



Meine Art des Yin Yoga

*Vier Phasen, eine Haltung nach der anderen. Und ziemlich viel
Erlaubnis.*

Das Prinzip kennst du vielleicht. Ich gehe nur ein bisschen anders damit um.

Lange gehaltene Haltungen, wenig Muskelkraft, viel Zeit. Das bleibt. Über die Jahre – beim eigenen Üben, beim Unterrichten, beim Ausbilden – hat sich aber gezeigt: Jede Haltung besteht aus vier Phasen. Und jede davon braucht ihre eigene Erlaubnis.

1 Reinkommen Richtung bekommen, selbst einrichten, das Ziel erwischen.	2 Drin sein Ohne Willen. Schwerkraft und Haltung machen das schon.	3 Rauskommen Laut, bewegt, atmend. Mit Unsicherheit, wenn sie da ist.	4 Rebound Liegen. Den Körper sprechen lassen. Nichts wollen.
--	--	---	--

1

REINKOMMEN

Dafür brauchen alle unterschiedlich lang. Das ist gut so.

Ich zeige dir die Richtung: Was ist das Ziel der Haltung, wie könnte sie aussehen. Den Rest richtest du dir selbst ein. Das kann heißen, dass ein Arm anders liegt als der andere. Dass ein Bein nicht das tut, was das andere tut. Dass ein Kissen dazukommt – vielleicht nur auf einer Seite.

Irgendwann hast du das Ziel erwischt. Körperlich heißt das: Irgendwo zieht sich etwas in die Länge, oder irgendwo wird etwas zusammengedrückt. Oft ist es eine Mischung, oft lässt es sich gar nicht benennen. Das muss es auch nicht.

Was du spürst, ist nie so viel, dass du die Zähne zusammenbeißen musst. Nie so viel, dass du wieder weg willst. Ein Stechen oder ein elektrisches Gefühl ist eine Warnung: Dann ist es zu viel. Weniger.

2

DRIN SEIN

Ohne den Willen. Schwerkraft und Haltung machen das schon.

Wenn du angekommen bist und merkst, das könnte ich jetzt ein paar Momente wahrnehmen – dann beginnt die zweite Phase. In der Haltung sein, ohne aktiv daran beteiligt zu sein. Du verlässt dich darauf, dass die Schwerkraft und die Haltung das zu zweit hinbekommen.

Das könnte ein stiller Moment sein. Es muss keiner sein. Du darfst die Augen aufmachen und irgendwas angucken. Die Hand bewegen. Etwas verändern. Schnaufen. Es muss nicht auf Teufel komm raus still sein – dann wird es nämlich wieder anstrengend. Wir haben gelernt, dass Konzentration Anstrengung bedeutet. Das soll sie hier nicht. Eher ein offenes Gewahrsein.

Du nimmst alles noch wahr: Geräusche, Gefühle, Empfindungen. Du darfst ein bisschen wandern, mal hierhin, mal dorthin. Was du nicht brauchst, ist die Katze vorm Mauseloch, die darauf wartet, dass die Maus endlich rauskommt. Das ist einfach nur anstrengend.

3

RAUSKOMMEN

Der Weg aus der Haltung darf laut sein.

Bewegungen, tief ein- und ausatmen, blubbern – alles, was beim Rauskommen hilft, ist erlaubt und erwünscht. Ich erinnere gern daran.

Im Yin Yoga schaust du manchmal in einen Bereich hinein, in dem du unsicher bist. Nach einer langen Vorbeuge zum Beispiel: Du richtest dich auf, legst dich hin, und im unteren Rücken meldet sich die Frage – war das jetzt wirklich so gut? Diese Unsicherheit darf da sein. Du nimmst sie wahr, du unterstützt dich beim Rauskommen, und du erwartest nicht, dass sich alles toll anfühlt.

4

REBOUND

Für mich die wichtigste Phase.

Nach der Haltung, nach dem Rauskommen: ein Moment, in dem du dich einfach auf die Matte legst. Auf den Rücken, die Seite, den Bauch – egal. Und deinen Körper noch ein bisschen sprechen lässt.

Meine Lehrer nannten das Rebound. Eine Phase, in der der Körper ohne Druck und ohne Zug ist – und dann manchmal sehr mitteilksam. Du nimmst das wahr, ohne wieder etwas zu wollen. Einfach: Jetzt gebe ich meinem Körper ein bisschen Zeit. Möchte da was sagen? Ja, nein – beides okay.

Von Haltung zu Haltung

So geht das in jeder Haltung. Wir wandern von einer zur nächsten. Jede hat ein Ziel, das sie hergibt – und was du davon spürst, ist deine Sache. Manche spüren ganz viel, manche wenig, manche gar nichts. Alles davon darf da sein.

ZUM MITNEHMEN

Du richtest dich selbst ein. Beide Seiten dürfen verschieden sein.

Stechen oder elektrisch heißt: zu viel. Weniger.

Still sein ist erlaubt, nicht Pflicht. Augen auf, schnaufen, verändern – alles okay.

Rauskommen darf laut sein. Unsicherheit darf mit.

Rebound nicht überspringen. Das ist der Teil, in dem der Körper redet.

Spüren ist individuell: viel, wenig, gar nichts. Alles davon zählt.

Nicht alles, was sich meldet, ist zahm.

In einer bewegten Praxis bist du die ganze Zeit beschäftigt: Wo steht mein Fuß, wie komme ich da hin, ohne mich zu verletzen. Das lenkt ganz gut ab. Im Yin Yoga fällt das weg. Du bist manchmal etwas ausgesetzt, das sich nicht schön anfühlt. Das ist kein Ziel. Es kommt einfach mit der Praxis mit.

„Was im tiefsten Innern lauert, ist nicht zahm.“

Marianne Bentzen

Wenn du dich in dem Moment sicher fühlst und das Leben es gerade zulässt, kommst du vielleicht mit etwas in Berührung, das nicht zahm ist. Yin Yoga ist keine Therapie. Es geht nur darum zu wissen, dass es so sein kann.

Und wenn es so ist – wenn dir schlecht wird, wenn Angst da ist, Wut, Trauer, was auch immer: Der Raum ist da, das zu erleben. Du musst aber nicht in die tiefsten Tiefen hinabtauchen und dieses Gefühl vollständig erfahren. Es reicht zu merken: Da ist irgendwas.

Auch hier gilt das offene Gewahrsein. Nicht die Konzentration auf dieses eine. Vielleicht merkst du: Da ist Schmerz. Und gleichzeitig fühlt sich mein Becken richtig gut an. Dann kannst du zwischen den beiden ein bisschen verhandeln – mal das wahrnehmen, mal das. Und dann geht es auch schon zur nächsten Haltung.

Eine ruhige Praxis.

Vielleicht nur von außen betrachtet.

Und dann kommt noch der Klang dazu. Der tut sein Eigenes – davon erzählt Lisa.