

Atem holen - Yin Yoga eine optimale Ergänzung und/oder die Lieblingsübungsform?

Grundlagen Information

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 einige 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 Paul Zink, einen Kampfsportler mit beeindruckender Flexibilität. Er nahm Kontakt zu Paul Zink auf, der schon vorher Yin Yoga praktiziert hatte. Dadurch hatte dieser seine beeindruckende Flexibilität erreicht. Paul Grilley wurde sein Schüler. Später führte 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. Gerry Parker angeeignet hatte, sowie die Lehren des Dao Yoga und der Meridiane zusammen und entwickelte daraus die Form des Yin Yoga, die wir auch im feelgutYoga praktizieren.

Die energetische Ebene

In den Gesundheitslehren und in den Lehren über die Energie der Erde und des Universums, ist die Lebensenergie ein zentrales Thema. Sämtliche Methoden – quer über den Globus – kennen energetische Leitbahnen im Körper – in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) zum Beispiel, werden sie Meridiane genannt, im Ayurveda (indische Gesundheitslehre), als Nadis bezeichnet.

Genauso verhält es sich mit der Bezeichnung für Lebensenergie an sich. So wird sie in der TCM „Chi“, von den Indern „Prana“, von den Griechen „Pneuma“, von W. Reich „Orgon“ genannt. Kurz, in allen Heilkonzepten der verschiedenen Völker der Erde, ist von dieser Energie die Rede und gemeint ist damit immer das Gleiche. Es ist beispielsweise die Energie, die wir brauchen, um uns zu bewegen, um unsere Körperfunktionen aufrecht zu halten, zu denken oder um uns gegen äußere Einflüsse wehren zu können. Aber genauso die Energie außerhalb des menschlichen/tierischen Körpers, in den Pflanzen, im Wasser, in Mineralien, in der Erde, in der Luft.

Diese Energie ist nicht sichtbar, trotzdem beinhaltet alles Lebende Energie, dazu zählen zB unsere Lebensmittel, unser Atem, unser Körper, jede Materie (zB Holz)...

Diese Energie und ihrem harmonischen Fluss, wird im Yin Yoga besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Durch ihre Nähe zur TCM verwenden wir nachfolgende energetische Begriffe aus der chinesischen Lehre, in dem Bewusstsein, dass diese Elemente auch in vielen anderen Traditionen verwendet werden.

Jede und jeder von uns kann sich selbst einmal die Frage stellen: Wodurch oder wie nehme ich Energie auf? Wodurch regeneriert sich mein Chi? Gibt es innerhalb oder außerhalb meines Körpers eine Stelle oder einen Bereich wo mein Chi gespeichert wird? Fehlt mir irgendwo Energie oder hat sich woanders zu viel Energie gesammelt bzw. angestaut?

Chi kann unterschiedlich schnell aufgebraucht werden. Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum, Stress, immer wiederkehrende Verletzungen, exzessiver Sport, Schlafmangel verbrauchen beispielsweise sehr viel Chi.

Chi aufzubauen gelingt zB durch maßvolle Bewegung, Meditation, Entspannung, energiereiche Lebens-mittel, aber auch durch individuelle Vorlieben, Dingen, die dir persönlich Freude und Entspannung ermöglichen.

Yin Yoga zu praktizieren, kann dabei ebenfalls eine bedeutende Möglichkeit sein, auf deine Energie harmonisierend, stärkend und ausgleichend einzuwirken. Wenn Yin Yoga Positionen eingenommen werden, kann das Chi nach einer gewissen Zeit nicht mehr so gut zirkulieren und fließt somit in das Bindegewebe, wo es stagniert und sich sammelt. Wenn die Positionen aufgelöst werden, fließt das stagnierte Chi aufgrund der zurückgestauten Ansammlungen verstärkt durch den Körper. Mit etwas Übung kann man dieses Fließen auch sehr genau wahrnehmen.

Ausgleich-Balance-Yin und Yang

Das Leben und die Erde sind voller Gegensätze – das wussten bereits die Philosophen der Antike. Und sie wussten auch um die Bedeutsamkeit dieser Polaritäten, im chinesischen Kulturkreis durch Yin und Yang symbolisiert.

Es ist wichtig, in allen Bereichen unseres Lebens ein gesundes Maß zu finden, damit wir uns wohl-fühlen können. Dieses gesunde Maß kann individuell sehr unterschiedlich entstehen und abhängig von der Grundkonstitution, den Erfahrungen und dem Alter einer jeweiligen Person verschiedene Verhaltensweisen brauchen.

So wie jede andere Yogapraxis, führt dich also auch Yin Yoga, näher zu dir hin. ☺

Eigenschaften von Yang im Yoga:

Aktivität, Wärme, Anstrengung, Schnelligkeit, laut, unterschiedliche, immer neue Übungen, Durchsetzungsvermögen, Härte, Anspannung, viel Bewegung, männliches Ich, nach außen gerichtet, aufstrebend...

Eigenschaften von Yin im Yoga:

Passivität, Kälte, Entspannung, Langsamkeit, Stille, Ruhe, empfangend, Mühelosigkeit, Akzeptanz, wenig Bewegung, Weichheit, Intuition, Statik, weibliches Ich, nach innen gerichtet, abstrebend...

Yin und Yang zusammen bilden eine Einheit, das Eine kann nicht ohne das Andere existieren. Auf den Körper bezogen, bedeutet dies, dass die weichen, elastischen Körperteile wie zum Beispiel die Muskeln dem Yang zugeordnet werden. Die harten, unelastischen Körperteile wie zB die Gelenke, Knochen hingegen dem Yin zugeordnet. So wie einzelne Positionen und die Form des Übens sowohl das Yin oder Yang verstärkt ansprechen können, bezieht sich auch unser Verhalten auf den einen oder anderen Aspekt. So können wir vorwiegend Yang (männlich)-orientiert oder vorwiegend Yin (weiblich)-orientiert agieren. Überwiegt entweder das Yang oder das Yin in unserem Leben, entsteht Ungleichgewicht. Aus Ungleichgewicht entsteht Unwohlsein, Krankheit...

Mit dem Wissen über diese Zusammenhänge und einem erhöhten Selbst-bewusstsein kannst du also, selbst-ständig je nach deinen Bedürfnissen dein Leben und auch natürlich deine Yogapraxis gestalten.

Wenn du regelmäßig Yin Yoga praktizierst sprichst du also ein zur Ruhe kommen, abschalten, den Parasympathikus deines Nervensystems an. Hormonregulierung, die Arbeitsweise unseres Gehirns schlicht, sämtliche Körperfunktionen werden auf Ausgleich gestellt.

Unterscheidung zu anderen Yogastilen

Die meisten, im Westen bekannten Yogastile, sind oft Yang-orientiert. Die Übungen werden aktiv und kraftvoll ausgeführt und der Fokus liegt dabei mehrheitlich auf den Muskeln. Im Yin Yoga werden die Übungen hingegen passiv und ganz ohne Kraft ausgeführt. Hintergrund ist, dass nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten, wie die Faszien und Meridiane im Körper angesprochen werden. Diese befinden sich im ganzen Körper und umgeben und umhüllen das Bindegewebe, die Muskeln, die Bänder, die Sehnen, die Gelenke, die Knochen. Die Übungen werden im Yin Yoga 3-5 Minuten gehalten, Fortgeschrittene können die Positionen beliebig lange halten. Durch dieses lange Halten, wird der Chi-Fluss angeregt. Bei zu viel Chi, das ebenso schädlich sein kann, wie zu wenig, wird ausbalanciert.

Altersbedingt werden die Gelenke mit den Jahren immer unbeweglicher. Wenn sich die Flexibilität durch Yoga nicht weiter verbessert, liegt der Grund dafür oft darin, dass den Gelenken im alltäglichen Leben nur sehr wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Yin Yoga kann den Prozess der fortschreitenden Unbeweglichkeit verlangsamen, die Gelenke werden geschmeidiger.

Die Kurven in der Wirbelsäule erhalten durch dein praktizieren wertvolle Impulse, es geht um Regeneration. Die meisten Menschen belasten ihre Wirbelsäule stark und einseitig (durch langes sitzen...), dadurch entstehen Schmerzen, die bereits zur Volkskrankheit geworden sind. Yin Yoga kann hier sanft aber effektiv entgegenwirken.

Ein weiterer großer Vorteil des Yin Yogas besteht darin, dass es besonders auf die Faszien im Körper wirkt. Verklebungen in diesem Teil des Bindegewebes führen ebenfalls oft zu Schmerzen.

Ein hoher Prozentanteil der wahrgenommenen Schmerzen im Muskel – und Skelettapparat werden eher von dem umliegenden Faszienewebe ausgesendet. Es dient auch als großer Informationsspeicher des Körpers, langjährige Schmerzen können hier verankert liegen. Die Faszien umgeben alle Teile des Körpers und dadurch natürlich auch die Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Knochen und Nervenbahnen.

Die meisten Positionen im Yin Yoga werden im Sitzen oder im Liegen ausgeführt. Hauptsächlich wird der Bereich zwischen Knien und der Brustwirbelsäule angesprochen. Die Auswahl an Yin-Yoga-Asanas ist um einiges geringer als im klassischen Yoga. Sie ist jedoch ausreichend, denn alle Bereiche des Körpers werden angesprochen und persönliche Variationen sind wie im Yoga sonst auch, immer möglich.

Yin Yoga steht nicht in Konkurrenz zu anderen Yogastilen, sondern bildet die perfekte Ergänzung zu ihnen. Wenn du deine Mitte finden möchtest, dient dir Yin und Yang. Aber wichtig für deine Praxis ist: Yin-Positionen werden nicht mit angespannter Muskulatur und Yang-Positionen nicht mit entspannter Muskulatur ausgeführt.

Auch Yin Yoga führt dich gleichzeitig in die Ruhe und Energie.

Ausführung

Yin Yoga wird bewusst ohne aktive Muskulatur ausgeführt und passiv eingenommen. Das bedeutet, dass du dich nur so weit in die Positionen einsinken lässt, wie die Knochen es zulassen.

Obwohl es sich um eine sanfte Übungsform handelt, ist sie doch sehr kraftvoll in ihrer Wirkung.

Im Yin Yoga erwärmen wir die Muskeln und Strukturen bewusst nicht durch ein Aufwärmprogramm. Es ist ideal, wenn die Muskeln noch kalt sind. Solltest du ein aktives und passives Yogaprogramm miteinander verbinden, so beginnst du mit dem passiven Yin-Programm. Auch wenn du so weniger tief in die Haltung hineinkommst, ist die Wirkung auf die angesteuerten Strukturen, insbesondere die Faszien und auch das Energiesystem, deutlich intensiver.

Das Einnehmen jeder einzelnen Position kann in drei Schritte unterteilt werden.

1.Phase: sanft die Grenzen ausloten

Der erste Schritt beinhaltet das Hineinkommen in die Position, und zwar bis an einen Punkt, an dem die Dehnung deutlich spürbar ist, ein sogenanntes „Wohlweh“. Es ist eine moderate Intensität zwischen Zuviel und Zuwenig – geradeso, dass du davon profitieren kannst. Bei einem zu schwachen Reiz bleibt die Wirkung in Körper und Geist aus, bei zu starken Reizen schadet die Intensität.

Manche Menschen sind bereits unempfindlich für die Sprache ihres Körpers geworden – so wirst du Forscher und Forscherin auf der Suche nach dem Passenden.

2. Phase: zur Ruhe kommen

Im zweiten Schritt wird der Übende, die Übende ganz still und lauscht während der Haltezeit nach innen. Man versucht dabei den Körper ganz ruhig zu halten und ein eventuelles Hin- und Herbewegen zu vermeiden. Je ruhiger die Position gehalten wird, desto tiefer kann die Dehnung in das umliegende Gewebe wandern. Eine Ausnahme bildet das Nachgeben des Körpers aufgrund der langen Haltezeit, hier entsteht natürlich Bewegung. Nach ca. 1,5 Minuten beginnt sich der Körper zu öffnen, er gibt seine Rebellion auf. Diesbezüglich kannst du deine Stellung jederzeit verändern. zB die Beine weiter öffnen, oder den Kopf in eine neue Position bringen. Der Körper wird seine Signale geben, es ist wichtig sie zu deuten und ernst zu nehmen. Im Yin Yoga gibt es wenig richtig und falsch in Bezug auf die Stellung, jeder Körper ist anders und einzigartig. Was für den einen richtig ist, mag für den anderen falsch sein. Was für die eine gut ist, kann für die andere schlecht sein.

Jeder Mensch verfügt über eine natürlich Körperintelligenz, die es zu respektieren gilt.

Durch das Stillhalten des Körpers in den Positionen, wird auch der Atem immer ruhiger fließen.

Je länger die Position gehalten werden kann, umso größer ist die Wirkung. Jedoch ist es wichtig, dabei auf die eigenen Körpersignale zu achten und nicht aufgrund von Ehrgeiz in den Übungen auszuharren. Das könnte zu neuen Verspannungen führen, deshalb sollte ein körperliches Loslassen die ganze Zeit über möglich sein.

3. Phase: aus der Stellung herauskommen

Im dritten Schritt geht es um ein bewusstes Herauskommen aus der Position, das ganz sanft ausgeführt werden soll. Es kann einige Zeit dauern und soll in Zeitlupengeschwindigkeit geschehen. Bevor du die nächste Yin-Position übst, danach kommst du immer in eine Ausgleichsposition oder in eine Entspannungsposition.

Im Anschluss an deine Yin Yoga Praxis solltest du nicht unbedingt duschen. Dadurch würde die Aufmerksamkeit des Körpers wieder an die Oberfläche (Haut), also von den tiefen, unteren zu den oberen Schichten deines Gewebes gebracht. Es würde die Wirkung deiner Praxis vermindern.

Viel Freude beim Üben!