

Michael Sander

inklusive CD
mit 70 Minuten

Yin Yoga

Der sanfte Übungsstil für innere Ruhe



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

DIE KRAFT DES YIN

- 6 *Gelassenheit, Ruhe und inneres Glück finden*
- 6 Wohltuend anders
- 6 Ziel ist energetische Balance
- 8 Durch Entspannung zu neuer Kraft
- 11 Von Geweben, Faszien & Gefühlen
- 14 *Über die Kunst, im Yin-Stil zu üben*
- 14 Aufmerksam nach innen horchen
- 16 Achtsam üben – Schritt für Schritt
- 19 Grenzen ausloten
- 21 Praktische Tipps rund ums Üben
- 23 *Still und präsent bleiben*
- 23 Einfache Techniken
- 26 *Basics für Rücken & Gelenke*
- 26 Wie richte ich meine Wirbelsäule auf?
- 27 Achtsam üben bei Beschwerden



YIN YOGA FÜR JEDEN TAG

- 32 *Morning Power Breeze – Kraft für den Alltag*
- 32 Das Nadelöhr
- 34 Der Frosch
- 36 Der Schwan
- 38 Der Drache
- 40 Die Sphinx
- 42 *Detox and Refresh – Entgiften & energetisieren*
- 42 Die Hocke
- 44 Der halbe Schmetterling
- 45 Die Libelle
- 47 Der Schnürlenkel
- 50 Das Quadrat
- 52 Das Seegras
- 54 *Relax Deeply – Feiere den Abend!*
- 54 Der Schmetterling
- 56 Der Sattel
- 58 Die Raupe
- 60 Die gedrehte Wurzel
- 62 Die Stellung des Kindes
- 64 Der Seestern
- 66 *Ausgleichende Positionen*
- 66 Der Scheibenwischer
- 66 Katze/Kuh
- 67 Der Tisch
- 68 Der nach unten schauende Hund
- 68 Das Brett



- 69 Das Kamel
- 69 Die Schwalbe
- 70 *Kleine meditative Auszeiten*
- 73 Gähnmeditation
- 74 Sonnenscheinmeditation
- 74 Dankbarkeitsmeditation
- 75 Meditation der Liebe und Verbundenheit
- 75 Atemmeditation
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen



DIE KRAFT DES YIN

Yin Yoga bietet einen Gegenpol zum modernen Yang-Lifestyle, der von Aktivität, Schnelllebigkeit und Anstrengung geprägt ist. Yin Yoga bedeutet: Gelassenheit, Ruhe und Reflexion; nicht handeln, sondern geschehen lassen; die Dinge akzeptieren, wie sie sind. Davon profitieren Körper und Geist. Wenn Sie sich auf diesen ganz speziellen, achtsamen Yoga einlassen, werden Sie sich nach dem Üben angenehm von Energie durchströmt fühlen, denn Yin Yoga wirkt wie Akupunktur, nur ohne Nadeln.



Der beste Lehrer ist der eigene Körper. Qualifizierter, persönlicher Unterricht ist ansonsten auch hilfreich bei individuellen Fragen.

richtige Ansprache und Belastung, das erforderliche Maß an förderlichen Trainings-, Wachstums- und Regenerationsreizen. Es ist nicht notwendig und auch nicht möglich, dass alle Muskeln völlig entspannt sind. Sie sollten nur so entspannt wie möglich sein. In den Vorwärtsbeugen im Sitzen können Sie zum Beispiel auch mal den sanften (!) Zug Ihrer Arme nutzen, um die Dehnung des Bindegewebes Ihres Rückens oder der Beine zu erhöhen. Gehen Sie allerdings immer nur bis zu einer angemessenen Grenze, wo Sie

eine sanfte, moderate Dehnung spüren. Ansonsten üben Sie möglichst ohne Muskel- und Körperspannung. Nehmen Sie die Stellung so gut wie möglich mit oder ohne Hilfsmittel nach Ihrem aktuellen körperlichen und geistigen Vermögen ein und erzeugen das Wohlbehagen. Ziel ist nicht, dass die Haltung »richtig« aussieht, sondern dass Sie sich wohl darin fühlen und die gewünschte Wirkung eintritt. Dies kann schon der wunderbare Effekt der Entschleunigung, der Entspannung, des Nichtstuns sein.

ACHTSAM ÜBEN – SCHRITT FÜR SCHRITT

Es gibt im Yin Yoga einige wichtige hilfreiche Prinzipien, Phasen oder Schritte, die Sie beim Üben unterstützen können.

Vorbereitung und Einstimmung

- Schaffen Sie ein ruhiges Umfeld und informieren Sie Ihre Mitbewohner. Stellen Sie Telefon und andere elektrische Geräte einfach mal aus. Ganz aus, nicht nur leise! Nehmen Sie diese Verabredung mit sich selbst ernst – so wichtig wie einen beruflichen Termin.
- Nutzen Sie einen Timer, der für Sie die Zeit in den Übungen überwacht. Das befreit.
- Legen Sie alle Hilfsmittel (Seite 19) bereit und setzen Sie sich auf Ihre Matte oder Decke.

- Richten Sie Ihren Geist aus, indem Sie innerlich dreimal wiederholen: »Ich nehme mir Zeit zum Abschalten und Entspannen!«
- Atmen Sie ganz langsam tief aus. Atmen Sie dann ganz langsam wieder tief ein. Wiederholen Sie dies einige Male. Spüren Sie, wie gut sich allein das anfühlt!
- Lächeln Sie anerkennend und wohlwollend. Ein »Little Sunshine«-Lächeln. Lassen Sie das sanfte innere Gefühl, das entsteht, sich mehr und mehr ausbreiten.
- Kultivieren Sie ein Gefühl von Ruhe, Frieden, Liebe und Mitgefühl.

Erste Phase: Sanft mit Ihren Grenzen spielen

- Gehen Sie mit möglichst entspannten Muskeln und Gelenken in die Stellung hinein – bis zu Ihrer momentanen, natürlichen ersten Grenze. Langsam, nicht gleich von null auf hundert. Dort, wo sich ein angenehmer Widerstand einstellt, pausieren Sie. Also peilen Sie nicht gleich 100 Prozent an, sondern vielleicht 70 bis 90 Prozent.
- Und dann gehen Sie sukzessive weiter bis zu Ihrer Grenze. Hier lassen Sie den Körper erst einmal ankommen und nachvollziehen, was Sie da machen.
- Dann lassen Sie sich Zeit, wieder alles zu entspannen: Muskeln, Gelenke, Kopf... Der Körper kann sich so immer weiter lösen und öffnen. Er reduziert mehr und mehr die natürliche Schutzspannung.

- Falls Sie zu weit hineingegangen und die Empfindungen zu intensiv sind, gehen Sie ein wenig zurück, sodass Sie die Zeit in der Stellung wieder genießen können. Zumindest soll es tolerabel sein – nicht zu viel, nicht zu wenig. Finden Sie ein passendes Maß an Dehnung, an stimulierenden Empfindungen.
- Erst wenn Ihr Körper nachgibt, lassen Sie sich weiter in die Stellung sinken. Es ist erstaunlich, wie schnell die Muskel- und Faszienanspannung nachlässt, wenn wir einfach nur an unserer Grenze verweilen. Forcieren Sie nichts. Geben Sie dem Ganzen Zeit und hören Sie Ihrem Körper zu.
- Die Augen können geschlossen oder geöffnet sein – beobachten Sie einfach, was Ihre Entspannung und das Loslassen begünstigt.

ÜBEN OHNE AUFWÄRMEN

Im Yin Yoga erwärmen wir die Muskeln und Strukturen bewusst nicht durch ein Aufwärmprogramm. Es ist ideal, wenn die Muskeln noch kalt sind. Sollten Sie ein aktives und ein passives Yogaprogramm miteinander verbinden, so beginnen Sie mit dem passiven Yin-Programm. Auch wenn Sie so weniger weit in die Haltungen kommen, ist die Wirkung auf die angesteuerten Strukturen, insbesondere die Faszien und auch das Energiesystem, deutlich intensiver.

Der Drache • Track 4

Dragon, Runners Lunge • Anjaneyasana

WIRKUNG: Dehnt die Hüftbeuger, Leisten, Gesäß- und Oberschenkelregion • erweitert die Flexibilität der Fußgelenke und der Achillessehne • lindert Beschwerden im unteren Rücken, Ischias und Iliosakralgelenk • hilft, die Organe im Unterleib gesund zu erhalten, und stärkt die Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane.

➤ Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie den linken Fuß auf und bringen Sie ihn möglichst weit nach vorn, ähnlich der Position eines Sprinters. Nehmen Sie gegebenenfalls Ihre Hände zu Hilfe, um Ihren Fuß weiter vorn zu platzieren.

➤ Stützen Sie beide Hände rechts neben dem linken Fuß am Boden ab.

➤ Nun verlagern Sie das Gewicht so, dass Sie ein vorerst sanftes Dehnungsgefühl in der rechten Leiste und um die linke Gesäß- und Hüftregion wahrnehmen können. Falls Ihr linkes Knie schmerzt, verlagern Sie Ihr Gewicht nicht so weit nach vorn.

➤ Der rechte Fußrücken und das Knie liegen erst einmal am Boden. Lassen Sie Länge in Ihrem rechten Bein entstehen, so als ob es nach hinten hinauswächst. 1

➤ Lassen Sie Ihr Becken in Richtung Boden und linkem Fuß sinken.

➤ Lösen Sie schließlich die Haltung behutsam auf und üben Sie zur anderen Seite.

TIPPS FÜRS ÜBEN

Polster & Co.: Legen Sie eine Decke unter Ihr rechtes Knie, um es zu polstern. Stützen Sie sich auf einem Yogablock ab, um die Haltung komfortabler zu machen oder um das Gleichgewicht zu halten. Auch ein Yogapolster unter dem rechten Bein kann die Stellung gemütlicher und effektiver machen. 2

Ausgleichshaltung: Hund (Seite 68), Stellung des Kindes (Seite 62), Rückenlage.

Varianten

➤ **Experimentieren Sie mit der Position Ihrer Arme und Hände:** Sie können beide Arme neben der Innenseite des vorderen Beins oder beidseits von ihm am Boden abstützen – auf den Händen, Fingerspitzen oder Unterarmen. Oder stützen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkel.

➤ **Intensiver für das hintere Bein:** Sie können die Zehen aufstellen und eventuell das Knie vom Boden anheben. Wandern Sie mit den Zehen weiter nach hinten.

➤ **Fußvarianten:** Sie erreichen je nach Verlagerung und Drehung unterschiedliche Körperregionen und Gewebsschichten. Drehen Sie zum Beispiel die rechte Ferse nach innen, sodass die Zehen leicht zur Seite weisen (auf 2 Uhr). Oder belasten Sie die Außenkante des rechten Fußes mehr.

➤ **Achillessehne dehnen, Fußgelenke mobilisieren:** Schieben Sie Ihr vorderes Knie über den Fuß hinaus, sodass die Ferse hinter dem



Knie kurz vor dem Abheben ist und Sie eine Dehnung in Ihrem Knöchel und Ihrer Achillessehne spüren. 3

➤ **Oberkörperdrehung:** Stützen Sie sich neben dem vorderen Bein mit der Hand oder dem Unterarm der Gegenseite am Boden ab und drehen Sie Ihren Oberkörper zur Decke hin auf. Sie können Ihr Knie mit der anderen Hand sanft nach außen drücken oder diese an den Oberschenkel legen. Erforschen Sie

das Potenzial dieser Haltungsvariante. Lassen Sie sich sanft ein und sinken Sie mit der Schwerkraft in Richtung Boden. 4

➤ **Beinvarianten:** Sie können das rechte Knie seitlich sinken lassen. Ebenso können Sie die Beine seitlich weiter auseinander oder enger zusammenstellen. Oder Sie gehen in eine sehr intensive Variation: in die Spagathaltung mit einem Bein vorn und hinten.

DETOX AND REFRESH – ENTGIFTEN & ENERGETISIEREN

Diese Sequenz hilft Ihnen, Gifte und Schlacken, die Sie durch Nahrung, Umwelt und Gedanken produzieren, sanft und effektiv auszuscheiden. Ihre Energie kann wieder frei fließen, und Körper und Geist können leichter gesund werden und bleiben.

Die Hocke

Squat · Malasana

WIRKUNG: Dehnt Oberschenkel und Fußgelenke • dekomprimiert und dehnt die Lendenwirbelsäule • öffnet und durchblutet den Hüft- und Beckenraum (dient auch zur Geburtsvorbereitung) • fördert die Verdauung.

➤ Kommen Sie aus dem Stand in die Hocke. Gehen Sie achtsam mit Ihren Knien um und sinken Sie nur so tief, wie es Ihnen angenehm ist. Platzieren Sie die Füße und Beine so weit auseinander, dass der Oberkörper dazwischen Platz findet.

➤ Lassen Sie sich mit der Schwerkraft bodwärts sinken. Ihr Oberkörper bleibt in natürlicher Weise aufgerichtet. **1**

➤ Finden Sie die für Sie optimale Fußstellung und Außenrotation der Beine heraus. Lassen Sie Ihre Füße und Knie in die gleiche Richtung weisen. Betonen Sie eher die Außenkanten der Füße und öffnen Sie die Knie

und Hüften seitlich. Der untere Rücken kann somit sanft gedehnt und entlastet werden.

TIPPS FÜRS ÜBEN

Polster & Co.: Ein Sitzkeil, ein Kissen oder eine Decke – unter die Fersen gelegt oder auch als Sitzhilfe unterm Gesäß – kann die Haltung entspannter und leichter zugänglich machen. **2**

Ausgleichshaltung: Rückenlage.

Varianten

➤ **Hände falten:** Zur Intensivierung können Sie Ihre Hände falten und mit Ihren Ellbogen die Knie und Oberschenkel sanft nach seitlich hinten drücken und halten. **3**

➤ **Füße schließen:** Schließen Sie Ihre Füße und nehmen Ihre Knie weit auseinander.

➤ **Vorbeuge für Geübte:** Bei geschlossenen Füßen beugen Sie den Oberkörper zwischen den Oberschenkeln vor, führen die Arme um die Schienbeine herum auf den Rücken und verschränken dort die Finger. **4**



Die Stellung des Kindes

● Track 15

Child's Pose · Balasana, Garbhasana

WIRKUNG: Dehnt die Wirbelsäule sanft nach Rückwärtsbeugen • entspannt Rückenmuskeln und Nacken • dehnt Oberschenkelvorderseiten und Fußgelenke • wirkt psychisch besänftigend und aufbauend • hilft, sich zu sammeln, und schenkt Kraft.

► Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und senken Sie Ihr Gesäß nach hinten unten in Richtung Fersen. Das Gesäß kann, muss aber nicht die Fersen berühren. Menschen sind unterschiedlich, Gott sei Dank.

► Positionieren Sie Ihre Arme so, wie es im Moment angenehm ist. Legen Sie zum Beispiel die Hände unter die Stirn, Handfläche auf Handfläche oder als Fäusteturm. Sie können auch die Arme nach vorn ausstrecken oder neben dem Körper nach hinten legen. **1** Oder Sie umfassen auf dem Rücken ein Handgelenk mit der anderen Hand.

► Experimentieren Sie mit dem Abstand Ihrer Beine: Machen Sie ihn enger oder weiter, sodass der Bauch Raum hat.

► Entspannen Sie die Wirbelsäule in ihrer ganzen Länge, den Schultergürtel, Nacken, die Kiefergelenke und Ihr Gesicht mehr und mehr. Ziehen Sie sich nach innen zurück.



TIPPS FÜRS ÜBEN

Polster & Co.: Wenn Ihre Oberschenkel zu stark gedehnt werden, können Sie eine gefaltete Decke zwischen Po und Oberschenkel legen. **2** Eine Decke oder ein Kissen unter der Stirn mildert den Auflagedruck.

Varianten

► **Bei Krämpfen in den Füßen** stellen Sie die Zehen auf, oder Sie legen eine zusammengefaltete Decke unter Ihre Schienbeine und die Fußgelenke, sodass die Fußgelenke und der Spann frei sind. **2**

► **Mit Yogapolster:** Ein dickes Polster unter Brust und Kopf unterstützt die Entspannung zusätzlich. **3**

Wenn Sie die Oberschenkel weit auseinandergrätschen, können Sie das Yogapolster zwischen Ihre Beine nehmen und Ihren ganzen Oberkörper gemütlich darauf ablegen. Nun entspannen Sie sich mehr und mehr in das Kissen hinein und zum Boden hin. Es gibt nichts mehr zu tun.

► **Mit Drehung:** Kommen Sie in den Fersensitz mit weit gegrätschten Oberschenkeln. Beugen Sie sich sanft vor. Nun schieben Sie den rechten Arm weit zur linken Seite hinaus und legen ihn auf Handrücken oder Handfläche in Richtung Boden oder auf den Boden ab. Schieben Sie Ihre Schulter weiter in die Dehnung seitwärts. Den linken Arm können Sie am Boden ablegen oder anwinkeln und die Hand auf den Rücken legen. **4** Entspannen Sie sich in die Haltung hinein. Wechseln Sie nach einiger Zeit die Seite.

2



3



4





Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Yin Yoga – der ideale Ausgleich zu einem **aktiven Alltag**

- Yin Yoga heißt: sich dehnen, loslassen, hingeben – einfach verweilen in wohltuenden Positionen, die Entspannung, Gelassenheit und inneren Frieden schenken.
- Zugleich mobilisieren Sie Ihre Faszien und Muskeln und fördern damit Kraft, Beweglichkeit und Gesundheit.
- **Auf der CD:** Drei Übungssequenzen – zur Energetisierung, Entspannung und Entgiftung.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-3571-1



9 783833 835711



PEFC/104-31-1459

€16,99 [D]

€17,50 [A]

www.gu.de

G|U