



Leseprobe

Dirk Bennewitz, Andrea Kubasch

Faszientraining mit Yin-Yoga

Nachhaltiger Stressabbau. Gegen Verspannungen und Rückenbeschwerden. Für einen rundum gesunden Körper. Mit einem Vorwort von Paul Grilley

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 152

Erscheinungstermin: 06. Oktober 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

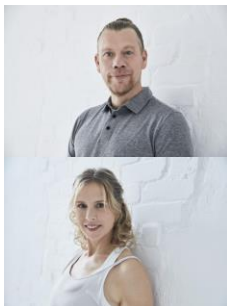
Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Sanfte Übungen mit starken Effekten: Yin-Yoga für die Faszien
Yin-Yoga ist besonders schonend und sanft, die einzelnen Positionen werden mit entspannter Muskulatur sehr lange gehalten. Und die Wirkung ist grandios: Denn Yin-Yoga ist Faszientraining vom Feinsten. Das Bindegewebe erfährt eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt.

Unterstützt werden die Yoga-Positionen durch spezielle Selbstmassagen mit dem Foam-Roller (auch Black Roll genannt). 25 Grundübungen werden in diesem Vierfarb-Ratgeber vorgestellt und in wirkungsvollen Sequenzen kombiniert: für die Beine, den Rücken, zur Stressreduktion und als Detox-Maßnahme.



Autor

Dirk Bennewitz, Andrea Kubasch

Andrea Kubasch war lange Jahre Musikmanagerin und tourte mit den großen Stars um die Welt – bis sie zum Yoga fand und ihrem Leben eine völlig neue Richtung gab. Sie ist Autorin und Urheberin zahlreicher erfolgreicher Yoga-DVDs (u.a. Brigitte Power-Yoga, Detox-Yoga) und wird in den USA im gleichen Atemzug mit internationalen Yogastars wie Rodney Yee und Seane Corne genannt. Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz führen gemeinsam zwei

Faszientraining mit
Yin-Yoga

Dirk Bennewitz  Andrea Kubasch

Faszientraining mit *Yin-Yoga*

- ▶ Nachhaltiger Stressabbau
- ▶ Gegen Verspannungen
und Rückenbeschwerden
- ▶ Für einen rundum
gesunden Körper

Mit einem Vorwort von Paul Grilley
Mit 97 Farbfotos und 7 Illustrationen
Fotos: Marco Grundt

L o t o s

Inhalt

Vorwort von Paul Grilley	6
Willkommen beim Faszientraining mit Yin-Yoga	8

Theorie II

Yoga als Weg	12
Yin und Yang	15
West meets East – das Beste für uns heute	18
Was genau ist nun Yin-Yoga?	24
Vier anatomische Grundkonzepte im Yin-Yoga	28
Die Rolle der Faszien	35

Wirkung 41

Lasst es euch gut gehen!	42
Entspannung auf allen Ebenen	43
Frei von Rückenschmerzen	45
Raus aus Stress und Burn-out	52
Adé, Cellulite	54

Vorwort von Paul Grilley

Yoga ist bekanntlich schon sehr alt; die Übungen werden seit vielen Generationen von großen Seelen erprobt, und das System hat sich immer wieder als nutzbringende Lehre der spirituellen Entwicklung erwiesen. Doch auf jede große Seele, die das Yoga bis an seine Grenzen ausgelotet hat, kamen Tausende ernsthaft, aber unerleuchtet Trainierende, die seine Ziele oder die Übungen oder auch beides falsch aufgefasst haben. Sie verwechselten den Respekt vor der Vergangenheit mit sklavischem Dogmatismus und überzogen das Yoga unabsichtlich mit dem Aberglauben ihrer jeweiligen kulturellen und geschichtlichen Epoche.

Dem Zeitgeist unserer Tage entspricht es, das Yoga von seinem kulturellen Ballast zu befreien und mit derselben wissenschaftlichen Einstellung zu beleuchten, die die Welt aus dem Gottesgnadentum in die Demokratie geführt, die den Aberglauben durch die Medizin und religiöse Intoleranz durch Freiheit ersetzt hat.

Dass sich Andrea »Qbi« Kubasch und Dirk Bennewitz dem Yoga von ebendiesem modernen wissenschaftlichen Standpunkt aus widmen, freut mich sehr. Dabei gehen sie so grundlegenden Fragen nach wie »Worauf kommt es bei den Übungen an und wie funktionieren sie?«, »Was versteht man unter Spannung? Oder Kompression?« und »Wozu soll das alles gut sein?« Am interessantesten aber finde ich, dass die Autoren die neuesten Erkenntnisse über die Faszien (das Bindegewebe) einbeziehen und auf die Praktiken des Yoga anwenden.

Zwei Aspekte der traditionellen Yoga-Theorie bedürfen dringend einer näheren Untersuchung: 1. Welche Beweise gibt es für die Energieformen, die die alten Yogis »Prana« nannten? 2. Inwiefern wird der Fluss dieser Energie im Körper durch Atemübungen und Yoga-Haltungen angeregt? Die Erforschung der Faszien hilft, in beide Fragen mehr Klarheit zu bringen.

Willkommen beim Faszientraining mit Yin-Yoga

In diesem Buch werdet ihr eine Yoga-Form kennenlernen, die euch zu einem glücklichen, ausgeglichenen und gesunden Menschen machen kann. Ihr braucht dafür keine teure Ausrüstung – euer Körper ist das einzige Werkzeug, das ihr benutzen werdet. Die Praxis, die wir hier vorstellen, ist uralt und gleichzeitig modern. Sie verbindet auf einfache Weise Yoga-Übungen, die Lehre der Energiekanäle im Körper und die Ergebnisse der modernen Faszienforschung zu einer funktionalen Einheit.

Die Übungen und Übungsfolgen in diesem Buch sind in unserem »Labor«, unseren Yoga-Schulen, seit vielen Jahren erprobt worden und haben sich dabei absolut bewährt. Diese Praxis hat bereits unzähligen Menschen geholfen, ihre Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Wir selbst praktizieren sie seit vielen Jahren, nachdem wir die Techniken direkt von Paul Grilley, dem wichtigsten Vertreter des modernen Yin-Yoga, gelernt haben.

Yin-Yoga ist eine langsame und statische Praxis, die ihren Fokus auf langes Halten der Positionen und die Stimulation anatomischer Zuglinien im Körper legt. Es geht darum, die Energien im Organismus auszugleichen und zu harmonisieren. Das intellektuelle Verstehen der Zusammenhänge ist dabei nützlich, aber allein hilft es nichts. Es gibt keine Alternative zur tatsächlichen Praxis.

Wir arbeiten ständig an der Verbesserung und Weiterentwicklung des modernen Yoga. Die Integration von neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Erkenntnissen ist uns dabei genauso wichtig wie die Anpassung an unsere heutige tatsächliche Lebensrealität. Aus diesem Grund haben wir die Übungssequenzen hier im Buch so aufgebaut, dass sie bei den alltäglichen Problemen tatsächlich helfen.

Ihr werdet erfahren, dass vielen Rückenleiden mit Yin-Yoga vorgebeugt werden kann und die Übungen auch einen Heilungsprozess unterstützen können. Andrea hat sich mit Yin-Yoga selbst von ihren akuten Rückenschmerzen befreien können, ohne dafür einen Arzt aufsuchen zu müssen: Unser 35 Kilo schwerer Hund ist ihr beim Spielen aus vollem Lauf von hinten in die Beine gesprintet. Danach hing sie gefühlte drei Sekunden waagrecht in der Luft, um dann mit dem Steißbein voran auf dem Asphaltboden aufzuschlagen. Das hat ihr eine Prellung im Steißbein und im Iliosakralgelenk eingebracht. Dank Yin-Yoga war die Sache aber bald vergessen.

Selbstverständlich empfehlen wir euch, zum Arzt zu gehen, um eure Beschwerden untersuchen zu lassen. Aber wir möchten euch ermutigen, die Verantwortung für eure Gesundheit in den eigenen Händen zu behalten. Yin-Yoga wird auch bei euch dazu beitragen, Blockaden in Körper und Geist zu lösen, und euch damit zu einem erfüllten Leben verhelfen.

In diesem Buch findet ihr die wichtigsten Grundübungen des Yin-Yoga, dazu Selbstmassagen mit einer Schaumstoffrolle, dem Foamroller, die das Bindegewebe ordentlich beleben und straffen. Hinzu kommen spezielle Übungssequenzen zu bestimmten Themen, die wir für euch zusammengestellt haben. Ihr könnt sie jederzeit und ohne großen Aufwand praktizieren. Alles, was ihr dafür braucht, ist ein ruhiger Platz und am besten eine Yoga-Matte oder eine Decke (sowie diesen Foamroller, wenn ihr die Wirkung noch vertiefen wollt). Eure körperliche Verfassung spielt keine Rolle, ihr braucht weder beweglich noch besonders trainiert zu sein. Die Erfolge stellen sich recht schnell ein, wenn ihr dranbleibt.

**Wir wünschen euch viel Spaß bei eurer Übungspraxis.
Lasst euer Leben vom Yin-Yoga bereichern!**

Yoga als Weg

Andrea hatte ihre erste Begegnung mit Yin-Yoga vor vielen Jahren bei Bryan Kest, dem Begründer des Power-Yoga. Während einer Lehrerausbildung hat er eine tägliche Yang-Praxis durch eine Yin-Yoga-Session ersetzt. Bei ihm hieß das LSD (Long Slow Deep), und alle haben sich darauf gefreut. Was in dieser Stunde passierte, entsprach aber so gar nicht Andreas Erwartung von Entspannen und Relaxen. Denn Yin-Yoga ist keine Entspannung, wie wir sie kennen, sondern eine tief in das Bewusstsein und in die Zellen gehende Praxis. Entsprechend »geflasht« ist sie dann auch aus dieser Stunde gegangen.

Stellt euch also darauf ein, dass Yin-Yoga ein echtes Training ist. Nicht nur für die Faszien, sondern für euch als ganzen Menschen, für Körper und Geist. Der Entspannungseffekt nach der Praxis ist alle Anstrengungen wert. Er kommt einerseits durch die längere Dauer, die die Positionen gehalten werden, andererseits durch die Haltungen, die Asanas selbst. In dieser Praxis werden Blockaden aufgelöst und Körperteile, die sonst selten angesteuert werden, neu vitalisiert. Das macht Yin-Yoga zu etwas Besonderem.

Yang- und Yin-Stile

Seine Wurzeln hat das Yoga im alten Indien, es entstand vor ungefähr 4500 Jahren. Es ist vor allem eine Methode zur Erkenntnis des eigenen Selbst und zur Vervollkommnung der eigenen Identität. In der Praxis des Yoga finden Menschen bis heute einen Weg, den Herausforderungen ihres Lebens in ihrer eigenen Kraft entgegenzutreten, Ausgleich zu finden und ihren auf Ablenkung konditionierten Geist wieder zu fokussieren. Sie lernen, ihre Ziele besser zu verfolgen und sich überhaupt die richtigen auszusuchen. Leiden wie Burn-out oder Rückenschmerzen haben dann keine Chance mehr.

Aus der Zielsetzung der Selbsterkenntnis und der Meisterschaft im Leben haben sich im Laufe der Jahrtausende viele unterschiedliche Yoga-Stile gebildet. Der Variantenreichtum ist immens. Und das ist gut so, denn Yoga ist eine lebendige Kunst, praktisch die Wissenschaft vom Leben selbst. Es gibt kein wirkliches »Protokoll« für den Weg zur Selbsterkenntnis, es ist ein Weg ohne Anfang und Ende.

Yin-Yoga, auch »Stille Praxis« genannt, fokussiert sich auf Bereiche im Körper und im Geist, die nur durch langes Halten der Positionen stimuliert werden können. Genau das ist seine Besonderheit: Die einzelnen Asanas (Sanskrit: Yoga-Positionen) werden zwischen drei und fünf Minuten gehalten. Diese Art zu üben konzentriert sich darauf, Bindegewebe, Knochen und Gelenke gesund und geschmeidig zu halten. Yin-Yoga ist damit die perfekte Ergänzung zu unseren derzeit im Westen sehr beliebten Yoga-Stilen wie Ashtanga-Yoga, Power-Yoga oder Bikram-Yoga, um nur einige zu nennen. Alle diese Übungsformen haben eins gemeinsam: Sie beschäftigen uns emsig und sind schnell, schweißtreibend und höchst aktiv. Sie trainieren hauptsächlich unsere Muskulatur. Diese Yoga-Formen werden als yang-orientiert klassifiziert. Sie fördern auf energetischer Ebene unsere Yang-Eigenschaften wie Aktivität und Hitze. Yin-Yoga ist die andere Seite derselben Medaille, es fördert Entspannung und Regeneration, ist langsam und äußerlich ruhiger.

Genau das Mittel der Zeit

Unser Alltagsleben spielt sich in einer lauten, bunten und weitreichend vernetzten Welt ab. Wir erledigen unsere Arbeit am Computer, posten auf Facebook, twittern, buchen Reisen im Internet, schicken SMS-Nachrichten herum und erledigen unsere Überweisungen per Onlinebanking. Beschäftigt sein – oder zumindest so zu wirken – ist ein wesentlicher Bestandteil unseres

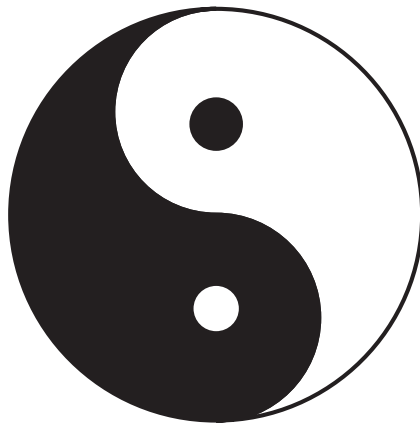
modernen Lebensstils. Für viele von uns ist dieses dynamische Leben der einzige Weg, der einzige Rhythmus, weil wir gar nichts anderes kennen. Aber die meisten fangen an, darunter zu leiden. Der Körper macht das meist nicht lange mit, die Nerven auch nicht. Dabei ist diese atemlose Hast nicht ausschließlich negativ, aber ebenso wenig unausweichlich Schicksal. Wie in allen Bereichen ist auch hier eine gesunde Balance das Optimum. Anspannung und Entspannung sollten in einem harmonischen Gleichgewicht sein. Das kann alles ändern. Selbst die Volkskrankheit Nummer 1, die Depression, ist zu einem großen Teil auf die Dysbalance und die Überbetonung der Anspannung zurückzuführen. Was fehlt, sind Langsamkeit und Achtsamkeit. Und die sind kein unnatürlicher esoterischer Firlefanz, sondern eine Notwendigkeit in unserem Leben. Wir können in einem harmonischen Zustand auf allen Ebenen viel besser funktionieren und außerdem eine klarere Verbindung zu unserer inneren Stimme aufnehmen. Hier greift die uralte Yoga-Idee, dass der wahre Lehrer einem selbst innewohnt.

Der Umgebungslärm muss erst ein wenig verstummen, damit wir die weise Stimme im eigenen Inneren wieder hören können.

Yin-Yoga passt damit bestens in unsere Zeit, denn es bringt uns in den Zustand inneren Gleichgewichts, weil es die Polaritäten in unserem Leben ausgleicht. Die Ziele sind dieselben wie in dynamischen Yoga-Stilen: Kräftigung, Dehnung und Vitalisierung des Körpers und Beruhigung des Geistes, allmähliche Erkenntnis dessen, wer wir sind und was wir wirklich wollen. Yin-Yoga verändert das Bewusstsein dahingehend, die eigenen Bedürfnisse zu finden und Grenzen zu setzen. Die Programme hier im Buch sind dazu gedacht, euch zu glücklicheren und gesünderen Menschen zu machen. Doch zuerst noch ein bisschen Theorie.

☯ Yin und Yang

Die Philosophie von Yin und Yang geht auf die Taoisten im frühen China zurück. Der Taoismus (auch Daoismus genannt) entstand etwa im 4. Jahrhundert vor Christus. Laotse schrieb damals die berühmteste taoistische Schrift, das »Tao te King« (auch »Daodejing«), das »Buch vom Sinn und Leben«. Neben dem Buddhismus und dem Konfuzianismus hat der Taoismus die weitere Entwicklung in China und darüber hinaus maßgeblich geprägt. Er ist weder eine Religion noch »nur« eine Philosophie. Am ehesten könnte man ihn als eine Tradition der Weisheit bezeichnen, aus der sich im Laufe der Jahrhunderte ein praktischer Lebensweg entwickelt hat. Eines der zentralen Themen ist die Natur der Dinge in unserer Welt und ihre stete Wandlung. Taoisten versuchen, die beiden Hauptkräfte Yin und Yang, die Polaritäten, die unweigerlich zum Irdischen gehören, zu harmonisieren, ähnlich wie im Yoga.



Das Symbol stellt einerseits die Ganzheitlichkeit aller Dinge, andererseits die polaren Gegensätze dar. Die weiße Seite im Symbol steht für die Yang-Energie und die schwarze für Yin. Beide zusammen ergeben das Ganze, das ungeteilte

Sein, in dem es noch keine Polaritäten gibt – das Tao. Jede der beiden Polaritäten enthält in sich wiederum auch die Gegenseite: ein schwarzer Punkt im Yang, ein weißer im Yin. So wie es ohne Licht keinen Schatten gibt. In unserem Leben finden wir keine Situation vor, in der nicht beide Seiten enthalten sind. Es gibt kein reines Yin und kein reines Yang. Es gibt klare Tendenzen, aber immer ist auch der Aspekt des anderen vorhanden.

Yin und Yang

Alle Erscheinungen im Leben gehören zu einer der Polaritäten.

Yin	Yang	Yin	Yang
weiblich	männlich	Kälte	Hitze
passiv	aktiv	Welt	Geist
langsam	schnell	Mond	Sonne
Materie	Energie	Wirklichkeit	Ideal
Wasser	Feuer	Knochen	Muskeln
Leere	Fülle		

Für die Taoisten ist dann Gesundheit gegeben, wenn beide Seiten im Gleichgewicht sind. Es geht bei Gesundheit also nicht nur um die momentane physische Abwesenheit von Krankheiten, sondern um Balance und Harmonie im Leben. Es geht darum, die verschiedenen Kräfte, die in einem System vorhanden sind und auch zusammengehören, bestmöglich auszubalancieren. Das Gleichgewicht ist dabei niemals statisch, alles bewegt sich – wie eine Waage mit zwei gleich belasteten Waagschalen, die immer etwas schwankt, mal zur einen, mal zur anderen Seite. Der Punkt in der Mitte ist der Punkt der Ruhe. Das Auge des Hurrikans, in dem es still ist. Totale Harmonie.

