

Yin Yoga

für Anfänger

*Der sanfte Weg zu mehr innerer
Ruhe und Gesundheit*



Melanie Völker

Table of Contents

Yin Yoga

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Die Geschichte des Yoga

2.1 Die vier Wege des Yoga

2.2 Die unterschiedlichen Yogastile

3. Was ist Yin Yoga?

3.1 Exkurs: Yin und Yang

3.2 Exkurs: Das Qi

3.3 Der Ursprung des Yin Yoga

3.4 Die Essenz des Yin Yoga

3.5 Yin Yoga vs. Restoratives Yoga

4. Die drei Körper des Menschen

4.1 Der physische Körper

4.2 Der Astralkörper

4.3 Der spirituelle Körper (Kausalkörper)

5. Der Nutzen von Yin Yoga für Körper & Geist

5.1 Exkurs: Der menschliche Körper

5.2 Der physische Nutzen

5.3 Der energetische Nutzen

6. Yin Yoga beginnen & richtig praktizieren

6.1 Die mentale Einstellung in der Yin Yoga Praxis

6.2 Pranayama - Die Atmung im Yoga

7. Yin Yoga Asanas

7.1 Die Totenstellung

7.2 Die Kindhaltung

7.3 Die windentlastende Pose

7.4 Das Krokodil

7.5 Die Engelhaltung

7.6 Die Banane

7.7 Der Schmetterling

7.8 Der halbe Schmetterling

7.9 Die Raupe

7.10 Das Baumeln

7.11 Der Fisch

7.12 Das schmelzende Herz / Herzöffner

7.13 Das Kamel

7.14 Der Frosch

7.15 Das glückliche Baby

7.16 Das Reh

7.17 Der Katzenschwanz

7.18 Der Drache

7.19 Die liegende Drehung

7.20 Der Sattel

7.21 Der Schnürsenkel

7.22 Die Schnecke

7.23 Die Sphinx

7.24 Die Kobra

7.25 Die doppelte Taube

[7.26 Die Hocke](#)

[7.27 Die Libelle](#)

[7.28 Der Schwan](#)

[7.29 Der schlafende Schwan](#)

[7.30 Das Nadelöhr](#)

[7.31 Die unterstützte Schulterbrücke](#)

[8. Yoga & gesunde Ernährung](#)

[Quellenverzeichnis](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Weitere E-Books](#)

Yin Yoga für Anfänger

***Der sanfte Weg zu mehr innerer Ruhe
und Gesundheit***

1. Auflage

© 2021 Melanie Völker

Herstellung & Verlag:

BOD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7543-1664-1

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

[1. Einleitung](#)

[2. Die Geschichte des Yoga](#)

[2.1 Die vier Wege des Yoga](#)

[2.2 Die unterschiedlichen Yogastile](#)

[3. Was ist Yin Yoga?](#)

[3.1 Exkurs: Yin und Yang](#)

[3.2 Exkurs: Das Qi](#)

[3.3 Der Ursprung des Yin Yoga](#)

[3.4 Die Essenz des Yin Yoga](#)

[3.5 Yin Yoga vs. Restoratives Yoga](#)

[4. Die drei Körper des Menschen](#)

[4.1 Der physische Körper](#)

[4.2 Der Astralkörper](#)

[4.3 Der spirituelle Körper \(Kausalkörper\)](#)

[5. Der Nutzen von Yin Yoga für Körper & Geist](#)

[5.1 Exkurs: Der menschliche Körper](#)

[5.2 Der physische Nutzen](#)

[5.3 Der energetische Nutzen](#)

[6. Yin Yoga beginnen & richtig praktizieren](#)

[6.1 Die mentale Einstellung in der Yin Yoga Praxis](#)

[6.2 Pranayama - Die Atmung im Yoga](#)

[7. Yin Yoga Asanas](#)

[7.1 Die Totenstellung](#)

[7.2 Die Kindhaltung](#)

[7.3 Die windentlastende Pose](#)

[7.4 Das Krokodil](#)

[7.5 Die Engelhaltung](#)
[7.6 Die Banane](#)
[7.7 Der Schmetterling](#)
[7.8 Der halbe Schmetterling](#)
[7.9 Die Raupe](#)
[7.10 Das Baumeln](#)
[7.11 Der Fisch](#)
[7.12 Das schmelzende Herz / Herzöffner](#)
[7.13 Das Kamel](#)
[7.14 Der Frosch](#)
[7.15 Das glückliche Baby](#)
[7.16 Das Reh](#)
[7.17 Der Katzenschwanz](#)
[7.18 Der Drache](#)
[7.19 Die liegende Drehung](#)
[7.20 Der Sattel](#)
[7.21 Der Schnürsenkel](#)
[7.22 Die Schnecke](#)
[7.23 Die Sphinx](#)
[7.24 Die Kobra](#)
[7.25 Die doppelte Taube](#)
[7.26 Die Hocke](#)
[7.27 Die Libelle](#)
[7.28 Der Schwan](#)
[7.29 Der schlafende Schwan](#)
[7.30 Das Nadelöhr](#)
[7.31 Die unterstützte Schulterbrücke](#)

[8. Yoga & gesunde Ernährung](#)

[Quellenverzeichnis](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Weitere E-Books](#)

1. Einleitung

Yoga hat eine sehr lange Tradition. Es wirkt ganzheitlich auf unseren Körper und unsere Psyche und kann unsere Lebensqualität enorm steigern.

Yin Yoga stellt unter den verschiedenen Yogarichtungen einen ruhigeren und achtsamen Stil dar. Die lang ausgeführten Körperpositionen im Yin Yoga helfen uns, unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen und sorgen für eine kraftvolle, flexible Muskulatur und mehr Beweglichkeit.

Dieses Buch führt in die Praxis des Yin Yoga ein. Es erläutert den Ursprung, die Hintergründe und Wirkungsweisen auf physischer, energetischer und emotionaler Ebene. Dazu gewährt es unter anderem auch Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin, die Meridian- und die Chakrenlehre.

In einem späteren Abschnitt werden einzelne Asanas detailliert und bebildert vorgestellt, so dass auch Anfänger, die sich erstmals mit Yin Yoga befassen, einen leichten Einstieg finden.

Und nun beginne dein Abenteuer "Yin Yoga" ...
Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

2. Die Geschichte des Yoga

Yoga ist in Indien bereits seit 3000 bis 4000 Jahren bekannt. Doch existieren auch Anhaltspunkte, dass Yoga noch älter ist. Erstmals wurde es in den Upanishaden, dem letzten Teil der Veden, einer Textsammlung, die sich mit den existentiellen Fragen der Menschheit beschäftigt, erwähnt. Die bekannteste Yoga-Schrift ist die Bhagavad Gita. Ebenfalls bedeutend sind die Yoga Sutras von Patanjali, einem indischen Weisen, der etwa um Christi Geburt gelebt hat.

Der Begriff leitet sich aus dem Sanskrit von *yuga* = "Joch", *yuj* = "zusammenbinden, anspannen, anschnüren" ab. Somit kann Yoga als die Vereinigung von Geist, Körper und Seele verstanden werden. Dabei bestand das ursprüngliche Ziel in der (inneren) Sammlung und Konzentration, um mittels Selbstreflexion, Meditation und körperlichen Praktiken zur Quelle des seelischen Ursprungs zurückzufinden oder auch die individuelle Seele (*Atman*) mit der universellen Seele (*Brahman*) zu vereinigen.

Die anfängliche Kopplung des Yoga mit Religion und Philosophie hat heute stark an Bedeutung verloren. Das Augenmerk liegt inzwischen auf Pranayama (Atemübungen), Reinigungstechniken und geistiger Versenkung. Durch den Gelehrten Patanjali entwickelte sich zwischen dem zweiten Jahrhundert vor und dem zweiten Jahrhundert nach Christus das klassisch-philosophische Yoga. Patanjali erklärte die Selbsterkenntnis zum Ziel der Yoga-Praxis und schuf dafür einen Leitfaden mit seinen "Yoga Sutras", woraus sich nachfolgend der eigenständige "achtgliedrige Pfad" (Sanskrit: *Ashtanga*) entwickelte. Dieser Pfad beschreibt insbesondere das Raja Yoga, welches einen der

vier großen Yogawege repräsentiert, neben Bhakti Yoga, Jnana Yoga und Karma Yoga.

Weitere Schriften aus dem sechsten und dem fünfzehnten Jahrhundert wurden in der "Hatha Yoga Pradipika" zusammengefasst, aus denen sich das Hatha Yoga entwickelte. Wenngleich mit dem Ziel, den Geist zu beeinflussen und tiefere Erkenntnis der Welt zu erlangen, lag hier die Aufmerksamkeit bereits auf dem Körper.

2.1 Die vier Wege des Yoga

“Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.”

- aus dem Yoga Sutra

Es gibt vier große Yoga-Wege, die dies bewirken und die jeweils alleine oder in Kombination miteinander praktiziert werden können.

2.1.1 Bhakti Yoga - Weg der Hingabe

Bhakti Yoga ist der Weg der Hingabe an *Sattva* (Reinheit), an das Göttliche durch Gebete, Rituale und das Singen von Mantren. Dadurch wird mehr Bewusstheit erlangt.

2.1.2 Jnana Yoga - Weg des Wissens

Jnana Yoga oder *Jnanamarga* ist der Weg des Wissens. Manchmal wird er auch als Gyana Yoga bezeichnet. Hierbei geht es um das Streben nach Erkenntnis, um aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu entkommen. Denn wenn das Bewusstsein steigt, sinkt unser Ego. Dies führt zur Selbstverwirklichung.

Ein zentraler Satz des Jnana Yoga lautet “Tat Tvam Asi” (Du bist Das.), der so viel bedeutet wie “Du bist Brahman. Atman (deine individuelle Seele) ist Brahman (universelle Seele).”

2.1.3 Karma Yoga - Weg der Tat

Das Karma Yoga oder *Karmamarga* ist der Weg der Tat, dessen Grundsatz im Handeln ohne Anhaftung an die eigenen Taten liegt. Er bezieht sich darauf, dass jede Tat eine Wirkung hat und kann als selbstloser Dienst verstanden werden.

2.1.4 Raja Yoga - königlicher Weg

Raja bedeutet "Kontrolle" von Körper, Atem, Sinnen und Gedanken. Dies wird auch der königliche Weg genannt, da es die höchste Form von Yoga darstellt. Das Ziel liegt im Ausgleich und der Beherrschung von Körper und Geist.

2.2 Die unterschiedlichen Yogastile

Dieser Abschnitt liefert einen kurzen Überblick über die zahlreichen unterschiedlichen Yogastile.

2.2.1 Hatha Yoga

Hatha Yoga ist wohl der populärste Yogastil. Wenn jemand von Yoga spricht, ist meist Hatha Yoga gemeint.

Hatha ("Kraft") leitet sich von *Ha* = "Sonne" und *Tha* = "Mond" ab. Es geht darum, die existierenden Dualitäten auszugleichen, zum Beispiel Spannung und Entspannung, männlich und weiblich usw. .

Im Fokus des Hatha Yoga liegen Körper- und Atemübungen. Der Stil ist eher statisch, enthält aber auch dynamische Abfolgen wie den Sonnengruß. Elemente des Hatha Yoga sind:

- *Asanas* – Körperbeherrschung
- *Pranayama* – Kontrolle des Atems (um den Energiefluss zu steuern)
- *Mudras* – Handhaltungen zur Kontrolle subtiler Energien
- *Kriyas* – Reinigung (von Zunge, Nase, Darm)
- Grundsätze des *Yama* (Moralkodex) und *Niyama* (Selbstdisziplin)

Geeignet ist dieser Yogastil auch für Personen mit wenig Yoga-Erfahrung und körperlich Untrainierte sowie für alle, die weniger nach spirituellen Aspekten suchen.

2.2.2 Ashtanga Yoga

Das Ashtanga Yoga ist “der achtgliedrige Pfad”. Die acht Teile werden in den Yoga Sutras des Patanjali, einer der ältesten Yoga-Schriften, beschrieben:

- *Yama* – Moralkodex des richtigen sozialen Verhaltens in der Gesellschaft
(Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Sinneskontrolle und Unbestechlichkeit)
- *Niyama* – Selbstdisziplin / persönliche Lebensregeln
- *Pranayama* – Atemtechniken
- *Pratyahara* – Beherrschen der Sinne / Fähigkeit, den Geist von der äußeren Welt nach innen zu lenken
- *Dharana* – Konzentration
- *Dhyana* – Meditation und höhere Bewusstseinszustände
- *Samadhi* – Tiefe Meditation / vollkommene Versenkung

Das Ashtanga Yoga ist ein sehr dynamischer Yogastil, bei dem – im Gegensatz zu den anderen Yogastilen – immer dieselbe Abfolge von Asanas praktiziert wird. Dabei wird jede Übung genau fünf Sekunden lang gehalten und auch der Atemrhythmus ist exakt festgelegt. Zudem wird während der Yoga-Praxis ein fester Blickpunkt fixiert, um die Konzentration zu schärfen.

Aus dem Ashtanga Yoga leitete sich das Vinyasa Yoga, auch Power Yoga genannt, ab.

2.2.3 Vinyasa Yoga

Vinyasa meint die Verbindung zweier Asanas, die bei diesem Yogastil im Vordergrund stehen, und stellt den Übergang von einer zur nächsten Körperposition dar. Die Besonderheit des Vinyasa Yoga liegt in der fließenden Verbindung von Bewegung und Atem, die viel Übung braucht. Ein- und Ausatmung werden dadurch bewusster wahrgenommen und dienen als “Brücke” zwischen Körper und Geist.