

# Es tut uns Leid, der Fehlerteufel hat sich eingeschlichen ...

... auf Seite 87 taucht aufgrund einer technischen Panne ein Foto auf, das hier nicht hingehört.  
Hier die Doppelseite, wie sie eigentlich aussehen sollte:

86 YIN-YOGA-ASANAS

### A Passive Schulterbrücke mit Klotz

Meridiane MA, MI, B, LU, HZ

FASZIENSTRÄNGE



Kapitel 3  
Rückbiegen in Rückenlage

Becken und Oberkörper entspannen



87

HILFSMITTEL  
Klotz erst mit der großen, später mit der schmalen Fläche unterlegen

WIRKUNG  
\* dehnt die Frontallinie des Oberkörpers  
\* entlastet den unteren Rücken und das Iliosakralgelenk

### A Passive Schulterbrücke mit Klotz

- In Rückenlage Klotz mit der großen Fläche unter das Kreuzbein legen
- Füße bleiben aufgestellt
- gegebenenfalls nach circa 3 Minuten Klotz eine Stufe höher stellen (siehe Variante)
- Arme liegen entweder seitlich mit den Handflächen nach oben oder sind hinter dem Kopf abgelegt
- Becken und Oberkörper entspannen

B Variante Stufe 2

- Klotz „eine Stufe höher legen“, das heißt, mit der schmalen Fläche unter das Gesäß legen

### B Variante Stufe 2



... Die Bilder von Seite 108 und 110 sind miteinander vertauscht.

Hier ist die Doppelseite 108/109 mit dem *Gedrehten Frosch* nochmal in korrekter Ausführung:

108 YIN-YOGA-ASANAS

**A Gedrehter Frosch**  
Meridiane GB, L, NI, MA, HZ

Kapitel 3  
Drehungen  
im Knieen

Gesäß nach hinten  
sinken lassen

FASZIENSTRÄNGE

109

**HILFSMITTEL**  
Klotz oder Kissen,  
gefaltete Decke oder  
kleines Kissen

**WIRKUNG**

- \* *dehnt Spirallinie, Gesäß, Oberschenkelinnenseiten, unteren Rücken, Schultern*
- \* *entlastet und öffnet die Hüfte, entlastet die Leisten*

**A Gedrehter Frosch**

- *Fersensitz einnehmen und auf den Füßen sitzend die Knie weit öffnen*
- *mit dem linken Arm nach vorne gleiten und den rechten im rechten Winkel unter dem Oberkörper langsam ablegen und entspannt einsinken*
- *gegebenenfalls linke Hand nach hinten auf dem Rücken ablegen*
- *Blick geht nach links*
- *Hüfte, Oberschenkel, Kopf, Schultern, Ellenbogen, Hände und Kiefer entspannen*
- *gegebenenfalls Füße nach außen neben das Gesäß bringen und das Gewicht noch weiter sinken lassen*
- *Seite wechseln*

**B Variante mit Hilfsmitteln**

- *Klotz oder Kissen unter das Gesäß oder Schambein legen*
- *gefaltete Decke oder kleines Kissen unter die Schulter oder den Kopf legen*

**C Variante mit Hilfsmitteln**

- *festes Kissen unter den Bauch legen*
- *gefaltete Decke oder Kissen unter den Kopf legen*

**B Variante mit Hilfsmitteln**

Und hier finden Sie die Doppelseite 110/111 mit dem *Nadelöhr im Vierfüßlerstand* nochmal richtig:

110 YIN-YOGA-ASANAS

**A Nadelöhr im Vierfüßlerstand**  
Meridiane GB, B, LU, HZ

FASZIENSTRÄNGE



Kapitel 3  
Drehungen  
im Knien



Beide Arme entspannen

111

HILFSMITTEL  
gefaltete Decke  
unter die Schulter  
oder den Kopf legen

WIRKUNG

- \* dehnt die Spiral-  
linie
- \* dehnt das Gesäß,  
entlastet und  
öffnet die Hüfte
- \* dehnt und ent-  
spannt den unteren  
Rücken und die  
Schultern

**A Nadelöhr im  
Vierfüßlerstand**

- Vierfüßlerstand einnehmen
- rechten Arm im rechten Winkel  
unter der linken Schulter durch-  
führen und Oberkörper langsam  
ablegen und entspannt einsinken
- linken Unterarm entspannt etwas  
nach vorne ablegen
- Blick geht nach links
- Gesäß bleibt oben, zieht aber  
sanft den Rücken nach hinten in  
die Länge
- Hüfte, Oberschenkel, Kopf,  
Schultern, Ellenbogen, Hände  
und Kiefer entspannen
- Seite wechseln

**B Variante mit Kissen**

- Dickes Kissen unter das Gesäß  
zwischen Ober- und Unter-  
schenkel legen

**C Variante mit Bolster**

- Bolster oder dickes Kissen  
unter das Gesäß zwischen Ober- und  
Unterschenkel legen



**B Variante mit Kissen**