Herzlich Willkommen & Namasté

Wie schön, dass du da bist und wir gemeinsam eintauchen

in die wunderbare Welt des Yin Yoga.

Yin Yoga ist für mich die Königsdisziplin im Yoga, um meinen starken Geist zur Ruhe zu bringen.

Lernen, die Stille auszuhalten, ja sie sogar zu genießen, das war für mich Anfangs eine sehr große Herausforderung als doppeltes Feuerzeichen!

Heute liebe ich Yin Yoga, als Ausgleich zu meiner Yang Praxis. Es bringt mich in Balance, gibt mir innere Ruhe und hilft mir den Alltäglichen Herausforderungen, locker und flexibel zu begegnen.

Yin Yoga ist ein wichtiger Bestandteil der Yogapraxis. Es braucht Yin genauso wie Yang.  
Yin und Yang, Tag und Nacht, Sonne und Mond, hell und dunkel, hart und weich, Himmel und Erde, schlafen und wach sein, passiv und aktiv. Du siehst, es braucht immer den Ausgleich im Leben. Nur dann wird es zum Ganzen. Nur dann wird unser Körperliches und Geistiges Wohlbefinden Rund und harmonisch.

Im Yin Yoga werden die Asanas (Positionen) viel länger gehalten als in den bekannten Yogapraktiken. Da werden nicht nur die Muskeln gedehnt, sondern auch die tiefen Schichten des Bindegewebes, die Faszien. Die Faszien umgeben nicht nur unsere Muskeln, sondern auch Organe, die Knochenstruktur und das Gehirn. Über die Faszien ist alles miteinander verbunden.

Du hast vielleicht schon mal von Akkupunkturpunkten oder Meridianen gehört. Das sind die Energiebahnen und Energiepunkte, die den Körper umgeben. Bekannt aus der TCM und Ayurveda, sie fließen im Bindegewebe. Auch die Energiebahnen werden im Yin Yoga wunderbar gedehnt. Die Energiebahnen die unseren Körper umgeben sind ebenso mit unseren Organen sowie dem Gehirn verbunden. Darum ist Yin Yoga so wertvoll, um einen Nachhaltigen Ausgleich im Körper zu schaffen.

Alles ist verbunden, in und um uns herum. Yoga lehrt mir den Blick auf das große Ganze.

Wertfrei und ohne Verurteilung durchs Leben zu gehen. Jeden Tag eine Neue Herausforderung, darum praktiziert man auch jeden Tag. Um dem Alltag in Leichtigkeit zu begegnen. Um fest und stabil auf der Erde zu stehen, zu gehen und sich dem flow des Lebens ganz hinzugeben.



**Philosophie**

Die Bezeichnung „Yin Yoga“ leitet sich von dem chinesischen Konzept von **Yin und Yang** ab, das vor allem im Daoismus eine Rolle spielt. Diese Philosophie beschreibt Yin

und Yang als entgegengesetzte Kräfte oder Prinzipien: Während Yin die weibliche, ruhige, weiche und passive Energie repräsentiert, verkörpert Yang den männlichen, harten, dynamischen und aktiven Gegenpart. In anatomischer Hinsicht steht Yang für die Muskeln und Yin für das Bindegewebe wie Sehnen und Bänder.

Yin Yoga ist ein ruhiger, **passiver Yoga-Stil**, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen **drei und sieben Minuten lang gehalten** werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert.

Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst **Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen**. Manche der Asanas sind auch aus anderen Yogastilen bekannt, zum Beispiel der **Sonnengruß** oder der Schulterstand. Zur Differenzierung haben viele Posen im Yin Yoga aber einen anderen Namen: So heißt der Sprinter etwa Drache, die Taube stattdessen Schwan. Dadurch soll verhindert werden, dass Schüler die Pose so praktizieren, wie man sie aus anderen Yogastilen kennt.

Denn körperlich sehen die Asanas zwar ähnlich oder gleich aus,

allerdings ist die Intention und die innere Haltung eine andere: Im Yin Yoga werden die Posen in der Regel mit wenig bis keiner Muskelanstrengung ausgeführt. Stattdessen sollen alle nicht benötigten Muskeln vollkommen losgelassen werden, wodurch Raum für einen **ruhigen, meditativen Zustand** entsteht

Auf **körperlicher Ebene** werden die **Muskeln, Bänder und Sehnen gründlich gedehnt**. Durch das lange Halten der Asanas wird auch das tief liegende Bindegewebe erreicht und verklebte Faszien aufgelockert und „aufgerissen“. Als Faszien wird das Bindegewebe bezeichnet, das wie ein großes Netz alle Muskeln, Knochen und Organe umhüllt und so den Körper innerlich zusammenhält.

Muskeln haben nur zwei Funktionen im Körper. Sie können sich anspannen und entspannen. Dadurch werden Bewegungen im Körper ausgelöst. Typischerweise treffen Muskeln stets als Spieler und Gegenspieler auf, sogenannte Agonisten und Antagonisten. Dadurch entsteht ein Zusammenspiel, mit dem sich koordinierte Bewegungsabläufe herstellen lassen. Oberflächlich betrachte sieht es dann so aus als müsste nur ein Nervenimpuls einen Reiz an den Muskel senden und schon kontrahiert dieser. Aus diesem Blickwinkel heraus, braucht es viel mehr Yin Yoga in der Welt, in einer Yang betonten Gesellschaft.

****

**Entstehungsgeschichte**

Quelle: <https://wiki.yoga-vidya.de/Yin_Yoga>

Heutzutage wird der Name Yin Yoga oft gleich gesetzt mit dem Yoga nach Paulie Zink, Paul Grilley und Sarah Powers. Dennoch ist der Begriff Yin Yoga schon erheblich länger in Gebrauch. Bis heute auch ein Name für sanfteres Yoga oder für die sanfteren, meditativeren Elemente einer harmonisch ruhigen Yogastunde.

* **Paulie Zink** lernte als Teenager Kung Fu. In den 1970er und 1980er Jahren nahm er an Karate Wettbewerben teil. Ende der 1970er Jahre lernte er Hatha Yoga kennen und entwickelte eine Synthese aus Hatha Yoga und [Tao Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Tao_Yoga). Ab Mitte der 1980er Jahre nannte er diese Art des Yoga Yin Yoga - als Gegengewicht zu den damals in Amerika populärer werdenden anstrengenden und dynamischen Yoga Arten wie [Ashtanga Vinyasa](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Ashtanga_Vinyasa&action=edit&redlink=1" \o "Ashtanga Vinyasa (Seite nicht vorhanden)), [Power Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Power_Yoga), [Iyengar Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Iyengar_Yoga) etc. Paulie Zink lehrte auch Yang Yoga Elemente - mehr Bewegung, anstrengendere [Asanas](https://wiki.yoga-vidya.de/Asana).
* **Paul Grilley** lernte Hatha Yoga in der Yin Yoga Variante von Paulie Zink in den 1980er Jahren. 1989 traf Paul Grilley [Hiroshi Motoyama](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Hiroshi_Motoyama&action=edit&redlink=1), einen japanischen Wissenschaftler, der die chinesischen Prinzipien der Meridiane, [Qi](https://wiki.yoga-vidya.de/Qi), sowie die indische Feinstoffphysiologie mit [Nadis](https://wiki.yoga-vidya.de/Nadis), [Chakras](https://www.yoga-vidya.de/chakra/), [Prana](https://www.yoga-vidya.de/prana/) erforschte. Die beiden fanden große Gemeinsamkeiten der chinesischen und indischen Medizin bzw. [Feinstoffphysiologie](https://wiki.yoga-vidya.de/Feinstoffphysiologie). Aus seinen Kenntnissen von [Qigong](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Qigong&action=edit&redlink=1), [Tao](https://wiki.yoga-vidya.de/Tao), [Traditionelle Chinesische Medizin](https://wiki.yoga-vidya.de/Traditionelle_Chinesische_Medizin), [Kundalini Yoga](https://www.yoga-vidya.de/kundalini-yoga/) und [Hatha Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Hatha_Yoga) entwickelte er das System von Paulie Zink weiter und nannte es zunächst, ähnlich wie Paulie Zink, [Tao Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Tao_Yoga).
* **Sarah Powers** war eine Schülerin von Paul Grilley. Sie begann in den 1990er Jahren, [Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Yoga) im Stil von Paul Grilley zu unterrichten. Ende der 1990er Jahre nannte sie diesen Yoga Stil Yin Yoga. Paulie Zink und Paul Grilley übernahmen ab Anfang der 2000er Jahre den Namen Yin Yoga als Namen für ihren Yogastil.

Damit wünsche ich dir eine schöne Reise auf

deinem persönlichen Yogaweg.

Praktiziere so oft es geht, es erleichtert dir deinen Weg.

Om shanti & namasté

Tanja

