

# Arhanta Yoga

---

## ASHRAMS

ARHANTA YOGA® YIN YOGA TEACHER TRAINING MANUAL



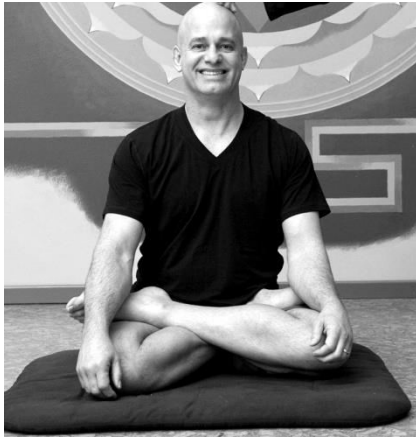
# INHALTSVERZEICHNIS

DER URSPRUNG VON YIN YOGA.....	2
DIE DREI KÖRPER .....	3
1. Der physische Körper .....	3
2. Der Astralkörper / ENERGIEKÖRPER.....	3
3. Der spirituelle Körper / Der Kausalkörper .....	4
4 ElementE VON Antahkarana / InnerE InstrumentE ....	4
Yin Yoga UNTERRICHTEN .....	4
DIE 80% -REGEL .....	5
DER Rebound.....	5
WIE UNTERRICHTET MAN FUNKTIONAL.....	5
SICHER UNTERRICHTEN .....	6
PRAKTISCHE Yin Yoga Sutras VON Paul Grilley .....	6
DIE VIERZEHN SKELETTSEGMENTE & DEREN BEWEGUNGEN.....	7
7 ARCHETYPISCHE Asanas (5 Yin + 2 Yang) .....	8
1. Die Totenstellung.....	9
2. Die Kindhaltung (Die Raupe).....	10
3. Das Krokodil .....	12
4. Die windentlastende Pose (Die Raupe) .....	13
5. Die Schulterbrücke (Der Sattel) .....	14
6. Die Engelhaltung (die Raupe) .....	15
7. Der Fisch.....	16
8. Das schmelzende Herz.....	17
9. Die Banane .....	19



## DER URSPRUNG VON YIN YOGA

Yin Yoga wurde in den späten 1980er Jahren von Paul Grilley entwickelt. Yin Yoga von Paul Grilley wurde durch seine Tao Yoga Praxis mit dem Meister Paulie Zink beeinflusst. Yin Yoga wird heute in Nordamerika und Europa unterrichtet. Andere Lehrer, die Yin Yoga verbreitet haben sind Sarah Powers, Bernie Clark & Biff Mithoefer.



Yin Yoga gelehrt nach Paul Grilley ist nicht als ein vollständiger Yogastil gedacht, sondern viel mehr als Ergänzung zu dynamischen Arten von Yoga und Körpertraining.

Nach seinen eigenen Worten:

*"Es war nie meine Absicht, Yin Yoga als ein selbstständiges System von Asanas darzustellen, weil Yin Yoga in seiner Definition unvollständig ist. Allerdings war es, und bleibt, meine Absicht Yin Yoga als Ergänzung zu Yang-Formen des Körpertrainings darzu."* **Paul Grilley**

Abgesehen von der Geschichte und Authentizität des Tao Yoga, waren es die Unterrichtungen, die Paul Grilley besucht hat, in denen Paulie Zink taoistische Yogapraxis angeboten hat, die sowohl Yin Haltungen als auch Yang Bewegungen umfasste. Obgleich Paulies Tao Yoga interessant war, waren es die langgehaltenen Posen mit denen Paul im Einklang war. Er kam auf die Idee einen ganzen Yoga Unterricht in der Manier von Yin zu gestalten, ganz ohne Yang Haltungen: die komplette Yin Praxis war möglich. Er fing an seinen Hatha Yoga Schülern diese "nur-Yin" Praxis anzubieten, und sie begannen, mit der Praxis in Resonanz zu treten. Dies war eine neue Sichtweise auf ein sehr altes Paradigma. Im Gegensatz zu Restorative Yoga, das auch als yinähnlich betrachtet werden kann, wurde Pauls Yin Yoga für gesunde Schüler entwickelt, nicht für diejenigen, die sich von einer Krankheit oder einem pathologischen Zustand erholen. Das modern Yin Yoga von Paul Grilley war nicht einfach: es war herausfordernd. Es hat Menschen außerhalb ihrer gewohnten Komfortzone, gebracht so wie es Yoga schon immer getan hat.

Sarah Powers liebte die Yin-Praxis, die sie von Paul Grilley gelernt hat, allerdings hat sie sie nicht vollständig in ihre eigene Praxis integriert, bis er endlich zu erklären begann, warum die Yin-Haltungen so vorteilhaft sind. Nachdem Paul physiologischen und energetischen Wege des Yin Yoga, die zu Gesundheit und Ganzheitlichkeit führen, ausgearbeitet und letztendlich begonnen hatte diese Prozesse und Vorteile seinen Schülern zu vermitteln, wurde Sarah davon überzeugt, Yin Yoga muss ein wesentlicher Bestandteil ihrer eigenen Praxis werden. Sie began ihr Verständnis ihren eigenen Schülern mitzuteilen.

### Wie hat Yin Yoga seinen Namen bekommen

Paul Grilley entwickelte einen akademischen Lehrplan, der auf Anatomie, seiner eigenen Philosophie und Theorien sowie Dr. Motoyamas wissenschaftlicher Forschung zu Akupunkturmeridianen und

Chakren basiert. Sarah war diejenige, die den Begriff "Yin Yoga" geprägt hat. Bis dahin hatte Paul seine Praxis als taoistisches Yoga bezeichnet, weil Paulie Zink seine Praxis so genannt hatte. Allerdings hat Sarah darauf hingewiesen, das was Paul anbot, war nicht die taoistische Praxis nach Paulie, sondern eine überarbeitete Untergruppe seiner Lehre. Paul bot schließlich die Yin-Haltungen an, daher sollte die Praxis Yin Yoga heißen.

Sarah war bereits eine renommierte Yogalehrerin, als sie bei Paul studierte, und sie war eine Lehrerin, die weit gereist war. Während ihren Reisen führte sie die Schüler in die Yin-Seite des Yoga ein. Sarah fügte auch eloquent Erklärungen zu den meditativen Qualitäten und Vorteilen der Praxis hinzu. Mit der Zeit umfasste ihr Unterricht Dharma-Diskussionen über buddhistische Philosophie und Psychologie. Diejenigen, die mehr über Yin Yoga erfahren wollten, richtete sie an Paul. Bald beantwortete Paul Anfragen von vielen Studenten an vielen Orten, die mehr über die Praxis des Yin Yoga und ihren Vorteilen erfahren wollten. Er begann Artikel über Yin Yoga zu schreiben und veröffentlichte 2002 sein Buch, das ‚Yin Yoga‘ hieß. Zu dieser Zeit erstellte Sarah ein VHS-Video namens Yin Yoga und eine gleichnamige CD-Aufnahme. Mit der Zeit veröffentlichten sowohl Paul als auch Sarah DVDs, die die Yin-Seite des Yoga erklären.

## DIE DREI KÖRPER

Unsere Seele wird auf dem Weg zur Weiterentwicklung mithilfe ihrer drei Träger beziehungsweise Körper getragen. Jeder weitere Körper ist subtiler als der vorherige und verweilt in der eigenen Dimension. Sie handeln zeitgleich, jedoch schwingt jeder von ihnen im unterschiedlichen Frequenzbereich.

### 1. Der physische Körper

Der physische Körper besteht aus fünf Elementen: Erde (prithvi), Wasser (jal), Feuer (agani), Luft (vaayu) und Äther (akasha).

### 2. Der Astralkörper / ENERGIEKÖRPER

Jedes Lebewesen hat einen Astralkörper. Dieser besteht aus 19 Elementen:

#### den fünf Organen der Handlung (Karma indriyas)

- Vak (Organ der Sprache)
- Pani (die Hände)
- Pada (die Füße)
- Upashtam (die Geschlechtsorgane)
- Payu (Anus, Organ der Ausscheidung)

#### den fünf Organen der Wahrnehmung (des Wissens) (Gyan indriyas)

- Tvak (fühlen)
- Jivha (schmecken)
- Grahna (riechen)
- Shotra (hören)
- Chakshu (sehen)

#### den fünf Pranas (Panch vayu)

- Udana
- Prana
- Samana
- Apana
- Vyana

#### 4 elemente von antahkarana / innere instrumente

- das Denken
- der Intellekt
- das Unterbewusstsein
- das Ego

### 3. Der spirituelle Körper / Der Kausalkörper

Der Kausalkörper, auch als der Samenkörper bekannt, wird im Sanskrit karana sharira genannt. Dieser Körper speichert subtile Eindrücke aus allem, was Sie in diesem und vorherigen Leben erlebt haben, in Form von Karma. Der Kausalkörper bestimmt die Entwicklung vom physischen Körper und Astralkörper bei der nächsten Geburt. Zum Zeitpunkt des Todes, Kausal- und Astralkörper, die zusammen bleiben, trennen sich vom physischen Körper.

Die vier Elemente des spirituellen Körpers sind: die Seele, die Karma-Bilanz, der freie Wille, Samskara. Der physische Körper besteht aus fünf Elementen: Erde (prithvi), Wasser (jal), Feuer (agani), Luft (vaayu) und Äther (akasha).

## YIN YOGA UNTERRICHTEN

#### Die 'Lehrer' Definition

Der Lehrer ist jemand, der seinen Schülern hilft, an ihre Ziele zu gelangen. Jeder, der den Wunsch hat, anderen dabei zu helfen eigene Bestreben zu verwirklichen kann Lehrer werden.

#### Die Eigenschaften des guten Lehrers

Um Yogalehrer oder Yogalehrerin zu werden, sollen Sie verschiedene Kompetenzen in sich entfalten. Einige davon haben Sie vielleicht bereits, andere wiederum müssen Sie noch ausbauen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass die unten aufgeführten Kompetenzen ganz sicher im Laufe der Zeit erlernt werden können.

Beachtenswerte Eigenschaften eines guten Lehrers (nicht in der Reihenfolge der Bedeutung):

- die Zuverlässigkeit
- die Geduld
- das Vorbild
- gute Kommunikationsfähigkeit
- die Professionalität

- die Verantwortung
- die Pünktlichkeit
- der Humor
- die Achtsamkeit
- die Transparenz

Es ist auch in Ihrer Verantwortung für angemessene Orientierungshilfe zu sorgen, sowie eine sichere Umgebung zu gestalten, sodass eine fundierte Praxis ausgeführt werden kann.

### **Ihre Schüler verstehen:**

Jeder Schüler ist anders und einzigartig im Hinblick auf die körperlichen Fähigkeiten, die Motivation und die Disziplin. Sie sollen in der Lage sein diese grundlegenden Unterschiede zu erkennen und zu verstehen. So können Sie Ihre Schüler in ihrer eigenen Praxis besser unterstützen.

### **Anpassung & Unterstützung**

Als YogalehrerIn sollen Sie Ihren Schülern helfen eine körpergerechte Ausrichtung zu finden. Entweder können Sie die Ausrichtung der Körperteile Ihrer Schüler sanft und vorsichtig anpassen oder ihnen ordnungsgemäße Yoga-Requisiten zur Verfügung stellen.

## **DIE 80% -REGEL**

Ihre Schüler sollen diese Regel jederzeit berücksichtigen. Die 80% -Regel besagt, bei der Dehnung des tieferen Yin-Gewebes sollen die Schüler 80% ihrer Kapazität in der Pose nicht überschreiten. Sollten sie tiefer in die Dehnung eintauchen, wird der Druck auf die Yang-Muskeln ausgeübt, sodass Verletzungen verursacht werden können. Auf Grunddessen wird die Verwendung von Yoga-Requisiten im Yin-Unterricht dringend empfohlen.

## **DER REBOUND**

Asanas verursachen die Spannung, die Verkürzung und die Kompression. Diese Belastungen verändern den Gel-Sol-Zustand innerhalb der Faszien. Wenn man aus der Stellung herauskommt, entstehen starke ausgleichende Kräfte zwischen dem Chi und der Flüssigkeit. Diese ausgleichende Kräfte werden "Rebound" genannt. Der Rebound kann auf mehreren Ebenen spürbar sein:

- körperliche Empfindungen wie Wärme, Druck oder fließende Bewegungen
- Die Emotionen wie Trauer, Erleichterung, Leid oder Behaglichkeit
- tiefgreifende Erfahrungen wie Selbstwahrnehmung, Ruhe oder Akzeptanz

## **WIE UNTERRICHTET MAN FUNKTIONAL**

1. Legen Sie die Zielbereiche fest.
2. Bieten Sie die Variationen der archetypischen Asanas an.
3. Erwähnen Sie die Körperbereiche, die schmerzfrei bleiben sollen.



4. Führen Sie vor, wie die Gliedmaßen und der Oberkörper als Hebel genutzt werden können, um die Belastung in den Zielbereichen zu steuern.
5. Führen Sie vor, wie man die Yoga-Requisiten richtig benutzt, um die Belastung zu steuern.
6. Fragen Sie Ihre Schüler wie sich jegliche Anpassungen auf ihre Praxis ausgewirkt haben.

## SICHER UNTERRICHTEN

1. Es gibt keine risikofreie Übung.
2. Sogar erfahrene Praktizierende erleiden Verletzungen bei der Ausführung vertrauter Bewegungen.
3. Seien Sie vorsichtig und lindern Sie immer die Besorgnis des Praktizierenden, indem Sie ein Requisit oder eine Variation anbieten, um unnötige Belastung abzubauen.
4. Wenn der Praktizierende sich nicht entspannen kann, dann muss das Asana geändert oder angepasst werden.
5. Es ist nicht notwendig den hundertprozentigen Bewegungsumfang auszuschöpfen. Auch die subtile Belastung kann zu intensivem Rebound führen.

## PRAKTISCHE YIN YOGA SUTRAS VON PAUL GRILLEY

1. Das Ausüben von Yoga Asanas sorgt dafür, dass der Fluss von Chi in unseren Körpern ins Gleichgewicht kommt. Dies wird durch die Belastung der 14 Skelettsegmente und 10 myofaszialen Gruppen vollendet.

*Die 14 Skelettsegmente sind: die Zehen, der Talus (das Sprungbein), die Tibia (das Schienbein), das Femur (der Oberschenkel), das Becken, die Lendenwirbel, die Brustwirbel, die Halswirbel, die Finger, das Handgelenk, der Radius (die Speiche), die Ulna (die Elle), der Humerus (der Oberarmknochen) and scavicle (der Schultergürtel).*

*Die 10 myofasziale Gruppen sind: die Leiste, die Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps), die Hüftbeuger, die Gesäßmuskeln, die Oberschenkelrückseite, die Rückenmuskulatur, die Halsmuskulatur, die gerade Bauchmuskulatur, die schräge Bauchmuskulatur & die Schultermuskulatur.*

2. Sobald Sie lernen den Körper als 14 Skelettsegmente, die durch 10 myofasziale Gruppen bewegt werden zu sehen, werden Sie in der Lage sein die 7 archetypischen Asanas für jeden Praktizierenden bewusst und passend zu gestalten.



3. Die 7 Archetypen sind: der Schnürsenkel, der Sattel, die Raupe, die Libelle, der Twist, die gestreckte Welpenhaltung (Yang) & der Drache (Yang).
4. Im funktionalen Ansatz von Yin Yoga gibt es keine perfekte Pose. Jede Hand- bzw. Fußposition kann unsere Fähigkeit die Zielbereiche zu belasten entweder fördern oder hemmen. Der wirksamste Weg ist stets individuell und unterscheidet sich von Person zu Person.
5. Jeder Knochen ist in jedem Körper anders. Was ein Skelett einfach ausführen kann, könnte für ein anderes unmachbar sein.

Die drei Belastungen sind die Spannung, die Verkürzung & die Kompression.

Die Flexibilität weist auf die Erweiterbarkeit (die Fähigkeit sich zu dehnen) der myofaszialen Gruppen, Bänder, Gelenkkapseln und Bandscheiben hin.

Die Kompression stellt den vollendeten Bewegungsumfang dar.

## DIE VIERZEHN SKELETTSEGMENTE & DEREN BEWEGUNGEN

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. die Zehen        | Flexion/Extension, Abduktion/Adduktion, passive Rotation   |
| 2. der Knöchel      | Flexion/Extension, Supination / Pronation  |
| 3. das Schienbein   | Flexion/Extension, Innen- / Außenrotation  |
| 4. der Oberschenkel | Flexion/Extension, Abduktion/ Adduktion, Innen- / Außenrotation                                      |
| 5. das Becken       | Anteriore-Becken-Kippung / Posteriore-Becken-Kippung, Depression / Elevation, links/ rechts Rotation |
| 6. die Lendenwirbel | Flexion/Extension, Lateralflexion, Rotation  |
| 7. die Brustwirbel  | axiale Rotation, Lateralflexion  |
| 8. die Halswirbel   | Flexion/Extension, Rotation, Lateralflexion  |
| 9. die Finger       | Flexion/Extension, Abduktion/Adduktion, passive Rotation   |
| 10. die Handgelenke | Flexion/Extension, Abduktion/Adduktion,  |



- |                        |   |
|------------------------|---|
| 11. die Speiche        | Supination/ Pronation   |
| 12. die Elle           | Flexion/Extension,  |
| 13. der Oberarmknochen | Flexion/Extension, Abduktion/ Adduktion, Innen- / Außenrotation     |
| 14. Scavicle           | Flexion/Extension, Elevation / Depression, Protraktion / Retraktion |

\*\* das Becken = die Hüftknochen + das Kreuzbein + L5 Wirbel

Scavicle (der Schultergürtel) = Scapula +Clavicle (Schulterblatt + Schlüsselbein)

## 7 ARCHETYPISCHE ASANAS (5 YIN + 2 YANG)

### 1. Der Schnürsenkel

Die Skelettsegmente: der Oberschenkel, das Becken

Die myofasziale Gruppe: die Gesäßmuskulatur

Die Variationen: fest, locker, ungebunden, gerissen, Reh, schlafender Schwan, an der Wand

### 2. Der Sattel

Die Skelettsegmente: die Zehen, die Knöchel, die Knie, das Becken, die Lendenwirbel

Die myofaszialen Gruppen: die Oberschenkelmuskulatur, die Hüftbeuger, die gerade Bauchmuskulatur, TDQ

Die Variationen: Seiza, Geweih, Kobra, Sattel, halber Sattel, Drache, aufrechter Schwan, Brücke

*\*Sattel = Seiza + Kobra + Drache*

### 3. Die Raupe

Die Skelettsegmente: das Becken, die Lenden-, Brust-, Halswirbel

Die myofaszialen Gruppen: die Oberschenkelrückseiten, die Rückenmuskulatur

Die Variationen: Raupe, Schmetterling, halber Schmetterling, halber Schnürsenkel, halber Frosch



#### 4. Die Libelle

Die Skelettsegmente: der Oberschenkel

Die myofaszialen Gruppen: die Leiste, die Oberschenkelrückseiten

Die Variationen: Libelle, Schmetterling, Frosch, halbe Libelle, Libelle an der Wand, Frosch an der Wand

#### 5. Der Twist

Die Skelettsegmente: das Becken, die Lendenwirbel, die Brustwirbel, die Halswirbel

Die myofaszialen Gruppe: die schräge Bauchmuskulatur, TDQ

Die Variationen: versteckt, neutral, gewölbt (Katzenschwanz)

#### 6. Der Hund (Yang)

Die Skelettsegmente: die Finger, der Handgelenk, die Speiche, die Elle, der Oberarmknochen, der Schultergürtel, die Zehen, der Knöchel

Die myofaszialen Gruppe: der Oberkörper, die Hüftbeuger, die gerade Bauchmuskulatur, die schräge Bauchmuskulatur, TDQ

Die Variationen: der herabschauende Hund, der heraufschauende Hund

#### 7. Der Drache (Yang)

Die Skelettsegmente: alle Segmente

Die myofaszialen Gruppen: alle myofaszialen Gruppen

Die Variationen: die Krieger, fliegender Drache, Flügel hinten, Flügel oben, gedrehter Drache

### 1. Die Totenstellung



**Die körperlichen Vorteile:**





- Die Totenstellung ist eine großartige Haltung, um den Körper, Geist und die subtilen Energien zu erholen.
- Es hilft, den Blutdruck im Körper zu neutralisieren und die Muskeln und inneren Organe zu entlasten. Wenn man sich tief konzentriert, kann man eigenen Herzschlag sowie den Energiefluss im Körper beobachten.
- Es ist die passende Gegenstellung für viele Haltungen.

#### Die Anleitung:

- Auf dem Boden liegend, die Füße sind mattenbreit auseinander.
- Spreize deine Hände und lasse sie unter den Schultern, die Handflächen zeigen nach oben.
- Nimm leichte und entspannte Atemzüge. Halte deinen Körper und Geist vollkommen ruhig.
- Um die Stellung zu verlassen, bringe deine Füße zusammen, bringe deine Hände über dem Kopf und strecke sie sanft.

**Die empfohlene Haltedauer:** 30 Sekunden bis 5 Minuten

## 2. Die Kindhaltung (Die Raupe)





**Die Zielbereiche:**

Die Skelettsegmente	Die myofaszialen Gruppen
Das Sprungbein, das Becken, die Lenden-, Brust-, Halswirbel	Die Oberschenkelmuskulatur, die Rückenmuskulatur

**Die Kontraindikationen:**

- Menschen mit Knieverletzungen sollten diese Haltung vermeiden.
- Menschen mit Beschwerden im unteren Rücken werden diese Haltung unangenehm finden.

**Die Anleitung:**

- Auf den Knien sitzend, beuge dich nach vorne und platziere deinen Kopf auf den Boden (ggf. die Hände benutzen).
- Entspanne deine Arme seitlich am Körper.
- Bleibe 3 bis 5 Minuten in der Haltung.
- Beim Verlassen der Pose, rolle dich Wirbel für Wirbel nach oben, bei Bedarf stütze dich dabei mit den Händen.

**Zu beachten:**

- Kopf und Hüften sollen nicht in der Luft hängen. Dies kann zu Nacken- und Rückenschmerzen führen.

**Die Modifikationen:**

- Wenn die Stirn den Boden nicht berühren kann, sollte ein Kissen unter die Stirn gelegt werden.
- Wenn die Hüften nicht auf den Fersen ruhen, kann ein Kissen unter die Hüften gelegt werden.
- Bei Problemen mit dem unteren Rücken können die Füße hüft- oder schulterbreit auseinander geöffnet werden.

**Die alternativen Stellungen:**

- Die windentlastende Pose oder angel pose

**Die Gegenstellungen:**

- Einen Gegenstellung ist nicht erforderlich, aber man kann danach die Totenstellung ausführen.

**Die empfohlene Haltedauer:** 30 Sekunden - 5 Minuten

### 3. Das Krokodil



**Die körperlichen Vorteile:**

- Siehe die Totenstellung.

**Die Anleitung:**

- Auf dem Bauch liegend, die Zehen berühren sich, die Fersen fallen nach außen.
- Lege deine Hände unter die Wangen.
- Atme ruhig und entspannt. Halte deinen Körper und Geist ruhig.

**Die empfohlene Haltedauer** 30 Sekunden bis 5 Minuten

#### 4. Die windentlastende Pose (Die Raupe)



##### Die Zielbereiche:

Die Skelettsegmente	Die myofaszialen Gruppen
Das Sprunggelenk, das Becken, die Lenden-, Brust-, Halswirbel	Die Oberschenkelmuskulatur, die Rückenmuskulatur

##### Die Anleitung:

- Auf dem Rücken liegend, ziehe deine Knie zur Brust.
- Halte 30 Sekunden bis 2 Minuten.

##### Zu beachten:

- Der Nacken bleibt lang.

**Die empfohlene Haltedauer:** 30 Sekunden - 2 Minuten

##### Die alternative Stellung:

- Die Kindhaltung

##### Die Gegenstellung:

- Eine Gegenstellung ist nicht erforderlich, aber man kann danach die Totenstellung ausführen.

## 5. Die Schulterbrücke (Der Sattel)



### Die Zielbereiche:

Die Skelettsegmente	Die myofaszialen Gruppen
Die Zehen, die Knöchel, die Knie, das Becken, die Lendenwirbel	Die Oberschenkelmuskulatur, der Hüftbeuger, die gerade und schräge Bauchmuskulatur

### Die weiteren Vorteile:

- Dehnt sanft das Becken.
- Dehnt sanft die Oberschenkelmuskulatur (den Quadrizeps).
- Entlastet den unteren Rücken.

### Die Anleitung:

- Auf dem Boden liegend, die Füßen sind mattenbreit auseinander.
- Lege einen Block unter dein Kreuzbein.
- Die Beine sind entspannt.

**Die Gegenstellungen:** die windentlastende Pose oder die Kindhaltung.

**Die empfohlene Haltedauer:** 2 - 5 Minuten

## 6. Die Engelhaltung (die Raupe)



### Die Zielbereiche:

Die Skelettsegmente	Die myofaszialen Gruppen
Das Becken, die Lenden-, Brust-, Halswirbel	Die Oberschenkelmuskulatur, die Rückenmuskulatur

### Die Anleitung:

- In sitzender Position bringe deine Knie und Füße zusammen.
- Lege deine Stirn auf deine Knie.

### Die alternativen Stellungen:

- Die windentlastende Pose oder die Kindhaltung.

**Die empfohlene Haltedauer:** 30 Sekunden - 1 Minute



## 7. Der Fisch



### Die Zielbereiche:

Die Skelettsegmente	Die myofaszialen Gruppen
Die Hals- und Brustwirbel	Die gerade Bauchmuskulatur, der Oberkörper

### Die Anleitung:

- Lege dich auf den Rücken, die Füße sind zusammen.
- Platziere ein Kissen unter deinen mittleren Rücken.
- Entspanne deine Beine.

### Die Gegenstellungen:

- Die Totenstellung, die windentlastende Pose oder die Kindhaltung.

### Die alternative Pose:

- Das schmelzende Herz.

**Die empfohlene Haltedauer:** 2 Minuten - 5 Minuten

## 8. Das schmelzende Herz



### Die Zielbereiche:

Die Skelettsegmente	Die myofaszialen Gruppen
Die Hals- und Brustwirbel, der Oberarmknochen, der Schultergürtel	Die gerade Bauchmuskulatur, die Gesäßmuskulatur, der Oberkörper

### Die weiteren Vorteile:

- Das schmelzende Herz ist eine intensive Rückbeuge und dehnt den oberen und mittleren Rücken.
- Diese Haltung öffnet und dehnt den Schultergürtel.
- Sie dehnt die Rippenmuskulatur und stimuliert die Thymusdrüse, wodurch die Immunität verbessert wird.

### Die Kontraindikationen:

- Jede Art von Nackenschmerzen oder Nackenverletzungen.
- Das allgemeine Kribbeln oder Kribbeln in den Händen und Fingern. Diese Empfindung ist oft ein Zeichen dafür, dass ein Nerv gestaucht wird. Man kann es lindern, indem die Hände breiter geöffnet oder über dem Herzen gefaltet werden.

### Die Anleitung:

- Auf allen Vieren, die Knie sind unter den Hüften, die Handgelenke unter den Schultern, die Füße weich gepointet.
- Laufe mit den Händen nach vorne und lasse den Brustkorb auf den Boden fallen. Halte deine Hüften über die Knie. Wenn möglich, halte deine Hände schulterbreit auseinander.
- Wenn der Brustkorb nicht den Boden berührt, benutze ein Polster unter deinem Bauch oder deinem Brustkorb.
- Um herauszukommen, gehe entweder in die Kindhaltung zurück oder rutsche nach vorne und lege dich auf den Bauch.

### Die Modifikationen:

- Wenn die Belastung auf die Schulter zu stark ist, sodass die Arme nicht über dem Kopf bleiben, öffne die Arme weit auseinander oder falte sie unter der Stirn.



- Wenn dein Rücken sehr flexibel ist, kannst du dein Kinn auf den Boden legen und nach vorne schauen.
- Wenn es für die Knie unangenehm ist, kannst du eine Decke darunter platzieren.
- Bei Bedarf kann man die Zehen aufstellen, eine Decke oder Rolle kann unter die Knöchel gelegt werden.
- Der Brustkorb kann auf ein Polster oder Kissen abgelegt werden.
- Du kannst diese Pose auch mit jeweils nur einem Arm nach vorne gestreckt machen und den Kopf auf den anderen Unterarm ablegen.



**Die Gegenstellung:**

- Die Kindhaltung

**Die empfohlene Haltedauer:** 3 bis 5 Minuten



## 9. Die Banane



### Die Zielbereiche:

Die Skelettsegmente	Die myofaszialen Gruppen
Die Lenden-, Brust-, Halswirbel, der Schultergürtel	Die schräge Bauchmuskulatur, der Oberkörper

### Die körperlichen Vorteile:

- Die Bananenhaltung dehnt die Oberkörperseiten.
- Sie bringt die Wirbelsäule in die Seitneigung (die Lateralflexion).
- Sie dehnt die schräge Bauchmuskulatur und die seitliche Muskulatur zwischen den Rippen.

### Die Kontraindikationen:

- Solltest du in den über den Kopf gestreckten Armen Kribbeln verspüren, platziere ein Polster unter die Arme oder bringe einfach die Hände zu dir.



- Bei Beschwerden im unteren Rücken solltest du nicht zu tief in die Haltung hinein gehen.

**Die Anleitung:**

- Beginne auf dem Rücken liegend. Die Füße sind zusammen. Die Hände sind unter dem Kopf.
- Bewege deine Beine zur Seite und strecke die Hände aus.
- Halte die Pose 1 bis 3 Minuten.
- Um herauszukommen, bringe deine Beine zur Mitte zurück und bringe deine Arme nach unten.
- Wiederhole auf der anderen Seite.

**Die Modifikationen:**

- Die Füße kreuzen, um die seitliche Dehnung zu intensivieren.
- Beim Kribbeln in den Händen, versuche die Arme mit einem Polster zu unterstützen, oder lege deine Arme auf den Brustkorb.

**Die Gegenstellungen:**

- Die windentlastende Pose oder die Totenstellung.

**Ähnliche Asanas:**

- Die liegende Version vom Halbmond.

**Die empfohlene Haltedauer:** 1 bis 3 Minuten pro Seite

