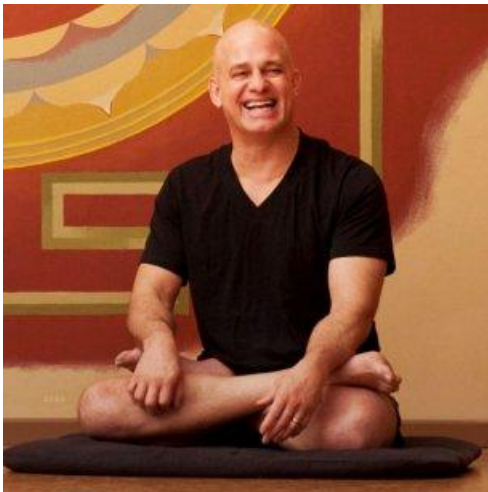


YIN PHILOSOPHIE 1

Die Geschichte des Yin Yoga



Yin Yoga wurde in den späten Achtzigerjahren von **Paul Grilley** entwickelt.

Paul Grilleys Yin Yoga ist durch seine Ausbildung im taoistischen Yoga bei Meister Paulie Zink beeinflusst. Yin Yoga wird heute in ganz Nordamerika und in Europa unterrichtet. Andere Lehrer, die Yin Yoga populär gemacht haben, sind Sarah Powers, Bernie Clark und BiffMithoefer.

Yin Yoga, wie es von Paul Grilley gelehrt wird, ist nicht als vollständige Praxis gedacht, sondern eher als Ergänzung zu aktiveren Formen von Yoga und Bewegung.

In seineneigenen Worten:

"It was never my intention to promote Yin Yoga as an independent system of asana practice because Yin Yoga is, by definition, incomplete. It was and is my intention to promote Yin Yoga as a supplement to yang forms of exercise." - *"Es war nie meine Absicht, Yin Yoga als eigenständiges System der Asana-Praxis zu fördern, weil Yin Yoga per Definition unvollständig ist. Es war und ist meine Absicht, Yin Yoga als Ergänzung zu Yang-Übungsformen zu fördern."* - **Paul Grilley**

Unabhängig von der Historizität oder Authentizität des taoistischen Yoga war es der von Pauline Zink angebotene taoistische Yogaunterricht, der Paul Grilley zu seinem Yin Yoga inspirierte. Paul besuchte eine taoistische Yogapraxis, die sowohl Yin-Stellungen als auch Yang-Bewegungen beinhaltete. Paulines taoistisches Yoga war zwar interessant, aber was Paul wirklich ansprach, waren die lang gehaltenen Haltungen. Er kam auf die Idee, dass eine ganze Yogastunde auch ohne Yang-Stellungen Yin sein könnte. Eine vollständige Yin-Yoga-Praxis war also möglich.

Paul begann, diese "All-Yin"-Praxis seinen eigenen Hatha-Yoga-Schülern anzubieten, und auch sie begannen, sehr gut auf die Praxis zu reagieren. Dies war eine neue Art, ein sehr altes Paradigma zu betrachten. Im Gegensatz zum Restorative Yoga, das auch als Yin-ähnlich angesehen werden kann, war Pauls Yin Yoga für gesunde Schüler gedacht, nicht für solche, die sich von einer Krankheit oder Pathologie erholen. Paul Grilleys modernes Yin Yoga war nicht einfach, es war eine Herausforderung. Es brachte die Menschen aus ihrer normalen Komfortzone heraus, so wie es Yoga schon immer getan hatte.

Sarah Powers liebte die Yin-Praxis, die sie von Paul Grilley erlernte, aber bis er ihr erklärte, warum die Yin-Stellungen so wohltuend waren, nahm sie sie nicht vollständig in ihre regelmäßige Praxis auf. Nachdem Paul die physiologischen und energetischen Wege zur Gesundheit und Ganzheit herausgearbeitet hatte, die Yin Yoga nutzt, und begann, diese Prozesse und Vorteile seinen Schülern zu vermitteln, nahm Sarah Yin Yoga als wesentlichen Teil ihrer eigenen Praxis an. Sie begann, ihr Verständnis der Yin-Praxis mit ihren eigenen Schülern zu teilen.

Woher hat Yin Yoga Getseinen Namen?

Paul Grilley entwickelte einen akademischen Lehrplan, der auf Anatomie, seiner eigenen Philosophie, Theorien und Dr. Motoyamas wissenschaftlichen Forschungen zu Akupunkturmeridianen und Chakren basiert. Aber Sarah war diejenige, die den Begriff "Yin Yoga" prägte. Bis dahin hatte Paul seine Praxis als taoistisches Yoga bezeichnet, denn so hatte Paulie Zink seine Praxis genannt. Sarah wies darauf hin, dass das, was Paul anbot, nicht die von Paulie gelehrt taoistische Praxis war, sondern eine neu gestaltete Untermenge seiner Lehre. Er bot nur die Yin-Stellungen an, so dass die Praxis Yin-Yoga genannt werden sollte.

Sarah war bereits eine anerkannte Yogalehrerin, als sie bei Paul studierte, und sie war eine Lehrerin, die viel reiste. Auf ihren Reisen machte sie ihre Schüler mit der Yin-Seite des Yoga bekannt. Sarah fügte auch wortgewandte Erklärungen zu den meditativen Qualitäten und Vorteilen der Praxis hinzu. Mit der Zeit kamen in ihren Kursen auch Dharma-Diskussionen über die buddhistische Philosophie und Psychologie hinzu. Diejenigen, die mehr über Yin Yoga erfahren wollten, verwies sie an Paul. Schon bald erhielt Paul Anfragen von vielen Schülern an vielen Orten, die mehr über die Praxis des Yin Yoga und seine Vorteile erfahren wollten. Er begann, Artikel über Yin Yoga zu schreiben, und veröffentlichte 2002 sein Buch Yin Yoga. Zu dieser Zeit erstellte Sarah ein VHS-Video mit dem Titel 'Yin Yoga' und eine CD-Aufnahme mit demselben Namen. Mit der Zeit veröffentlichten sowohl Paul als auch Sarah DVDs, auf denen die Yin-Seite des Yoga erklärt wird.

Das Konzept von Yin & Yang

Eine erste Definition

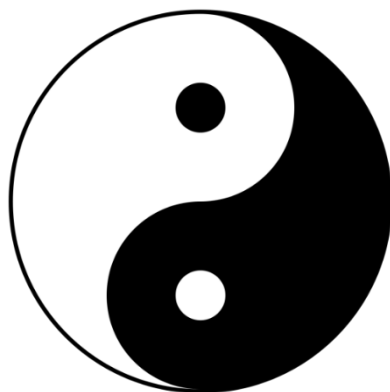
Yin - Yang: Zwei Hälften, die sich zu einer vollständigen Ganzheit zusammenfügen. Yin und Yang sind auch der Ausgangspunkt für Veränderung. Wenn etwas ganz ist, ist es per Definition unveränderlich und vollständig.

Wenn also etwas in zwei Hälften geteilt wird, Yin - Yang, wird das Gleichgewicht der Ganzheit gestört. Dadurch beginnen beide Hälften, sich gegenseitig zu jagen, um ein neues Gleichgewicht zu finden.

Das Wort *yin* kann als "Schattenseite" verstanden werden, *yang* als "Sonnenseite".

Yin & Yang ist das Konzept der Dualität, die ein Ganzes schafft. Wir sehen überall um uns herum Beispiele für Yin und Yang. Zum Beispiel: Nacht (Yin) und Tag (Yang), weiblich (Yin) und männlich (Yang), kalt (Yin) und heiß (Yang).

Das Symbol für Yin und Yang wird **Taijitu** genannt, obwohl es im Westen meist einfach als *Yin-Yang-Symbol* bezeichnet wird.



Grundlegende Konzepte zur Definition der Natur von Yin und Yang

1. **Weder Yin noch Yang sind absolut.** Nichts ist vollständig Yin oder vollständig Yang. Jede Form enthält den Anfangspunkt für die andere Form. Zum Beispiel wird der Tag zur Nacht und die Nacht wird zum Tag.
2. **Yin & Yang sind dynamisch.** Die Natur von Yin und Yang fließt und verändert sich mit der Zeit. Ein einfaches Beispiel ist die Vorstellung, wie der Tag allmählich in die Nacht übergeht. Die Länge von Tag und Nacht ändert sich jedoch.
3. **Die Summe von Yin und Yang bildet ein Ganzes:** Ein Effekt davon ist: Wenn ein Aspekt zunimmt, nimmt der andere ab, um das Gleichgewicht des Ganzen zu erhalten.
4. **Das Gleichgewicht von Yin und Yang kann durch äußere Einflüsse gestört werden.** Es gibt vier mögliche Ungleichgewichte:
 - a. Mangel an Yin
 - b. Mangel an Yang
 - c. Überschuss an Yang
 - d. Überschuss an Yin
 - e. Diese Ungleichgewichte können gepaart sein, so dass ein Überschuss an Yin auch zu einem Mangel an Yang führen kann und umgekehrt.
5. **Yin und Yang können in weitere Yin- und Yang-Aspekte unterteilt werden.** Zum Beispiel kann ein Yang-Aspekt der Hitze weiter unterteilt werden in ein warmes Yin oder ein brennendes Yang.

Ein alter Lehrer sagte einmal: "Yin in seiner höchsten Form ist eisig, während Yang in seiner höchsten Form kochend ist. Die Kälte kommt vom Himmel, während die Wärme von der Erde kommt. Das Zusammenspiel dieser beiden schafft he (Harmonie), so dass es die Dinge hervorbringt. Vielleicht ist dies das Gesetz von allem, aber es gibt keine Form, die man sieht".

Yin & Yang Gewebe

Knochen, Sehnen, Bänder und Bandscheiben sind Yin-Gewebe. Muskeln und Blut sind das Yang-Gewebe.

Yin-Gewebe lässt sich nicht dehnen und federt langsam zurück wie steifer Teig. Muskeln lassen sich leicht dehnen und federn schnell zurück wie Gummi.

Alle Gewebe sind eine Mischung aus Yin- und Yang-Qualitäten. Zum Beispiel kann die Sehne eines Muskels dicht sein wie ein Band, aber der Bauch dieses Muskels kann ganz weich und elastisch sein.

Yin & Yang Yoga

Alle Gewebe können auf Yin- oder Yang-Weise geübt werden. Was in einer Yang-Praxis unsicher ist, kann in einer Yin-Praxis sicher sein und umgekehrt.

Wenn du die Faszien auf Yin-Art trainierst, werden sie länger oder elastischer oder beides. Wenn du die Faszien auf Yang-Art trainierst, werden sie kürzer oder steifer und stärker.

Yin Yoga ist langsam und statisch wie eine Zugsbewegung, Yang Yoga ist rhythmisch und wiederholend wie Gewichtheben oder Laufen.

Im Yin Yoga sind die Zielmuskeln entspannt. Im Yang-Yoga sind die Zielmuskeln im Allgemeinen angespannt.

Funktionale Yin Yoga Sutras von Paul Grilley

1. Der Zweck der Yoga-Asanas ist es, den Fluss des Chi in unserem Körper zu harmonisieren. Dies wird durch die Betonung der 14 Skelettsegmente und der 10 myofaszialen Gruppen erreicht.

Die 14 Skelettsegmente sind: Zehen, Talus, Schienbein, Oberschenkelknochen, Becken, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, Finger, Handgelenk, Speiche, Elle, Oberarmknochen und Schlüsselbein.

Die 10 myofaszialen Gruppen sind: Leiste, Quads, Hüftbeuger, Gesäßmuskeln, Kniesehnen, thorakolumbalen Bereich, zervikalen Bereich, Rectus abdominis, Obliques (schräge seitliche Bauchmuskeln) und Scapularis (Schulterbereich).

2. Wenn du lernst, den Körper als 14 Skelettsegmente zu sehen, die von 10 myofaszialen Gruppen bewegt werden, wirst du in der Lage sein, die sieben archetypischen Asanas gekonnt an jeden Schüler anzupassen.

3. Die sieben Archetypen sind: Schnürsenkel, Sattel, Raupe, Libelle, Drehung, Hund (Yang), und Drache (Yang).

4. In einem funktionalen Ansatz des Yin Yoga gibt es keine perfekte Pose. Jede Hand- und Fußstellung unterstützt oder behindert unsere Fähigkeit, die Zielbereiche zu betonen. Die effektivste Art, dies zu tun, ist von Person zu Person unterschiedlich.

5. Jeder Knochen in jedem Menschen ist anders. Was für das eine Skelett leicht ist, kann für ein anderes unmöglich sein.

Die drei Belastungsarten sind Zug, Kontraktion und Kompression.

Flexibilität bezieht sich auf die Dehnbarkeit (Fähigkeit zur Dehnung) der myofaszialen Gruppen, Bänder, Gelenkkapseln und Bandscheiben.

Kompression ist der ultimative Bewegungsumfang.

Ausrichtung vs. Zielbereiche

Laut Paul Grilley gibt es keine feste Ausrichtung für eine Pose, da jeder Körper einzigartig und in Bezug auf die Knochenstruktur und den Bewegungsumfang unterschiedlich ist. Die Hauptursache für Verletzungen in Yogakursen ist die fehlinformierte Besessenheit von Ausrichtungen.

Paul schlägt vor, sich auf die Zielbereiche und nicht auf die Ausrichtungen zu konzentrieren.

Die Fünf Pranas

Pranamaya kosha setzt sich aus den fünf Pranas zusammen. Das eine primäre Prana teilt sich je nach seiner Bewegung und Richtung in fünf Typen auf.

Die fünf Haupt-Pranas

1. Udana

Udana, wörtlich die "sich aufwärts bewegende Luft", bewegt sich nach oben. Sie regelt das Wachstum des Körpers, die Fähigkeit zu stehen, die Sprache und die geistige Kraft. Ihr Hauptgebiet erstreckt sich von der Kehle bis zum Kopf.

2. Prana

Die Hauptfunktion von Prana ist das Einatmen, Ausatmen und die Herzfunktion. Es gibt uns die Energie, um alle körperlichen und geistigen Aktivitäten auszuführen. Es liefert die grundlegende Energie, die uns im Leben antreibt. Sein Hauptsitz befindet sich in der Herzgegend.

3. Samana

Samana hilft bei der Verdauung auf allen Ebenen. Es wirkt im Magen-Darm-Trakt, um die Nahrung zu verdauen. Es verteilt die Verdauungssäfte an alle Organe und Arterien. Sein Hauptort ist der Nabel und die Solarplexusregion.

4. Apana

Apana bewegt sich abwärts und nach außen und regelt alle Formen der Ausscheidung und Fortpflanzung. Es regelt die Ausscheidung von Stuhl und Urin, die Ausscheidung von Sperma, Menstruationsflüssigkeit und des Fötus. Es ist die Grundlage für unsere Immunfunktion auf allen Ebenen. Sein Hauptsitz befindet sich in der Beckenregion.

5. Vyana

Vyana transportiert die Nahrung, das Wasser und den Sauerstoff durch den Körper und sorgt dafür, dass unsere Emotionen und Gedanken im Geist zirkulieren, indem es uns Bewegung und Kraft verleiht. Auf diese Weise unterstützt es alle anderen Pranas bei ihrer Arbeit. Es ist im ganzen Körper verteilt.