



DIE BASICS

Yin Yoga, die sanfte Yoga-Form mit den lang gehaltenen Asanas, gepaart mit Akupressurpunkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, bieten dir ein Selbstheilungstool gegen alle möglichen Alltagsbeschwerden.

WAS IST YIN YOGA?

Yin Yoga ist ein relativ junger Yoga-Stil, der auf dem Hatha Yoga basiert, jedoch viel sanfter und ruhiger ist. Geübt wird meistens im Sitzen und Liegen. Er ist auch für Anfänger und Ungeübte hervorragend geeignet.

— Da du dieses Buch in Händen hältst, hast du wahrscheinlich schon Erfahrungen oder Berührungspunkte mit Yoga gehabt. Vielleicht hast du schon an einem Yoga-Kurs teilgenommen oder mit einem der vielen YouTube-Videos geübt. Vielleicht bist du sogar Yogalehrerin mit viel Praxiserfahrung und suchst in diesem Buch nach neuen Anregungen für deine Schüler oder für dich selbst. Möglicherweise kennst du dich noch gar nicht mit Yoga aus und hast nach diesem Buch gegriffen, weil dir deine eigene Gesundheit wichtig ist und du nach Möglichkeiten suchst, Beschwerden selbst zu heilen und Schmerzen zu reduzieren. Um die gesundheitsfördernden Techniken aus diesem Buch zu erlernen, spielt es keine Rolle, wo du selbst gerade stehst.

Alle Grundübungen, die du kennenlernst, entstammen dem Yin Yoga, einem neuerem Yoga-Stil, der durch seine lang gehaltenen Haltungen und durch die Nutzung von Hilfsmitteln von jedem praktiziert werden kann – egal ob Anfänger, Yoga-

Kenner, sportlich, unbeweglich, jung oder alt. Im Gegensatz zu den meisten traditionellen Yoga-Formen werden die Positionen im Yin Yoga minutenlang gehalten. Damit der Körper möglichst passiv in seine Position sinken kann, setzt man Hilfsmittel wie Klötze, Bolster oder Gurte ein. Anstatt die Muskeln zu stärken, wie beispielsweise im Hatha Yoga, wirkt der heilende Impuls der Yin-Yoga-Übungen in den Faszien des Körpers. Das sind insbesondere Faszien, die Organe oder Gelenke umgeben, aber auch feste, stabilere Faszien wie die große Rückenfaszie.



Wann Yin Yoga entstand

— Im Yin Yoga werden Asanas geübt, die aus dem klassischen Hatha Yoga abgeleitet sind. Die Haltungen werden mit Erkenntnissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlicher Wissenschaft verbunden. Um zu verstehen, wie die



alte Yogalehre aus Indien und traditionelle Heilkunst aus China aufeinandertreffen konnten, machen wir eine kleine Zeitreise zurück in das 2. Jahrhundert nach Christus. In diesem Zeitraum tauchten erste Schriften über klassisches Yoga und seine indischen Philosophien in den sogenannten Yogasutras von Patanjali auf.

Der Yoga diene in erster Linie dazu, den Geist zu beruhigen und den Körper auf die Meditation vorzubereiten. Daher wurden die meisten Übungen im Sitzen durchgeführt, stehende Positionen gab es zunächst nur wenige. Die Meditationspraxis und die spirituellen Aspekte des Yoga standen im Mittelpunkt. Mit der Hatha-Yoga-Bewegung (um das 12. Jahrhundert) rückten die körperlichen Aspekte mehr in den Fokus und die vorhandenen Yoga-Haltungen (Asanas genannt) wurden mit stehenden Positionen und fließenden Bewegungen ergänzt. Yoga hatte schon immer die Fähigkeit, sich den Bedürfnissen der Menschen anzupassen, und so entwickelten sich im Laufe der Zeit viele verschiedene Yoga-Stile mit jeweils besonderen Schwerpunkten.

Der Begründer des Yin Yoga

Paulie Zink, Kampfkunstmeister (Martial Arts, Karate und Kung Fu) in den USA, erkannte in den 1970er-Jahren, dass ihm Yoga zu mehr Beweglichkeit bei seinem Kampftraining verhalf. Logischerweise hatte er dadurch mehr Erfolg in seinen Turnieren. Davon motiviert, entwickelte Zink sein Training weiter. Durch seine Erfahrung mit vielen verschiedenen chinesischen Kampfkunststilen interessierte er sich auch für die Lehren der TCM. Er fand heraus, wie wertvoll insbesondere lang gehaltene, sitzende und liegende Asanas für seine Regeneration nach dem Wettkampf waren. Doch er spürte noch weitere positive Veränderungen: Seine neue Trainingsform schien eine unmittelbare Wirkung auf seine Innenwelt zu haben, denn er fühlte sich mental gestärkt und energiegeladener. Zink schrieb die neu gewonnenen Fähigkeiten der Aktivierung des Energiesystems im menschlichen Körper zu, welches vermutlich ebenfalls durch die lang gehaltenen Asanas angesprochen wird.

WAS BEDEUTET YIN?

Yin und Yang bezeichnen polarisierende Kräfte, über die du im Kapitel über die Traditionelle Chinesische Medizin (Seite 54) mehr erfährst. Zum jetzigen Zeitpunkt ist es gut zu wissen, dass Yin für eine Kraft steht, die ihre Wirkung in den tiefen Körperschichten (zum Beispiel den organ- und muskelumgebenden Faszien) entfaltet und auf den Parasympathikus (ein Strang des vegetativen Nervensystems) einwirkt. Diese Kraft des Yin unterstützt die Eigenschaften der passiven Haltungen von Paulie Zink und war vielleicht deshalb ausschlaggebend für die Namensfindung des neuen Yoga-Stils.

Nach den positiven Erfahrungen des erfolgreichen Sportlers lag es Paulie Zink nahe, die Vorteile der lang gehaltenen Yoga-Asanas mit seinem Wissen aus der TCM zu kombinieren. Über die Jahre entstand daraus Yin Yoga. Er begann, diese neue Yoga-Form auch zu unterrichten.

Das Zusammentreffen der beiden uralten Philosophien Yoga und TCM haben wir also Paulie Zink zu verdanken. Ihre Zusammenführung scheint plausibel, haben beide Lehren doch das gleiche Gesundheitsprinzip: Es werden bestimmte, ausgleichende Kräfte im Energiesystem des Menschen aktiviert, die den Körper, den Geist und die Seele zur Selbstheilung anregen und harmonisieren.

Die klassischen Säulen wie Pranayama und Meditation finden sich natürlich auch im Yin Yoga wieder und dienen gerade am Anfang einer Sequenz als wertvolles Tool, um besser zur Ruhe zu finden und sich sammeln zu können.

Weitere Pioniere des Yin Yoga sind zum Beispiel Sarah Powers und Bernie Clark. Sie griffen Paulie Zinks Ideen auf und entwickelten sie weiter. Heute ist Yin Yoga auch in den meisten Studios angekommen. Von der ruhigen und Stress abbauenden Wirkung des Yin Yoga fühlen sich viele Menschen angezogen, die nach einem Ausgleich zu ihrem herausfordernden Alltag suchen.

Wie Yin Yoga wirkt

Die vielschichtige Wirkung des Yin Yoga ist insbesondere den lang gehaltenen, passiven und durch Hilfsmittel unterstützen Asanas geschuldet. Im Gegensatz zu den dynamischen Yogastilen (Vinyasa, Hatha Yoga u. a.), die hauptsächlich die Muskulatur ansprechen, zielt Yin Yoga auf die tiefer liegenden Bindegewebsstrukturen ab und erreicht Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke. Die genannten Körperstrukturen benötigen mehr Zeit zur Entspannung als Muskulatur. Sie dehnen und lösen sich erst, sobald wenig Muskelaktivität im Spiel ist und der Körper möglichst passiv in die Asana hineinsinken kann. Daher ist es beim Yin Yoga ausdrücklich gewünscht, sich Lagerungshilfen wie Klötze, Kissen und Bolster zur Unterstützung dazuzunehmen.

Ideal für Anfänger mit Gesundheitsbewusstsein

Yin Yoga ist sehr einsteigerfreundlich. Dadurch, dass die Asanas überwiegend im Sitzen und im Liegen praktiziert werden, sind sie leicht auszuführen und bedürfen keiner herausragenden Beweglichkeit oder akrobatischer Fähigkeiten. Die Hilfsmittel erlauben, sich langsam in eine Asana einzufühlen und zu spüren, was die einzelnen Haltungen im Körper verändern und bewirken. Gerade für Neu-Yogis, die noch nicht so viele Erfahrungen in Körperwahrnehmung und in Entspannungstechniken sammeln konnten, sind die Hilfsmittel ein entscheidender Vorteil, den eigenen Körper besser spüren zu lernen. Langes Verweilen in einer Asana benötigt keinerlei Kondition.

Als Anfänger wird deine Ausdauerleistung schonend geschult und gesteigert. Yin Yoga kann durch Varianten und Hilfsmittel an nahezu alle Bewegungsmöglichkeiten des Übenden angepasst werden. Wenn du dir trotz der genauen Anleitungen in diesem Buch unsicher bei der Ausführung der Asanas bist, helfen dir Yogalehrer und Physiotherapeuten, die Übungen an deine individuellen Beschwerden anzupassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Yin Yoga ideal für Anfänger ist, weil

- die Asanas leicht auszuführen sind,
- die Asanas an individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst werden können,
- du Hilfsmittel für mehr Beweglichkeit nutzen kannst,
- du ein Gespür für deinen Körper bekommst,
- du keine Kondition und Fitness brauchst.

Mehr Flexibilität und Beweglichkeit für ältere Menschen

Yin ist in der TCM eine Kraft, die in der Tiefe des Körpers wirkt, also direkt an Knochen, Gelenken und Faszien. Ausreichend Yin-Energie im Körper hält diese Strukturen gesund und beweglich.

Ältere Menschen, die sich nicht mehr so viel oder so gut bewegen können, leiden häufiger an degenerativen Erkrankungen der Gelenke (Arthrose, Verschleiß) oder an Verlust der Knochendichte (zum Beispiel in der Wirbelsäule oder im Oberschenkelknochen). Sie klagen dadurch über Bewegungseinschränkungen und Muskelschmerzen, die auf Dauer die Lebensqualität stark einschränken. Wenn sich ältere Menschen eine tägliche Yin-Yoga-Routine angewöhnen, spüren sie schnell, wie sich die Beweglichkeit durch bestimmte Grundhaltungen verbessern lässt. Das hat einen einfachen Grund: Die Faszien älterer Menschen transportieren weniger Flüssigkeiten und trocknen aus. Dadurch verkleben sie stärker und schränken die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken ein, die von den verklebten Faszien umhüllt werden. Werden sie durch die lang gehaltenen Asanas schonend gedehnt und wieder entfal-



tet, verbessert sich auch das Gelenkspiel und die Muskeln werden flexibler.

Schnellere Regeneration für Sportler

Im Prinzip geschieht Ähnliches bei Leistungssportlern oder Menschen, die sich sehr einseitig bewegen. Diese Bewegungsmuster (im Sport zum Beispiel Korbleger-Training beim Basketball oder Spitzentanz im Ballett) führen durch die immer wiederkehrenden Reize zur Überlastung in der beanspruchten Körperstruktur. Die umhüllenden Faszien reagieren mit Kompensationsmaßnahmen, verkleben und verfestigen sich, um so die leidende Körperregion zu schützen. Stoffwechselfvorgänge innerhalb der Faszien kommen zum Erliegen, und die überlas-

tete Körperstruktur wird mehr und mehr von der Versorgung abgeschnitten. Sogenannte Schlackenstoffe reichern sich im Gewebe an und sorgen für noch mehr Schmerzen.

Wenn sich Sportler angewöhnen, ein paar Yin-Yoga-Übungen in ihr Training einzustreuen, sorgen sie damit für eine schnelle Entlastung in den beanspruchten Strukturen. Die muskelumhüllenden Faszien dehnen sich auf und das Muskelgewebe wird stärker durchblutet. Jetzt können kleinere Schäden an den Muskeln repariert und Schlackenstoffe abtransportiert werden. Da wir im Yin Yoga vor allem Faszien ansprechen wollen, machen wir einen kleinen Exkurs und schauen uns das Faszien-ewebe und seine Funktionen genauer an (Kasten unten).

UNTERSTÜTZUNG DER FASZIEN

Eine Faszie ist Bindegewebe, das sämtliche Körperstrukturen – Muskeln, Organe, Knochen und Gelenke – wie ein feines Netz umhüllt. Je nach Körperregion sind Faszien hauchdünn oder mehrere Millimeter stark (zum Beispiel am unteren Rücken). Gesunde Faszien sind geschmeidig und gleitfähig. Sie ermöglichen reibungslose, flexible Bewegungsabläufe und geben dem ganzen Körper Halt und Stabilität.

Darüber hinaus verbinden Faszien sämtliche Körperstrukturen und dienen dem Körper als wichtiges Transportsystem für Flüssigkeiten. Selbst die Meridiane, die Energiebahnen des Menschen, sollen über das Faszien-system kommunizieren können. Die feinen Häute vermögen sogar Schmerzreize an das Gehirn weiterzuleiten und vermutlich auch Hormone zu transportieren.

In Studien hat man herausgefunden, dass sich Faszien erst nach drei Minuten passiver Dehnung entfalten können. Deshalb sind die lang gehaltenen Yin-Yoga-Asanas ideal für die Regeneration und Ausdehnung der bindegewebigen Strukturen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Yin Yoga ideal für Unbewegliche, ältere Menschen und Sportler ist, weil

- *der Bewegungsspielraum vergrößert wird,*
- *Regenerationsphasen verkürzt werden können,*
- *das Verletzungsrisiko reduziert ist,*
- *Schmerzinderung erreicht wird.*

Wenn du noch mehr über Faszien erfahren willst, siehe dir meine Literaturempfehlung am Ende des Buches an (Seite 162). Es gibt viele Autoren, die sich mit dem Faszien-Thema beschäftigen und darüber tolle Ratgeber geschrieben haben.

WIE DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM FUNKTIONIERT

Zum vegetativen Nervensystem (auch autonomes Nervensystem genannt) zählen im Wesentlichen drei große Nervenstränge: der Sympathikus, der Parasympathikus und der Vagusnerv. Parasympathikus wird der beruhigende Ast des vegetativen Nervensystems genannt, sein Gegenspieler heißt Sympathikus. Normalerweise arbeiten die beiden Nervenstränge zusammen und steuern die Körperfunktionen bei einer Stress auslösenden Situation. Der Sympathikus stellt den Körper mit seinen Organen und Hormondrüsen bei Stress auf »Flucht und Kampf« ein. Ist der Stress oder der Gefahrenauslöser verschwunden, schaltet sich der Parasympathikus regulierend ein und beruhigt das Körpersystem wieder. Wenn du ständig im Dauerstress stecken bleibst, ist das Zusammenspiel gestört und funktioniert nicht mehr. Das vegetative Nervensystem erschöpft sich und wichtige

Stressorgane wie die Nebennieren funktionieren nicht mehr so gut.

Typische Körperzeichen bei Dauerstress

- Schlafstörungen und innere Unruhe
- Verspannungen und Kopfschmerzen
- Bluthochdruck und Herzrasen
- Sodbrennen, Blähungen und Magendruck
- Nahrungsmittelintoleranzen
- geschwächtes Immunsystem
- Stimmungsschwankungen, Burn-out oder Depression
- Müdigkeit und Vitalitätsverlust
- Zunahme von autoimmunen Erkrankungen und Allergien

Dauerstress abbauen

Unsere moderne Zeit bringt es mit sich, dass von uns sehr viel verlangt wird: lange Arbeitstage, zeitliche Flexibilität, Präsenz in den sozialen Medien oder der Spagat zwischen Beruf und Familie. Letzteres war gerade in der Corona-Pandemie eine neue Herausforderung, denn Eltern mussten nebenberuflich Lehrer sein und ihre Kinder mehr als sonst beschäftigen und betreuen.

All diese Faktoren fordern ihren Preis, sie ziehen dem Körper und dem Geist viel Energie ab. Viele von uns geraten dadurch in andauernden Stress. Der entsteht immer dann, wenn die Anforderungen in einer Situation regelmäßig das Maß übersteigen, dem sich die betroffene Person gewachsen fühlt. Dies führt zu Störungen in der mentalen Balance und zu körperlichen

Beschwerden wie Schlafproblemen, Verdauungsbeschwerden und Burn-out.

Erstaunlicherweise werden Stressfaktoren im Alltag oft nicht erkannt. Möglicherweise, weil die Alarmzeichen des Körpers im Berufs- und Familienalltag einfach weggedrückt werden, um weiter funktionieren zu können. Oftmals versinken wir im Zeitdruck und vergessen die kraftspendenden Pausen zwischendurch. Wenn es zusätzlich zu Schlafproblemen kommt, stehen dir zu wenige Tiefschlafphasen zur Verfügung, in denen sich der Körper vom Stress erholen könnte. Anstatt mit Stress und Folgekrankheiten zu leben, kannst du dich mit Werkzeugen ausrüsten, die dich davor schützen – zum Beispiel mit Yin Yoga!



Wer regelmäßig meditiert und sein Körperbewusstsein schult, kann die Alarmzeichen wie Bluthochdruck, Kopfdruck oder Verspannungen frühzeitig aufspüren und mit Stress in Verbindung bringen. Dann können ausgewählte Asanas helfen, diese Symptome dauerhaft zu lindern. Eine regelmäßige Yin-Yoga-Praxis mit Meditation und Atemtechniken ermöglicht die neu gewonnenen Fertigkeiten in den Alltag einzuweben und Herausforderungen gelassener zu begegnen. Damit du dir die Stressreaktionen im Körper besser vorstellen und Alarmzeichen sicher dem Stress zuordnen kannst, machen wir auch hier eine kleine Exkursion – diesmal geht es um das vegetative Nervensystem (Seite 14).

Yin-Yoga-Haltungen, Meditationstechniken und Atemübungen können bei Dauerstress und einem herausfordernden Alltag überall eingesetzt werden. Die lang gehaltenen Asanas beruhigen den aufgewühlten Körper und ordnen den zerstreuten Geist. Dann kann sich der Parasympathikus wieder regulierend in das Geschehen im vegetativen Nervensystem einschalten und für den Stressabbau sorgen. Zusammenfassend gesagt eignet sich Yin Yoga für Menschen im Stress besonders gut, weil

- die Körperwahrnehmung und das Gespür für erste Alarmzeichen geschult wird,
- die Asanas überall, auch im Büro, in der Küche oder im Homeoffice, angewendet werden können,
- Meditation den Geist beruhigt und das Gehirn ordnet,
- Atemtechniken direkt auf die Stressachsen wirken und akute Stressbeschwerden lindern können,
- du zu einer Pause ermutigt wirst und danach den Alltag wieder besser meistern kannst.

In der Literaturliste (Seite 162) gebe ich dir ein paar Tipps für Bücher, die sich mit Stress und seinen Gegenmaßnahmen beschäftigen. Wenn du dich für das Thema interessierst, greife gern darauf zurück!

Müdigkeit und mangelnde Vitalität auflösen

Noch mal zurück zu Paulie Zink. Warum fühlte er sich eigentlich nach seiner Yin-Yoga-Praxis so energiegeladen und erfrischt? Würde man nicht eher erwarten, sich nach sitzenden, lang gehaltenen Asanas müde und schläfrig zu fühlen?

Es gibt einen einfachen Grund dafür, warum Yin Yoga den Körper und den Geist erfrischt und energetisiert: Im Körper sorgen nicht nur Blutbahnen und Faszien für einen regen Flüssigkeits- und Energieaustausch. Die TCM kennt noch ein anderes System – die Meridiane (Energiebahnen).

Über die Meridiane spreche ich ausführlich im Kapitel über die Traditionelle Chinesische Medizin (Seite 54). Im Augenblick reicht es zu wissen, dass der Körper zusätzlich zu den Blut- und Lymphgefäßen noch über ein vollständiges Energiesystem verfügt. Die Meridiane werden, genau wie die Faszien, durch die spezifischen Yin-Yoga-Impulse angesprochen und reguliert. Daher konnte Paulie Zink seine Energie vermehren und überall im Körper verteilen. Das verlieh ihm das frische, energiegeladene Gefühl nach seiner Yin-Yoga-Praxis. Die gleichen Effekte wirst du mit einer routinierten Übungspraxis auch erleben! Nach einem herausfordernden Tag kannst du durch eine kurze Yin-Yoga-Praxis nicht nur Stress abbauen, sondern deine Energie-Akkus auch wieder auffüllen.

ASANAS UND AKUPRESSUR

Asanas und Akupressur-Punkte müssen sinnvoll aufeinander abgestimmt werden. Erst dann kann sich ihr Heilungspotenzial voll entfalten und die inneren Kräfte können sich wieder ausbalancieren.

— Die TCM begleitet auch mich schon eine ganze Weile, eigentlich schon seit Beginn meiner Berufsausbildung zur Physiotherapeutin und Heilpraktikerin. Mich fasziniert dabei am meisten, wie der Körper durch einfache Mittel, wie zum Beispiel das Drücken von Akupressur-Punkten, sofort mehr Energie bekommen kann und die Selbstheilungskräfte durch den Energieschub aktiviert werden.

Ähnliche Effekte erlebte ich während meiner Yogalehrerausbildung, als ich das erste Mal mit Yin Yoga in Berührung kam. Anders als in dynamischen Yogaformen gaben mir die lang gehaltenen Asanas im Yin Yoga Zeit, meine körperlichen Defizite aufzuspüren und sie heilend anzusprechen. Nach der Praxis fühlte ich mich energiegeladener und vital – genau wie nach einer Behandlung mit Akupressur-Punkten. Ich fand mich auch viel beweglicher als vorher – und das, obwohl alle Asanas im Liegen und im Sitzen praktiziert wurden und ich das Gefühl hatte, mich kaum angestrengt zu haben. Schon bei diesen ersten Yin-

Yoga-Erfahrungen kam mir der Gedanke, einzelne Haltungen mit Akupressur-Punkten zu kombinieren, denn ich spürte, wie die Verknüpfung tiefgreifende Veränderung in mir bewirkte.



Praktische Erfahrungen aus der TCM

— Nachdem ich diese Selbsterfahrung machen durfte, traf ich in Seminaren und Kursen auf Yogalehrer oder Yogaübende, die ebenfalls auf die Idee gekommen sind, einzelne Akupressur-Punkte in ihre Asanas einzubauen. Mir fiel dabei aber auf, wie sie Akupressur-Punkte mit Asanas verwendeten, die nach den Prinzipien der TCM ungünstige Wirkweisen versprachen. Oftmals destabilisierte die gewählte Kombination die Energiebalance in den Meridianen eher, anstatt sie zu fördern.

Durch meine Ausbildung in der TCM und speziell in der Akupunktur wollte ich mir mein Hintergrundwissen zu Nutzen ma-



chen und Asana-Akupressur-Verknüpfungen finden, die günstig zusammenwirken können und sich gegenseitig stärken. Nach intensivem Tüfteln und vielen Selbstversuchen wagte ich meine Idee mit meinen Patienten in der Praxis zu teilen. Nach einer auf das Krankheitsbild des Patienten abgestimmten Akupunktur gewöhnte ich mir an, dem Betroffenen eine Asana aus dem Yin Yoga zu zeigen und ihm einen entsprechenden Akupressur-Punkt mit auf den Weg zu geben, den er passend zu der Asana anwenden konnte. Ich erinnere mich noch genau an einen Burn-out-Patienten, dem ich die Kombination der »Mönch« und den Akupressur-Punkt Ni 1 als Übung für zu Hause aufgab. Sie half ihm besser als seine Arzneien, die er verschrieben bekommen hatte.

Mehrwert für deine Yin-Yoga-Praxis

— Mein Anspruch für dieses Buch ist, dir einen Mehrwert für deine Yoga-Praxis mit auf den Weg zu geben. Yin Yoga mit Akupressur-Punkten lenkt die Energie gezielt zu geschwächten Organen und schmerzenden Körperarealen, um dort schnellstmöglich die körpereigenen Selbstheilungskräfte zur Beschwerdelinderung zu entfalten.

Gleichzeitig schulen Atemtechniken und Meditation im Trubel des Alltags die Aufmerksamkeit. Damit werden Alarmzeichen frühzeitig wahrgenommen und du kannst dich vor der eigentlichen Praxis beruhigen und sammeln.

Insgesamt hilft dir heilendes Yin Yoga, dich selbst (wieder) zu finden und deinen innersten Bedürfnissen und Wünschen zu folgen. Wichtig ist, dass die ausgewählten Asanas mit den Druckpunkten zusammenpassen und die Übungssequenz insgesamt ausgeglichen ist. Im folgenden Kapitel erfährst du alles über die Grundpositionen des Yin Yoga, die du für heilendes Yin Yoga nutzen wirst. Mit dem Wissen kannst du die Asanas perfekt an deine Bewegungsmöglichkeiten und Beschwerden anpassen.

16 Grundhaltungen aus dem Yin Yoga

— Jetzt kannst du mit mir in die Praxis einsteigen und die Wirkungen des Yin Yogas an dir selbst erfahren. Ich zeige dir 16 leichte Yin-Yoga-Haltungen für die praktische Anwendung. Diese Asanas habe ich für dich so ausgewählt, dass du ohne großen Aufwand in einem weiteren Schritt (Seite 72) Akupressur-Punkte zu den Übungen einsetzen kannst. Was genau Akupressur-Punkte sind und warum sie sich genial mit Yin Yoga kombinieren lassen, erfährst du später noch ausführlich. Behalte aber schon mal im Hinterkopf: Im Rahmen dieses Buches wird die Kombination aus Yin Yoga und Akupressur zu deinem wertvollsten Tool zur Linderung deiner Beschwerden!

Neue Namen für die Asanas

Dir wird vielleicht auffallen, dass die Haltungen im Yin Yoga den Asanas der traditionellen Yoga-Formen sehr ähnlich sind. Viele sind sogar identisch. Dennoch wurden den Yin-Yoga-Haltungen neue Namen gegeben. Aus der »Taube« (Kapotasana) wurde beispielsweise der »Schwan«. Es gibt einen einfachen Grund: Die neuen Asana-Namen verdeutlichen die Abgrenzung zu den traditionellen Yoga-Formen. Auf den ersten Blick sind sich die Asanas zwar sehr ähnlich, doch in der Ausführung gibt es gravierende Unterschiede.

Die traditionellen Yoga-Asanas werden in der Regel dynamisch und aktiv ausgeführt. Der körperliche Schwerpunkt beruht auf der Aktivierung der Muskulatur. Yin-Yoga-Asanas zielen auf etwas anderes ab: In Studien konnte belegt werden, dass sich Faszien im Gegensatz zu Muskelgewebe in lang gehaltenen und möglichst passiven Haltungen ausdehnen und entfalten können. Liegende und sitzende Positionen erleichtern dem Körper, sich mit der Schwerkraft in die Passivität sinken zu lassen und die Rezeptoren der Faszien anzusprechen. Aus diesem Grund findet man im Yin Yoga keine Bewegungseinheiten (Flows) und kaum Positionen im Stehen.

Wir starten jetzt mit den Yin-Yoga-Grundhaltungen.