

YIN YOGA

Der meditative passive ruhige Weg in die Tiefenentspannung

YIN UND YANG

Das unzertrennliche Paar

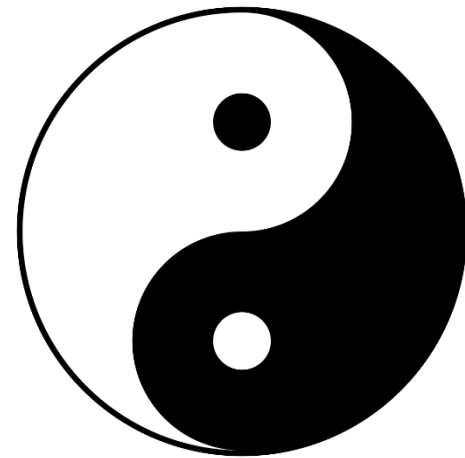
„Yin Yoga ist nötig um unsere yanglastige Kultur in Balance zu bringen.“

Paul Grilley (Gründer Yin-Yoga)

Yin und Yang sind zwei Begriffe aus der chinesischen Philosophie bzw. des Daoismus.

Es sind zwei Kräfte und Prinzipien, welche sich ergänzen. Das Symbol nennt sich Taijitu, das Weiße präsentiert das Yang (männlich, aktive und bewegte) und das Schwarze präsentiert das Yin (weiblich, ruhige und passive).

Dadurch in unserem schnelllebigen Alltag Stress und das Bewegte im Vordergrund stehen und dadurch unser Körper, Geist und Seele ständig angespannt sind, leben wir in einer sehr yanglastigen Zeit. Daher ist es sehr wichtig zur inneren Ruhe zu kommen, um Stress, Anspannungen im Körper wie zB.: bei Rückenschmerzen dem Körper zu helfen. Dafür gibt es Yin Yoga, dass uns dabei helfen soll, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wieder auszubalancieren. Yin Yoga ist ein ruhiger, **passiver Yoga-Stil**, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen **drei und sieben Minuten lang gehalten** werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert.



Meine Empfehlung:

In der Ruhe liegt die KRAFT!