

# Yin Yoga Sequenz: Entschleunigen

dem Yin im Leben mehr Raum geben, wenn Yang zu stark wird.



**Kindposition (5 Min.)** Ankommen. Atem beobachten. Alle Gedanken über den Auflagepunkt der Stirn in die Matte fließen lassen.



**Fersensitz (3 Min.)** Zehen sind aufgestellt, Oberkörper aufgerichtet, Dehnung und Öffnung in den Fußsohlen beobachten.

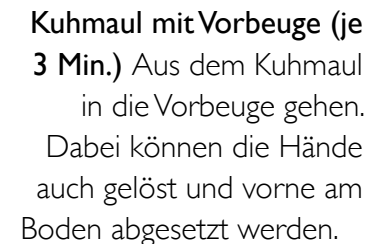
**Fußrückendehnung (1-2 Min.)** als Gegenposition zum Fersensitz.



**Seitbeuge (je 3 -5 Min.)** mit langen Flanken seitlich über Rolle (oder eine gerollte Decke) legen.



**Kuhmaul (je 3 Min.)** bei Bedarf Gesäß erhöhen und Gurt zwischen die Hände nehmen. Das obere Knie sanft nach unten sinken lassen, Oberkörper bleibt aufgerichtet. Neutrales Beobachten.



**Kuhmaul mit Vorbeuge (je 3 Min.)** Aus dem Kuhmaul in die Vorbeuge gehen. Dabei können die Hände auch gelöst und vorne am Boden abgesetzt werden.



**Schmetterling (5 Min.)** weiche, runde Vorbeuge, ev. unterstützt unter Kopf oder Oberschenkel. In die Rückseite atmen.



**Liegender Schmetterling (5 Min.)** Aus dem Schmetterling nach hinten über Rolle legen. Schulter- und Hüftgelenke sanft öffnen lassen.



**Schnürsenkel (je 3 Min.)** Ein Bein gestreckt, der andere Unterschenkel quer darüber gelegt. Weich und rund in die Vorbeuge sinken.



**Schnecke (5 Min.)** Beide Beine gestreckt, Sitzbeinhöcker und Scheitel sinken. Atem in die Rückseite lenken, unaufgeregt nach innen schauen.

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



**Shavasana (10 Min.)** vollständig in die Ruhe eintauchen.

