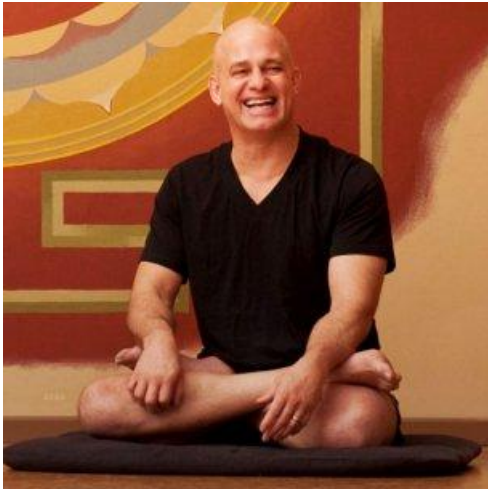


## YIN FILOSOFIE 1

### Geschiedenis van Yin Yoga



Eind jaren 80 werd Yin Yoga ontwikkeld door **Paul Grilley**.

Paul Grilley's Yin Yoga is beïnvloed door zijn training Taoistische Yoga door meester Paulie Zink. Yin Yoga wordt nu onderwezen in Noord-Amerika en in Europa. Andere leraren die Yin Yoga populair hebben gemaakt zijn Sarah Powers, Bernie Clark en Biff Mithoefer.

Yin Yoga, zoals onderwezen door Paul Grilley, is niet bedoeld als een complete beoefening, maar eerder als een aanvulling op actievere vormen van yoga en lichaamsbeweging.

In zijn eigen woorden:

*"Het was nooit mijn bedoeling om Yin Yoga te promoten als een onafhankelijk systeem van asanabeoefening, omdat Yin Yoga per definitie onvolledig is. Het was en is mijn bedoeling om Yin Yoga te promoten als aanvulling op yangoefeningen."* **Paul Grilley**

Ongeacht de historiciteit of authenticiteit van taoïstische yoga, waren het de taoïstische yogalessen aangeboden door Pauline Zink die de Yin Yoga van Paul Grilley inspireerden. Paul volgde taoïstische yogabeoefening die zowel yin houdingen als yangbewegingen omvatte. Hoewel Paulie's taoïstische yoga interessant was, waren de lang aangehouden houdingen wat Paul echt resoneerde. Hij kreeg het idee dat een hele yogales in essentie yin zou kunnen zijn zonder yanghoudingen. Een hele Yin Yoga-beoefening was mogelijk.

Paul begon deze 'All-Yin'-beoefening aan te bieden aan zijn eigen Hatha Yoga-leerlingen, en ook zij begonnen heel goed op de beoefening te reageren. Dit was een nieuwe manier om naar een heel oud paradigma te kijken. In tegenstelling tot Restorative Yoga, die ook als yin-achtig kan worden beschouwd, is Paul's Yin Yoga ontworpen voor gezonde leerlingen, niet voor degenen die herstellen van een ziekte of pathologie. Paul Grilley's moderne Yin Yoga was niet gemakkelijk, het was een uitdaging. Het bracht mensen buiten hun normale comfortzone, net zoals yoga altijd had gedaan.

Sarah Powers hield van de yin-oefening die ze van Paul Grilley leerde, maar totdat hij begon uit te leggen waarom de yin-houdingen zo heilzaam waren, nam ze het niet volledig op in haar reguliere beoefening. Toen Paul eenmaal de fysiologische en energetische paden naar gezondheid en heelheid had uitgewerkt die Yin Yoga gebruikte en deze processen en voordelen aan zijn leerlingen begon te communiceren, omarmde Sarah Yin Yoga als een essentieel onderdeel van haar eigen beoefening. Ze begon haar begrip van yinbeoefening te delen met haar eigen leerlingen.



### Hoe komt Yin Yoga aan zijn naam?

Paul Grilley ontwikkelde een academisch curriculum gebaseerd op anatomie, zijn eigen filosofie, theorieën en Dr. Motoyama's wetenschappelijk onderzoek naar acupunctuurmeridianen en chakra's. Maar Sarah was degene die de term 'Yin Yoga' bedacht. Tot die tijd had Paul zijn beoefening Taoïstische Yoga genoemd, omdat Paulie Zink zijn beoefening zo had genoemd. Sarah wees erop dat wat Paul aanbood niet de taoïstische praktijk was die door Paulie werd onderwezen, maar een vernieuwde subset van zijn leer. Hij bood alleen de yinhoudingen aan, dus zou de beoefening Yin Yoga moeten heten.

Sarah was al een gerenommeerd yogaleraar toen ze bij Paul studeerde, en ze was een leraar die veel reisde. Terwijl ze reisde, liet ze studenten kennismaken met de yin-kant van yoga. Sarah voegde ook uitleg toe van de meditatieve kwaliteiten en voordelen van de beoefening. Na verloop van tijd kwamen er in haar lessen dharma-discussies over de boeddhistische filosofie en psychologie. Degenen die meer wilden weten over Yin Yoga, verwees ze naar Paul. Al snel kreeg Paul verzoeken van veel leerlingen op veel locaties die meer wilden weten over de beoefening van Yin Yoga en de voordelen ervan. Hij begon artikelen over Yin Yoga te schrijven en in 2002 publiceerde hij zijn boek, Yin Yoga. In die tijd maakte Sarah een VHS-video genaamd Yin Yoga en een cd-opname met dezelfde naam. Na verloop van tijd publiceerden zowel Paul als Sarah dvd's waarin de yin-kant van yoga werd uitgelegd.

### Het concept van Yin & Yang

#### Een startdefinitie

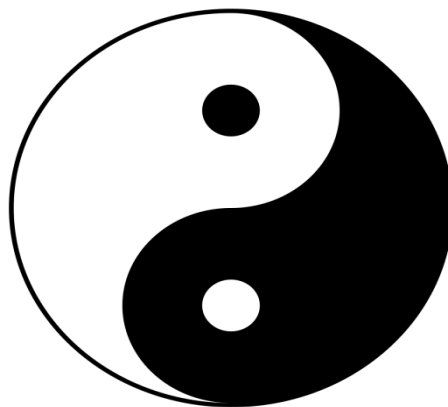
Yin-Yang: twee helften die samen bewegen om heelheid te voltooien. Yin en yang zijn ook het startpunt voor verandering. Als iets heel is, is het per definitie onveranderlijk en compleet.

Dus als iets in twee helften wordt verdeeld; yin-yang, verstoort dit de balans van heelheid. Dit zorgt ervoor dat beide helften elkaar achtervolgen terwijl ze een nieuw evenwicht met elkaar zoeken.

Het woord *yin* kan worden opgevat als "schaduwkant" en *yang* als "zonnige kant".

Yin & Yang is het concept van dualiteit die een geheel creëert. We zien overal om ons heen voorbeelden van yin en yang. Bijvoorbeeld: nacht (*yin*) en dag (*yang*), vrouwelijk (*yin*) en mannelijk (*yang*), koud (*yin*) en warm (*yang*).

Het symbool voor Yin-Yang wordt de Taijitu genoemd, hoewel het in het Westen meestal eenvoudigweg het Yin-Yangsymbool wordt genoemd.



*Taijitu*



## Basisconcepten die de aard van Yin en Yang definiëren

1. **Noch yin noch yang is absoluut.** Niets is helemaal yin of helemaal yang. Elke vorm bevat het beginpunt voor de andere vorm. De dag wordt bijvoorbeeld de nacht en dan wordt de nacht weer de dag.
2. **Yin & yang zijn dynamisch.** De aard van yin en yang stroomt en verandert met de tijd. Een eenvoudig voorbeeld is nadenken over hoe de dag geleidelijk overgaat in de nacht. De lengte van dag en nacht verandert.
3. **De som van yin en yang vormt een geheel.** Een effect hiervan is: als het ene aspect toeneemt, neemt het andere af om de algehele balans van het geheel te behouden.
4. **De balans van yin en yang kan verstoord raken door invloeden van buitenaf.** Er zijn vier mogelijke onevenwichtigheden:
  - Tekort aan yang
  - Tekort aan yin
  - Overmaat aan yang
  - Overmaat aan yin

Deze onevenwichtigheden kunnen gepaard gaan, zodat een teveel aan Yin ook kan leiden tot Yangtekort en vice versa.

5. **Yin en yang kunnen worden onderverdeeld in verdere yin- en yangaspecten.** Een yang-aspect van warmte kan bijvoorbeeld verder worden onderverdeeld in een warme yin of brandende yang.

*Een oude leraar zei ooit: "Yin in zijn hoogste vorm bevriest terwijl yang in zijn hoogste vorm kookt. De kilte komt uit de hemel, terwijl de warmte van de aarde komt. De interactie van deze twee vestigt he(harmonie), dus het creëert dingen. Misschien is dit de wet van alles en toch is er geen vorm te zien".*

## Yin & Yang Weefsels

Botten, pezen, banden en schijven zijn yinweefsel. Spieren en bloed zijn de yangweefsels.

Yinweefsels zijn bestand tegen uitrekken en kaatsen langzaam terug als stijf deeg. Spieren strekken zich gemakkelijk uit en herstellen snel als rubber.

Alle weefsels zijn een mix van yin en yang kwaliteiten. De pees van een spier kan bijvoorbeeld dicht zijn als een ligament, maar de buik van die spier kan vrij zacht en elastisch zijn.

## Yin & Yang Yoga

Alle weefsels kunnen zowel yin als yang beoefend worden. Wat onveilig is in een yangbeoefening, kan veilig zijn in een yinbeoefening en vice versa.

Als je fascia op een yinmanier traint, wordt het langer of elastischer of beide. Als je fascia yang traint, wordt het korter of stijver en sterker.

Yin Yoga is langzaam en statisch zoals tractie, Yang Yoga is ritmisch en repetitief zoals gewichtheffen of hardlopen.

Bij Yin Yoga worden de beoogde spieren ontspannen. In Yang Yoga worden over het algemeen gerichte spieren aangespannen.

## Functionele Yin Yoga Sutra's van Paul Grilley

1. Het doel van yoga-asana's is om de stroom van de *chi* in ons lichaam te harmoniseren. Dit wordt bereikt door de 14 skeletsegmenten en de 10 myofasciale groepen te benadrukken.

*De 14 skeletsegmenten zijn: tenen, talus, scheenbeen, dijbeen, bekken, lumbaal, thoracaal, cervicaal, vingers, pols, radius, ellepijp, opperarmbeen en sleutelbeen.*

*De 10 myofasciale groepen zijn: lies, quadriceps, heupbuigers, bilspieren, hamstrings, thoracolumbaal, cervicaal, rectus abdominis, obliques en scapulier.*

2. Wanneer je het lichaam leert zien als 14 skeletsegmenten die worden bewogen door 10 myofasciale groepen, zul je in staat zijn om de zeven archetypische asana's vakkundig aan te passen aan elke leerling.

3. De zeven archetypen zijn: schoenveter, zadel, rups, libel, twist, hond (Yang) en draak (Yang).

4. In een functionele benadering van Yin Yoga is er geen perfecte houding. Elke hand- en voetpositie helpt of remt ons vermogen om de doelgebieden te benadrukken. De meest effectieve manier om dit te doen, verschilt van persoon tot persoon.

5. Elk bot bij iedereen is anders. Wat voor het ene skelet gemakkelijk is, kan voor het andere onmogelijk zijn.

De drie spanningen zijn spanning, samentrekking en compressie.

Flexibiliteit verwijst naar de rekbaarheid (vermogen om uit te rekken) van de myofasciale groepen, ligamenten, gewrichtskapsels en schijven.

Compressie is het ultieme bewegingsbereik.

### Uitlijning versus doelgebieden

Volgens Paul Grilley is er geen vaste uitlijning mogelijk voor een houding, omdat elk lichaam uniek en verschillend is in termen van botstructuur en bewegingsbereik. De belangrijkste oorzaak van blessures in yogalessen is de verkeerd geïnformeerde obsessie met uitlijningen.

Paul stelt voor om je te concentreren op doelgebieden in plaats van uitlijningen.

## De vijf prana's

Pranamayakosha is samengesteld uit de vijf prana's. De ene primaire prana is verdeeld/verdeelt zichzelf in vijf typen volgens zijn beweging en richting.

### De vijf belangrijke prana's

#### 1. Udana

Udana, letterlijk de 'opwaarts bewegende lucht', beweegt naar boven. Het regelt de groei van het lichaam, het vermogen om te staan, spraak en mentale kracht. De belangrijkste locatie is van de keel tot aan het hoofd.

#### 2. Prana

De belangrijkste functie van prana is inademen, uitademen en hartfunctie. Het geeft ons de energie om alle fysieke en mentale activiteiten te doen. Het levert de basisenergie die ons in het leven drijft. De hoofdlocatie is in het hartgebied.

#### 3. Samana

Samana helpt bij de spijsvertering op alle niveaus. Het werkt in het maagdarmkanaal om voedsel te verteren. Het verdeelt de verteerde sappen naar alle organen en slagaders. De belangrijkste locatie is het gebied van de navel en de zonnevlecht.

#### 4. Apana

Apana beweegt naar beneden en naar buiten en regelt alle vormen van eliminatie en reproductie. Het regelt de eliminatie van de ontlasting en de urine, het verdrijven van sperma, menstratievloeistof en de foetus. Het is de basis van onze immuun functie op alle niveaus. De belangrijkste locatie is rond het bekkengebied.

#### 5. Vyana

Vyana verplaatst het voedsel, water en zuurstof door het hele lichaam en zorgt ervoor dat onze emoties en gedachten in de geest circuleren, beweging gevend en kracht gevend. Daarbij helpt het alle andere prana's bij hun werk. Het is verspreid over het hele lichaam.