

*Ich widme dieses Buch meiner lieben Familie
sowie allen Menschen,
die unterwegs sind zu sich selbst.*



Stefanie Arend

Vin Yoga

Der sanfte Weg zur inneren Mitte

ISBN 978-3-8434-1038-0

Stefanie Arend:
Yin Yoga
Der sanfte Weg zur inneren Mitte
Copyright © 2011
Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner
Fotos: Stefanie Arend
Satz: Aileen Roloff, Schirner
Redaktion: Nadine Hulfershorn, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

*Lerne loszulassen.
Das ist der Schlüssel zum Glück.
Buddha*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Paul Grilley	8
Preface by Paul Grilley	8
Namasté.....	9
Die Geschichte des Yin Yoga	11
Mein Weg zum Yin Yoga	12
Was ist Chi?.....	13
Yin und Yang	15
Meridiane	17
Yin-Meridiane	18
Yang-Meridiane.....	24
Zusätzliche Meridiane	30
Organe	33
Zang-Organ	34
Fu-Organ	36
Organtabelle	39
Yoga und Anatomie	40
Was unterscheidet Yin Yoga von anderen Yogastilen?	42
Yin Yoga und Emotionen	44
Wie wird Yin Yoga ausgeführt?	45

Atmung im Yin Yoga	48
Yin-Yoga-Praxis.....	50
Neutralisierende Positionen	53
Positionen für zwischendurch	61
Individuelle Yin-Positionen	85
Energetisierende Übungen.....	136
Wie kann ich meine eigene Yin-Yoga-Sequenz zusammenstellen?	137
Yin-Yoga-Sequenzen	138
Ausgleichende Sequenzen	154
Kürzere Regenerationszeit durch Yin Yoga	164
Meditation	167
Yoga und Ernährung.....	168
Nachwort.....	171
Danksagung	172
Buchempfehlungen.....	173
DVD-Empfehlungen	174
Bildnachweis	175
Haftungsausschluss.....	175
Über die Autorin.....	176

Vorwort von Paul Grilley

»Ich habe die Gelegenheit bekommen, Stefanie kennenzulernen und mit ihr zu arbeiten. Ich bin sehr erfreut darüber, dass sie ein Buch geschrieben hat, das *Yin Yoga* dem deutschsprachigen Raum zugänglich macht. Ich halte es für besonders wichtig, dass Lehrer vielseitig sind und über eine große Bandbreite an Erfahrungen verfügen. Wenn Wissenschaftler oder Gelehrte ein eingeschränktes Blickfeld haben, dann hat das zur Folge, dass ihre Arbeit an Perspektive verliert und damit deren Wert für andere sinkt. Stefanies Erfahrung in den Bereichen Kampfsport, Ernährung und Yoga gibt ihr einen großen Erfahrungsschatz über viele Formen der Ausübung von Yin und Yang. Es verleiht ihr ferner eine Glaubwürdigkeit, mit der sie zeigt, wie wichtig *Yin Yoga* sowohl für die körperliche als auch für die spirituelle Entwicklung jedes Einzelnen ist.«

Paul Grilley
Oktober 2010
Halloween
Ashland, Oregon

Preface by Paul Grilley

»I have met and worked with Stefanie and I am delighted that she has written a book introducing *yin yoga* to the German speaking world. I think it especially important for teachers to be well-rounded individuals who have a broad range of experience. If scientists or scholars become too narrow, their work loses perspective and therefore loses value to others. Stefanie's experience in martial arts, nutrition and yoga gives her a broad perspective over many forms of yin and yang exercise. It also makes her a believable voice for how *yin yoga* is an important part of physical and spiritual culture.«

Paul Grilley
October 2010
Halloween
Ashland, Oregon



Namasté

Ich freue mich sehr, dass Sie Ihren Weg zum Yin Yoga gefunden haben.

Namasté ist eine klassische Geste, die im Yogaunterricht gerne zu Beginn und zum Ende der Stunde ausgeführt wird. Es bedeutet sinngemäß: »Das Göttliche in mir verneigt sich vor dem Göttlichen in dir.« Diese symbolische Handgeste, auch »Anjali Mudra« genannt, hilft dabei, sich zu zentrieren.

Yogastunden habe ich immer als sehr persönlich empfunden. In den Übungsstunden, die ich bisher erlebt habe, wurden die Yogaschüler stets mit dem vertrauten »Du« angesprochen. Ich finde das eine schöne Art, Yoga persönlicher zu machen und eine gewisse Nähe zu schaffen. Um dieses Gefühl auch in mein Buch zu übertragen, habe ich das »Du« als Anrede gewählt. Ich möchte dadurch niemandem zu nahe treten. Aber es wäre mir fremd, und ich würde mich nicht authentisch fühlen, wenn ich in diesem Buch eine andere Anrede wählen würde.

Ich wünsche dir nun ganz viel Freude mit diesem Buch und bei der Umsetzung deiner persönlichen Yin-Yoga-Praxis.

Von ganzem Herzen alles Liebe,

Stefanie Arend
August 2011
Sankt Johann



Die Geschichte des Yin Yoga

Wahrscheinlich gibt es *Yin Yoga* schon seit ein paar Tausend Jahren. In der »Hatha Yoga Pradipika«, einer der ältesten Schriften über Yoga, wurden nur wenige Yogapositionen, sogenannte *Asanas*, beschrieben. Davon waren etwa die Hälfte vom Prinzip her Yang- und die andere Hälfte Yin-orientiert.

Wirklich bekannt geworden ist *Yin Yoga* durch Paul Grilley. Paul Grilley begann seinen Yogaweg im Jahre 1979 mit den Yang-orientierten Yogastilen *Ashtanga Yoga* und *Bikram Yoga*. Dann stieß er im Fernsehen auf Paulie Zink, einen Kampfsportler mit beeindruckender Flexibilität. Er nahm Kontakt zu Paulie Zink auf, der schon vorher *Yin Yoga* praktiziert hatte. Dadurch hatte dieser seine beeindruckende Flexibilität erreicht. Paul Grilley wurde sein Schüler. Später führte ihn sein Weg zu Dr. Hiroshi Motoyama, der ihn die Theorie der Meridiane lehrte. Er verstand dadurch den Zusammenhang zwischen *Asanas* und den damit angesprochenen Meridianen.

Paul Grilley brachte seine Kenntnisse über Anatomie, die er sich zu Beginn seiner Yogapraxis bei Dr. Garry Parker angeeignet hatte, sowie die Lehren des *Dao Yoga* und der Meridiane zusammen und entwickelte daraus die Form des *Yin Yoga*, die in diesem Buch vorgestellt wird.

Gestreckte Beine (Leg Raises)

Paul Grilley erklärt in seinem Buch *Yin Yoga*, dass es wichtig ist, den Bereich der Bauchmuskulatur, des unteren Rückens und der Hüftbeuger zu stärken, wenn die Lendenwirbelsäule durch *Yin Yoga* an Flexibilität gewinnt. Die Position *Gestreckte Beine* wirkt auf die genannten Bereiche.

Lege dich für diese Übung auf den Rücken, bringe die Hände unter das Gesäß, und ziehe dann die Knie zur Brust. Von hier aus streckst du die Beine nach oben aus. Hebe den Kopf etwas an, und lasse die Füße langsam Richtung Boden sinken. Kurz über dem Boden hältst du die Position für ein paar Atemzüge.

Zum Lösen der Haltung legst du die Füße sowie den Kopf wieder ab und ziehst die Knie zur Brust.

Die Position kann 5 Mal hintereinander oder öfter wiederholt werden.

Nutzen der Übung:

- stärkt die Bauchmuskulatur, den unteren Rücken und die Hüftbeuger
- bietet sich als Ausgleich zwischen vorgebeugten Positionen an



Variante



Du kannst mit den Beinen auf dem Weg nach unten auch öfter in der Luft anhalten.

Herabschauender Hund (Downward Facing Dog, Adho Mukha Svanasana)

Gehe in den *Vierfüßlerstand*. Setze dafür deine Knie unterhalb des Beckens ab, bringe deine Hände unter die Schultern auf den Boden. Spreize nun die Finger, und drücke dich nach oben ab, sodass du ein umgekehrtes »V« bildest. Die Beine sind dabei durchgestreckt und die Fußballen werden Richtung Boden gezogen. Entspanne deinen Nacken, und schiebe dein Steißbein diagonal nach oben, sodass du die Dehnung in deiner Körperrückseite spürst. Halte die Position für 5 Atemzüge oder länger.

Führe die Position 1 Mal oder öfter aus.

Nutzen der Übung:

- dehnt die Rückseiten der Beine
- streckt die Wirbelsäule
- öffnet den Brustraum und die Schultern
- wirkt auf den Blasenmeridian



Hoher/tiefer Liegestütz

(Crocodile, Chaturanga Dandasana)

Begib dich in den *Vierfüßlerstand* (s.S. 68), und strecke die Beine nach hinten aus, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Halte die Spannung im Körper, aktiviere dafür den Beckenboden. Beuge mit der Ausatmung die Arme, und lasse den Oberkörper bis kurz vor den Boden absinken. Halte die Ellbogen dabei eng am Körper. Drücke dich mit der Einatmung wieder nach oben. Wenn du die Übung als zu anstrengend empfindest, dann kannst du dich mit den Knien am Boden abstützen.

Zum Lösen der Position kommst du zurück in den *Vierfüßlerstand* und nimmst dann die *Stellung des Kindes* (s.S. 58) ein.

Die Position kann 3 Mal hintereinander oder öfter wiederholt werden.

Nutzen der Übung:

- stärkt den gesamten Körper
- stärkt besonders die Kraft in der Mitte des Körpers, speziell den Bauch und die Wirbelsäule



Variante



Der sogenannte *Gecko* wird folgendermaßen ausgeführt: Setze aus dem Liegestütz einen Fuß nach vorne zu den Händen, sodass Fuß und Hände nebeneinander sind. Beuge dann die Arme bei der Ausatmung, und strecke sie bei der Einatmung.

Kamel (Camel, Ustrasana)

Komme in den Kniestand. Begib dich dazu auf die Knie, und richte den Oberkörper auf. Dann öffnest du die Beine hüftbreit. Lege die Hände an den unteren Rücken oder an das Gesäß. Schiebe das Gesäß und die Oberschenkel nach vorne, beuge dabei die Wirbelsäule im Brustbereich nach hinten. Bei genügend Flexibilität der Wirbelsäule kannst du die Hände lösen und mit diesen an die Fersen greifen. Halte die Position für 3–5 Atemzüge. Richte dich zum Lösen aus der Haltung wieder auf, und gehe in die *Stellung des Kindes* (s.S. 58).

Die Position kann 1–2 Mal hintereinander oder öfter wiederholt werden.

Nutzen der Übung:

- mobilisiert die Lendenwirbelsäule
- dehnt die Oberschenkel und die Hüftbeuger
- öffnet den Schulterbereich
- bietet sich an als Vorbereitung für die Position *Sattel* (s.S. 114)



Variante



Als leichtere Variante kannst du die Hände im *Fersensitz* (s. S. 118) ein Stück weit hinter die Füße legen. Strecke dann die Arme, und schiebe den Oberkörper mit dem Becken nach vorne. Bei Nackenproblemen kannst du das Kinn Richtung Brustbein ziehen.

Kleinkind, Heuschrecke (Jnfant, Shalabasana)

Lege dich auf den Bauch, und platziere die Arme seitlich neben dem Oberkörper. Mit der Einatmung spannst du den ganzen Körper an und hebst den Kopf, den Oberkörper mit den Armen sowie die Beine. Halte die Position für 3–5 Atemzüge.

Zum Lösen der Haltung lässt du die Spannung wieder aus dem Körper weichen und nimmst die *Bauchentspannungslage* (s.S. 54) ein.

Die Position kann 1–2 Mal hintereinander oder öfter wiederholt werden.

Als Variante können die Arme auch nach vorne ausgestreckt werden. Zudem können die Beine geöffnet oder geschlossen werden. Die Arme und die Beine können auch jeweils diagonal gehoben werden. Wenn du zu wenig Kraft oder Schmerzen im Rücken hast, kannst du die Beine aber auch am Boden lassen.

Nutzen der Übung:

- stärkt den gesamten Rücken, besonders die Muskeln um die Wirbelsäule herum
- aktiviert die Blutversorgung im Bauchraum



Päckchen (Folded Pose, *Apanasana*)

Lege dich auf den Rücken, beuge ein Bein an, und umfasse es mit den Händen. Ziehe es dann Richtung Brust. Wiederhole alles mit dem anderen Bein. Nach dem Seitenwechsel ziehst du beide Beine gleichzeitig heran. Für eine zusätzliche Dehnung in der Halswirbelsäule hebst du den Kopf und führst das Kinn Richtung Brustbein. Die Position kann jeweils für 3–5 Atemzüge gehalten werden.

Zum Lösen der Position streckst du die Beine und die Arme wieder aus.

Führe die Position 1 Mal oder öfter aus.

Als Variante können die gebeugten Beine zwischen Unter- und Oberschenkel umfasst und die Füße vom Oberkörper weggedrückt werden.

Nutzen der Übung:

- dehnt sanft die Wirbelsäule
- wirkt auf die Hüftgelenke
- eignet sich zum Neutralisieren der Wirbelsäule nach Rückbeugen wie in der Position *Sattel* (s.S. 114)

