Stefanie Arend
Gesund durch Yin Yoga

Extrait du livre

Gesund durch Yin Yoga
de Stefanie Arend
Éditeur : Südwest - Random Hause

https://www.editions-narayana.fr/b32079

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Stefanie Arend

Gesund durch Yin Yoga

Stefanie Arend

Gesund durch Yin Yoga

Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien

südwest

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die ihren Selbstheilungskräften ihr Vertrauen schenken und langfristige Gesundheit erlangen möchten.

Du trägst deine Heilkräfte zu jeder Zeit bereits in dir, aber manchmal werden sie durch den fehlenden Kontakt zu deinem Inneren verdeckt. Ein Arzt, Therapeut oder Lehrer kann dich dabei unterstützen, wieder einen Zugang dazu zu finden – er öffnet dir die Tür, hindurchgehen musst du aber immer selbst!

Inhalt

Vorwort von Dr. Angela Montenegro 6
Vorwort von Stefanie Arend 7
Einleitung 8

1 YIN YOGA IN DER THEORIE

Was ist Yin Yoga? 12
Wie kann Yin Yoga die Selbstheilungskräfte aktivieren? 15
Das kleine Abc der fernöstlichen Heilkunde 19

2 YIN YOGA IN DER PRAXIS

Die Massagen 30
Die Yin-Yoga-Positionen 38
Die Yang-Yoga-Positionen 102
Die heilenden Atemtechniken 114
Die heilenden Meditationen 120

3 YIN YOGA FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Beschwerdebilder von A bis Z 124

Nachwort 189
Danksagung 189
Register 190
Impressum 192

Vorwort von **Dr. Angela Montenegro**

Die traditionelle chinesische Medizin lehrt uns, dass es kein Yang ohne ein ausreichend starkes Yin gibt und umgekehrt. Yang steht für Aktivität und Energie, Yin für die ausgleichende und stärkende Ruhe. Nur wenn die Yin-Basis kräftig genug ist und das Yang nährt, kann die Kraft des Yang etwas bewirken.

Heutzutage leben wir in einer Yang-betonten Zeit. Schon Kinder müssen früh aufstehen, sich in Eile auf den Schulweg machen, mit voller Konzentration dem Unterricht folgen und anschließend noch gewissenhaft die Hausaufgaben erledigen. Weiter geht es mit Training im Sportverein und/oder Musikunterricht … und vielleicht ist dann noch etwas Zeit zum Spielen. Und viele Erwachsene setzen diesen Rhythmus fort. Sie stecken oft bereits auf dem Weg zur Arbeit im ersten Stau, müssen im Job ihre Leistung erbringen und neben diesem Druck kommt noch der hinzu, den man sich selbst macht: Die Organisation des Alltags soll quasi nebenbei funktionieren … und vielleicht bleibt dann noch ein wenig Zeit für Fitness oder Wellness, natürlich immer mit Blick auf die Uhr. Häufig kommt die Ruhe zu kurz – das Yin, das Sich-auf-sich-selbst-Besinnen und das In-die-eigene-Mitte-Kommen.

In jedem Menschen zirkuliert die Energie der Yin- und Yang-Meridiane. Diese Hauptleitbahnen bilden einen Kreislauf der Lebensenergie und jeder einzelne Meridian erfüllt dabei eine ganz bestimmte Funktion, ist einem bestimmten Organsystem zugeordnet und wird zu einer bestimmten Uhrzeit durchlaufen. Yang bedeutet Aktivität, Dynamik und Wärme, Yin steht für die Ruhe, das Nährende und das Kühle. Beide Prinzipien schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich. Sie sind zwar gegensätzlich, aber voneinander abhängig. Und sie begrenzen sich – Wasser begrenzt das Feuer, der Regen die Trockenheit und die Nacht den Tag. Gesund ist man nur, wenn sich alle Yin- und Yang-Funktionskreise in Harmonie befinden. Kommen Körper und Seele nicht regelmäßig zur Ruhe, erschöpft sich das Yin, die Yang-Energie kann nicht mehr ausreichend genährt werden und Symptome wie Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck oder gar ein Burn-out sind mögliche Folgen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, immer wieder in sich hineinzuhören, die eigene Mitte zu finden und das Yin zu kräftigen. Hier bietet sich Yin Yoga an. Diese Yogaform stärkt die Basisenergie, wirkt sich so vorteilhaft auf viele Störungen und Erkrankungen aus und hilft insbesondere auch, Erkrankungen vorzubeugen. Bereits nach kurzer Zeit regelmäßiger Yin-Yoga-Praxis wirst du dich kräftiger, gesünder und ausgeglichener fühlen.

Dr. Angela Montenegro

Vorwort von **Stefanie Arend**

Mein Beruf ist meine Berufung. Ich bin mehr als glücklich, dass ich schon seit Jahren das wunderbare Geschenk des Yin Yoga an so viele Menschen in meinen Kursen und Ausbildungen weitergeben darf. Wenn ich Yin Yoga praktiziere, dann komme ich völlig bei mir an und spüre ein tiefes Gefühl von Frieden in mir. Im Yin Yoga bin ich ganz ich selbst und muss mich für niemanden verbiegen – weder sprichwörtlich noch tatsächlich. Während manche Yogarichtungen genau vorgeben, wie gewisse Positionen angeblich aussehen müssen, und viele Übende eben diesem Idealbild nacheifern, orientiert sich Yin Yoga an dem Übenden selbst. Unser innerer Lehrer ist der wichtigste Yogalehrer und er berücksichtigt nur diesen einen individuellen Körper. Ich denke, hierin liegt ein großes Heilungspotenzial, denn nur wir selbst spüren intuitiv, was für uns das Beste ist.

Speziell im Yin Yoga konnte ich inzwischen natürlich reichlich Unterrichtserfahrung sammeln, und da mir der Kontakt zu den Menschen wichtig ist und ich ein echtes Interesse an ihren Rückmeldungen habe, durfte ich auch viele Heilungserfolge erleben und begleiten. Immer wieder berichten mir Menschen von den positiven Veränderungen, die sie wahrnehmen, seitdem sie regelmäßig Yin Yoga praktizieren. Das freut mich sehr und unterstreicht die erstaunliche Wirkung dieser stillen und Energie lenkenden Praxis, die ich selbst schon so oft erfahren habe. Wenn man es so nennen möchte, dann sind dies meine privaten Studien, über die ich hier ganz unverfälscht berichten möchte.

Mit der Behauptung, dass einzelne Positionen oder Sequenzen eine bestimmte Krankheit heilen können, würde ich mich aber nicht wohlfühlen. Ein Heilungsprozess ist selbstverständlich sehr viel umfassender und auch wenn ich mich seit vielen Jahren eingehend mit gesundheitlichen Themen befasse, bin ich dennoch keine Medizinerin und halte immer wieder Rücksprache mit der TCM-Ärztin meines Vertrauens, die gleichzeitig Schulmedizinerin ist. Dass Yoga jedoch bei zahlreichen Beschwerden Linderung verschaffen, den Körper stärken und bei der Heilung unterstützen kann, belegen inzwischen immer mehr Studien. Daher findest du in diesem Buch auch Programme, die gezielt auf einzelne Beschwerdebilder abgestimmt sind.

Ich freue mich sehr darüber, dass du dieses Buch nun in deinen Händen hältst, und wünsche dir ganz viel Freude dabei, zu erforschen, welch positiven Effekt Yin Yoga auf deinen Körper und dein Wohlbefinden haben kann.

Deine Stefanie Arend

Einleitung

Ich bin davon überzeugt, dass wir bei vielen Krankheitsbildern sehr große Heilungschacen haben, wenn sich verschiedene Therapieansätze ergänzen. Reichen sich die westliche Schulmedizin und alternative Heilmethoden wie etwa die traditionelle chinesische Medizin (TCM) oder die Ayurveda-Medizin die Hand und geben wir dem einzelnen Menschen mehr Eigenverantwortung, dann kann gemeinsam schon ganz viel erreicht werden.

Ich halte es zum Beispiel für unverantwortlich, einen Arzt aufzusuchen, nur um sich ein Medikament gegen die aktuellen Beschwerden verschreiben zu lassen und darauf zu hoffen, dass nun alles wieder gut werden wird. Ohne dabei irgendetwas zu hinterfragen. Die westliche Schulmedizin fokussiert sich leider nicht selten mehr auf die Symptombekämpfung und weniger auf die Ursachenforschung. Auch weil die wenigsten Ärzte die nötige Zeit haben, sich intensiv mit der Geschichte des einzelnen Patienten auseinanderzusetzen. Die Alternativmedizin schaut hingegen eher nach dem Ursprung der Beschwerden. Und sie sieht den Menschen ganzheitlich. So kommt der einzelne Patient auch nicht um die Selbstreflexion herum, denn niemand kann persönliche Hintergründe und mögliche Zusammenhänge so gut beurteilen wie man selbst. Dazu benötigt man natürlich immer wieder Ruhezeiten oder zum Beispiel eine regelmäßige Yin-Yoga-Praxis, die die Sinne nach innen kehrt und uns in einen tiefen Kontakt zu uns selbst bringen kann. Die Seele spricht sehr leise und um sie zu verstehen und zu erforschen, was der Körper durch die Beschwerdebilder nach außen bringen möchte, sind diese stillen Rückzugszeiten enorm wichtig. Man sagt, wenn die Seele nicht gehört wird, dann nimmt sie sich den Körper zur Hilfe, indem sie ihn krank werden lässt und den Menschen somit zur Ruhe zwingt.

In vielen Yogabüchern liest man von den vielfältigen heilenden Effekten einzelner Übugen. So soll zum Beispiel der Kopfstand das Gehirn durchbluten, der Schulterstand sich positiv auf die Schilddrüse auswirken oder die Kobra die Nebennieren aktivieren. Vieles davon wurde inzwischen widerlegt und ich bin dankbar dafür, dass wir heutzutage immer mehr über die Zusammenhänge im Körper erfahren und lernen dürfen. Um ein Beispiel zu nennen: Beim Schulterstand und bei der Kobra ging man von einer heilenden Wirkung aus, da man glaubte, dass der Druck auf die Organe eine Anregung oder Harmonisierung bewirken würde. Bei der Schilddrüse oder den Nebennieren handelt es sich jedoch um endokrine Drüsen, die sich nicht durch Druck von außen beeinflussen lassen, und somit stimmen diese Aussagen leider nicht. Solche Versprechungen möchte ich in diesem Buch auch gar nicht machen. Beim Yin Yoga geht es vielmehr darum, den energetischen Fluss

in den Meridianen, den Energieleitbahnen, zu aktivieren und durch die einzelnen Übungen in Harmonie zu bringen. Außerdem ist es grundlegend, ganz zur Ruhe zu kommen, um dem inneren Arzt und Heiler, der der weiseste von allen ist, zu lauschen.

Wenn man die Zusammenhänge des Körpers verstehen lernt, dann kann man auch viel mehr Eigenverantwortung übernehmen. Hierzu ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: In der 7. Klasse bekam ich meine erste Brille. An sich nichts Außergewöhnliches, aber nachdem sich meine Sehkraft von da an kontinuierlich etwas verschlechterte und mir schließlich als stolze Führerscheinbesitzerin auch noch bewusst wurde, dass ich nachtblind bin, ernüchterte mich das doch ein wenig. Zumal mein Augenarzt leider nicht mehr als den Rat hatte, einfach nicht mehr im Dunkeln zu fahren, gegen Nachtblindheit könne man nichts tun. Mit dieser Aussage wollte ich mich nicht zufriedengeben. Ich hatte gehört, dass Akupunktur auch einen positiven Einfluss auf die Sehkraft haben sollte, und so machte ich meine ersten Erfahrungen mit dieser alternativen Behandlung. Meine TCM-Ärztin akupunktierte damals meine Leber und erklärte mir, dass Leber und Augen miteinander in Verbindung stehen. Eine für mich damals völlig neue Erkenntnis, aber die Nadeln zeigten Wirkung: Meine Sehkraft wurde zwar nicht besser, aber immerhin seitdem auch nicht mehr schlechter. Grund genug für mich, später eine eigene Lebersequenz in mein Yin-Yoga-Programm zu integrieren, die ich bis heute praktiziere. Und: Inzwischen brauche ich nur noch zum Autofahren eine Brille. Ich muss zwar nachts noch vorsichtig fahren, aber da ich inzwischen mehr als doppelt so alt bin und sich meine Sehkraft in all den Jahren nicht mehr verschlechtert, sondern sogar verbessert hat, werte ich das als einen tollen (Yin-Yoga-)Erfolg.

YIN YOGA IN DER THEORIE

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Energiefluss harmonisiert und so unsere Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Sie lenkt den Blick auf das Innere, beruhigt das vegetative Nervensystem und entspannt und stärkt den ganzen Körper. Warum Yin Yoga gezielt unsere Faszien anspricht und welche Rolle das Chi, die Meridiane und die Chakras dabei spielen, erfährst du in diesem Kapitel.

Was ist **Yin Yoga?**

Wie jede Yogapraxis zielt auch Yin Yoga darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Nach taoistischer Lehre wird jeder Mensch von Yin und Yang geprägt – von zwei entgegengesetzten Kräften, deren Verhältnis stets harmonisch sein sollte. Obwohl Yin Yoga erst in den letzten Jahren überaus populär geworden ist, hat diese Übungspraxis eine uralte Tradition. Schon die frühen Yogaschriften beschreiben Yin-Yoga-Positionen und so findest du bei den meisten Übungen in diesem Buch (Neukreationen ausgenommen) auch ihre altindischen Sanskrit-Bezeichnungen.

Mein erster Yin-Yoga-Lehrer war Paul Grilley, ein Mentor, der mich in meiner persönlichen Yogapraxis stark inspiriert und sehr beeinflusst hat. Er hat Yin Yoga zu dem gemacht, was wir heute darunter verstehen. Er kombinierte die sanften und lang gehaltenen passiven Dehnungen mit der Lehre der Meridiane und erforschte dabei den Einfluss der individuellen Anatomie eines jeden Menschen auf die Positionen.

Wie wirkt **Yin Yoga?**

Yin Yoga ist eine intensive und gleichzeitig sehr passive Praxis. Die Übungen werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und auch der Atem soll dabei ganz ruhig und mühelos fließen, wir beobachten ihn nur. Im Yin Yoga hältst du jede Position etwa 3 bis 5 Minuten und dein Körper bleibt dabei so passiv wie möglich. Fortgeschrittene dürfen gern länger halten, wenn sie den Impuls dazu spüren, auch eine kürzere Haltezeit ist natürlich möglich. Diese passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die tiefen Körperschichten und ganz besonders auf die Faszien. Sie helfen, Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe wieder geschmeidig zu machen. So kann Yin Yoga Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und nicht zuletzt auch den Energiefluss in den Meridianen harmonisieren, da die Meridiane in weiten Teilen denselben Verlauf haben wie Faszienketten im Körper.

Die individuelle **Yin-Yoga-Praxis**

Die Yogapraxis sollte immer den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden, frei von jeglichem Leistungsdenken. Durch Achtsamkeit und einen liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper stellen wir den Kontakt her und nehmen die Körpersignale wahr, die für uns ein wichtiger Wegweiser sind. Der innere Yogalehrer ist der wichtigste Lehrer, der dir auf deiner Yogareise je begegnen wird, er wird dir viel über dich selbst erzählen. Nur er kann dich leiten, denn allein du weißt, wie sich eine Position tief im Inneren anfühlt.

Faszinierende Faszien

Zum Thema Faszien wird weltweit gerade sehr intensiv geforscht. Faszien sind die Weichteilkomponenten des Bindegewebes, in denen die meisten Meridiane verlaufen. Dr. Robert Schleip, Deutschlands bekanntester Faszienforscher, hat auf einem Fasziensymposium bereits darüber referiert, dass längere Dehnungen für eine bessere Wundheilung im Körper sorgen und Entzündungen reduzieren können. Ebenso fand man heraus, dass sich Krebszellen in starrem Gewebe mehr ausbreiten können als in gut gedehntem Gewebe. Die Faszien, die durch die Yin-Yoga-Praxis besonders angesprochen werden, stehen in engem Zusammenhang mit unserem Immunsystem. Sie verteilen Sauerstoff und Nährstoffe im Körper und leiten Abfallstoffe zur Ausscheidung in die Blut- und Lymphbahnen. Durch die sanften, aber hochwirksamen Dehnungen und die Kompressionen, die die Yin-Yoga-Übungen auf den Körper ausüben, können eingelagerte Giftstoffe mobilisiert und abtransportiert werden.

Es ist nicht notwendig, dich vor der Yin-Yoga-Praxis aufzuwärmen, da der Effekt auf das fasziale Gewebe sogar intensiver sein kann, wenn du vorher nicht schon ins Schwitzen gekommen bist. Yin wird die Eigenschaft kühl zugeordnet, Yang hingegen steht für Hitze. Faszien haben Yin-Qualitäten, Muskeln wiederum Yang-Eigenschaften. Daher ist es sinnvoll, das entsprechende Gewebe mit dem jeweiligen Zustand zu kombinieren. Muskeln reagieren also intensiver, wenn sie aufgewärmt sind, bei Faszien ist das Gegenteil der Fall. Zwar können sich Faszien bei Wärme sehr gut entspannen, aber der Effekt ist nicht so nachhaltig wie im kühlen Zustand.

Natürlich ist besondere Achtsamkeit geboten, wenn du ohne vorherige Erwärmung mit deiner Yin-Yoga-Praxis beginnst. Hier ist es wichtig, dass du deinem Körper die Zeit gibst, sich in die Übungen einzufühlen. Warte geduldig, bis er bereit ist, sich in der Position zu öffnen und dem Dehnungsreiz nachzugeben. Ein Nachziehen deinerseits oder ein Nachdrücken des Lehrers wäre dabei eine Manipulation von außen und könnte zu Verletzungen führen. Wenn du dies berücksichtigst, dann ist Yin Yoga in meinen Augen einer der Yogastile mit den wenigsten Verletzungsrisiken, da die Praxis ganz individuell an die Bedürfnisse des Körpers angepasst wird.

Komme nur so weit in eine Position hinein, bis du einen angenehmen (!) Dehnungsreiz spürst. Bleibe ganz passiv, halte deine Muskulatur entspannt und übergib die weitere Arbeit für die nächsten Minuten geduldig an die Schwerkraft. Du kannst deine Position zwar zwischendurch korrigieren, wenn du das Gefühl hast, dass du so eine passendere Dehnung erreichen kannst, oder wenn sich ein Schmerzgefühl einstellt, vermeide aber bitte ein ständiges Herumzappeln während deiner Haltezeit. Werde innerlich still und beobachte über die nächsten Minuten, was in deinem Körper, mit deinem Atem und in deinem Geist geschieht.

Komme dann langsam wieder aus der Position heraus. Ich empfehle dir, zwischen den einzelnen Übungen – wenn du möchtest auch zwischen den Seitenwechseln – circa 1 Minute in einer neutralen Bauch- oder Rückenlage nachzuspüren. So kannst du deinen Körper wieder neutralisieren und den Energiefluss in dir wahrnehmen, der durch die Übungen aktiviert worden ist. Gerade nach dem Auflösen der Positionen fließt die Energie besonders stark durch den Körper.

Ich unterscheide gern zwischen süßen und bitteren Schmerzen. Süße Schmerzen beschreiben einen angenehmen Dehnungsreiz, der sich eher flächig anfühlt. Das ist das, was wir im Yin Yoga erreichen möchten. Bittere Schmerzen hingegen gehen über den süßen Schmerz hinaus, treten eher punktuell auf und fühlen sich stechend an. Diese Art von Schmerzen solltest du auf jeden Fall vermeiden und die Positionen stattdessen entsprechend abändern, mit Hilfsmitteln unterstützen oder früher auflösen.

Praktische Helfer

Yin Yoga ist eine sanfte Übungsform, bei der du dich jederzeit wohl- und entspannt fühlen sollst. Dabei können Hilfsmittel eine wichtige Rolle spielen, sie helfen dir, die Positionen bestmöglich an deinen Körper anzupassen. Für deine Yogapraxis solltest du die folgenden Utensilien bereithalten:

- eine weiche Unterlage, zum Beispiel eine dicke Yogamatte oder Decke
- eine Yogarolle oder ein dickes längliches Kissen
- ein paar Yogablöcke oder Bücher
- ein Sitz- oder Sofakissen, alternativ eine zusammengerollte Decke
- zwei kleine (eher weiche) Bälle, zum Beispiel zwei Tennisbälle

Wie kann Yin Yoga **die Selbstheilungskräfte aktivieren?**

Zu jedem Yin gehört ein Yang und zu jedem Yang gehört ein Yin. Dennoch möchte ich in diesem Buch gar nicht so sehr auf die Yang-Komponente des Körpers eingehen. Natürlich ist es wichtig, auch sein Yang zu nähren. Doch in der heutigen Zeit haben wir in unserem Umfeld einen Überschuss an Yang, der uns auch auf der körperlichen Ebene sehr zu schaffen macht. Nie zuvor gab es so viele hyperaktive Kinder wie heute (ich finde diese Bezeichnung eher unpassend und verwende sie hier nur zum besseren Verständnis) und ein Burn-out wird schon achtlos als Modekrankheit betitelt. Woher kommt das auf einmal? Eine wichtige Ursache dafür sind Unruhezustände, die durch ein Übermaß an Yang befördert werden. Überlege doch einmal, was sich im Laufe der Jahre alles verändert hat: Auf eine Mittagsruhe wird kaum mehr geachtet; durch die mobile Erreichbarkeit erhalten wir auch am späten Abend, wenn wir eigentlich schon zur Ruhe kommen sollten, noch Anrufe oder Textnachrichten; der Fernseher läuft bei vielen Familien den ganzen Tag, selbst wenn niemand bewusst dem jeweiligen Beitrag folgt; Zeiten für ein gemeinsames Familienessen werden immer seltener; das Leistungsdenken in der Schule und im Job ist allgegenwärtig; achtsame Gespräche ohne einen kontrollierenden Blick aufs Handy zwischendurch finden immer seltener statt. All diese Dinge erschöpfen unser Yin. Yin und Yang sind dann nicht mehr im Gleichgewicht – was Folgen hat. Geraten diese beiden Kräfte aus ihrer dynamischen Balance, kann die Energie nicht mehr harmonisch fließen und das begünstigt die Entstehung von Krankheiten.

Den Kontakt aufnehmen

Die Yin-Yoga-Praxis schenkt uns die Ruhe, die wir in dieser lauten Welt so dringend brauchen. Wir kommen dadurch wieder in den Kontakt mit unserem Inneren. Durch lange und tiefe Dehnungen wird unsere Körperwahrnehmung geschult und intensiviert, aber sie geben uns auch die Ruhe, in der Erinnerungen oder Emotionen wieder aufkommen können. Wenn wir zum stillen Beobachter unseres Selbst werden und achtsam schauen und lauschen, was sich uns zeigt, ist es gut möglich, dass wir mit der Zeit sogar den Ursachen für bestimmte Beschwerden auf die Spur kommen. Der Körper kommuniziert pausenlos mit uns, aber viele haben verlernt, ihm zuzuhören und seine Zeichen zu deuten. Haben wir beispielsweise im Kindesalter emotionale Verletzungen erfahren, kann sich das durchaus bis ins Erwachsenenalter auswirken. Oft zeigen sich dann Symptome wie Nervosität, Ängste, depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen, die schnell mit

Medikamenten bekämpft werden, aber die eigentliche Ursache der Beschwerden bleibt unerkannt und unbehandelt. Daher ist es so wichtig, sich der Dinge bewusst zu werden, die sich in unserem Inneren abspielen – egal ob sie angenehm oder schmerzhaft sind. Wenn wir erkennen, was uns belastet, dann können wir annehmen, verarbeiten und auch loslassen. Dieser Prozess kann sehr befreiend sein und ist etwas komplett anderes als ein mögliches Verdrängen von unangenehmen Erfahrungen oder Erinnerungen. Ein Verdrängungsmechanismus funktioniert nie langfristig. Das, was dahintersteckt, wird sich immer wieder zurückmelden – so lange, bis es akzeptiert, angenommen und losgelassen wird. Die Yin-Yoga-Praxis lehrt uns durch die minutenlangen passiven Dehnungen ganz wunderbar den Prozess des Loslassens. Wenn wir gelernt haben, körperlich loszulassen, werden wir auch emotional und geistig immer besser loslassen können.

Die Symptome hinterfragen

Die ruhige und introvertierte Yin-Yoga-Praxis gibt uns ausreichend Raum, um Schmerzen oder Krankheiten zu hinterfragen und herauszufinden, was der Körper damit sagen möchte. Dass unser Körper mit vielfältigen Symptomen auf Belastungen reagiert, legtschon der Volksmund nahe. Allein die folgenden Redewendungen lassen uns Rückschlüsse auf einzelne Organe oder Körperbereiche ziehen und erahnen, wie komplex die Verbindungen sein können. Überlege doch mal, welche Sätze du vielleicht selber schon verwendet hast.

- Das lastet mir auf den Schultern.
- Das sitzt mir im Nacken.
- Das geht mir an die Nieren.
- Dir ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen.
- Mir kommt gleich die Galle hoch.
- Mir stockt der Atem.
- Das schlägt mir auf den Magen.
- Ich huste dem was.
- Ich habe die Nase voll davon.
- Ich habe Schiss davor.
- Ich mache mir in die Hosen.

Die innere Mitte (wieder-)finden

Wie klar sich die Zusammenhänge zwischen der emotionalen und der körperlichen Ebene zeigen können, habe ich selbst schon einmal schmerzlich erfahren. Ich war traumatisiert, als mein geliebter Vater sehr jung und unerwartet durch einen Sekundentod starb. Der Trauerschmerz hat meinen Körper trotz jahrelanger Yogapraxis innerhalb weniger Wochen steif und hart werden lassen. Obwohl ich sehr intensiv getrauert, viel geweint, den Schmerz

zugelassen und mir ausgiebige Auszeiten genommen habe, war ich zutiefst erschüttert über diese Erfahrung, die mich völlig aus der Bahn geworfen hat. Es hat einige Wochen gedauert, bis ich das erste Mal wieder einen Impuls verspürte, meine Yin-Yoga-Praxis aufzunehmen. Und ich habe mich dabei gefühlt, als ob ich noch nie vorher praktiziert hätte. Mein ganzer Körper war in seiner Bewegung eingeschränkt, hat kaum Dehnungen zugelassen, der Schmerz war überall spürbar, ganz besonders im Schulter- und Nackenbereich. Mit viel Geduld habe ich in kleinen Übungseinheiten wieder einen Zugang zu meinem Körper gefunden. Ich bin dabei durch viele emotionale Achterbahnfahrten gegangen und habe sie angenommen und mich damit auseinandergesetzt, sodass der Heilungsprozess Stück für Stück vorangehen konnte.

Die Yin-Yoga-Praxis kann aber auch bei körperlichen Wunden oder nach Operationen sehr heilende Effekte auf den Körper haben. Dazu wieder ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Ich musste mich einmal einer Bauch-OP unterziehen und obwohl ich durch meine jahrelange Yogapraxis ein sehr gutes Körpergefühl hatte, fühlte ich mich nach diesem Eingriff wie abgeschnitten von meinem Körper. Der Bereich um die Narben herum war wie taub, so als ob mein Bauchraum nicht mehr zu mir gehören würde … Bis ich mich endlich wieder vorsichtig an ein paar sanfte Yin-Übungen herantasten konnte, die ich mit Unterstützung vieler Hilfsmittel an meine aktuelle Übungspraxis angepasst hatte. Nach den ersten sanften Dehnungen wurde ich auf einmal durchflutet mit meinem vertrauten Körpergefühl. Mehr und mehr kam ich wieder in meinem Körper an. Das Taubheitsgefühl ließ langsam nach und ich spürte, wie die heilende Energie wieder durch meine Meridiane zu fließen begann, die durch die Bauchschnitte getrennt worden waren. Selten war ich so dankbar für meine Yin-Yoga-Praxis wie in dieser Situation – dafür, dass ich selbst so viel tun konnte, um meine Heilung zu beschleunigen (das Okay des behandelnden Arztes in solchen Fällen natürlich immer vorausgesetzt!).

Diese Erfahrungen hätte ich mit meiner Yang-Yoga-Praxis nicht machen können. Das aktive und kraftvolle Üben hätte meinen Körper damals überfordert und mir auch nicht die Zeit gegeben, so intensiv nach innen zu spüren und mich mit meinen inneren Themen auseinanderzusetzen. Trotzdem ist es wichtig, Yin und Yang nicht so sehr schematisch zu betrachten, um sich irgendwo wiederzufinden, sondern vielmehr die individuelle Ganzheitlichkeit darin zu sehen. Daher sind die Sequenzen und Empfehlungen in diesem Buch kein Heilmittel, das in Stein gemeißelt ist, sondern vielmehr eine Option für deinen weiteren Weg. Es geht letztendlich darum, die Selbstheilungskräfte in deinem Körper zu aktivieren. Und DEIN Weg kann dabei ein ganz anderer sein als der deines Partners, deiner Freunde, deiner Familie oder von wem auch immer.

Aus Erfahrung gut

Die Wissenschaft hängt bei energetischen Themen häufig weit hinterher und kann natürlich auch nicht immer alles beweisen. In Asien ist die Meridian-Heilkunde schon seit Urzeiten bekannt und die Behandlung der Meridiane bei verschiedensten Beschwerden übliche Praxis. Da Meridiane aber nicht wirklich physisch greifbar sind und die Wissenschaft ihre Existenz somit nicht nachweisen konnte, standen Behandlungen wie zum Beispiel Akupunktur lange Zeit nicht im Leistungskatalog der Krankenkassen. Erst als klinische Studien die Effektivität der Akupunkturbehandlungen belegten, haben auch die Krankenkassen begonnen, die Kosten dafür zu übernehmen. Wissenschaftliche Belege sind für mich aber auch nicht ausschlaggebend, da ich mich viel lieber auf die Erfahrungsberichte der Menschen verlasse, mit denen ich persönlich zusammenarbeite und deren Erfolge ich beobachten und bestätigen kann. Da ich auch als Yin-Yoga-Ausbilderin tätig bin, bitte ich meine Teilnehmer immer wieder um Feedback, sodass die Anzahl der Erfahrungsberichte inzwischen sehr groß geworden ist. Manchmal sind es aber auch die Nachrichten von Menschen, die mir zuvor noch nie begegnet sind und die mir ein Feedback senden, da sie mit meinen DVDs oder Büchern gearbeitet haben. Es erfüllt mich immer wieder mit Freude, wenn ich erfahre, dass Yin Yoga Menschen bei allen möglichen Krankheitsbildern geholfen hat. Da Yoga nicht nur die Muskulatur, die Faszien und das Nervensystem anspricht, sondern auch Stress mindernd, angstlösend und stimmungsaufhellend wirkt, ist diese ganzheitliche Praxis vielfältig einsetzbar. Sie kann zum Beispiel die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie abschwächen und Krebspatienten wieder den Zugang zu ihrem Körper ermöglichen, Beschwerden bei multipler Sklerose lindern, aber auch bei Fibromyalgie, Asthma, Depressionen und alltäglicheren Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen oder allgemeiner innerer Unruhe eine wichtige Rolle im Heilungsprozess spielen.

Da jeder Mensch unterschiedlich reagiert, ist es beim Yin Yoga im Prinzip eine Herangehensweise von Trial and Error. Man testet, was gut für den Einzelnen funktioniert und was nicht. In der Schulmedizin wird es im Grunde genauso gehandhabt. Wenn ein Patient ein Medikament nicht gut verträgt, obwohl es vielen anderen sehr gut geholfen hat, macht es keinen Sinn, dieses Medikament dennoch weiterzunehmen. Dann probiert man eben, ob ein anderer Wirkstoff besser anschlägt.

Du siehst, Yin Yoga bietet viele individuelle Gestaltungsmöglichkeiten und es gibt viele gute Gründe für eine regelmäßige Praxis – selbst wenn du vielleicht nur einmal wöchentlich die Zeit dafür findest. Auch dadurch kommt der Energiefluss in Harmonie und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Manchmal kann schon ein so vermeintlich kleiner Anstoß ganz viel bewirken – ähnlich wie in der klassischen Homöopathie.

Das kleine Abc **der fernöstlichen Heilkunde**

Wenn die westliche Medizin Patienten behandelt, dann konzentriert sie sich dabei in aller Regel auf Sichtbares, Greifbares und Messbares – etwa auf die Funktion eines bestimmten Organs, auf einzelne Körpergewebe oder spezifische Laborwerte. Ganz anders die fernöstliche Heilkunde, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut und mit ihrer prominentesten Vertreterin, der TCM, inzwischen in vielen Bereichen die Schulmedizin ergänzt. Sie betrachtet den Körper ganzheitlich und sieht die Ursache für Beschwerden und Erkrankungen stets in einem gestörten Fluss der Lebensenergie, des Chi. Hier setzen auch typische Behandlungsmuster wie Akupunktur, spezielle Massagetechniken oder eben Bewegungsübungen wie Qigong und Yin Yoga an – ihr Ziel ist es, Chi-Blockaden zu lösen und den Energiefluss (wieder) zu harmonisieren. Wie das Energiesystem des Körpers aufgebaut ist und welche Begriffe dir in diesem Zusammenhang immer wieder begegnen werden, erfährst du in diesem Abschnitt.

Yin und Yang – das gegensätzliche Paar

Folgt man der traditionellen chinesischen Medizin, so ist alles, was existiert, entweder Yin oder Yang zuzuordnen. Yin steht beispielsweise für Dunkelheit, Kälte und Passivität, Yang hingegen für Helligkeit, Wärme und Aktivität. Dabei ist die Einteilung in Yin und Yang jedoch kein starres Prinzip, sondern eher wandelbar und abhängig von verschiedenen Faktoren. Die Nacht wird beispielsweise dem Yin zugeordnet und der Tag dem Yang. Je näher aber der Morgen rückt, desto stärker wird das Yang im Yin, je mehr sich der Tag seinem Ende neigt, desto stärker wird das Yin im Yang. Das Yin-Yang-Symbol (chinesisch *Taijitu*) zeigt durch den gegenüberliegenden Punkt im jeweiligen Zeichen, dass jedes Yin auch etwas Yang und jedes Yang auch etwas Yin in sich trägt. Auch im Körper haben wir Einteilungen in Yin und Yang, sowohl bei den Organen und Meridianen als auch bei den Körpergeweben.

Das Chi – Energie des Lebens

Mit Chi (chinesisch auch *Qi* oder im Sanskrit *Prana)* bezeichnet man in der chinesischen Medizin die Lebensenergie beziehungsweise Vitalkraft unseres Organismus. Dabei verfügen wir über verschiedene Arten von Chi. Das ist zum einen das Chi, das uns durch unsere Eltern mitgegeben worden ist und in den Nieren gespeichert wird. Dieses Chi ist erschöpfbar, da es nicht erneuert werden kann. Deshalb werden die Nieren in der TCM

Stefanie Arend

Gesund durch Yin Yoga

Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien

192 pages, broché
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr