

# Yin Yoga Sequenz: Restore & Relax

## Zur Ruhe kommen und neue Energie auftanken.



**Aufrechter Sitz (5 Min.)** Finde einen angenehmen, aufrechten Sitz und richte die Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Versuche sie nicht zu verändern, nur zu beobachten. Finde hier deinen eigenen Rhythmus und geh mit der Atmung mit, nichts anderes ist jetzt von Bedeutung.

**Liegender Schmetterling (5 Min.)** Leg die Fußsohlen aneinander und lege dich nach hinten über eine Rolle oder gerollte Decke. Lass Knie und Schultern sanft nach außen sinken und beobachte diese weiche Öffnung in den Gelenken



**Frosch (3 Min.)** starte im 4Füßler Stand und lass die Knie zur Seite gleiten. Den Oberkörper lass auf eine Rolle sinken oder stütze dich auf den Unterarmen ab.



**Runner's Stretch (je 3 Min.)** aus dem 4Füßler Stand stell die rechte Ferse nach vorne, nimm den Nabel nach innen und sinke weich über das gestreckte Bein. Bei Bedarf mit Hilfsmitteln.

### Schwan (3 Min.)

Becken gleichmäßig sinken lassen, entweder aufgerichtet im Oberkörper oder nach vorne über das Bein legen



**Vorbeuge (je 3 Min.)** Streck ein Bein nach vorne, den anderen Unterschenkel leg darüber, richte dich auf, nimm den Nabel nach innen und sinke in eine runde Vorbeuge nach vorne.



### Sphinx (3 Min.)

Position der Ellbogen so, dass die Rückbeuge für dich heute richtig ist.



### Schulteröffner (je 3

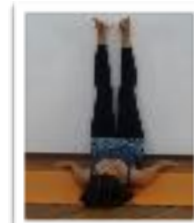
Min.) Rechte Hand weit nach links und linke nach rechts schieben, Kopf nach vorne sinken lassen.

**Bauchatmung (5 Min.)** Leg die Hände auf den Bauch und lass die Atmung zu den Händen hin fließen. Ganz weich, ohne Anstrengung. Ohne etwas zu wollen. Atem wieder eigenen Rhythmus finden lassen. Wahrnehmen, wie Atem dich nährt.



### Bananasana (je 3 Min.)

Arme und beine zur gleichen Seite strecken, weich sinken



### Viparita Karani (5 Min. oder länger)

Becken liegt nah an der Wand (ev. erhöht) und die Beine strecke an der Wand nach oben. Atme und genieße. Nach einigen Minuten grätsche die Beine und bleib auch hier noch weiteratmend.



**Krokodil (je 3 Min.)** Überschlag die Beine, versetze das Becken zur Seite und lass die Knie zur anderen Seite sinken. Bei Bedarf Hilfsmittel unters Knie.

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



