PRAXIS

Yin Yoga: lange Haltungen, echte Wurzeln, ehrliche Grenzen

Woher Yin Yoga wirklich kommt, was die Forschung über Faszien sagt, und 24 gehaltene Haltungen in drei Abfolgen von 30, 45 und 60 Minuten



योग

yoga

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

Wie die Texte nummeriert sind 4

Wie Sie dieses Buch benutzen 4

Kapitel 1. Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers: die belegte Geschichte 5

Ein Stil mit Geburtsurkunde 5

Paulie Zink: taoistisches Yoga in der Welt der Kampfkünste (ab Ende der 1970er-Jahre) 5

Paul Grilley: Anatomie, Zinks Stunden, Motoyama (1979 bis in die 1990er-Jahre) 5

Hiroshi Motoyama: die Meridiane und die Chakren (1925-2015) 6

Sarah Powers: der Name und die Hinwendung zur Meditation (1990er-Jahre) 6

Eine kurze Zeittafel 7

Üben: Ihr Ausgangspunkt 7

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

In einer Yin-Stunde geschieht fast nichts. Sie beugen sich am Boden nach vorn, lassen die Arme ruhen und bleiben. Eine Minute. Drei. Fünf. Der Raum ist still; die Lehrkraft spricht wenig. Dann kommen Sie langsam heraus, liegen ein, zwei Atemzüge still und gehen in die nächste Form. Nach einer Stunde haben Sie vielleicht zehn Haltungen geübt und fühlen sich, als wären Sie weit weg gewesen.

Yin Yoga gehört zu den meistgeübten Stilen der Welt und zu den am meisten missverstandenen. Es wird als „uraltes taoistisches Yoga“ verkauft, als das „ursprüngliche“ Yoga Indiens, als Weg, „Ihre Faszien zu verlängern“ und „Ihre Meridiane zu entblocken“. Keiner dieser Sätze stimmt ganz. Dieses Buch tut vier Dinge, die wir nirgends sonst zusammen gefunden haben.

Es erzählt die belegte Geschichte. Yin Yoga entstand in Nordamerika zwischen dem Ende der 1970er- und dem Ende der 1990er-Jahre, geprägt von einem Kampfkünstler (Paulie Zink), einem in Anatomie ausgebildeten Yogalehrer (Paul Grilley), einem japanischen Forscher des feinstofflichen Körpers (Hiroshi Motoyama) und einer Lehrerin für Yoga und buddhistische Meditation (Sarah Powers), die ihm seinen Namen gab. Namen, Daten, Quellen, und wo die Quellen sich widersprechen.

Es trennt, was aus Indien kommt, von dem, was anderswo herkommt. Der lange, stille Sitz, das Zurückziehen der Sinne und Patañjalis „stabile und leichte“ Haltung sind indisch, hier auf Sanskrit mit unseren eigenen Übersetzungen zitiert. Yin und Yang und die Meridiane sind chinesisch. Die anatomisch begründete Methode ist modern und westlich. Alle drei sind ehrenwert; keine sollte als eine andere ausgegeben werden.

Es ist ehrlich gegenüber der Forschung. Was bewirken lange Haltungen im Bindegewebe? Kapitel 5 fasst Studien zusammen, die einzeln auf PubMed geprüft wurden: was sie zeigen, wie belastbar sie sind und was sie nicht zeigen.

Es gibt Ihnen eine vollständige Praxis: 24 Haltungen mit ihrem Yin-Namen und ihrer Sanskrit-Entsprechung, wo es eine gibt (mit der Kartennummer in unserem Asana Atlas), Einstieg, Halten, Ausstieg, leichtere Variante und Vorsichtsmaßnahmen; dann **drei Abfolgen von 30, 45 und 60 Minuten**, Minute für Minute, mit Atem und Meditation, die zu Yin passen.

Zu den Übersetzungen.

Alle Übersetzungen von Sanskritversen in diesem Buch wurden für Yogide aus dem Sanskrit geschrieben. Sie sind keiner modernen veröffentlichten Übersetzung entnommen oder nachempfunden.

Gesundheit zuerst.

Dieses Buch ist kein medizinischer Rat. Lange Haltungen sehen sanft aus, belasten aber Gelenke, Bänder und Wirbelsäule minutenlang. Sprechen Sie zuerst mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Physiotherapie, wenn Sie schwanger sind oder kürzlich geboren haben; wenn Sie Osteoporose oder Osteopenie,

überbewegliche Gelenke oder eine Bindegewebserkrankung, ein künstliches Gelenk, eine frische Verletzung oder Operation, ein Bandscheibenproblem oder Ischias, ein Glaukom, nicht eingestellten Bluthochdruck oder eine Herzerkrankung haben. Verlassen Sie eine Haltung sofort bei stechendem, brennendem oder elektrischem Schmerz, Kribbeln oder Taubheit. Hören Sie auf und holen Sie Hilfe bei Brustschmerzen, unverhältnismäßiger Atemnot, Schwächegefühl oder plötzlicher Schwäche auf einer Körperseite. Notruf: 112 (Deutschland, Österreich, Schweiz und ganz Europa), in Österreich und der Schweiz auch 144. Kapitel 10 gibt die Vorsichtsmaßnahmen vollständig.

Wie die Texte nummeriert sind

- **Yoga Sūtra (YS)**: elektronischer Text von GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages); die zitierten Nummern (1.14, 2.46-2.48, 2.54) sind in allen üblichen Ausgaben gleich.
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: GRETIL-Text, Fassung vom 31. Juli 2020. HYP 1.19, der einzige vollständig zitierte Vers, hat in der gemeinfreien Übersetzung von Pancham Sinh (1915) dieselbe Nummer; manche modernen Ausgaben zählen ihn als 1.17.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 5 einmal: die Lektüre eines Abends, die verändert, was Sie von einer langen Haltung erwarten. Lesen Sie die Kapitel 4 und 10 vor Ihrer ersten Einheit. Lernen Sie die Haltungen aus Kapitel 6 nach und nach, und üben Sie zwei Wochen lang die 30-Minuten-Abfolge, bevor Sie die längeren beginnen. Führen Sie das Tagebuch aus Kapitel 11: Zu notieren, was Sie spüren, wo und wie lange, ist die nützlichste Gewohnheit im Yin.

Kapitel 1. Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers: die belegte Geschichte

Ein Stil mit Geburtsurkunde

Die meisten heute gelehrten Stile haben einen Begründer und ein Datum: Ashtanga Vinyasa geht auf K. Pattabhi Jois in Mysore zurück, Iyengar Yoga auf B. K. S. Iyengar in Pune. Yin Yoga ist keine Ausnahme, und seine Geschichte ist kurz genug, um sie genau zu erzählen. Mehrere der Menschen, die es prägten, haben ihre eigene Darstellung aufgeschrieben. Wir brauchen keine Legenden.

Unsere Quellen: das Online-Buch YinSights von Bernie Clark, einem kanadischen Lehrer, der bei Grilley und Powers lernte und die ausführlichste Geschichte des Stils schrieb; die Website von Paul Grilley; die Website von Sarah und Ty Powers; und ein Artikel über Paulie Zinks Stil im britischen Yoga Magazine (um 2012). Wo sie sich widersprechen, sagen wir es.

Paulie Zink: taoistisches Yoga in der Welt der Kampfkünste (ab Ende der 1970er-Jahre)

Paulie Zink ist ein amerikanischer Kampfkunst-Champion und Lehrer dessen, was er taoistisches Yoga nennt; er begann Ende der 1970er-Jahre in Nordamerika damit zu unterrichten, zuerst Kampfkünstler. Die Vorstellung seines Stils im Yoga Magazine nennt ihn „eine Synthese, die Paulie Zink schuf, indem er Hatha Yoga mit mehreren Disziplinen der daoistischen Tradition verband“, mit Tierhaltungen, Bewegungen und Lautäußerungen, die er selbst entwickelte, qìgōng und innerer Alchemie.

Drei Punkte sind für dieses Buch wichtig.

1. **Zinks Kunst ist nicht nur still.** Sie enthält Yin-Haltungen (still, entspannt) und Yang-Haltungen (kraftvoll), verbunden durch eine fließende, kreisende Bewegung; später nannte er das Ganze „Yin and Yang Yoga“. Die meisten Studios behalten heute nur den stillen Teil.
2. **„Taoistisches Yoga“ ist eine moderne Wendung.** Bernie Clark merkt an, dass sie zuerst wohl im Titel eines Buches von Charles Luk (Lu K'uan Yü, 1898-1978) auftauchte, Taoist Yoga: Alchemy and Immortality. Clark datiert es auf 1973; die Kataloge nennen Rider, London, 1970. Clark zitiert auch den Daoismus-Forscher Louis Komjathy, für den die Bezeichnung irreführend ist, da es im Daoismus kein „Yoga“ als solches gibt.
3. **Zinks Synthese ist seine eigene**, und das ist keine Kritik: Jede Lehrkraft formt, was sie empfangen hat.

Paul Grilley: Anatomie, Zinks Stunden, Motoyama (1979 bis in die 1990er-Jahre)

Clark gibt Grilleys Weg nach Grilleys eigenem Buch wieder:

- **1979** begann Grilley Yoga zu studieren, nachdem er Paramahansa Yoganandas Autobiographie eines Yogi gelesen hatte.
- Er studierte zwei Jahre Anatomie bei Dr. Gary Parker in Montana und zog dann nach Los Angeles, um an der UCLA zu studieren; dort übte und unterrichtete er Ashtanga und leitete ein Studio des von Bikram Choudhury gegründeten Stils.
- Er sah Paulie Zink in einem Fernsehinterview über Kampfkünste, nahm Kontakt auf und besuchte seine Stunden. Clark datiert diese erste Begegnung mit lang gehaltenen Haltungen auf **1989**.
- Danach begegnete er **Hiroshi Motoyama**: **1990** nach Clark, **1989** nach dem englischen Wikipedia-Artikel über Yin Yoga. Die Quellen klären das nicht.
- Über Motoyama verband er Bodenhaltungen mit den Meridianen der chinesischen Medizin und ging nach Japan, um bei ihm zu lernen.
- Sein Buch ***Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice*** (White Cloud Press, **2002**) machte den Ansatz bekannt; eine überarbeitete Fassung, Yin Yoga: Principles and Practice, folgte 2012 im selben Verlag. 2005 erhielt er die Ehrendoktorwürde des California Institute of Human Science, das Motoyama gegründet hatte.

Zwei Ideen Grilleys wurden zentral für den Stil. Erstens: Die „Yang"-Praxis arbeitet vor allem mit den Muskeln, durch Bewegung, während die „Yin"-Praxis auf das Bindegewebe zielt (Bänder, Gelenkkapseln, Faszien), durch lange, passive Haltungen mit entspannten Muskeln. Zweitens: **Knochen sind von Mensch zu Mensch verschieden**: Die Form der Hüftpfanne oder der Winkel des Oberschenkelknochens setzen Grenzen, die keine Praxis verändert. Seine Website zeigt dafür bis heute Fotos von Skeletten und beschreibt „fünf Yin-Archetypen" (Schnürsenkel, Sattel, Raupe, Libelle, Drehung), von denen die meisten Bodenhaltungen Varianten sind. Die zweite Idee ist anatomisch gut gestützt; die erste ist eine Hypothese, die Kapitel 5 untersucht.

Hiroshi Motoyama: die Meridiane und die Chakren (1925-2015)

Hiroshi Motoyama (15. Dezember 1925 - 19. September 2015) war ein japanischer Gelehrter, ein Shinto-Priester und ein Forscher dessen, was er den feinstofflichen Körper nannte. Er schrieb über die Chakren, über ki (die japanische Lesung des chinesischen qì) und über die Meridiane, entwarf Geräte, die die Funktion der Meridiane messen sollten, und gründete Forschungsinstitute in Japan und Kalifornien.

Er gab Grilley und später Sarah Powers einen Rahmen, der Bodenhaltungen mit den Meridianen verband. Die Gewohnheit zu sagen, eine Haltung „arbeite" an einem bestimmten Kanal, stammt daher. Wir stellen sie als das dar, was sie ist: die Theorie eines angesehenen Lehrers des feinstofflichen Körpers, kein anatomischer Befund.

Sarah Powers: der Name und die Hinwendung zur Meditation (1990er-Jahre)

Sarah Powers, die während ihres Psychologiestudiums zum Yoga kam und dann in Malibu einen dynamischen Stil unterrichtete, probierte nach einer Ashtanga-Stunde zum ersten Mal eine Stunde bei Grilley, liebte die langen Haltungen und ließ sie dann beiseite. Jahre später, bei einem zehntägigen Vipassanā-Retreat in Asien, empfand sie das einstündige Sitzen als qualvoll, kehrte zu Grilleys Praxis zurück und stellte fest, dass sie ihre Fähigkeit zu sitzen veränderte (Darstellung nach Clark).

Zwei ihrer Beiträge prägten den Stil:

1. **Der Name.** Clark schreibt, „es war eigentlich Sarah Powers, die den heute üblichen Begriff ‚Yin Yoga' prägte". Grilley nannte seine Praxis zuerst taoistisches Yoga; Zink übernahm später „Yin Yoga" als Kurzform von „Yin and Yang Yoga".
2. **Meditation.** Mit ihrem Mann Ty Powers verband sie die langen Haltungen mit Achtsamkeit und Erforschung aus buddhistischen Traditionen und mit einer fließenden Yang-Praxis; ihr Buch Insight Yoga erschien 2008. Clark schreibt ihr die drei Regeln zu, die die meisten Yin-Lehrkräfte wiederholen: **in die Haltung bis zu einer angemessenen Tiefe kommen, beschließen, still zu bleiben, die Haltung eine Zeit lang halten.** Kapitel 4 baut auf ihnen auf.

Bernie Clarks YinSights (2007), frei lesbar auf seiner Website, und sein späterer Complete Guide to Yin Yoga verbreiteten diese Lehre weit. Im September 2009 beschrieb die Los Angeles Times den Stil bereits als „leise im Kommen".

Eine kurze Zeittafel

Datum	Ereignis	Quelle
168 v. u. Z.	Grab 3 von Mawangdui (China) versiegelt, mit einer Seidentafel von Dǎoyǐn-Übungen	Wikipedia, „Daoyin"
1970	Charles Luk, Taoist Yoga: Alchemy and Immortality (London, Rider)	Katalog der Open Library (Clark gibt 1973)
Ende der 1970er	Paulie Zink unterrichtet taoistisches Yoga in Nordamerika	Wikipedia, „Yin Yoga"; Yoga Magazine
1989	Grilley besucht Zinks Stunden	Clark
1989 oder 1990	Grilley begegnet Hiroshi Motoyama	Wikipedia (1989); Clark (1990)
1990er	Sarah Powers übt mit Grilley und benennt den Stil	Clark
2002	Grilley, Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice	ISBN 978-1-883991-43-2
2015	Tod von Hiroshi Motoyama (19. September)	Clark; Wikipedia

Üben: Ihr Ausgangspunkt

Sitzen Sie drei Minuten auf einem Kissen, ohne sich zu bewegen. Notieren Sie, wo der Körper sich bewegen wollte, nach wie langer Zeit, und was Sie getan haben.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 45 Seiten.

Hier erhältlich:
https://yogide.com/de/buecher/yin-yoga-lange-haltungen-echte-wurzeln-ehrliche-grenzen/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.