

# YIN YOGA



CHRISTINE RANZINGER

# YIN YOGA

Sanfte Übungen für innere  
Kraft und Harmonie

The logo for IRISIANA features the brand name in a clean, sans-serif font, centered below a thin, elegant, upward-curving arc.

IRISIANA

Vorwort von Robert Schleip .....	6
Einführung .....	8
Die Geschichte des Yin Yoga .....	10
Persönliches .....	11

## *Teil 1: Yin Yoga – die Grundlagen*

Yin und Yang .....	15
Chi – die Lebensenergie .....	17
Meridiane – Kanäle, in denen das Chi fließt .....	20
Emotionen – was die chinesische Medizin dazu sagt .....	21
Reise des Inneren Lächelns – eine Meditation .....	22
Der Mensch ist Energie .....	28
Anatomie und Yin Yoga .....	32
Die Praxis .....	38
Die Atmung im Yin Yoga .....	42
Entspannung im Yin Yoga .....	49

## *Teil 2: Die wichtigsten Yin-Haltungen*

Entdecken Sie Ihr Yin Yoga! .....	53
Schmetterling .....	54
Frosch .....	56
Gedrehter Frosch .....	57
Sphinx .....	58
Kleiner Seehund ~ Robbe .....	59
Halber Schmetterling .....	61
Muschel .....	63
Libelle .....	64
Halber Frosch ~ Diamant-Grätsche .....	66
Stellung des Kindes ~ Schneeball .....	67
Frosch-Sphinx und Erdberührung .....	69
Drachen und Drachen-Tänze .....	70
Herzöffner .....	73
Schlange ~ Pflug .....	74
Schulterstand und Wasserfälle .....	75
Flunder .....	78
Happy Baby .....	78
Sattel ~ Diamantsitz .....	80
Schwäne .....	82
Schnürsenkel .....	85
Nadelöhr .....	86
Reh .....	87
Hocke .....	88
Pendel .....	89
Drehsitz .....	90
Krokodil .....	91

Yin-Posen für die Füße .....	92
Yin-Posen für die Arme .....	93
Ausgleichende Haltungen .....	96
Ausgleichende Haltungen in Bewegung .....	100
Sinnvolle Übungseinheiten .....	101

### Teil 3: Die fünf Kurzprogramme

Bringen Sie Ihre Lebensenergie ins Gleichgewicht! .....	115
---	-----

**Wasser** .....

Lassen Sie sich auf das Element Wasser ein .....	120
Sanftes Üben – Entdecken Sie das Element Wasser in sich .....	121
Yin-Haltungen .....	123
Heilender Laut .....	126
Entspannung und Meditation für das Element Wasser .....	129

**Holz** .....

Lassen Sie sich auf das Element Holz ein .....	134
Sanftes Üben – Entdecken Sie das Element Holz in sich .....	135
Yin-Haltungen .....	137
Heilender Laut .....	139
Meditation und Entspannung für das Element Holz .....	142

**Feuer** .....

Lassen Sie sich auf das Element Feuer ein .....	146
Sanftes Üben – Entdecken Sie das Element Feuer in sich .....	147
Yin-Haltungen .....	149
Heilender Laut .....	153
Meditation und Entspannung für das Element Feuer .....	155

**Erde** .....

Lassen Sie sich auf das Element Erde ein .....	160
Sanftes Üben – Entdecken Sie das Element Erde in sich .....	161
Yin-Haltungen .....	163
Heilender Laut .....	165
Meditation und Entspannung für das Element Erde .....	167

**Metall** .....

Lassen Sie sich auf das Element Metall ein .....	172
Sanftes Üben – Entdecken Sie das Element Metall in sich .....	175
Yin-Haltungen .....	178
Heilender Laut .....	182
Entspannung und Meditation für das Element Metall .....	184

Dank .....	188
Vertiefende Literatur .....	189
Anhang .....	190

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein wunderbares Buch über Yoga sowie Ihren eigenen Körper in den Händen. Die erfahrene Yogalehrerin Christine Ranzinger verbindet hier jahrtausendealte Weisheit mit den neuesten wissenschaftlichen Einsichten in den Bereichen Anatomie, Physiologie, Anthropologie und Psychologie. Wer sich mit den Entstehungsbedingungen der häufigsten Störungen im sogenannten Bewegungsapparat beschäftigt, kommt kaum an den immer deutlicher werdenden Hinweisen vorbei, dass viele dieser zunehmenden Wohlstandsleiden in einem engen Zusammenhang mit dem einseitigen Körpergebrauch von uns modernen Stubenhockern stehen. Überraschenderweise sind es die ungenutzten Winkel der Gelenke – nicht so sehr die im Alltag belasteten –, an denen die Degeneration üblicherweise beginnt. Schimpansen, die in einem – heutzutage zum Glück verbotenen – engen Zoogehege gehalten werden, welches ihnen nicht erlaubt, sich ihrer Art entsprechend zu bewegen, entwickeln bald dieselben Gelenkpathologien wie wir Menschen. Wenn dann die Tierschutzbehörde einschreitet und sich für eine „artgerechte Haltung“ einsetzt, in der unsere Artgenossen ihre Gelenke, Muskeln und ihr Bindegewebe wieder über den vollen verfügbaren Bewegungsbereich benutzen können, bleiben deren Körper interessanterweise genauso von unseren heutigen Wohlstandsleiden verschont, wie dies bei Primaten der Fall ist, die in freier Wildbahn leben.

Es wäre also wirklich Zeit für eine „Menschenschutzbehörde“, wie sie meine geschätzte Kollegin Dr. Ellen Fischer fordert. Sie würde dafür sorgen, dass wir unsere Körper wieder artgerecht über den vollen anatomisch angelegten Bewegungsbereich benutzen. Mindestens einmal pro Woche – besser zweimal – sollte eine solche moralische Instanz uns von unseren Schreibtischen oder Sofas wegziehen und zu einer halben Stunde „Affengymnastik“ verführen. Dabei benutzen wir unsere Hüft- und Schultergelenke, unsere Wirbelgelenke sowie Hand- und Fußgelenke über deren volles Bewegungsspektrum, mit dem wohltuenden Ziel, den dort beginnenden bindegewebigen Verfilzungen und Kalkablagerungen entgegenzuwirken.

Einen lustvoll-orientierten Ansatz bietet uns dieses Buch, denn die Autorin lädt uns auf sinnlich motivierende Weise ein, unser evolutionäres und anatomisches Erbe eines beweglichen und katzenhaft geschmeidigen Bewegungskör-

pers Schritt für Schritt zurückzuerobern. Der Körper ist kein lebloses Möbelstück, sondern ein sich ständig selbst erneuernder dynamischer Prozess. Aktuelle Übersichtsstudien belegen, dass ein achtsamer Yogaansatz, der den Körper in vielen kleinen Schritten über einen Zeitraum von Monaten bis Jahren umzuformen beginnt, deutlich greifbare gesundheitliche Besserungen mit sich bringt. Nicht umsonst hat sich keine andere Gesundheitsbewegung in den letzten Jahren so ausgebreitet wie Yoga. Entsprechend vielseitig präsentiert sich die Szene. Sich im bunten Jahrmarkt Hunderter verschiedener Yogastile zurechtzufinden, ist für Laien mehr als verwirrend.

In diesem Spektrum stellt das Yin Yoga aus meiner heutigen Sicht den derzeit klügsten und gewebefreundlichsten Ansatz dar, weil er viel Wert auf das muskuläre Bindegewebe – auch Faszien genannt – legt. Dieses faserige, kollagenhaltige Netzwerk umhüllt und durchdringt den gesamten Körper und wurde noch bis vor Kurzem als angeblich unwichtiges Verpackungsmaterial vernachlässigt. Es bildet jedoch ein dynamisches Stützkorsett – für die Muskeln, aber auch für alle inneren Organe und den gesamten Körper. Dieses Netzwerk stellt zudem unser wichtigstes Sinnesorgan für die eigene Körperwahrnehmung dar. Die Vielzahl darin verborgener Dehnungsrezeptoren informiert unser Gehirn ständig über die Lage und die Bewegungen unseres Körpers. Interessanterweise besteht eine hohe Kongruenz zwischen der Lage der Meridiane der chinesischen Medizin und der Lokalisation dieser Sinnesendigungen im Fasziennetzwerk.

Die von Christine Ranzinger auf exzellente Weise in diesem Buch vermittelten langsamen Dehnungen decken sich mit den heute aktuellen Einsichten und Empfehlungen für eine physiologische Faszienpflege. Wer rastet, der rostet: Nicht gebrauchtes Bindegewebe beginnt zu schrumpfen und zu verkleben. Warten Sie also nicht auf das Eingreifen einer „Menschenschutzbehörde“. Lassen Sie sich stattdessen von den folgenden Seiten dazu inspirieren, sich auf gesunde und nachhaltige Weise auch im wörtlichen Sinne zu entfalten.

Dr. biol. hum. Robert Schleip  
Leiter der Fascia Research Group, Universität Ulm

# Einführung

In vielen Traditionen und Kulturen gibt es die Vorstellung, dass der Mensch nicht nur aus seinem physischen Körper besteht, sondern auch einen bzw. mehrere Energiekörper hat, die verschiedene Funktionen erfüllen und in deren Kern das göttliche Selbst ruht. So ist aus dieser Sicht jede Form des Yoga letztlich ein Weg der Einswerdung mit unserem ursprünglichen Wesenskern, ein Hineinwachsen in den Zustand unserer ursprünglichen Einheit. Immer wieder öffnen sich ja auch im Alltag Räume, in denen wir eine Ahnung dieses Zustands erleben können – sei es beim Betrachten eines Sonnenuntergangs, in der Begegnung mit einem geliebten Menschen, beim Hören schöner Musik oder in stiller Meditation. Im Idealfall verbindet uns jede Art von Yoga mit diesem Zustand – einem Zustand des Glücks und der Zufriedenheit, in dem wir eins sind mit uns selbst und in Einklang mit dem, was das Leben uns anbietet.

Im alten Indien waren die Yogis oft Heilige, die die physische Ebene transzendieren konnten, und dafür gab (und gibt) es verschiedene Yogapfade. Am bekanntesten ist bei uns im Westen der Weg des Hatha-Yoga, der ursprünglich dafür gedacht war, den Körper zu kräftigen und auf das eigentliche Ziel der seelischen Transformation vorzubereiten. Heute sprießen aus dem Stamm dieser ehrwürdigen Tradition unzählige Yogarichtungen, die ganz unterschiedliche Zielsetzungen haben und in deren Zentrum meistens die Körperhaltungen zu finden sind. Ebenso verschieden sind die Gründe, warum wir Yoga praktizieren möchten. Vielleicht haben wir Rückenschmerzen oder wollen ganz einfach etwas Neues ausprobieren. Das Ziel der Erleuchtung liegt den meisten von uns zunächst fern – auch wenn es natürlich nebenbei passieren darf. Viele der neuen Yogawege sind kraftvoll und dynamisch und bei manchen bleibt der meditative Aspekt relativ unbeachtet. Yin Yoga bringt uns tiefer mit dem entspannten und kontemplativen Aspekt des Yoga in Berührung. Es kreierte einen offenen Raum, in dem wir uns selbst begegnen können.

Das geschieht dadurch, indem wir in einer Haltung verweilen und Zeit finden, uns selbst zu beobachten und den täglichen Istzustand immer wieder neu zu erspüren und anzuerkennen. Vereinfacht gesagt ist Yin Yoga eine allgemeine Herangehensweise, wie wir Yoga praktizieren können, frei von Stress und Leistungsdruck. Die Prinzipien sind dabei relativ einfach: Wir bringen unseren Kör-

per in eine Position und bleiben 3 bis 5 Minuten darin – manchmal auch länger. Dabei versuchen wir, Körper und Gemüt zu entspannen – so gut wir können. Dadurch wirken die Haltungen tief in unser innerstes Wesen. Gedanken, Gefühle, tief sitzende Verhaltensmuster und Reaktionsweisen werden uns bewusst, und dies wird sich mit der Zeit auch auf unser Leben auswirken. Gleichzeitig öffnet Yin Yoga den Raum und wir können verschiedene Atem- und Energielenkungen in die „Haltezeiten“ einbinden, wodurch sich diese mit etwas Übung kurzweiliger gestalten und neue Erkenntnisse bringen. Das ist auch besonders ratsam für fortgeschrittene und hyperbewegliche Übende, die dadurch ebenfalls neue Erfahrungen machen können. So lässt sich der Fluss der Lebenskraft in bestimmte Bahnen lenken, wodurch die Organsysteme (im Sinn der Traditionellen Chinesischen Medizin, im Folgenden: TCM) harmonisiert werden. Es empfiehlt sich, sich nach einer Energielenkung der Yin-Qualität der Atembetrachtung zu öffnen und seine Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, ihm zu folgen, sodass Konzentration und Empfänglichkeit gleichermaßen geschult werden.

#### *ZUM AUFBAU DES BUCHS*

Im ersten Kapitel des Buchs erfahren Sie zunächst etwas über die grundlegenden Prinzipien des Yin Yoga – die Konzepte von Yin und Yang, die allem Leben zugrunde liegende Energie, Prana oder Chi, über die Grundlagen der chinesischen Medizin und des tantrischen Systems der Koshas und Chakras. Weil Yin Yoga vieles mit der modernen Faszien-Forschung gemeinsam hat, folgt ein Kapitel, das näher auf diesen Zusammenhang eingeht.

Danach folgt im zweiten Kapitel die eigentliche Yin-Yoga-Praxis. Nach den Aspekten der Atmung und Entspannung im Yin Yoga werden die wichtigsten Haltungen aus dem Yin Yoga beschrieben, ihre Wirkungen auf körperlicher und energetischer Ebene eingeschlossen. Dieser Teil beinhaltet verschiedene Übungsreihen, die im Ablauf so bebildert sind, dass Sie sie problemlos nachüben können. Natürlich können Sie sich einzelne Haltungen herausgreifen, denn sie eignen sich auch wunderbar als Einstieg in eine dynamische (Yang-)Yogapraxis wie auch als Einstieg in die Meditation, weil sie Körper und Geist öffnen für das eigentliche Geschehen in der Meditationspraxis. Es folgen Yin-Haltungen für Arme und Füße, um den Fluss der Lebenskraft auch dort durchlässig werden zu lassen. Weil es kein Yin ohne Yang gibt, ist die Beschreibung einiger kräftigender Haltungen bzw. freier Bewegungsab-

läufe inkludiert, die Sie einbinden können, wenn Ihr Körper einen Ausgleich braucht.

Im dritten Teil des Buchs finden Sie fünf Kurzprogramme für die Harmonisierung des Chi der Fünf Elemente (Meridiansysteme), die Sie ganz sicher dazu motivieren, mit dem Üben zu beginnen. Damit Sie noch einmal ein Gefühl für das jeweilige Element bekommen, beginnt dieser Teil mit einer Beschreibung desselben. Dann führt Sie eine vorbereitende Übungsfolge mit entsprechender Atemlenkung in die Praxis des Yin Yoga, gefolgt von Heilendem Laut, Entspannung und Meditation. Natürlich können Sie auch einzelne Elemente dieser Programme in eine bereits bestehende Yogapraxis integrieren. Für jedes dieser Programme benötigen Sie ungefähr 20 oder maximal 30 bis 35 Minuten.

**HINWEIS:** Wie immer kann kein noch so sorgfältig erarbeitetes und recherchiertes Buch den Yogaunterricht bei einer qualifizierten Yogalehrerin/einem qualifizierten Yogalehrer ersetzen. Wenn Sie sich unsicher sind, ob die Abläufe für Sie gut und richtig sind, oder wenn Sie an gesundheitlichen Einschränkungen leiden, konsultieren Sie am besten eine Fachkraft Ihres Vertrauens.

## *Die Geschichte des Yin Yoga*

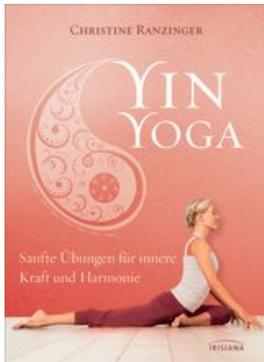
Obwohl Yin-Haltungen wahrscheinlich schon seit vielen Jahrhunderten existieren (siehe S. 13), gibt es doch eine Art Geschichte des „modernen Yin Yoga“, die ich Ihnen hier vorstellen möchte. Sie beginnt mit Paulie Zink, einem Kung-Fu-Meister, der als Automechaniker in einem kleinen Schuppen in Montana arbeitete, wo er auch Taoistisches Yoga unterrichtete. Er wurde schon als Kind in asiatischen Kampfkünsten unterrichtet, besonders von Meister Ling, der ihm mehrere Stunden täglich die Tradition des Monkey Kung-Fu vermittelte und ihn letztlich als seinen Nachfolger auswählte.

Paul Grilley, Gründer des Yin Yoga und Schüler von Paulie, machte ihn über eine Rundfunkstation ausfindig, nachdem er ihn im Fernsehen entdeckt hatte, und lernte bei ihm. Er war von seiner Beweglichkeit fasziniert und insbesondere hatten es ihm die lange gehaltenen Positionen angetan, die ein Teil von

Paulie Zinks Taoistischem Yoga waren. Paulies Art und Weise, den Unterricht zu gestalten, scheint eine Kunst gewesen zu sein, die man nicht an einem Wochenende lernen konnte, sondern für die man viel Zeit investieren musste – am besten in einer langen, vertrauten Beziehung mit dem Lehrer. Paulies Taoistisches Yoga schloss Yin- und Yang-Elemente ein sowie die Meditation der Fünf Elemente. Wenn Sie etwas Zeit übrig haben, kann ich Ihnen sehr empfehlen, sich eines seiner Videos auf YouTube anzusehen, denn seine Kraft und Beweglichkeit sind wirklich beeindruckend! Paul Grilley war, wie bereits erwähnt, besonders an den lange gehaltenen Positionen interessiert, die er bei Paulie lernte und die er nach einiger Zeit als Yin Yoga bezeichnete. Paul verbindet detailliertes Anatomiewissen u. a. mit den Erkenntnissen von Dr. Hiroshi Motoyama, der viel über die Zusammenhänge von Chakras, Meridianen und menschlicher Anatomie herausgefunden und publiziert hat. Ich kann Ihnen seine Bücher wirklich sehr ans Herz legen. Sarah Powers und Biff Mithoefer sind Schüler von Paul Grilley. Sarah verbindet Yin Yoga mit tibetisch-buddhistischem Gedankengut und nennt ihren Yogastil Insight Yoga.

## *Persönliches*

Weil wir uns auf eine gemeinsame Reise in die Yin-Seite des Yoga begeben, möchte ich mich Ihnen an dieser Stelle zunächst einmal vorstellen, falls wir uns noch nicht von meinen Kursen oder aus einem meiner anderen Bücher kennen: Mein Name ist Christine Ranzinger und ich bin unendlich dankbar, dass ich meinen Lebensunterhalt mit dem verdiene, was mir am meisten Freude bereitet und gleichzeitig meinem Leben Sinn und Richtung gibt. Seit Anfang der 1980er-Jahre arbeite ich als Yoga-Lehrerin in München. Am Anfang sehr von der Tradition des Sivananda Yoga beeinflusst, lernte ich weiter bei Elisabeth Haich in der Schweiz (Hatha-Yoga, Raja Yoga), bei Adelheid Ohlig (Luna-Yoga), bei Boris Tatzky (Yoga der Energie) und vielen anderen. Ungefähr einmal im Jahr besuche ich ein Yogaretreat oder eine Weiterbildung, damit ich Inspiration bekomme und das Feuer des Yoga nicht erlischt. Deshalb könnte ich die Liste meiner Lehrerinnen und Lehrer gut und gerne fortsetzen, aber ich möchte Sie mit einer weiteren Aufzählung verschonen, damit es Ihnen nicht langweilig wird. Jedenfalls kann ich mir mittlerweile ein Leben ohne Yoga auch unabhängig vom Unterrichten nur ganz schwer vorstellen.



Christine Ranzinger

### **Yin Yoga**

Sanfte Übungen für innere Kraft und Harmonie. Mit einem Vorwort von Dr. Robert Schleip.

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm  
ISBN: 978-3-424-15245-6

Irisiana

Erscheinungstermin: Februar 2014

### Yoga für die Faszien

Yin Yoga ist eine ruhige, sanfte Yoga-Praxis, eine Art Akupunktur-Sitzung ohne Nadeln, die eine effektive Form der Selbstheilung sein kann. Yin Yoga hilft, den Körper beweglich zu halten, den Fluss der Lebenskraft zu harmonisieren und gefühlsmäßig im Lot zu bleiben. Die Asanas werden länger gehalten als in anderen Yoga-Stilen und wirken sich dadurch auf die tiefere Schicht unseres Bindegewebes, die Faszien aus, die in Form von Sehnen, Knorpeln und Bändern die Knochen zusammenhalten. Die längere Verweildauer in den ausschließlich sitzenden und liegenden Haltungen fördert das Loslassen, vermittelt ein Gefühl des inneren Friedens und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Ein wertvoller Ausgleich in unserer schnelllebigen und auf das Außen fixierten Leistungsgesellschaft, die von Kraft, Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit dominiert wird. Und die ideale Ergänzung zu den bei uns vorherrschenden dynamischen Yoga-Stilen. Christine Ranzinger stellt in diesem Buch die wichtigsten Yin-Yoga-Haltungen vor und vermittelt die Zusammenhänge zwischen Yoga und TCM. Außerdem hat sie Yin-Yoga-Kurzprogramme zu den Fünf Elementen entwickelt, mit deren Hilfe man in 20 Minuten sein Chi harmonisieren kann.



[Der Titel im Katalog](#)