

## 5 Elemente in Yang+Yin: WASSER

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beruht auf der Lehre des 5 Elemente-Zyklus von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die wir in dieser 5-teiligen Workshop-Serie einzeln betrachten und erleben werden.

Sie sind Basis aller Lebensvorhänge und Lebensumstände und können auf den Menschen durch die Umgebung, die Natur, die Wohnform, die Arbeit, die Partnerschaft, die Kleidung, die Nahrung bis hin zur Gesundheit einwirken.

Harmonie und Gesundheit sind definiert durch die Balance des harmonischen Einklangs aller Elemente.

Die Praxis des Yin Yoga basiert auf dieser Lehre und macht sich das Wissen um die Meridian- und Organenergien als Stimulation des Energieflusses auf physischer, emotionaler und energetischer Ebene zu nutze.

Durch Traktion oder Kompression werden die tiefen Gewebe wie die Faszien, unser Bindegewebe, bewässert und geschmeidig und verbessern den Energiefluß auf der Ebene der Meridiane, unserem internen „Stromkreis“.

Diese Serie beginnt mit dem Element Wasser, der Basis allen Lebens. Am Ende des Lebens-Zyklus steht es auch gleichzeitig für den Neubeginn – ein perfektes Thema für den Jahresbeginn!

Dem Element Wasser sind die Organ- und Meridianenergien von Niere und Blase zugeordnet. Die Stimulation dieses Zielgebietes wirkt auf ganz natürliche Weise auf alle nachfolgenden Elemente und deren Balance.

Wir kombinieren in diesem Workshop sanft fließendes Vinyasa mit Yin Posen und wechseln 5 mal zwischen Yang und Yin – in sanfter Wellenform wie eine leichte Meeresbrandung am Strand.

Wie eine Welle bauen sich kreative, auf das Thema Wasser abgestimmte Flows zu Musik auf, bringen uns in die Kraft und aktivieren den Kreislauf, dem Fluß auf der physischen Ebene.

Nach dem Peak klingt der Flow sanft aus und beruhigt sich in einem Moment der Stille. Im Loslassen für einige Minuten in der darauf abgestimmten Yin Pose stimulieren wir das Zielgebiet besonders auf der energetischen Ebene.

Ein fließender Übergang und ständiger Wechsel von Aktivität und Passivität, von Konzentration und Beruhigung, von Focus und Hingabe, von Stabilität und Flexibilität, von Anspannung und Loslassen - von Yang und Yin, durch das sich alles Lebendige auszeichnet.

Dieser Workshop dauert 2,0 Std und ist für alle Level geeignet – ich freue mich sehr auf Dich!

Brigitte