

# Yin Yoga

## Kunst des Geschehenlassens



Yin Yoga ist ein langsamer, meditativer Yogastil mit einer starken Tiefenwirkung. Es ist das ergänzende Gegenstück zu den heute vorwiegend praktizierten dynamischen Yang-Formen des Yoga.

■ Text: Barbara Burkhardt\*

**L**ang, tief, ruhig. Das ist Yin Yoga, in wenigen Worten beschrieben. Von aussen betrachtet, sieht eine Yin-Yoga-Klasse sanft und beschaulich aus. Drei bis fünf Minuten oder länger verbleiben die Yoginis in den einzelnen Asanas, dazwischen legen sie sich zum Entspannen immer wieder in Savasana. Von innen erlebt, findet ein intensiver und anspruchsvoller Prozess des Loslassens und Geschehenlassens statt: in Körper, Geist und Seele.

Yin Yoga ist ein langsamer, meditativer Yogastil mit einer starken Tiefenwirkung. Es ist das ergänzende Gegenstück zu den heute vorwiegend praktizierten dynamischen Yang-Formen des Yoga – wie beispielsweise Vinyasa Flow, Ashtanga Yoga etc. –, die das Muskelgewebe aktivieren und viel Feuer (Tapas) erzeugen. Bei den

Yang-Formen ist das **Tun im Fokus**. Es geht darum, klare Ziele und Techniken zu erreichen. Bei der Yin-Form des Yoga ist **der Blick nach innen** gerichtet. Wir sind Reisende, denen es um den Weg und nicht um das Ziel geht. Zentral sind Gewahrsein und Sein.

Yin Yoga benutzt liegende und sitzende Asanas, in denen wir den Körper über mehrere Minuten in eine Stellung hineinschmelzen lassen. Diese Form des Yoga wirkt durch vollständiges Loslassen, das innere Lächeln und mentale Entspannung. Aber auch Zeit und Schwerkraft arbeiten für uns und lassen uns immer tiefer in die Stellung sinken. Bernie Clark, ein Yin-Yoga-Lehrer aus den USA, drückt die innere Haltung, die dieser Yogaform zugrunde liegt, treffend aus: «Wir benutzen unseren Körper nicht, um in die Stellung zu kommen. Wir benutzen die Stellung, um in den Körper zu kommen.»

Yin Yoga löst ein Gefühl von **Ruhe, Leichtigkeit und innerem Frieden** aus. Wir tauchen in einen Zustand der Stille und Weite ein. Nicht nur der Körper, auch der Geist wird elastisch. Yin Yoga setzt Impulse der Regeneration und ist eine natürliche Heilpraxis.

## Tiefenwirkung

Körperlich wirkt diese Form von Yoga auf die tieferliegenden Gewebeschichten (Yin-Gewebe), also Bänder, Gelenke, Knochen und das Faszien-Netzwerk, das den gesamten Körper durchzieht. Die **Faszien** sind ein wichtiges Sinnesorgan für die Körperwahrnehmung, sie werden heute **das 6. Sinnesorgan** genannt. Die Vielzahl der Wahrnehmungssensoren – sechs- bis zehnmal mehr als im restlichen Körper – informieren unser Gehirn ständig über unsere Bewegungen und Lage.

Yin Yoga unterscheidet zwischen Yin- und Yang-Gewebe. **Yang-Gewebe** – Muskeln, Haut – ist feuchter und elastisch. Muskeln brauchen kurze Impulse, Rhythmus und Wiederholung, um die Fasern und Zellen zu weiten. **Yin-Gewebe** – Gelenke, Knochen, Sehnen und Bänder – ist trockener und weniger elastisch. Es braucht daher längere Dehnungsimpulse, um sich zu verändern. Durch das lange, möglichst entspannte Verweilen in den Asanas hat diese Praxisform eine heilsame Wirkung auf Gelenke und Faszien, es öffnet und weitet sie.

Auf der energetischen Ebene hat Yin Yoga eine tiefe Wirkung auf das Meridiansystem. Dieses durchzieht

«Wirklicher Yoga ist das, was du nicht sehen kannst.»



Im Yin Yoga geht es darum loszulassen.

wie die Faszien unseren ganzen Körper. Das Meridiansystem ist die Schnittstelle zwischen körperlichen und seelisch-geistigen Prozessen. Ein Ungleichgewicht in unseren Energieleitbahnen führt deshalb neben körperlichen Beschwerden immer auch zu Veränderungen in der Psyche und den Emotionen.

## Energiekörper

Yoga und die chinesische Medizin gehen von der gleichen Grundannahme aus: Der Mensch hat neben seinem physischen Körper auch einen oder mehrere Energiekörper (Koshas), die von einem Netz feinstofflicher Energieleitbahnen durchzogen sind (Nadis oder Meridiane). In diesen Kanälen pulsiert die Lebensenergie, von den Indern **Prana**, von den Chinesen **Chi** genannt. Gesundheit auf allen Ebenen bedeutet der freie Fluss der Energie in diesen Kanälen. Stress, emotionales Ungleichgewicht oder Umweltbedingungen können zu Blo-

ckaden in den Meridianen führen. Diese vermindern unsere Lebenskraft, verursachen ein Ungleichgewicht in den Organen und schwächen und verunsichern unseren Geist.

Im Yin Yoga erzeugt das lange Verweilen in der Stellung Druck entlang der Meridianlinien. Dadurch werden die Energieleitbahnen von angesammelten Ablagerungen und Blockaden gereinigt, was den Energiefluss fördert und harmonisiert. Dies wiederum erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit. Kurz ausgedrückt: Yin Yoga wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele.

«In unserer Yang-lastigen Zeit ist die stille Art des Übens wohltuend.»

dem chinesischen Taoismus und westlicher Wissenschaft. Die meisten Stellungen kommen aus dem Yoga, haben aber teilweise andere Namen. Das detaillierte Wissen um den Energiefluss in den Meridianen und seinen Einfluss auf unser spirituelles,

geistiges und körperliches Wohlbefinden stammt aus der chinesischen Tradition. Die Ergebnisse der modernen Fasziensforschung zeigen, dass Bindegewebe – wie lange angenommen – nicht einfach Füllmaterial ist, sondern für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielt. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass die Meridiane in den Faszien verlaufen und deren Harmonisierung durch die langen, passiven Dehnungen, wie sie im Yin Yoga geschehen, eine ausgleichende und heilende Wirkung haben. Robert Schleip, ein moderner Fasziensforscher und Rolfingtherapeut, bezeichnet Yin Yoga aus seinem heutigen Verständnis heraus als den klügsten und gewebefreundlichsten Ansatz aller Yogastile.

## Yin und Yang

Auch das Konzept von Yin und Yang (oder Tamas und Rajas, wie wir diese Kräfte im Yoga nennen) stammt aus dem Taoismus. Zusammen mit dem Chi, der Lebensenergie, aus der alles hervorgeht, sind Yin und Yang wichtige Kräfte in der Meridianlehre. Letztendlich geht es immer um die

Beziehung zwischen den beiden Kräften, die entweder im Gleichgewicht oder Ungleichgewicht sein können. Unsere Yang-Seite ist aktiv, kontrollierend und wählend. Sie liebt Licht und Wärme und strebt nach Veränderung. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird sie mit als «männlich» bezeichneten Qualitäten verknüpft. Unsere Yin-Seite ist empfänglich und mehr der Erde zugewandt. Sie ist trocken und kühl und empfängt das Leben, so wie es sich uns zeigt. Unsere Yin-Eigenschaften entsprechen dem, was traditionell weiblichen Qualitäten zugeordnet wird.

## Gleichgewicht finden

Yin und Yang können nur existieren, weil es sowohl das eine als auch das andere gibt. Sie bedingen einander und können nicht ohne einander sein. Sie befinden sich in einem sich konstant verändernden dynamischen Gleichgewicht. Im bekannten Symbol von Yin und Yang wird das deutlich: Im Yang ist jeweils immer schon Yin enthalten und umgekehrt. Beide Kräfte sind Ausdruck einer übergeordneten Kraft, des Tao.

Yin Yoga wirkt über **Aktivieren und Harmonisieren** der Energieleitbahnen heilend auf Körper und Geist. Für unsere heutige, nach aussen gerichtete, Yang-lastige Zeit ist diese stille Art des Übens eine ausgesprochen wohltuende Ergänzung. In der

Stille des Yin Yoga kann man sich tief entspannen, loslassen und in einen Zustand eintauchen, der nicht erreicht wird, wenn zu viel Bewegung im Aussen ist.

.....  
\*Barbara Burkhardt unterrichtet im November 2014/Januar 2015 in Feldmeilen einen vier-tägigen Weiterbildungszyklus in Yin Yoga. Info: Petra Conrad, anfrage@yogakreis3.ch oder Tel. +41 79 279 86 12

## YIN-YOGA-FUNDGRUBE

bb. Christine Ranzinger. Yin Yoga. Sanfte Übungen für innere Kraft und Harmonie. Irisiana Verlag 2014. 192 Seiten, Fr. 27.90

Yin Yoga ist bei uns noch nicht bekannt, es gibt zurzeit wenig deutschsprachige Bücher zum Thema. Christine Ranzinger schliesst eine Lücke. Ihr Buch ist visuell ansprechend und übersichtlich gestaltet, inhaltlich leicht verständlich und hat trotzdem Tiefgang. Neben dem Praxisteil mit viel Bildmaterial enthält es wichtige Erläuterungen und Hintergrundwissen zum Thema Yin Yoga. Sowohl im theoretischen wie im praktischen Teil ist Ranzingers Erfahrung spürbar.

Als Yogalehrerin, die seit über 30 Jahren unterrichtet, interessiert sie sich besonders für die Zusammenhänge zwischen Yoga und der traditionellen chinesischen Medizin, die ein wichtiger Bestandteil von Yin Yoga ist. In diesem Buch fliesst ihr fundiertes Wissen zu beidem ein.

Im ersten Kapitel stellt sie die grundlegenden Prinzipien vor: Wichtige Übungsprinzipien des Yin Yoga. Konzepte aus der chinesischen Medizin, wie Yin und Yang oder Chi, die allem Leben zugrunde liegende Energie, die in den Meridianen fliesst. Diese Grundenergie und ihre beiden Kräfte Yin und Yang verändern sich in einem dynamischen Gleichgewicht konstant.

Im zweiten Kapitel folgt die eigentliche Praxis. Klar und persönlich stellt sie die 26 wichtigsten Yin-Yoga-Haltungen mit Varianten sowie ihre Wirkung auf körperlicher und energetischer Ebene dar. Danach folgen elf Übungssequenzen, die 35 bis 50 Minuten dauern und von Themen wie Schlaf, Stimmung, Gleichgewicht, Stress, Immunsystem handeln. Der Ablauf der verschiedenen Übungsreihen ist ansprechend bebildert.

Im dritten Kapitel finden sich fünf Kurzprogramme für die Harmonisierung der Lebenskraft in den fünf Elementen. In der chinesischen Medizin geht man davon aus, dass jedes gesunde Organ mit einem Klang, einer Farbe und einer energetischen Qualität verknüpft ist. Stress, emotionales Ungleichgewicht, Umweltbedingungen, unzureichende Ernährung können die Organe schwächen. Ranzinger stellt den Gebrauch von heilenden Lauten aus dem Tao Yoga in Kombination von Yin Yoga vor und zeigt, dass beide Techniken helfen, die vitalen Organsysteme zu harmonisieren.

Das Buch ist für alle (Yin) Yoga-Interessierten eine Fundgrube und grosse Inspiration, Techniken, die Yoga mit anderen Traditionen kombinieren, aber deshalb nicht weniger effektiv sind, an sich selber auszuprobieren. Die Wirkung lässt nicht lange auf sich warten!

