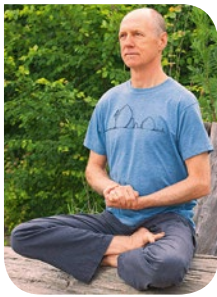


Clark

Das große Yin Yoga-Buch



**Bernie Clark** unterrichtet seit 1998 Yoga und Meditation. Er verfügt über einen Bachelor of Science der University of Waterloo und verbindet daher sein tiefes Interesse am Yoga mit dem naturwissenschaftlichen Ansatz, die Natur der Dinge zu erfassen. Bei seinen weiterführenden Studien ist er tief in die Materie der Mythologie, der vergleichenden Religionswissenschaften und der Psychologie vorgedrungen. Auf all diesen Wegen der Erkenntnis hat sich sein Verständnis für die alten östlichen Praktiken des Yoga und der Meditation vertieft. Mit seiner Lehre, seinen Workshops und seinen Büchern hat er vielen Schülern geholfen, ihre eigenen Kenntnisse über die Gesundheit, das Leben und die Quelle wahrer Freude zu erweitern.

Bernies Yoga-Praxis umfasst die fordernden Yang-Stile, wie etwa Ashtanga oder Power Yoga, ebenso wie die sanfteren Yin-Stile, die insbesondere im Yin Yoga zum Ausdruck kommen. Seine Erfahrungen mit Meditation reichen bis zurück in die frühen 1980er-Jahre, als er begann, sich mit der Praxis der Zen-Meditation zu beschäftigen. In dieser Phase war Bernie für eines der ältesten und größten High-Tech-Unternehmen Kanadas tätig. Er lebt in Vancouver in der kanadischen Provinz British Columbia.

Nähere Informationen über Bernie finden Sie auf der Webseite [www.yinyoga.com](http://www.yinyoga.com).

Bernie Clark

# Das große Yin Yoga-Buch

Aus dem Englischen übersetzt von Nicole Meyer



**TRIAS**



## 9 Yin Yoga – seine Essenz

- 10 Die Grundlagen des Yin Yoga
- 12 Yin und Yang
- 16 Yin-Gewebe und Yang-Gewebe
- 17 Die Trainingslehre
- 19 Ursprünge des Yin Yoga

## 27 Die Praxis des Yin Yoga

- 28 Yin Yoga praktizieren
- 29 Mit Yin Yoga beginnen
- 32 Die drei Tattvas der Yin Yoga-Praxis
- 37 Die Position halten
- 41 Intention und Aufmerksamkeit
- 49 Energie fließen lassen

## 59 Yin Yoga-Asanas

- 60 Die 25 Asanas
- 62 Bananasana
- 66 Drachen
- 70 Fersensitz
- 74 Frosch
- 78 Glückliches Baby
- 82 Hängende Position
- 86 Hocke

- 90 Kamel
- 94 Korkenzieher
- 98 Libelle
- 102 Liegende Katze
- 106 Öffnende Herzstellung
- 110 Quadrat
- 114 Raupe
- 118 Reh
- 122 Sattel
- 126 Schmetterling
- 130 Halber Schmetterling
- 134 Schnecke
- 138 Schnürlenkel
- 142 Schwan & Schlafender Schwan
- 146 Sphinx & Seehund
- 150 Stellung des Kindes
- 154 Zehensitz
- 158 Shavasana
- 164 Yin Yoga –  
Positionen für den Oberkörper
- 164 Der Nacken
- 169 Die Schultern
- 172 Schultern und Arme
- 173 Die Handgelenke
- 176 Yang-Ausgleichshaltungen



## 179 Yin Yoga-Flows

### 180 Flow-Praxis

- 182 Ein einfacher Flow für Einsteiger
- 184 Ein Flow für die Wirbelsäule (Variante 1 und 2)
- 188 Ein Flow für die Hüften (Variante 1 und 2)
- 192 Ein Flow für die Beine (Variante 1 und 2)
- 196 Ein Flow für die Schultern, Arme und Handgelenke (Variante 1 und 2)
- 200 Ein Flow für die Nieren- und Harnblasenmeridiane (Variante 1 und 2)
- 204 Ein Flow für die Leber- und Gallenblasenmeridiane (Variante 1 und 2)
- 208 Ein Flow für die Meridiane des Magens und der Milz (Variante 1 und 2)
- 212 Ein Yin-Flow für den ganzen Körper (60–75 Minuten)

### 216 Besondere Umstände

- 216 Knie
- 219 Hüften
- 221 Unterer Rücken
- 222 Schwanger sein

## 227 So hilft Yin Yoga Körper & Geist, Herz & Energie

### 228 Der physische Nutzen

- 228 Das Gewebe beanspruchen
- 231 Faszien
- 237 Bindegewebe
- 244 Gelenke
- 247 Weitere physische Vorteile des Yin Yoga

### 253 Der energetische Nutzen

- 253 Eine yogische Perspektive
- 260 Eine daoistische Perspektive
- 280 Eine westliche Perspektive

### 296 Der Nutzen für Herz und Geist

- 297 Der Nutzen der Achtsamkeit
- 305 Literatur
- 307 Register



# Vorwort

Die Praxis des Yoga hat sich stetig weiterentwickelt, doch im Grunde ist Yoga nichts anderes als die Kultivierung von Aufmerksamkeit. Welchen Dingen wir Aufmerksamkeit schenken und die Einstellung, mit der wir aufmerksam sind, haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns selbst und unser Dasein erleben. Beim Yoga konzentrieren wir uns sowohl auf die Form (unseren Körper und unser Gewebe) als auch auf das Formlose (unseren Atem, Energiekanäle und Bewusstseinszustände). Diese miteinander verbundenen Aspekte der Realität spielen ständig zusammen. Sie sind das Yin und Yang des Lebens und beim Yoga entwickeln wir diese beiden sich ergänzenden Pole unseres physischen und mentalen Bewusstseins und bringen sie ins Gleichgewicht. Die meisten von uns finden am ehesten Zugang zur Praxis, indem sie mit dem beginnen, was fassbar ist, nämlich dem Körper (Yang). Wenn sie dadurch weniger leicht ablenkbar und körperlich gesünder geworden sind, fangen die meisten Schüler irgendwann an, sich auch für die tiefer verborgenen Facetten zu interessieren. Diese kann man als die eher subtilen Yin-Aspekte der Realität bezeichnen. Diese Yin-Aspekte des Yoga kommen nur dann zum Vorschein, wenn wir auf entspannte und offene Art und Weise aufmerksam sind.

Wenn Schüler mit der Yoga-Praxis beginnen, vielleicht um Stress abzubauen

oder um in Form zu kommen oder vielleicht auch nur, weil sie einen Freund begleiten, werden sie häufig dazu angeleitet, der Form der Asanas, die sie einzunehmen versuchen, den größten Teil ihrer Aufmerksamkeit zu schenken. Dies macht die Praxis sicher, und während wir die korrekten Haltungen erlernen, beginnen wir, größere Freude an unseren körperbasierten Erfahrungen zu haben, werden gesünder und empfinden größeres Vergnügen in den Positionen. Bei angemessener Anleitung beginnen diejenigen, die sich ernsthaft auf die Praxis einlassen, irgendwann damit, sich nicht nur für die äußere Form des Yoga zu interessieren, sondern auch für die innere Revolution, die Yoga bietet, oder – wie es Bernie gerne ausdrückt – sie kommen allmählich auf die Yin-Seite herüber. Und hier erschließen sich ihnen dann die tiefer gehenden Aspekte des Yoga.

Aufmerksam für die Veränderungen des Atems zu sein, das Auf und Ab der Empfindungen des physischen Körpers wahrzunehmen, den sich verändernden Gefühlslagen des emotionalen Körpers nachzuspüren, den Raum des Geistes und die Gedanken des mentalen Körpers zu erkennen – all dies sind Aspekte des Yoga. Diese Zusammenführung von Körper, Herz und Geist bringt einen gesundheitlichen Nutzen mit sich, der weit über größere Flexibilität und Kraft hinausgeht. Yoga führt uns zurück in unsere natürliche Ganzheitlichkeit, zum Gleichgewicht im Zusammenspiel unserer Yin- und Yang-Anteile.

Wenn wir Yin- oder ruhigere Anteile in unsere Yoga-Praxis aufnehmen, können wir uns den Weg zu körperlichem/emotionalem/





mentalem Gleichgewicht bahnen, indem wir eine Verbindung zwischen den weicheren, nachdenklicheren Daseinsformen und unseren so oft unabwendbaren Zwängen zu größerer Aktivität herstellen. Dies hilft uns dabei, jene zwanghaften Extreme in unserem Verhalten zu verringern, die dazu führen, dass wir an Gleichgewicht, Konzentration und Lebensfreude verlieren. Yang-Energie wird benötigt, um Vitalität in unsere Yin-Innenwelt zu bringen. Doch es sind die sanfteren Yin-Eigenschaften in unserem Inneren, die ein Gleichgewicht zu unserer Yang-Intensität bilden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Leben viel zu häufig nicht so verläuft, wie Sie es gerne hätten, dann kann der Weg zur Heilung darin bestehen, die uralte Kunst des intensiven Hinhörens zu erlernen und offen zu werden für die inneren, nicht begrifflichen, weicheren Anteile Ihrer Yin-Natur.

Wenn Yin Yoga auf angemessene Art und Weise unterrichtet wird, kann es uns diese Möglichkeit verleihen, in uns zu gehen und uns eine neue Orientierung zu geben. Außerdem wird es Auswirkungen auf Ihren physischen Körper haben, die Sie vielleicht überraschen werden. Es ist einfach und trotzdem oft eine Herausforderung. Es schenkt uns ausgiebige Perioden der Ruhe, in denen wir damit beginnen können, aufmerksam dafür zu werden, was genau in diesem Augenblick und genau hier tatsächlich geschieht. Es kann zu Einsichten führen, die uns dazu bewegen können, bedeutende Änderungen in unserem Leben vorzunehmen – oder die es uns ermöglichen zu akzeptieren, dass das, was gerade jetzt geschieht, ganz genau das ist, was auch gerade jetzt geschehen sollte. Und vielleicht stellen wir fest, dass wir offen werden und in Verbindung mit unseren wahrhaftigen Erfahrungen stehen, statt weiterhin Widerstand zu leisten und Opferhaltungen einzunehmen.

Für jeden, der von der Yoga-Praxis lernen und daraus Nutzen ziehen möchte, stellt dieses

Buch einen unschätzbaren wertvollen Ratgeber dar. Bernie ist seit vielen Jahren einer meiner Schüler und Freunde. Ich kenne ihn als nachdenklichen und engagierten Lehrer, der bereits vielen mit seinen Workshops, seiner Webseite und seinen Buchveröffentlichungen eine Hilfe war. In diesem Buch teilt er zu unserem Nutzen seine Praxiserfahrungen mit uns und möchte allen den Unterstützung bieten, die nach wahrer Gesundheit und Ganzheitlichkeit streben. Im vorliegenden Buch wird untersucht, wie uns Yin Yoga körperlich von Nutzen sein kann, und erläutert, auf welche Weise wir energetisch und auch im Hinblick auf Herz und Geist von Yin Yoga profitieren können. Die Praxis des Yin Yoga wird detailliert beschrieben und die unterschiedlichen Asanas werden uns auf verständliche Art nahegebracht, sodass wir sie umfassend erleben können. Und auch diejenigen, die sich für die Entstehung und Entwicklung des Yoga im Allgemeinen und des Yin Yoga im Besonderen interessieren, kommen nicht zu kurz.

Ich ermutige Sie von ganzem Herzen dazu, Ihr Inneres durch die Auseinandersetzung mit und die Praxis des Yin Yoga zu öffnen.

Sarah Powers,  
New York, September 2011





The background of the cover features a close-up of a person's hands resting on a white, textured fabric that is draped and folded. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the fabric and the skin. The overall aesthetic is clean, minimalist, and serene, reflecting the nature of Yin Yoga.

# Yin Yoga

## seine Essenz

aus: Clark, Das große Yin Yoga-Buch (ISBN 978-3-432-105512) © 2018 TRIAS Verlag in  
Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York



# Die Grundlagen des Yin Yoga

» *Es ist nicht unser Lebensziel, perfekt zu werden. Unser Ziel ist es, ganz zu werden.* «

Das moderne Yoga hat seine Wurzeln tief im östlichen Mystizismus, wurde durch die Traditionen des Turnens und Ringens im 19. Jahrhundert bereichert und durch westliche Sensibilitäten geformt. Das Yoga, das heute in der westlichen Welt praktiziert wird, ist völlig einzigartig: Diese Art des Yoga hat in keinem Teil der Welt jemals zuvor existiert und heutzutage praktizieren wir westliches Yoga, um daraus einen Nutzen zu ziehen, der unseren Bedürfnissen in der westlichen Welt entspricht. Dieser Nutzen ist beachtlich und wird im Laufe dieses Buches noch genauer betrachtet. Doch auch wenn Sie schon seit einiger Zeit Yoga praktizieren, kennen Sie es unter Umständen nur zur Hälfte und konnten nur einen Teil des verfügbaren Nutzens daraus ziehen. Yin Yoga ist die andere Hälfte.

Bei den meisten Formen des heutigen Yoga handelt es sich um dynamische, aktive Praktiken, die dafür entwickelt wurden, nur mit einem Teil unseres Körpers zu arbeiten, nämlich der muskulären Hälfte, dem »Yang-Gewebe«. Yin Yoga ermöglicht es uns, mit der anderen Hälfte zu arbeiten, mit dem in tieferen Schichten verborgenen »Yin-Gewebe« unserer Bänder, Gelenke, unserer tiefen faszialen Netzwerke und sogar unserer Knochen. Alle Teile unseres Gewebes sind wichtig und bedürfen des Trainings, damit wir optimale Gesundheit und Vitalität erzielen.

Unsere Gelenke trainieren?! Ist das nicht gefährlich? Ja und nein. Es hängt davon ab, wie wir es tun. Wir können unsere Gelenke auf eine sichere Art und Weise trainieren, wenn wir dabei intelligent vorgehen. Tun wir es auf eine unsachgemäße Art und Weise, besteht dabei ganz eindeutig Verletzungsgefahr. Aber das gilt natürlich für jede Art des Trainings.

Wenn wir sagen, dass es sich bei Yin Yoga um die andere Hälfte handelt, die mit den tiefer liegenden Gewebeschichten des Körpers arbeitet, haben wir uns damit aber lediglich einen