

# Yin Yoga Sequenz: Happy Hips

## tiefe Hüftöffnung um emotionalen Ballast abzuwerfen



**Schmetterling (5 Min.)** Ankommen. Ruhig werden. Blick nach innen ausrichten. Ins Beobachten kommen.



**Drache (je 3 Min.)** Hände aufs Knie oder auf den Boden. Becken sanft sinken lassen.

**Gedrehter Drache (je 3 Min.)** Hand aufs aufgestellte Knie, andere Hand am Boden absetzen, Oberkörper nach oben aufdrehen. Hüfte sinkt weich Richtung Matte.



**Sphinx (5 Min.)** Bauch und Rücken weich sinken lassen, Gesäß entspannen, Beine entspannen.



**Halber Sattel (je 3 Min.)** entweder auf Unterarme abgestützt, oder auf eine Rolle oder Oberkörper ganz nach unten ablegen.



**Sattel (3 -5 Min.)** Beide Fersen neben dem Gesäß. Bei Schmerzen im Knie Fußsohlen vorne aneinander legen (Schmetterling).

**Schlafender Schwan (je 3 Min.)** Die Atmung ins Becken fließen lassen, sich der Position ganz hingeben - Öffnung in der Hüfte, aber keine Scherzen im Knie. Beobachten was hier entstehen möchte.



**Seitbeuge in der Grätsche (je 3 Min.)** über Rolle oder mit einem Ellbogen am Boden. Obere Flanke lang werden lassen.



**Happy Baby (5 Min.)** Fußsohlen zur Decke, Knie sinken tief. Im Becken ganz loslassen.

**Krokodil (je 5 Min.)** Füße schließen und die Knie sanft zu einer Seite sinken lassen. Ruhiges Fließen der Atmung.



**Shavasana (10 Min.)** vollständig weich in die Matte sinken. Gedanken und Anspannung loslassen. Dem Körper und dem Geist Zeit und Raum geben, um alles zu integrieren.

