die Lungen sind das Leben spendende Netzwerk unseres Körpers. Obwohl sie mit den Eingeweiden nicht physiologisch verbunden sind, haben sie energetische Charakteristika, die sie zu einem permanenten Kreislauf von Aufnahme von Nährstoffen und Ausscheiden von Abfallstoffen verbinden.“²⁶

Lungen

„Jeden Tag atmen wir etwa 23'000 Atemzüge in die Luft, die wir einatmen, wird durch die Lungen gefiltert, um das Blut mit frischem Sauerstoff anzureichern, mit dem es seinerseits jede einzelne Zelle versorgt. Durch die Lungen scheiden wir mit dem Ausatmen Kohlendioxid aus dem Blut aus. Die Lungen sind ein riesiges Netzwerk, das aufnimmt, filtert, assimiliert, nutzt und entsorgt.“²⁶



Quelle: doctor-bob.de

Dickdarm

„In ihm werden die Abfallstoffe gespeichert und warten darauf, dass sie eliminiert werden. Er ist sozusagen der Müllmann und für die Absorption von Wasser und das Ausscheiden fester Abfallstoffe verantwortlich. Wenn sich Abfall ansammelt, übernimmt der Rest des Systems eine Last, für die es nicht gemacht ist und dies kann zu Durchfall oder Verstopfung, zu schwerer Akne oder zu Kopfschmerzen führen.“²⁶



Quelle: footage.framepool.com

Herz und Dünndarm

„Das Strahlen des Herzens breitet sich zu jeder Zelle aus und drückt sich in unserer Kreativität, in unseren Interaktionen und in der Fähigkeit aus, zu kommunizieren. Wie die Verbindung zwischen Lunge und Dickdarm sind Herz und Dünndarm im Körper voneinander entfernt und dienen verschiedenen physiologischen Funktionen, aber energetisch schwingen sie mit denselben Charakteristika.“²⁷

Herz

„Das Herz ist ein Muskel, der weder zur Skelett-Muskulatur noch zu den Eingeweiden gehört. Es wird kardialer Muskel genannt, weil er die Stärke und die Kraft zur Kontraktion eines Skelett-Muskels besitzt, aber unwillkürlicher Kontrolle wie die Organe der Eingeweide unterliegt. Es ist für die Versorgung des Körpers mit Blut verantwortlich, das mit Sauerstoff angereichert ist.“²⁷



Quelle: radiohamburg.de

Dünndarm

„Im Dünndarm findet der umfangreichste und intensivste Teil der Verdauung statt. Er bekommt, was der Magen nicht vollkommen zersetzt hat, und setzt den Prozess der Trennung und Absorption fort. Dies ist die Stelle, wo wir das, was auf allen Ebenen im Körper wie im Geist wichtig ist, von dem, was zu entsorgen ist, unterscheiden.“²⁷



Quelle: footage.framepool.com



Quelle: Denise Bartholdi

Yang bedeutet im Chinesischen hell, hart, heiß, männlich, aktiv, Bewegung – „Sonnenseite des Berges“.

Im Westen praktizieren wir vorwiegend Yang-Yoga (Ashtanga, Bikram, Vinyassa Flows, etc.). Muskelkräftigung und Muskeldehnung mit Bewegung, Rhythmus und Wiederholungen, was unserer schnelllebigen Mentalität und unseren angelegten Werten entspricht.

Die Yang-Seite unserer Natur – im Innen wie im Aussen – ist meistens wühlend und aktiv, näher an der Oberfläche, sie liebt die Wärme und das Licht, ist saftig wie geballte Muskelkraft, strebt nach Veränderung und ist hauptsächlich mehr mit den im allgemeinen Sprachgebrauch als „männlich“ bezeichneten Qualitäten verknüpft.

Beim Yang-Yoga werden Qualitäten wie Stärke, Selbstvertrauen, Willenskraft, Durchhaltevermögen kultiviert. Wir bauen Muskeln auf, wir stärken uns aber auch mental.

Yang bringt uns zum Schwitzen. Es ist wichtig, dass man im Yang nicht einfach Gymnastikübungen macht, sondern im Sinne des Yoga praktiziert. Das finde ich ganz elementar, gerade auch als Yogalehrerin. Wir sind nicht in einem Leistungsraum.

Ich finde die Namensgebung von „Power-Yoga“ sehr bedenklich und wenn ich die Leute frage, warum sie das machen, sagen alle, weil Yoga guttut. Aber kann man Power mit Yoga in Einklang bringen? Ich denke schon, aber es ist diese falsch verstandene Power, die nichts mit der Kraft des eigentlichen Yoga zu tun hat. Und eine Stunde ist dann gut, wenn man geschwitzt und sich ausgetobt hat? Warum dann nicht joggen?

Yoga ist eine Modeerscheinung und meiner Meinung nach wird Yoga nicht sehr oft so ausgeübt wie das von der Geschichte des Yoga her eigentlich sein sollte. Vielleicht gibt es im Yoga auch kein richtiges und falsches Ausüben. Dennoch glaube ich, dass falsch ausgeübte Asanas und mit einer leistungsorientierten Herangehensweise der Sinn des Yoga nicht zu einem durchdringen kann. Und letztendlich kann man sich wirklich übel verletzen.

Ich spreche hier auch aus eigener Erfahrung. Mit Yoga begonnen habe ich vor über 20 Jahren und zwar mit dem Sonnengruss. Täglich habe ich ihn praktiziert. Manchmal nicht sehr aufmerksam, einfach, weil es für mich in meinen Alltag gehörte. Ich freute mich immer auf ihn und es machte mir nie etwas aus, früher aufzustehen. Und dennoch habe ich ihn manchmal auch einfach „runtergeleiert“. Mit meinem heutigen Wissen und auch der fundamentalen Veränderung meiner Yoga-Praxis denke ich, ist es besser nicht zu üben als zu üben wie man die Zähne putzt. Ohne Achtsamkeit und Fokus bleibt eine Yoga-Praxis unbedeutend. Aber auch die Zähne sollte man achtsam putzen... bewusst sein im Tun – das ist für mich Yoga. Und dies impliziert das Bewusstsein des Denkens und letztendlich allem, was uns begegnet. Bewusstheit ist der Weg zu sich selbst zu kommen.

☸ Sthira Sukham Asanam ☸

Der Sitz ist stabil und angenehm

– PATANJALI YOGA SUTRA 2.46

aus Der Yogaleitfaden des Patanjali, Reclam Verlag, Stuttgart, 2010, Seite 118

Eine der wichtigsten Grundübungen des Yoga ist das Sitzen. Damit hat alles angefangen. Sthira bedeutet etwas Festes, Unbewegliches – Yin
Sukham heisst in der Grundbedeutung glücklich, etwas das läuft, rollt und fliesst – Yang
- da haben wir wieder beide vereint.

Sitzen ist die Grundhaltung für die Meditation und anfangs nicht einfach. Wir neigen dazu einzusinken oder uns immer wieder zu bewegen. Wenn man sich vorstellt, dass man über längere Zeit im Sitzen meditiert, glaubt man anfangs, dass dies unmöglich ist. Es wird langweilig, wir verspüren Unruhe und unsere Gedanken schlagen wilde Purzelbäume.

Unseren Geist können wir uns wie ein kleines Kind vorstellen, das ständig in Bewegung ist. Es ist die Natur unseres Geistes, unstill zu sein. Wobei wir bei einer guten Beschreibung des Yang sind. Ist unser Geist nun aber gezwungen, ruhig zu werden und hat keine Nahrung mehr, mit der er sich beschäftigen kann, neigen wir dazu, alles doppelt oder dreifach so stark wahrzunehmen. Uns stört das kleinste Haar, die Kleidung, die Geräusche, man hat das Bedürfnis sich zu kratzen usw. Mit üben wird der Geist schneller ruhig, da er sich darauf einstellt oder mit der Zeit weiss, dass er nun ruhig zu sein hat für 20 bis 30 Minuten.

Es ist faszinierend die extrem beweglichen Yogis zu sehen, die in die umständlichsten Haltungen scheinbar mühelos einfinden. Und wir im Westen möchten das natürlich auch können oder meinen, Yoga beinhaltet das und es sei nur Yoga, wenn man in diese Stellungen hineingehen kann. Das finde ich eine sehr gefährliche Entwicklung und es wundert mich nicht, gibt es so viele Yoga-Verletzte. Die dann Yoga plötzlich nicht mehr mögen.

Es gibt wichtige Aspekte, mit denen wir vertraut werden müssen, bevor wir in aktive Yogahaltungen (Asanas) gehen. Diese Konzepte sind innere Aktivitäten, mit denen wir eine innere Ausrichtung etablieren, durch die die Grundlage für eine äussere Ausrichtung oder Körperhaltung geschaffen wird. Die wichtigste ist die Atmung. Sie hilft uns, anzukommen, uns zu beruhigen und die Eindrücke des Tages loszulassen.

Warum spricht man eigentlich von Yin-Yang? Und nicht von Yang-Yin? Obwohl Yang zuerst kommt, mit dem Frühling. Vielleicht einfach vom Namen her. Ich habe nirgends Literatur darüber gefunden. Es gibt keine Erklärungen darüber. Also nehme ich an, es ist einfach das menschliche Klangverständnis. Yin-Yang klingt flüssiger und hat einen rhythmischen Grundton. Wenn wir Yang-Yin sagen würden, klingt das etwas holprig. Oder vielleicht hat es auch damit zu tun, dass Yang jung ist und Yin alt und man vor allem in China das Alte sehr würdigt.

Aber für mich hat alles mit Yang begonnen.

Im Kapitel Yin (die Essenz des Yin, 3.1., Seite 9) habe ich erwähnt, dass das Kennenlernen und Vertiefen dieses Yoga-Stils ein Wendepunkt auf meinem Yoga-Weg war. Die Yang-Praxis mit den Flows war ebenso ein Wendepunkt in meinem Leben. Und hat mich dazu gebracht, Yoga näher zu erforschen. Yang hat meinen Willen gestärkt, meine Neugierde geweckt und mich dranbleiben lassen ebenso wie meinen Fokus zentriert. Ohne Yang hätte ich die 4-jährige Ausbildung nicht begonnen und wohl auch nicht durchgezogen.

🌸 Patanjali, der weise „Vater“ des Yoga, sagte, dass Meisterschaft Wissenschaft und Kunst harmonisch in sich vereine. Wissenschaftliche Kenntnisse sind wie die Farben auf einer Palette – je umfassender die Kenntnisse, umso mehr Farben sind verfügbar. Der Körper ist die Leinwand und die Asanas sind die Kunst, die wir erschaffen. 🌸

– RAY LONG

aus Yoga Anatomie 3D, Ray Long, Riva Verlag, München, 6. Auflage 2015, Seite 1



Quelle: www.pinterest.de

Yang-Gewebe ist feucht und elastisch. Die Muskulatur und die Haut sind Yang. Muskeln brauchen eher kurze Impulse, Rhythmus und Wiederholung, um die Fasern und Zellen zu weiten. Im Yang-Yoga halten wir die Muskeln, sind angespannt. Sie lieben rhythmische Bewegungen.

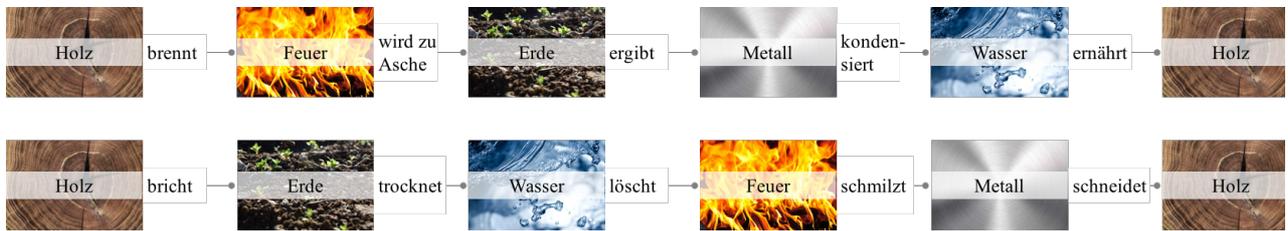
Es ist typisch für Yang, dass wir z.B. unbedingt den Kopfstand können wollen oder uns mit der Person neben uns vergleichen, wie weit diese in die Stellung kommt. Es hat mit einem Leistungsdenken zu tun, das im Yoga nichts verloren hat und dennoch sehr häufig in Klassen gelebt wird.

Wir können unsere Muskulatur mit Yang-Yoga aufbauen, wir können mit Sonnengrüssen unser Herz-Kreislauf-System stärken. Aber wenn unsere Knochen so gebaut sind, wie sie nun mal gebaut sind, können wir manchmal einfach nicht tiefer in eine Stellung gehen, weil es anatomisch nicht möglich ist.

Es wundert mich nicht, dass es so viele Yoga-Verletzte gibt und die dann den Yoga schlecht reden. Auch in den dynamischen Yang-Übungen gilt es immer, die eigenen Grenzen zu erkennen und anzunehmen.

„Yang-Yoga entwickelt Qualitäten in uns, die wir in einer stillen, rezeptiven Yin-Praxis nicht entwickeln können. Alle Bereiche des Körpers müssen beansprucht werden, um ihre Funktionalität aufrechtzuerhalten, deshalb müssen wir die aktiven Aspekte des Energiekörpers (die in den Geweben näher an der Oberfläche lokalisiert sind) regelmässig mobilisieren, um die Lebendigkeit des Körpers aufzufrischen und seine Gesundheit zu erhalten.“²⁸

Durch das Yin-Yoga habe ich gelernt, auch im Yang-Yoga sehr achtsam und mit einer wohlwollenden inneren Haltung die Stellungen auszuüben. Und es hilft mir, meine Grenzen zu respektieren. Im Yang geht es um Standhaftigkeit, das Halten und zielgerichtet sein. Wenn wir Yang-Haltungen falsch oder nicht achtsam genug ausüben verletzen wir uns sehr leicht.



Quelle: www.fotolia.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

🌸 Alles was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand. 🌸

– CHARLES DARWIN

www.gutezitate.com

„Die fünf Wandlungsphasen sind gleichzusetzen mit den Fünf Elementen – die alte chinesische Lehre der Fünf Elemente befasst sich mit den Gesetzmässigkeiten des Lebendigen und ihren dynamischen Prozessen, den Wandlungen.“²⁹

„Die Manifestationen der Phasen sind als Kreislauf angeordnet, entsprechend dem Jahreszyklus der Natur.“³⁰

Holz	entspricht der treibenden Qualität des Frühlings
Feuer	entspricht der wärmenden, kommunizierenden Qualität des Sommers
Erde	entspricht der nährenden, gebenden Qualität des Spätsommers, der Erntezeit (die im chinesischen Zyklus als eigene Jahreszeit gilt)
Metall	entspricht der dichten, zusammenziehenden Qualität des Herbstes
Wasser	entspricht der stillen, leisen, zur Auflösung hindrängenden Qualität des Winters

Ich habe mich zu einer Zeit in meinem Leben sehr intensiv mit Astrologie befasst. Heute frage ich die Leute nur noch nach dem Sternzeichen, um das Element zu erfahren. Das finde ich sehr faszinierend und auch sehr logisch, wenn man die Natur beobachtet. Es ist für mich schön, dass ich im Yoga abermals auf die Elemente stosse.

„In der chinesischen Medizin wird die Funktion der Organe nicht allein dadurch definiert, welche Rolle sie physiologisch spielen, sondern auch durch ihre energetische Beschaffenheit und Funktion. Auch wenn die Organe als eine Matrix wechselseitiger Einflüsse fungieren, hat jedes einzelne eine körperliche, eine energetische und eine emotionale Funktion, die unmittelbar zu psychosomatischer Gesundheit beiträgt.

Es gibt fünf reguläre Yin-Meridian-Organ-Paare (Nieren, Leber, Milz, Lunge und Herz), die mit fünf grundlegenden Emotionen verbunden sind, die unmittelbar beeinflussen, wie man die Welt erlebt. Jede intensive Emotion, die man empfindet, beeinflusst unmittelbar die Organe und Meridiane und hat eine Wirkung darauf, wie sie funktionieren.

Wenn die Nieren aus dem Gleichgewicht sind, haben wir mit Angst und Schrecken zu tun, die Leber mit Wut und Neid, die Milz mit Zwanghaftigkeit und Sorge, die Lungen mit Traurigkeit und Kummer und das Herz mit Hass und Depression. Unausgeglichene und übermässige Emotionen führen zu Krankheit, so wie unterernährte Organe und erschöpftes Qi zu störenden oder verstörenden Emotionen führen.“³¹

Holz

Frühling

Organpaar

Yin-Organ: Leber

Yang-Organ: Gallenblase



Energie: steigend

Farbe: grün

Himmelsrichtung: Osten

Quelle: www.fotolia.com / www.pinterest.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

Positive Eigenschaften	Negative Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none">– Freundlichkeit– Grosszügigkeit– Toleranz– verzeihen, wenn etwas anders ist als erwartet– Mitgefühl entwickeln– gut verwurzelt sein und offen für Veränderung– im Einklang mit den inneren Rhythmen und den äusseren, die das Leben uns spiegelt	<ul style="list-style-type: none">– Wut– Ärger– Widerstand– nachtragend– cholerisch– unausgeglichen sein– nicht loslassen können

„Die Kraft des Holzes entspricht dem jungen Yang, ist expansiv, sich ausbreitend, nach allen Richtungen wachsend, wie ein Baum, der nicht beschnitten wird. Fürs Holz-Element steht der Elementargeist Hun, der uns dabei unterstützt, Visionen zu verwirklichen, für Vorstellungskraft, die Wachstum bewirkt – wie die ersten Knospen des Frühlings, die bereits Blüte und Frucht in sich tragen.

Das Holz-Qi schenkt uns das Mitgefühl und die Kunst des Verzeihens; dadurch öffnen wir uns dem Fluss des Lebens, indem wir Widerstände loslassen und erkennen, dass wir Teil des Ganzen sind.“³²

Das Element Holz im Ungleichgewicht

„Wenn das Leber-Qi stagniert, tendieren wir dazu, gereizt zu reagieren, wenn etwas anders ist als gedacht, oder wir sind extrem sensibel und halten verbissen an unseren Vorstellungen fest. Auf körperlicher Ebene können Symptome wie Migräne, Zyklusstörungen oder epileptische Anfälle – alles, was mit Unregelmässigkeiten und Aus – dem-Rhythmus-Fallen zu tun hat – darauf hinweisen, dass das Leber-Qi unausgewogen ist.“³²

„Wenn wir in unserem Wachstum eingeschränkt werden und nicht unserem Wesen gemäss leben können, (re)agieren wir manchmal mit Wut, Ärger oder Zorn. Dann ist es wichtig, dass wir Mitgefühl für uns selber finden und wenn uns das gelingt, werden auch Verständnis und Mitgefühl für andere Menschen in uns wachsen. Wir sind frei, offen und ohne Vorbehalt, auf das Leben zuzugehen, wenn wir weniger an unseren Vorstellungen festhalten, wie das Leben sein sollte, und es so annehmen können wie es ist.“³²

Stärkung des Elements Holz

„Die Energie des Holzes kann uns nähren, indem wir immer wieder neu versuchen, entspannt und gelassen durchs Leben zu gehen, indem wir Extreme vermeiden und vor allem: indem wir uns regelmässig bewegen. Spazieren, eine Bergwanderung, schwimmen, was uns gefällt. Genussgifte wie Alkohol und Nikotin sollten wir im Übermass vermeiden und immer wieder kleine Ruhepausen zwischendurch gönnen, indem wir vielleicht einen Mittagschlaf machen, weil die Leber am besten im Liegen regeneriert. Seien wir freundlich zu uns selbst.“³²

Mentale Qualitäten der Holz-Organen

„Die Leber ist mit unserer Fähigkeit verbunden, angemessene, realitätsgerechte Verbindungen zu sehen, eine natürliche Koordination im Denken herzustellen. Gesundes Leber-Qi hat mit der Fähigkeit zu tun, Pläne zu machen und sie zu verwirklichen, indem man ein Bewusstsein der Willenskontrolle in die Tat umsetzt. Gesundheit des Leber-Qi zeigt sich darin, eine Situation einzuschätzen und Zugang zu der richtigen Form physischen, emotionalen und sozialen Verhaltens zu haben. Das wesentliche Merkmal ist Flexibilität und die Fähigkeit, sich zu verändern und anzupassen.“³³

„Die Gallenblase hat mit unserer Fähigkeit zu tun, im Leben unserem Weg zu folgen, Umwege zu vermeiden und uns von äusseren Einflüssen nicht davon abbringen zu lassen. Auch ist sie dazu da, nach einem Schock oder Rückschlägen bei der Verwirklichung von Plänen das Gleichgewicht wieder zu gewinnen.“³³

„Wenn wir einen Überschuss von Leber-/Gallenblase-Qi haben, tendieren wir zu vorschnellen Entscheidungen und wenn es erschöpft ist, zaudern wir.“³³

Der Holztyp

„Der Holztyp besitzt grosse Energiereserven. Er kann viel und hart arbeiten und kommt dabei mit wenig Schlaf aus (Workaholic). Der Holztyp hat Pioniergeist, ist neugierig und zielstrebig und besitzt ein gutes Organisationstalent. Er ist der kreative Kopf, der Planer oder Initiator für Projekte und geht neue Dinge spontan und abenteuerlustig an. Durch seine klare innere Vorstellung führt er gerne und selbstsicher, kann aber auf bessere Ideen begeistert eingehen. So ist es nicht verwunderlich, dass man ihn häufig in leitenden Positionen trifft. Der Holztyp liebt die Freiheit, Direktheit und Unabhängigkeit, bei Konfrontationen verteidigt er mutig sein Revier. Er ist energiegeladen, vital und hat einen hohen Bewegungsdrang.

Der Holztyp kann aber auch zu Überheblichkeit und Herrschaft über andere neigen. Er muss sich und anderen zeigen, was er kann. Dabei kann er sehr emotional werden, Wut und Zorn können überhandnehmen. Seine Zielstrebigkeit kann in Getriebenheit, Ungeduld, Reizbarkeit und Aggression umschlagen. Geistige und körperliche Entspannung kann dem Holztypen schwerfallen und er sieht die Notwendigkeit nicht, bis er im Burn-out landet. Manchmal fehlt ihm der Mut oder die Durchsetzung eine Entscheidung zu fällen und danach zu handeln.“³⁴

Feuer

Sommer

Organpaare

Yin-Organ: Herz/Kreislauf

Yang-Organ: Dünndarm, 3-fach

Erwärmer



Energie: öffnend

Farbe: rot

Himmelsrichtung: Süden

Quelle: www.fotolia.com / www.pinterest.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

Positive Eigenschaften	Negative Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none">– Liebe– Freude– Respekt– verliebt ins Leben– grundlos glücklich– geistig wach und klar– Ausgewogenheit der Gefühle– fähig, Liebe zu geben und anzunehmen– können unsere Bedürfnisse klar ausdrücken und zeigen– grosszügig, Wärme ausstrahlend– gesundes Selbstwertgefühl	<ul style="list-style-type: none">– Hass– Ungeduld– Grausamkeit– gestresst– hektisch– arrogant– zu Hysterie und/oder Oberflächlichkeit neigend– zu viel oder zu wenig reden– oft: Schlaflosigkeit

„Die Energie des Feuers steigt vertikal nach oben auf und entspricht dem grossen Yang, der Zeit des Sommers – wenn die Nächte glühen und die flirrende Hitze die Dämpfe aufsteigen lässt. Es ist die Zeit, in der wir uns besonders gerne verlieben und uns mehr nach aussen als nach innen ausrichten.“³⁵

„Im Herzen sitzt das Bewusstsein unsere Seele, repräsentiert durch den Elementargeist Shen. Shen steht für unser Bewusstsein, für die Liebe, die wir für uns selbst und andere empfinden, und auch dafür, wie wir sie zeigen und mit Worten ausdrücken können. Shen hat zwei Wohnsitze: der untere ist im Herzen und der obere im Punkt zwischen den Augenbrauen, dem Ajna Chakra. Shen steht für die Klarheit unseres Fühlens und für die Klarheit des Denkens und eine bewusste Lebensführung.“³⁵

„Das Feuer-Qi segnet uns mit einer glücklichen Grundstimmung, mit einer stillen Freude, die uns unabhängig von den Höhen und Tiefen des Lebens nie ganz verlässt, die auf dem Grund unserer Gedanken und Gefühle immer für uns da ist und darauf wartet, dass wir innehalten und uns mit ihr verbinden.“³⁵

Das Element Feuer im Ungleichgewicht

„Wenn die Feuer-Energie blockiert ist, können Gefühlsschwankungen und Nervosität, Ängstlichkeit oder Schlaflosigkeit die Folge sein. Oft können wir dann auch nicht gut Verantwortung an andere abgeben, sodass unser Herz durch Stress belastet wird.“³⁵

Stärkung des Elements Feuer

„Die Feuer-Energie können wir dadurch verstärkt in unser Leben bringen, dass wir uns immer wieder einmal etwas gönnen, was uns Freude bereitet und gleichzeitig dafür sorgen, dass wir genug Ruhe finden, damit unser Feuer uns nicht verbrennt. Z.b. ein gutes Buch lesen oder schöne Musik hören, um den Geist zu sammeln. Zu Hause sollten wir es gemütlich haben, damit wir uns dort ein energetisches Feld kreieren, in dem wir regenerieren können.“³⁵

Mentale Qualitäten der Feuer-Organe

„Gesundes Herz-Qi steht in Beziehung zu einer breiten Intelligenz und Verbundenheit mit dem Leben, mit einem Verständnis seiner wechselseitigen und vielfältigen inneren Verbundenheit. Gesund ermöglicht es uns, fundamentale Bedeutsamkeit und Sinn des Lebens wahrzunehmen, beweglich und ziel- und sinnbewusst zu bleiben, während wir viele Veränderungen erleben. Wenn es nicht im Gleichgewicht ist, ist unser Gefühle von Verbundenheit von Depression oder Hass auf Umstände und Menschen verdunkelt.“³⁶

Der Feuertyp

„Der Feuertyp ist schlank und hat eher einen mittelgrossen Körperbau. Er ist feingliedrig und hat lange Finger und einen langen Hals. Er besitzt feine Gesichtszüge, seine Gesichtsform ist nach unten hin spitz zulaufend. Seine Haut ist zart und er bekommt bei Aufregung schnell hektisch rote Flecken. Die Augen beherrschen das Gesicht.

Der Feuertyp ist lebendig, verspielt, fröhlich und optimistisch. Seine leuchtend funkelnden Augen und seine anziehende Ausstrahlung zieht sein Gegenüber in Bann. Er ist herzlich, mitfühlend, sehr tolerant und kümmert sich liebevoll um die Schwächeren. Ein ausgewogener Feuertyp besitzt eine rasche Auffassungsgabe und seine begeisterte, mitreissende Art motiviert andere. Durch seine Offenheit für andere Meinungen, seine Gabe, verschiedenen Standpunkte miteinander in Einklang zu bringen und durch seine Herzlichkeit und Wärme verschafft er sich eine natürliche Autorität. Der Feuertyp liebt die Gesellschaft und hat die Fähigkeit, auch für andere ein Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen. Seine Leichtigkeit mit der er das Leben von der sonnigen Seite nehmen kann, wirkt ansteckend.

Der Feuertyp neigt jedoch auch zu Oberflächlichkeit und wechselt, schnell wie die züngelnden Flammen des Feuers, seine Interessen. Er ist eher ungeduldig, manchmal sogar explosiv. Bei Angriffen ist er schnell verletzt und reagiert darauf mit emotionalem Rückzug. Für ihn kann es schwierig sein, Nähe zuzulassen oder Distanz zu wahren. Leidenschaftliche Gefühle von Liebe und Hass oder das Fehlen von leidenschaftlichen Gefühlen und Freude gehören ebenso zum Feuertypen. Ist der Feuertyp überdreht, wirkt er euphorisch, ist von einem unbändigen Redefluss getrieben, begleitet von hysterischem Lachen. Seine Neigung zu Reizüberflutung kann ihn ausbrennen und zum Burn-Out führen.“³⁷

Erde

Spätsommer

Organpaar
Yin-Organ: Milz
Yang-Organ: Magen

Energie: einmittend,
harmonisierend
Farbe: gelb
Himmelsrichtung: Mitte



Quelle: www.fotolia.com / www.pinterest.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

Positive Eigenschaften	Negative Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none">– Sicherheit– Offenheit– Ausgewogenheit– Güte– offen– fair– gut für sich selbst und für andere sorgen– innere und äussere Fülle als Lebensprinzip– gutes Konzentrationsvermögen und geistige Sammlung	<ul style="list-style-type: none">– Sorge– Grübelei– Selbstmitleid– zerstreut sein– schwaches Immunsystem– alles, was mit unregelmässigen Körperrythmen zusammenhängt

„Die Kraft der Erde ist horizontal, ausgleichend. Die Chinesen sehen die Erde als Element der Mitte und betrachten sie als so wichtig, dass sie in allen Elementen enthalten ist – wie die letzten Tage des Sommers, kurz bevor der Herbst beginnt. In den Tropen (zu denen auch grosse Landstriche Chinas zählen) entspricht die Zeit des Monsuns dem Nachsommer, der die ausgetrocknete Erde wieder fruchtbar macht. Dem Erd-Element wird der Elementargeist I zugeordnet, der für unsere praktische Intelligenz steht, für die Art, wie wir die Dinge anpacken, für die Art, wie wir unser Leben verdauen und Eindrücke verarbeiten. Ein gesundes Erd-Element zeichnet sich aus durch einen guten Realitätssinn und das Gefühl einer inneren Sicherheit und Geborgenheit – das gelebte Prinzip der Fülle, zu Hause sein in den Zusammenhängen, in denen wir uns bewegen.“³⁸

Das Element Erde im Ungleichgewicht

„Wenn das Erd-Qi unausgewogen ist, kann es sein, dass sich unsere Gedanken so im Kreis drehen, dass Befürchtungen aller Art auftauchen. Was passiert, wenn...? Dem Erd-Element wird das retikuläre Bindegewebe (im oberen Teil des Dünndarms) zugeordnet, das die Nährstoffe verteilt und im ganzen Körper vorhanden ist; ebenso die Lymphe und das blutbildende rote Knochenmark. Verdauungsprobleme, Immunschwäche, Wassereinlagerungen können auf der Körperebene darauf hinweisen, dass das Erd-Qi stagniert.“³⁸

Stärkung des Elements Erde

„Die Kraft der Erde können wir z.B. ganz banal dadurch stärken, dass wir regelmässige Essens- und Schlafenszeiten einhalten und wir unsere Seele mit guten Eindrücken nähren. Wir sollten nicht nachtragend sein, wenn es mal nicht so geht wie wir wollen und auch nicht zu viel über Dinge grübeln, die wir nicht ändern können. Nähren wir unsere innere Mitte mit einem schönen Zuhause, in dem wir uns wohl fühlen und mit Menschen, die uns wohlgesinnt sind und guttun. Das Erd-Chi schenkt uns die Fähigkeit, in uns selbst zu ruhen, weil wir um unser inneres Zuhause wissen, um das Aufgehoben-Sein in einem grösseren Plan, den wir nicht unbedingt verstehen müssen, um ganz einfach Ja sagen zu können.“³⁸

Mentale Qualitäten der Erd-Organe

„Es hat damit zu tun, gerade weil es zur Erde gehört, wie weit wir bei uns selbst zu Hause sind. Das Milz-Qi ist mit klarem Denken, mit einer Fähigkeit verbunden, Beziehungen zu erkennen und herzustellen und Verständnis und Einsicht zu gewinnen. Es ist mit einem Bewusstsein für Zusammenhänge verbunden. Unharmonisch führt es zu dogmatischem Denken, Zwanghaftigkeit und Starrheit.“³⁹

Der Erdetyp

„Der Erdetyp hat einen eher starken, robusten Körperbau und trägt oft einen grossen, runden Bauch. Sein Kopf, seine Arme und Beine sind ebenfalls rundlich, vielleicht sogar „fleischig“, er neigt zu Übergewicht. Seine Hände und Füsse sind kurz und dick. Mund und Lippen beherrschen das Gesicht.

Die Charakterzüge des Erdetyp zeichnen sich durch Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Geselligkeit und Witzigkeit aus. Im Umgang mit Menschen wirkt er locker und vertrauensvoll und er besitzt eine nicht zu übersehende ruhige Ausstrahlung und sein starkes Nervenkostüm bringt so schnell nichts aus der Ruhe. Der Erdetyp ist umsorgend und einfühlsam, sorgt gut für sich und für andere und seine Freunde setzen auf seine Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft und Treue. Er hat eine klare und doch tolerante Haltung und ist fähig, die Harmonie einer Gruppe herzustellen. Er wirkt sehr stabil und mit sich und der Welt zufrieden. Körperlich schwere Arbeit ist nicht sein Ding, lieber geniesst er die Annehmlichkeiten des Lebens.

Der Erdetyp kann sich mit seiner hilfsbereiten Art aber auch überladen (Helfersyndrom). Seine Überverantwortlichkeit und die Last der Sorgen von sich und andern kann ihn erdrücken. Gedanken die sich im Kreis drehen, grübeln und sich sorgen können überhandnehmen. Oft verheddert er sich in gedanklichen Teufelskreisen aus denen er nicht mehr heraus findet. In solchen Momenten kapselt er sich gerne ab. Oft versucht er, sich mit (übermässigem) Essen über dem Boden zu halten.“⁴⁰

Metall

Herbst

Organpaar

Yin-Organ: Lunge

Yang-Organ: Dickdarm

Energie: senkend

Farbe: weiss und grau

Himmelsrichtung: Westen

Wind, Yang



Quelle: www.fotolia.com / www.pinterest.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

Positive Eigenschaften	Negative Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none">- Mut- Aufrichtigkeit- Begeisterung- Loslassen- Klarheit- Unterscheidungsvermögen- einen guten „Riecher“ haben- Trauer nach angemessener Zeit verabschieden können	<ul style="list-style-type: none">- Kummer- Trauer länger festhalten als nötig oder die Unfähigkeit zu trauern- Schwierigkeiten, sich abzugrenzen oder Grenzen wahrzunehmen

„Das Element Metall steht für die unterstützende und erhaltende Energie, die das Universum zusammenhält und ihm Form und Struktur gibt. Einerseits ist das Wesen des Metalls das Abschiednehmen, der Herbst, wenn die Bäume die Blätter verlieren, andererseits die Verbundenheit mit unserer Umgebung und unserer Lebenskraft. Das Metall entspricht dem kleinen Yin, dem Teil, der wieder beginnt, sich nach innen zurückzuziehen. Der zugehörige Elementargeist ist P'o, er steht für Instinkt und die Kraft der Konzentration auf das Wesentliche. Atmung und Sprache werden dem Metall zugeordnet sowie die Fähigkeit, unsere innere Wahrheit auszudrücken, und vor allem, dass wir das Unterscheidungsvermögen entwickeln, sie zu erkennen.“⁴¹

„Das Metall-Qi schenkt uns die Kraft, unsere innere Wahrheit zu erkennen und nach ihr zu leben und in tiefster Konsequenz die Fähigkeit zu spüren, die Wahrheit auf dem Grund allen Seins anzuerkennen und anzunehmen, unabhängig davon, ob sie unseren persönlichen Vorlieben und Neigungen entspricht.“⁴¹

Das Element Metall im Ungleichgewicht

„Wenn das Metall-Qi stagniert, kann es sein, dass wir länger traurig sind als nötig, wenn es darum geht, Verluste zu verarbeiten, und dass wir orientierungslos werden. Auf der Körperebene können z.B. Schuppenflechte oder Erkältungen auftreten: Das Atmungsorgan Haut (Abgrenzung) zählt ebenso zum Metall-Element wie die Fähigkeit des Dickdarms, Gutes vom Schlechten zu trennen und loszulassen. Für ein frei fließendes Qi des Metall-Elements ist es notwendig, dass wir lernen loszulassen.“⁴¹

Stärkung des Elements Metall

„Das Metall-Element können wir z.B. dadurch stärken, dass wir uns oft im Freien bewegen, damit Atmung und Kreislauf stimuliert werden. Natürlich sind auch Atemübungen hilfreich, um das Lungen-Qi zu stärken, z.B. die Wechselatmung, ehe wir zu Bett gehen. Ab und zu einen Saunabesuch und vor allen Dingen immer wieder Zeiten des Rückzugs, in dem wir uns auf das besinnen, was uns wichtig ist.“⁴¹

Mentale Qualitäten der Metall-Organe

„Das Qi von Lunge und Dickdarm steht mit Mut, Achtung und Ehrerbietung und mit einer Fähigkeit in Verbindung, die Momente unseres Lebens als kostbar zu erleben sowie in der Erfahrung zu bleiben, in der wir gerade sind.“⁴²

Der Metalltyp

„Der Metalltyp ist klein bis mittelgroß und sein Körperbau ist fein und zartgliedrig, seine Schultern sind schmal, seine Arme und Beine sind lang. Auch Gesichtsknochen sind fein, sein Teint tendenziell weiss, oft mit vielen Sommersprossen. Die Nase beherrscht das Gesicht.

Der Metalltyp ist sanft, empfindlich und sensibel. Ihn zeichnet eine hohe seelische Empfindsamkeit und eine ausgeprägte Sinneswahrnehmung aus, die bisweilen bis in andersweltliche Sphären reichen kann. Er durchschaut und analysiert die Dinge intuitiv schnell und tiefgründig. Offen steht er zu seinen Stärken und Schwächen und erwartet das auch von andern. Er spürt sehr genau, wer oder was ihm gut tut und vermeidet, was ihm nicht gut tut. Dabei geht er stets diplomatisch und gefühlsvoll vor. Gerechtigkeit, Pflichterfüllung und Ehrlichkeit sind ihm sehr wichtig.

Seine Zurückhaltung vermittelt seinem Gegenüber einen eher unnahbaren Eindruck. Oft hält der Metalltyp an starren Strukturen fest und es kann ihm schwerfallen, Altes los zu lassen um so neuen Raum zu schaffen. Dadurch kann er stur und ungesellig erscheinen und so in Isolation geraten. Seine Detailorientiertheit und Ordnungsliebe kann in penible Planung und perfekt-sein umschlagen. Der Metalltyp ist gut im unterdrücken von Gefühlen und kann dadurch kühl und distanziert wirken. Die so geschaffene Distanz gibt Raum zur Traurigkeit.“⁴³

Wasser

Winter

Organpaar
Yin-Organ: Niere
Yang-Organ: Blase

Energie: schliessend
Farbe: schwarz und blau
Himmelsrichtung: Norden



Quelle: www.fotolia.com / www.pinterest.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

Positive Eigenschaften	Negative Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none">– Sanftheit– Vertrauen– Flexibilität– intuitiv– weise– mit der inneren Führung verbunden sein– gesundes Anpassungsvermögen an die Verhältnisse mit Willenskraft und Durchsetzungsvermögen– Geschmeidigkeit und Flexibilität in Körper und Verhalten	<ul style="list-style-type: none">– Angst– Misstrauen– jede Art von Angst, oft die Angst vor dem Leben selbst– fehlendes Grundvertrauen– ausgelaugt sein– nicht hören wollen auf die Letkionen, die das Leben bereithält– Rückenschmerzen, schwache Libido, Erschöpfung ohne Grund– abgetrennt sein von der inneren Führung

„Das Element Wasser entspricht dem alten Yin und repräsentiert unser Reservoir an Lebenskraft, die Grundenergie, die wir zur Verfügung haben. Der Elementargeist des Wassers ist Tschen, er steht für unseren Lebenswillen und für unsere Antriebskraft, für die Art und Weise, wie wir die Herausforderungen des Lebens meistern.“⁴⁴

„Ohne Wasser könnte unser Körper nicht existieren. Die Zusammensetzung unserer Gewebeflüssigkeiten ist auch nach Jahrtausenden noch nahezu identisch mit der Zusammensetzung des Meerwassers. Das Qi der Niere reguliert den Knochenstoffwechsel und das Hormonsystem und entgiftet unseren Körper über die Ausscheidung der Flüssigkeiten.“⁴⁴

Das Element Wasser im Ungleichgewicht

„Wenn das Nieren-Qi stagniert, können uns Ängste aller Art blockieren und es kann notwendig sein, dass wir uns Hilfe suchen, um uns genau anzuschauen, was der Grund dafür ist. Auf körperlicher Ebene kann es zu Rückenschmerzen kommen oder wir haben oft kalte Füße, was ja auch ein umgangssprachlicher Ausdruck dafür ist, wenn wir Angst haben.“⁴⁴

Stärkung des Elements Wasser

„Die Kraft des Wassers können wir stärken, in dem wir ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung finden. Den Ängsten stellen, sie ansehen, sich aber nicht in ihnen verlieren. Vermeidung von Extremen und nach arbeitsreichen Phasen wieder Ruhepausen einlegen. Häufige Stressfaktoren sollten vermieden werden und auf Kaffee oder andere Mittel, die uns aufputschen sollten wir verzichten, da das vermutlich das Energiereservoir der Nieren längerfristig weiter erschöpft. Zeit einräumen, um still in uns zu werden, damit wir uns mit unserer inneren Weisheit und Intuition verbinden können.“⁴⁴

Mentale Qualitäten der Wasser-Organen

„Die Nieren stehen mit dem Kurzzeitgedächtnis, mit der Willenskraft und mit gesundem Ehrgeiz in Zusammenhang. Wenn die Nierenenergie schwach ist, fällt es schwer, Aufgaben zu erledigen, man hat weniger Energie und sexuellen Antrieb und empfindet weniger Begeisterung, Pläne zu verfolgen und durchzuführen. Es fehlt die Kraft, das Bewusstsein zu beleben und die Gedanken drehen sich im Kreis.

Das Nieren-Qi schenkt uns Sanftheit, Stille und Beweglichkeit, damit wir loslassen können und bereits im Leben lernen, so zu leben, dass wir keine Angst mehr vor dem Tod haben müssen. Studien des National *Institute of Health* haben festgestellt, dass man negativen Gedanken glaubt und das Gehirn auf sie reagiert, wenn sie auftauchen und man sie nicht in Frage stellt. Eine Unausgewogenheit im Blasenkanal geht einher mit einer Unfähigkeit, mit dem Leben umzugehen und ist mit Angst vor Veränderung verbunden.“⁴⁵

Wasser-Menschen

„Der Wassertyp besitzt einen athletischen Körperbau, wobei die Skelett- und Knochenmuskulatur kräftig und gut ausgebildet ist. Seine Schulterpartie ist schmal, die Hüfte breit. Seine Finger und Zehen sind eher lang. Er besitzt tief liegende Augen mit eventuell leicht geschwollenen Lidern. Die Ohren beherrschen das Gesicht.

Der Wassertyp hat eine ungeheure Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Geduldig, beharrlich, konsequent und unerschütterlich geht er seinen Weg durchs Leben. Ruhig und ernsthaft kann er sich selbst beschäftigen, zurückgezogen warten sie auf den richtigen Augenblick zum Handeln, dann aber wird mutig und beherzt eingegriffen. Der Wassertyp wirkt introvertiert, zeigt seine Gefühle nicht und möchte nicht im Mittelpunkt stehen, sondern zahlt gesellschaftlich eher zu den Einzelgängern. Wie ein Wasser im Becken sammelt er selbst gerne Wissen an. Lesen und komplizierte Dinge auszutüfteln liebt er daher sehr. Er hat viel Ausdauer und kann sich leicht entspannen. Der Wassertyp ist mit einem großen Urvertrauen beschenkt, folgt dem Rhythmus des Lebens und akzeptiert die Dinge so, wie sie sind. Wenn er etwas erreichen möchte, entwickelt er Originalität und einen starken Willen und erreicht sein Ziel durch korrekt und ordentlich verrichtete Arbeit sowie Pflichtbewusstsein.

Der Wassertyp braucht einen gewissen Druck um sich zu bewegen. Fehlt der Druck, kann die Wasserenergie stagnieren, es fehlt der Antrieb und man tritt an Ort und Stelle und jede Handlung wird zu einer Anstrengung. Wenn der Wassertyp sich nicht auf seine Urinstinkte verlässt, entsteht Angst in der er unterzugehen droht. Aus Angst wird er gelähmt und macht so keinen Schritt mehr. Es kann aber auch sein, dass der Wassertyp zu furchtlos ist und so ständig die Grenzen seiner Fähigkeiten übertritt.“⁴⁶

🌸 Yoga

ist die Reise des Selbst
durch sich Selbst
zu sich Selbst. 🌸

– BHAGAVAD GITA

www.amicella.de



Quelle: www.locality.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

„Es gibt zwei Motive, die dazu anregen können, regelmässig Yoga zu praktizieren. Die erste ist, dass die tägliche nach innen gewendete Aufmerksamkeit lehrt, wie man sich heilen und ganz bewohnen kann, indem man eine innere Haltung der Achtsamkeit in sich entwickelt. Muster der Vernachlässigung und des Selbstmissbrauchs kommen in zahllosen Gewohnheiten zum Ausdruck. Wenn man bei einer Yogapraxis die Aufmerksamkeit regelmässig auf die innere Landschaft richtet, lernt man zu vermeiden, von diesen vertrauten Verhaltensweisen verführt zu werden und mit ihnen mitzugehen. Entwicklung des Denkens, damit es zu unserem Verbündeten wird und keine Kampfzone ist, ist eine sehr schwierige und doch sehr lohnende Dimension unserer Praxis. Lernen, wie man sich selbst ein besserer Freund sein kann als Grundlage einer Weltsicht mit Mitgefühl und ist eine Vorbedingung für die meisten fortgeschrittenen Übungen.“⁴⁷

„Das zweite Motiv dafür, eine tägliche Praxis aufzunehmen, besteht darin, unsere Fähigkeit zu aktivieren und zu verbessern, anderen zu helfen, sie zu heilen und auf eine natürliche Weise zu lieben. Wenn die inneren Übungen allmählich verwurzeln, verjüngen sie unsere erschöpfte Vitalität und befreien uns Tag für Tag von Spannungen und reaktiven Gewohnheiten. Das ist sicher eine Hilfe, anderen eine inspirierende Stütze zu sein, ohne aufzuhören, seiner selbst bewusst zu sein.“⁴⁷

„Wenn man Yin- oder Yang-Yoga übt oder beides, ist es wichtig, sich dessen Grundnatur bewusst zu sein. Im Yin-Yoga sind die Asanas langsam und gleichmässig, oft ohne Bewegung und das Bewusstsein ist weich. Die Aktivität des Yang-Yoga ist in Bewegung, steigert sich bis zu einem Höhepunkt, beruhigt sich wieder und enthält im Kern eine Stärke, die ein richtiges Mass an Anstrengung verlangt.“⁴⁷

Persönlich beginne ich meine Praxis im Sitzen und führe mich zur Ruhe mit Atemübungen. Danach gehe ich mit diversen Sonnengrüssen ins Yang. Ich mag den Fluss und mein Körper wird weich, mein Geist wach. Mit den Wiederholungen der Sonnengrüsse steigert sich anatomisch gesehen der Flüssigkeitsgehalt in den Geweben, was mir das Gefühl von gestärkt sein gibt. Dann gehe ich ins Yin über, lasse mich darin fallen. Yogahaltungen sind nicht per se Yin oder Yang, sie beinhalten immer beides. Es kommt auf unsere Haltung an, wie wir sie ausführen oder was wir für den Moment brauchen. Ganz wichtig finde ich die Schlusssentspannung nach jeder Praxis.

🌸 Ohne die Annahme der eigenen Grenzen ist kein Loslassen möglich. 🌸

– ERNST FERSTL

www.gutezitate.com



Quelle: www.ekhartyoga.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

Der yogische Begriff *hatha* ist eine Bezeichnung für jede körperbasierte Praxis dieser zwei Energien, die sich deutlich unterscheiden, aber eine Einheit bilden. Ha bezieht sich auf die wärmenden Manifestationen, die der Sonne ähnlich sind. Tha auf die kühlenden oder Mondelemente. Hatha-Yoga ist eine Vereinigung von ha und tha, ein ausgewogenes Gleichgewicht von Yin- und Yang-Energien.

Niemals sollte man aggressiv und mit einem „ich will“ in eine Asana gehen. Im Yoga geht es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Dieses Akzeptieren führt automatisch auch dazu, dass wir uns selbst annehmen können so wie wir sind.

Ich habe kürzlich eine Yin-session mit Fußballern gemacht. Die Jungs sind zwischen 17 und 21 Jahre alt und halten Yoga für esoterischen Quatsch. Für mich war es sehr schön zu erleben, wie sie dennoch offen waren und gut mitgemacht haben. Nebst dem Gestöhne und Gekicher war es auch immer wieder ganz still in der Turnhalle und das war eine sehr schöne Erfahrung für alle. Ich bin sicher, dass gerade bei jungen Menschen, die enormem Druck ausgesetzt sind, der Yoga eine grosse Stütze sein kann.

Im Yin-Yoga werden die Asanas anders benannt als im Yang-Yoga. Wahrscheinlich wurde die Namensgebung so gewählt, um den Unterschied zu verdeutlichen. Allgemein finde ich die Namen der Asanas sehr interessant und hat immer etwas mit deren Wirkung zu tun. Wenn wir z.B. im Baum sind, können wir uns einen Baum vorstellen und eine geistige Haltung einnehmen, die stark verwurzelt ist, mit vielen Ästen, die nach oben, in den Himmel ragen.

Der Hauptunterschied zwischen Yin- und Yang-Haltungen ist die Spannung. In einer Yang-Haltung wie z.B. den drei Krieger-Asanas halten wir den Tonus in der Oberschenkelmuskulatur, wir spannen den Bauch an, damit wir gerade stehen und wir nicht mit den Hüften nachhelfen müssen, wir strecken die Arme und spüren die Weite von der einen zur anderen Hand. Wir atmen.

In einer Yin-Haltung lassen wir komplett los, bleiben bis zu fünf Minuten in der Stellung und können so immer mehr die angespannten Teile unseres Körpers erfühlen und loslassen. Es ist ein in die Asana sinken ohne oder nicht mit viel Anspannung. Ausserdem werden im Yin-Yoga viele Hilfsmittel wie Kissen benutzt, um dieses Fallenlassen zu ermöglichen. Wir atmen.

Gerne möchte ich dies an Paschimottanasana, Dehnung der Rückseite, veranschaulichen:

Yin



Quelle: www.pinterest.ch

Wir können uns komplett fallen lassen und unseren Kopf auf einem Kissen ruhen lassen. Als Yin-Haltung stimuliert diese Übung den Blasenmeridian, der an der Rückseite des Körpers und der Beine nach unten verläuft.

Yang



Quelle: www.yogabasics.com

Wir gehen mit geradem Rücken in die Stellung und runden erst ganz zum Schluss den Rücken. Die Füße sind geflext und wir halten uns an den Zehen fest oder umarmen die Füße. Wenn man nicht so weit kommt, dann bleibt man in der Anfangsposition, mit geradem Rücken und die Hände auf den Oberschenkel ruhend.

In beiden Stellungen ist eine Dehnung des Rückens, also der Yin-Seite, gegeben. Auch die Flexibilität der Hüftbeugung wird in dieser Stellung erhöht.

Savasana, die Totenstellung, ist die Entspannungsübung am Schluss einer Yang- und/oder Yin-Session. Savasana nutze ich oft auch als Entspannung zwischen zwei Yin-Übungen. Sie ist eine der wichtigsten Übungen im Yoga.

🌸 Jeder Mensch kann Yoga üben,
solange er atmet. 🌸

– SRI PATHABI JOIS

www.yoganewz.de



Quelle: www.terrakate.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

Allgemein im Yoga ist die Atmung die Grundlage und das Essentielle. In den 8 Pfaden des Yoga-Sutras von Patanjali steht Pranajama an vierter Stelle. Man kommt also erst zum Atem nach den Übungen. Die Asanas bereiten einen auf die Meditation vor. Es ist also ein von Aussen nach Innen kommen. Patanjali sagt klar, dass die Körperhaltung zuerst beruhigt werden muss bevor der Atem unter Kontrolle gebracht werden kann. Nach Patanjali heisst prāṇāyāmaḥ Harmonie mit der Lebensenergie, Regulierung der Lebenskraft.

Im Yin-Yoga, wo man längere Zeit in den Übungen bleibt, ist die Atmung sehr zentral. Denn durch das lange Verweilen in den Asanas kommen viele Gedanken und Gefühle hoch und mir persönlich hilft die Atmung sehr, immer wieder zurück zu kommen.

Im Yoga ist es wichtig, dass wir durch die Nase atmen. Die Nase reinigt und befeuchtet die Luft und so wird die Wirkung auf das Nerven- und Hormonsystem intensiviert. Ausserdem geht man im Yoga davon aus, dass durch die Nasenatmung die Lebenskraft – Prana, Qi – optimal den Weg in unseren Körper findet.

Es ist meine persönliche Erfahrung sowie auch mit Schülern, dass die Konzentration auf die Atmung oft ein Gefühl des Unwohlseins hervorrufen kann. Wir sind uns dies einfach nicht gewohnt. Ich finde aus diesem Grund die folgende Übung zum Anfangen sehr gut: man legt sich auf den Boden und hält die Hände auf den Bauch. Darauf achten, dass die Ellbogen am Boden bleiben, damit die Schultern entspannt sind. Es hilft, sich auf das Auf und Ab der Bauchdecke zu konzentrieren, wenn man das Atmen nicht gewohnt ist. Nun kann man die Achtsamkeit auf das Wölben und Senken der Bauchdecke lenken und immer etwas länger ausatmen als einatmen.

Tendenziell atmen wir lieber ein. Vielleicht hat dies mit unserer Geburt zu tun, wo wir um Luft ringen mussten. Das ist sehr Yang. Das Üben und Fokussieren auf eine längere Ausatmung ist meiner Erfahrung nach sehr beruhigend und entspricht dem Yin. Wenn ich mich nach einem stressigen Arbeitstag hinlege und ein paar Mal ein- und eben vor allem ausatme, komme ich sehr schnell zu mir und kann den Tag hinter mir lassen und mich besser auf anderes konzentrieren.

Man kann auch mit sich selber sprechen und den Satz „es atmet mich ein“ – „es atmet mich aus“ in Gedanken sprechen. Auch das empfinde ich als sehr hilfreich, um aufkommende Gedanken zu verscheuchen.

Bei meiner Yoga-Lehrerin lernte ich beim Einatmen im Stillen zu sagen „ich“, in der Fülle „bin“, beim Ausatmen „ich“ in der Leere „bin“. Dies gibt manchmal einen Rhythmus, der dann einfach heisst „Ich bin ich“. Im Yin sowie im Yang-Yoga kann man sich auch darin üben, den Atem in den Körper zu lenken, dorthin, wo es zieht oder brennt. Und dann löst sich das wie von selbst auf.

Während meiner Ausbildung und auch in besuchten Retreats und Yogalektionen steht die Atmung immer im Zentrum und ich durfte sehr viele verschiedene Techniken erlernen, die ich hier gerne vorstellen möchte.

Bauchatmung

Zum Anfangen finde ich dies die einfachste, nützlichste und natürlichste Art, atmen zu lernen. Mir hilft das in den Bauch atmen bei jeder Asana und vor allem auch im Yin-Yoga. Diese Atmung ist sehr beruhigend.

Ujjayi

Bei Ujjayi wird die Stimmritze etwas zusammengezogen und dabei entsteht ein sanftes Hauchgeräusch. Mit Anfängern kann man dies üben, indem man sie ein „H“ hauchen lässt. So bekommen sie das Gefühl für den gehauchten Atem. Ujjay kann in jeder Asana angewendet werden und unterstützt dessen Wirkung.

Kapalabhati – Schädelleuchten oder Feueratem

Ist eine schnelle Form von Pranayama und bewirkt eine innere rhythmische Massage, wobei die Zirkulation zerebraler Flüssigkeit stimuliert und Druck und Druckverminderung in der Wirbelsäule und im Gehirn beeinflusst werden. Es ist festes Ausatmen und sanftes einatmen. Anfangs mochte ich diese Atmung gar nicht, mir wurde immer etwas schwindlig. Aber mittlerweile übe ich sie regelmässig und ich spüre danach eine grosse Kraft in mir.

Bhastrika – Blasebalgatemung

Die Luft wird langsam durch die Nasenlöcher eingeatmet und wieder ausgestoßen. Bhastrika wirkt sehr stark energetisierend und braucht Übung. Bhastrika ist das feste Ein- und Ausatmen. Man atmet genauso schnell ein wie aus. Anfängern empfehle ich diese Technik nicht, bevor sie nicht mit Kapalabhati und der Wechselatemung vertraut sind.

Anuloma Viloma

Schluckweises einatmen, halten und freies ausatmen. Empfinge ich als sehr entspannend und ermöglicht mir eine lange Ausatmung. Wir haben dies bei einigen Yin-Übungen angewendet und ich finde das super, weil die Zeit schnell vorbeigeht und man sich noch mehr in die Übung fallen lassen kann.

Nadi Shodhana – Wechselatmung

Sie aktiviert und harmonisiert die zwei Haupt-Nadis, die der Sitz unserer Yin- und Yang-Energie sind – Ida und Pingala. Nadis sind mit den Meridianen vergleichbar, die den Fluss des Qi leiten. Durch die Einatmung ins linke Nasenloch wird die kühlende Energie des Mondes aktiviert, durch die Einatmung ins rechte Nasenloch aktivieren wir die wärmende Energie der Sonne. Als Ausgleich üben wir die Wechselatmung.

Am besten verwendet man dazu das Vishnu-Mudra: Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand werden nach innen geklappt, damit die anderen Finger wie Wäscheklammern verwendet werden können, um jeweils ein Nasenloch zu verschliessen.

- verschliessen des rechten Nasenlochs, links ausatmen und links wieder einatmen, verschliessen des linken Nasenlochs, rechts ausatmen und rechts wieder einatmen.

Kumbhaka – anhalten des Atems

Wenn man ganz eingeatmet hat, haltet man den Atem zehn Sekunden lang an. Während man den Atem zurückhält, wendet man den Wurzelverschluss (Mula Bandha) und den Kehlverschluss (Jalandhara Bandha) an. Dabei die Aufmerksamkeit auf den Nabelbereich richten, wo sich die Yin- und Yang-Energie verbinden.

Ganz wichtig ist hier, dass man sich nicht zu sehr anstrengt. Das Verhältnis mit Ein- und Ausatmen ist 1:2:2 und zu Beginn kann man das Kumbhaka auch kürzen, wenn es zu anstrengend wird oder wir das Gefühl bekommen, zu ersticken.

Persönlich übe ich Pranajama im Sitzen. Das aufrechte Sitzen und strecken der Wirbelsäule erleichtert mir die Atmung.

In der Atmung finde ich das Yin-Yang-Prinzip sehr erklärbar: wenn wir einatmen, füllen wir uns mit Lebensenergie, mit Sauerstoff, welches ins Blut und damit ins Gehirn gelangt. Das ist Yang. Atmen wir aus, strömt verbrauchte, alte Energie aus uns und wir können loslassen. Das ist Yin.

 Wer auf Zehenspitzen steht, steht nicht sicher.
 Wer vorausseilt, kommt nicht weit.
 Wer zu glänzen versucht, verdunkelt sein eigenes Licht.
 Wer sich selbst definiert, kann nicht erfahren, wer er wirklich ist.
 Wer Macht hat über andere, kann sich selbst keine Macht verleihen.
 Wer sich an sein Werk klammert, wird nichts schaffen, was von Dauer ist.

Willst du eins mit dem Tao sein, so tu deine Arbeit und dann lass los. 

– LAOTSE

aus TaoTeKing, Arkana Goldmann Verlag, München, 3. Auflage, 2003, Seite 35

Hat man das Yin-Yang-Prinzip einmal verstanden, kann man es überall anwenden. Nehmen wir als Beispiel das Meer. Das Wasser zieht sich in der Ebbe zurück und wir können weiter hinauswaten, dort verweilen und uns der Unendlichkeit zwischen Horizont und Himmel nahe fühlen. Was uns still, vielleicht auch demütig werden lässt – das Yin-Prinzip. Wir sollten aber nicht vergessen, dass das Wasser mit der Flut unweigerlich wieder retour strömen wird, im schlimmsten Fall in hohen Wellen, die uns umspülen und umherwirbeln, wenn wir nicht rechtzeitig wieder ans Ufer zurückgekehrt sind – das Yang-Prinzip.

Wenn wir der Musik lauschen, vor allem der Klassischen, können wir dieses Prinzip hören. Im Yin-Prinzip mit den ganz ruhigen, sanften Passagen und leisen Instrumenten. Im Yang-Prinzip in den lautereren, energiegeladenen Passagen mit den kräftigeren Instrumenten. Der Wechsel ist nicht abrubt und vergleichbar mit der Dämmerung und dem Morgengrauen, die wir in unseren Breitengraden haben.

In Geschichten, Filmen, dem Theater, einer fotografischen Bildstrecke oder dem Tanz – auch darin ist das Yin-Yang-Prinzip immer enthalten. Es gibt den langsamen Aufbau, den spannenden Mittelteil und der auflösende Schluss. Ebenso wenn wir ein gemaltes Bild ansehen, können wir diesen Aufbau erkennen. Betrachten wir ein Bild, gefällt es uns oder nicht. Ich male selber und manchmal brauche ich viel zu viel Farben, das Bild ist dann überladen (Yang) und dadurch nicht stimmig. Wähle ich dann aber zurückhaltendere oder weniger Farbe, verleihe dem Bild dadurch eine ruhigere Note, wird es stimmig. Der Ausgleich, der dem Yin-Yang-Prinzip zugrunde liegt, ist für Künstler aller Art wohl das Schwierigste zu erreichen. Einfach dann, wenn man sagen kann: „so ist es richtig, so passt es.“ Der Weg dahin ist mit zu viel Yang oder zu viel Yin gekennzeichnet. Aber irgendwann erreicht man diesen Punkt wo es stimmt und so ist es manchmal auch im Leben selbst. Dann fühlt man sich glücklich, zufrieden – in Vereinigung mit allem, was uns ausmacht.

In einem gesunden Organismus halten sich Yin und Yang die Waage und dieser Prozess wird durch eine ausgewogene Ernährung unterstützt. Ausgewogen bedeutet warme und heiße (Yang) mit erfrischenden und kalten (Yin) Nahrungsmitteln zu ergänzen. Der Hauptteil der Nahrung sollte neutral sein, denn neutrale Nahrungsmittel bilden Qi (siehe Kapitel 02, Seite 6).

Auch im Sport kann das Wissen um dieses Prinzip sehr wertvoll sein, wenn man Verletzungen vermeiden möchte. Man kann nicht nur joggen oder Velo fahren – es braucht dazu auch die Dehnung, damit unsere Muskeln nicht verkürzen. Durch die Dehnung ziehen wir die Faszien auseinander, damit die Muskeln wieder entspannt gebettet sein können.

Leben basiert auf zwei Komponenten: Substanz und Energie. Der Yin-Anteil im Körper entspricht der Substanz, der Yang-Anteil im Körper entspricht der Energie. Nimmt eine der beiden Komponenten überhand oder erschöpft sich, entsteht Krankheit. Das Halten des Gleichgewichts können wir bis zu einem gewissen Grad steuern.

Auch unseren Organen werden entsprechend diesem Prinzip Yin oder Yang zugeordnet. Yin-Organ sind die Leber, das Herz und die Lunge. Yang-Organ sind der Magen, der Darm und die Blase. Auch hier finden wir das Prinzip des Zusammenspiels wieder in den jeweiligen Organpaaren (siehe Kapitel 3.2., 3.3., Seiten 11/15).

Das Yin-Yang-Prinzip schenkt mir viel Gelassenheit im Annehmen von Dingen, die im Moment nicht änderbar sind. Dadurch bin ich um einiges ruhiger geworden. Ich ärgere mich viel weniger. Denn allem liegt der Yin-Yang-Rhythmus zugrunde. Warum sich ärgern, wenn es regnet? Es ist klar, dass die wärmende Sonne wieder scheinen wird. Also warum nicht einen gemütlichen Tag zu Hause einlegen, sich mit einem Buch auf das Sofa fläzen und das Prasseln der Regentropfen gegen die Fensterscheiben genießen. Die Sonne kann auch innerlich scheinen.

Es gibt mir auch den Mut, alteingesessene Muster zu betrachten, zu verstehen, um dann die notwendigen Änderungen vorzunehmen. Ich möchte nicht mehr verharren, auch wenn für eine gewisse Zeit das ausharren durchaus seinen Sinn hat. Gewisse Dinge brauchen ihre Zeit, eine Reifung und dieser Prozess ist nicht mit Handeln verbunden. Handeln folgt nach der Reflexion.

So, wie wir heute leben, beinahe nur noch handeln, ständig aktiv sind, reagieren und agieren, empfinde ich als sehr gefährlich und auch ermüdend. Es gibt keine Zeit mehr, um Dinge geschehen zu lassen. Es gibt keine Langsamkeit mehr, die uns Entfaltung möglich macht. Alles muss sofort schon perfekt und fertig sein. Darum haben wir auch eine Wegwerfgesellschaft, weil etwas einfach keine Bedeutung hat, wenn wir innerlich nicht mit dem, was wir haben, verbunden sind. Das geschieht leider auch mit unserer Natur, mit den Tieren, der wir keine Sorge tragen in arroganter Ignoranz dem Lebendigen gegenüber. Wir leben nicht mit dem, was um uns ist, wir sind getrennt und dadurch von der Essenz abgeschnitten.

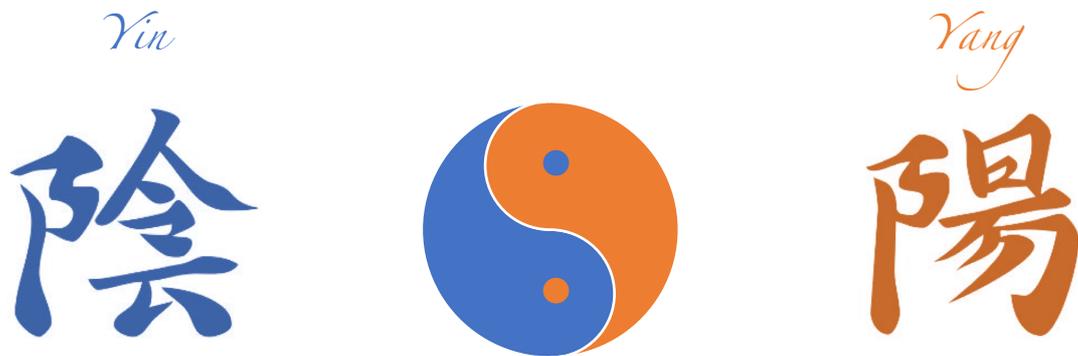
Aber wie können wir eine Haltung von Respekt und Achtung einnehmen, wenn wir diese uns selber nicht entgegenbringen, da wir ja ständig abgelenkt, erreichbar und am Rennen sind. Wenn ich nur immer von aussen nehme, mich berieseln lasse ohne inspiriert zu werden, lässt es mich leer zurück und diese Leere muss um jeden Preis gefüllt werden. Wenn ich mir die Zeit nicht nehme, Eindrücke und Begegnungen zu verarbeiten, bleibe ich als Persönlichkeit schwammig und oberflächlich, weil es keine innere Betrachtung der gewonnenen Eindrücke gegeben hat. Qualität, auch die der eigenen Persönlichkeit, kann nicht im Lärm gebildet werden.

Durch die ganze Technologie, die auch ihre wunderbaren Seiten hat, sind wir ständig verfügbar. Aber es ist wichtig, auch mal nicht erreichbar zu sein, nicht zu wissen, was läuft, damit wir überhaupt die Chance haben, auf unser Inneres zu hören. Wahrscheinlich erlebt der Yoga und auch andere östliche Disziplinen aus diesem Grund solch einen Hype – die Menschen folgen ganz natürlich dem Yin-Yang-Prinzip, weil sie in der zunehmend hektischen Welt eine Insel der Ruhe suchen. Weil sie spüren, dass sie sonst verbrennen. Weil sie spüren, dass ihnen das Wesentliche abhanden gekommen ist.

Ohne Achtsamkeit und Bewusstheit, was Yin ist, kann sich keine Erkenntnis entwickeln und eine damit verbundene Aktion (Yang) ergeben, die wir brauchen, um unser Leben in die Hand zu nehmen. Ohne innen zu sein können wir nicht nach aussen gehen. Ohne Stille können wir uns nicht behaupten. Ohne Schlaf können wir nicht richtig wach sein. Ohne nachzudenken können wir uns nicht klar werden.

Egal, was und wie wir geben, egal, was und wie wir zu uns nehmen, egal, was und wie wir denken – es kommt zu uns zurück wie die Wellen im Meer.

Yin funktioniert nicht ohne Yang. Yang funktioniert nicht ohne Yin. Diese beiden Prinzipien fließen auseinander, ineinander, miteinander. Stossen sich ab, ziehen sich an, stehen sich gegenüber, ergänzen sich. Gleich einem Tanz. In Ausgewogenheit. Überall und immer.



Quelle: www.pinterest.com, bearbeitet: Denise Bartholdi

-
- ¹ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 15*
- ² Martin Merz. Skript 1.2. Philosophie des Yoga. Basel, Martin Merz 2013. *Seite 3*
- ³ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 15*
- ⁴ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 27*
- ⁵ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 28*
- ⁶ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 17*
- ⁷ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 18*
- ⁸ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 10*
- ⁹ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 20*
- ¹⁰ Barbara Burkhardt. Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens. Basel, Barbara Burkhardt, 2017. *Seite 11*
- ¹¹ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 25*
- ¹² Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 21*
- ¹³ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 26*
- ¹⁴ Barbara Burkhardt. Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens. Basel, Barbara Burkhardt, 2017. *Seite 11*
- ¹⁵ Barbara Burkhardt. Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens. Basel, Barbara Burkhardt, 2017. *Seite 16*
- ¹⁶ Barbara Burkhardt. Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens. Basel, Barbara Burkhardt, 2017. *Seite 17*
- ¹⁷ Barbara Burkhardt. Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens. Basel, Barbara Burkhardt, 2017. *Seite 23*
- ¹⁸ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 33*
- ¹⁹ Gunda Slomka. Faszien in Bewegung. Meyer & Meyer, Aachen, 4. Auflage 2015. *Seite 47*
- ²⁰ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 34/35*
- ²¹ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 35/36*
- ²² Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 43*
- ²³ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 45*
- ²⁴ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 79/80*
- ²⁵ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 101*
- ²⁶ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 115*
- ²⁷ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 117*
- ²⁸ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 143*
- ²⁹ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 119*
- ³¹ Barbara Burkhardt. Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens. Basel, Barbara Burkhardt, 2017. *Seite 29*
- ³¹ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 43/44*
- ³² Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 133*
- ³³ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 81*
- ³⁴ http://www.tcm-messora.ch/aktuell/aktuell_elementtyp.html
- ³⁵ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 145*
- ³⁶ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 118*
- ³⁷ http://www.tcm-messora.ch/aktuell/aktuell_elementtyp.html
- ³⁸ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 159*
- ³⁹ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 102*
- ⁴⁰ http://www.tcm-messora.ch/aktuell/aktuell_elementtyp.html
- ⁴¹ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 171*
- ⁴² Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 116*
- ⁴³ http://www.tcm-messora.ch/aktuell/aktuell_elementtyp.html
- ⁴⁴ Christine Ranzinger. Yin Yoga. Irisiana, München, 2. Auflage 2015. *Seite 119*
- ⁴⁵ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 50*
- ⁴⁶ http://www.tcm-messora.ch/aktuell/aktuell_elementtyp.html
- ⁴⁷ Sarah Powers. Insight Yoga. Arbor Verlag GmbH, Freiburg, 2. Auflage 2016. *Seite 37*
-

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe erstellt habe und dass alle Quellen, Hilfsmittel und Internetseiten wahrheitsgetreu verwendet wurden und belegt sind.



Quelle: www.tinte24.de, bearbeitet: Denise Bartholdi

Männedorf, 26. Mai 2018
Denise Bartholdi

A handwritten signature in black ink, reading "Bartholdi". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent initial 'B'.