YIN THERAPY

YIN YOGA

Asanas | Anatomie | Biomechanik

Markus Henning Giess

Vorwort von Paul Grilley

»Wohin du auch gehst,
geh mit deinem ganzen Herzen!«
(Konfuzius)

Buch

Was ist der Unterschied zwischen Beweglichkeit und Gelenkigkeit? Haben alle acht Milliarden Menschen auf dieser Welt die gleichen Muskeln, Faszien und Gelenke? Nein! Warum beharren wir dann in der Yogapraxis auf eine Ausrichtung für alle (= klassisches Alignment)?

Das Fundament einer sicheren, gesunden physischen Yogapraxis ist ein anatomisches Verständnis des individuellen Knochenbaus (Gelenkigkeit), des individuellen Muskel- und Fasziengewebes (Beweglichkeit) und der individuellen Körperformen.

Dieses anatomische und biomechanische Wissen ist essenziell, um Verletzungen zu vermeiden. Diese Erkenntnis führt darüber hinaus bei den Lehrer*innen zu einer größeren Sicherheit im Unterrichten, und regt dazu an, logische Variationen einer Haltung vorzuschlagen oder individuelle Assists zu geben. Aus einem klassischen Alignment wird ein auf den einzigartigen Menschen abgestimmtes individuelles Alignment.

Dieses Buch beantwortet somit nicht nur die Fragen, was Yin Yoga ist und welche gesundheitlichen und therapeutischen Vorteile die Praxis von lang gehaltenen statischen Dehnungen hat, sondern erklärt auch, wie man Yin Yoga nach funktionalen Prinzipien unter Berücksichtigung des individuellen Körperbaus praktiziert und unterrichtet.

Dieses einzigartige Yin Yoga-Arbeitsbuch zeigt über 1100 Variationen (in Bildform). Es verbindet altes Wissen mit moderner Wissenschaft, hinterfragt Glaubenssätze und versucht, Dogmen, Mythen und Ängste systematisch aufzulösen.

»Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.«
(Konfuzius)

Autor

Markus Giess erhielt seit 1990 mehr als 10.000 Stunden Ausbildung in Tanz, Yoga, Massage, Körperarbeit, Anatomie, Meditation und Energiearbeit.
Er zählt mit über 20 Jahren Lehrerfahrung zu den »alten Hasen« und ist einer der anerkanntesten Yin Yoga-, Anatomie- und Meditations-Ausbilder im deutschsprachigen Raum. Der gebürtige Wiesbadener lebt seit 2014 mit seiner Familie in Aotearoa (Neuseeland), dem »Land der langen weißen Wolke«.

1. Auflage

© 2023 Markus Henning Giess

Umschlaggestaltung:	Timothy Sang
Buchlayout:	Mei Ling Lee & Timothy Sang
Satz:	Mei Ling Lee
Gesetzt aus:	Berlingske (Überschriften)
	Avenir Book (Fließtext & Bildunterschriften)
	Chalkduster (Konfuzius Zitate)
	Zapfino (Signatur)
	Gotham
Illustrationen:	Justin Wishart, Laura Bell
Fotos:	Calvin Sang
Bildbearbeitung:	Timothy Sang & Mei Ling Lee
Lektorat & Korrektorat:	Maren Jahnke & Barbara Hoell
Künstlerische Leitung:	Karin Michelle Sang
Schlusskorrektur:	Buch&media, München
Weitere Mitwirkende:	Frank Stahnke, Birgit Pahl

Verlag und Druck: Buch&media, München
Printed in Europe

ISBN print: 978-3-95780-291-0
ISBN ePub: 978-3-95780-292-7
ISBN PDF: 978-3-95780-293-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Inhalt

5 Wichtiger Hinweis
10 Vorwort
12 Vorwort von Paul Grilley
13 Danksagung

15 Kapitel 1 | Was ist Yin Yoga?

23 Kapitel 2 | Warum praktizieren wir Yin Yoga?

25 Was sind Faszien und was tun sie?
31 Die Geschichte der Faszienforschung
38 Wie wird aus Stress ein Schmerz?
39 Rückenschmerz
42 Studien aus der Faszienforschung
54 Volkskrankheit Rücken!

67 Kapitel 3 | Wie praktizieren wir Yin Yoga?

75 Anatomiesprache
76 Checkliste für das sichere Lehren und Praktizieren von Yin Yoga-Asanas
76 1. Funktion
76 2. Zielgebiet
84 3. Spannung
85 4. Kompression
88 5. Variationen ohne Hilfsmittel
89 6. Variationen mit Hilfsmittel
90 7. Alternative Haltungen
90 Wie erreichen wir das physische Zielgebiet in einer Yin Yoga-Haltung?
100 Hilfsmittel
105 Individuelles Alignment

109 **Kapitel 4 | Zielgebiete – Yin Yoga-Asanas, Variationen & alternative Haltungen**

110 QUADRIZEPS
112 Halber Sattel
120 Katzenschwanz

126 HÜFTBEUGER
128 Drache
136 Schwan
142 Hochspringer

144 HAMSTRINGS
146 Halber Schmetterling
154 Halber Schnürsenkel
158 Hürdenläufer
164 Tower Bridge (bewegliche Brücke)

168 ADDUKTOREN
170 Frosch
174 Libelle
180 Halbe Libelle

184 GLUTEUS-GRUPPE
186 Schlafender Schwan
190 Reh
194 Schnürsenkel
198 Offener Schnürsenkel
202 Quadrat
206 Schneidersitz
208 Nadelöhr

212 GERADE BAUCHMUSKULATUR
214 Sphinx
220 Seelöwe
224 Sattel
228 Sydney Harbour Bridge (Bogenbrücke)
230 Liegende Raupe
232 Liegender Schmetterling

234 RÜCKENSTRECKER
236 Kindshaltung
240 Schmetterling
246 Raupe
252 Schnecke
258 Baumeln
264 Squat
268 Happy Baby
269 Asana zur Entspannung der Muskulatur des unteren Rückens

270 SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR
272 Banane
276 Meerjungfrau
278 Verdrehte Wurzeln
282 Seitliche Bauchmuskulatur - Alle Asanas für die Rotationen der WS auf einen Blick

284 WEITERE YIN YOGA-HALTUNGEN
286 Rebound
288 Rebound in Bauch- und Seitenlage
289 Viparita Karani (umgekehrte Haltung)
290 Seiza (Japanische Sitzhaltung oder »richtig sitzen«)
294 Zehen-Hocksitz und Konterpose
298 Schulter- & Nackenmuskulatur
300 Schulteruhr
306 Sitzender Adler in Seiza
308 Kuhgesicht in Seiza
310 Handgelenke und Finger

315 Kapitel 5 | Sind wir wirklich alle gleich? Alignment 2.0

329 Kapitel 6 | Biomechanik

333 Alignment darf unter Umständen aufgegeben werden
334 Biomechanik – Bewegungswissenschaft
335 Spannungs- und Kompressionsbelastung
338 Ästhetik vs. Funktion
342 Creep (Kriechen) – Effekt und Erholung
343 Stress- und Spannungsrelaxation
343 Kollagen – Elastin – Bindegewebe – Fibroblasten – Kollagensynthese

345 Dehnen
351 Dehntoleranz
355 Steifheit
355 Dehnbarkeit
355 Gelenkigkeit
355 Beweglichkeit
356 Flexibilität
356 Mobilität
356 Stabilität
358 Strecken
358 Muskelkontraktion und Muskeldehnung
359 Kontraktion
359 Dehnung
359 Entspannung
359 Kurzzeitige und langzeitige Effekte von Dehnung
360 Yin Yoga vs. Yang Yoga – Gelenke schützen – Scheinbar gegensätzliche Regeln
360 Aufbau eines Gelenkes
366 Fingerbeispiel Yang vs. Yin Yoga

369 Kapitel 7 | Wie unterrichten wir Yin Yoga?

370 Aufbau einer Yin Yoga-Klasse
373 Beispiele für themenbezogene Yin Yoga-Klassen
373 1. Yin Yoga-Rückenklasse (für den unteren Rücken)
373 2. Yin Yoga-Hüftöffnerklasse
374 3. Yin-Bliss
374 4. Slow-Flow-Yin oder »Das Yin Yoga der Achtsamkeit«
375 5. Zielgebiete

377 Kapitel 8 | FAQ – Fragen unserer Schüler*innen

388 Die Geschichte des Yin Yoga
390 Bildrechte und mit freundlicher Genehmigung
391 Quellennachweis
396 Buchempfehlungen
397 Index
400 Über Markus Henning Giess

Vorwort

Warum bin ich so unglaublich begeistert, ein Yin Yoga- und Anatomie-Lehrer zu sein?

Wir Yogalehrer*innen, die ein gewisses Interesse an Wissenschaft haben und medizinische Erklärungen dafür suchen, wie die Selbstheilungskräfte unseres Körpers durch Yoga stimuliert werden können, erleben gerade eine spannende Zeit. Es gibt mittlerweile ein Forschungsgebiet, in dem Mediziner*innen und alternative Heiler*innen mit gegenseitigem Respekt eng zusammenarbeiten:

die Faszienforschung!

Als Yin Yoga-Lehrer*in und Yin Yoga-Schüler*in arbeiten wir viel mit dem Bindegewebe unseres Körpers. Die Resultate der Faszienstudien sind somit sehr interessant für uns.

Neben meinen allgemeinen Studien zur Anatomie für Tanz und Massage und dem Studium der Yogaanatomie mit Paul und Suzee Grilley belegte ich Kurse bei dem Faszienforscher Dr. Robert Schleip (Autor des Buches: »Lehrbuch Faszien – Grundlagen – Forschung – Behandlung«), las mich in das Material von Tom Myers (»Anatomy Trains - Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapeuten«), Carla Stecco (»Atlas des menschlichen Fasziensystems«) und Dr. Helen Langevin (wissenschaftliche Studien: Wirkung von statischen Dehnungen) ein. Für manche Leser*innen sind diese Namen einfach nur Namen. Für andere sind sie Schwergewichte der internationalen Faszienforschung und der Körperarbeit.

Viele führende Faszienforscher*innen empfehlen Yoga als eine mögliche Heilmethode für Gewebeprobleme.
Aus eigener subjektiver Erfahrung weiß ich, wie wirkungsvoll Yin Yoga sein kann. Ich selbst habe 10 Jahre unter starken chronischen Rückenschmerzen gelitten. Nach nur zwei Jahren (2010–2012) Yin Yoga-Praxis verschwand der chronische Schmerz und kam erst nach sechs Jahren (2018) durch ein weiteres Rückentrauma wieder! Seit 2020 bin ich wieder fast schmerzfrei.

Neben der Diskussion über mögliche Vorteile des Yin Yoga stehen in diesem Buch die Asana-Praxis, sowie ihre Funktion, Ausführung und Alternativen, Anatomie und Biomechanik im Vordergrund. In weiteren Büchern werden wir uns mit der energetischen, emotionalen und mentalen Wirkung von Yin Yoga auseinandersetzen. Ich entschuldige mich vorab schon einmal dafür, dass ich diesen wichtigen Teil in diesem Buch nicht mitaufnehmen konnte.

Dieses Buch lebt von der Wiederholung wichtiger Informationen. Ich gebe sehr bewusst mehrere Male dieselbe Information in verschiedenen Kapiteln und in unterschiedlicher Formulierung, um dem Leser die Möglichkeit zu geben, diese Information zu verarbeiten. Dieses Buch soll als umfangreiches Arbeitsbuch verstanden werden, welches man nach und nach durcharbeitet und bei Fragen immer wieder aus dem Regal holen kann.

Da dieses Buch sowohl für Yin Yoga-Schüler*innen als auch für Yin Yoga-Lehrer*innen geschrieben wurde, spreche ich in manchen Textpassagen die Schüler*innen und in anderen die Lehrer*innen an. Hier nutze ich häufig die Wir-Form, da ich mich gleichermaßen als Lehrer wie auch als Schüler fühle und mich in die Unterhaltung mit einbeziehe. Die Wir-Form steht manchmal auch für Aussagen und Vorgehensweisen, die Karin (meine Frau) und ich beide als Yin Therapy vertreten.

Ich habe mir für dieses Buch viel Zeit genommen und sehr viele wissenschaftliche Studien gelesen. Von der Wissenschaft können wir sehr viel lernen. Jedes Wissen und jeder Glaubenssatz ist in der Wissenschaft temporärer Natur. Ein guter Wissenschaftler hält nicht an seinem Glauben fest, sondern formuliert ihn um, sobald eine Studie den bestehenden Glauben widerlegt, mit dem Bewusstsein, dass auch diese Ergebnisse der Veränderung unterliegen.

Zwei Sätze prägen die Wissenschaft. Den ersten Satz liest man am Ende einer jeden Studie: »Es bedarf noch weiterer Forschung, um …« Diese Aussage zeigt den kontinuierlichen Willen und die andauernde Suche nach der Wahrheit, indem man Fragen stellt und experimentiert. Es ist ein Hunger nach der letztendlichen Wahrheit, der die Wissenschaftler antreibt. Die Wissenschaft sucht nach Ergebnissen, die repliziert werden können. Dies geschieht immer in dem Bewusstsein, dass die kleinste Veränderung der Umstände zu unterschiedlichen Ergebnissen führen kann.

So kommen wir zu der zweiten Aussage eines Wissenschaftlers: »Es kommt darauf an.« Auf Fragen gibt es häufig keine einfachen Antworten, nur viele Perspektiven, die man einnehmen kann. Diese Art des Denkens gibt sehr viel mehr Freiheit und weniger Leiden als ein dogmatisches Festhalten an einer Antwort, an einer Wahrheit oder einer Realität.
Wenn wir in einem Experiment nur einen kleinen Bestandteil ändern, dann verändert sich das gesamte Ergebnis. Der Körper ist so komplex und Gesundheit hängt von so vielen Umständen und Vorgeschichten ab, dass es einfache Antworten nicht gibt.

Ist kaltes Wasser Yin oder Yang? Es kommt darauf an! Für eine Bestimmung braucht es den Gegenpart, den Vergleich zu etwas, den Kontext. Kaltes Wasser ist Yin im Vergleich zu heißem Wasser, im Vergleich zu Eiswasser ist es aber Yang.

Als Praktizierende versuchen wir auf unserem Weg immer klarere Fragen zu stellen, intelligente Antworten und viele unterschiedliche Perspektiven zu entdecken.

Dieses Buch soll diesem kontinuierlichen Willen und der andauernden Suche nach der Wahrheit gerecht werden. Wir werden Antworten präsentieren, aber auch Fragen aufwerfen, mögliche Lösungen anbieten und zum Nachdenken anregen.

Viel Spaß beim Lesen.

Markus Henning Giess

Vorwort von Paul Grilley

Yang Yoga ist eine wundervolle Praxis. Die Prinzipien, auf denen Yang Yoga aufgebaut ist, nutzen Yogis und Yoginis, Tänzer*innen, Kampfsportler*innen und andere Athleten seit Jahrhunderten. Die modernen Formen wie »Flow« oder »Vinyasa« oder »Power« Yoga sind alle Formen des Yang Yoga.

Aber die Wurzeln der Yoga-Asana – geht man nach den frühesten Aufzeichnungen – sind Yin. Yin Yoga ist keine höhere, bessere oder überlegene Form des Yoga, es ist eine komplementäre Form zu Yang Yoga. Für manche Menschen kann Yin Yoga zur Regeneration und Heilung bestimmter Körperbereiche beitragen, während Yang Yoga in diesen Fällen nicht hilfreich wäre. Dies gilt insbesondere für unsere Gelenke.

Um Yin Yoga effektiv zu praktizieren, müssen wir einige grundlegende anatomische Fakten beherrschen. Dies ist im Besonderen notwendig, wenn wir Yin Yoga unterrichten wollen. Und gerade deswegen freue ich mich, dass Markus Giess ein anatomisch fundiertes Yin Yoga-Buch geschrieben hat.

Anatomisches Wissen ist für dich als Yoga-Lehrer*in essenziell, sonst wirst du nicht zwischen der Beweglichkeit und der Gelenkigkeit deines Studenten unterscheiden können.

Beweglichkeit bezieht sich auf das weiche Gewebe, das gedehnt wird. Zum Beispiel: Wenn deine Hamstrings gespannt (oder fest) sind, könntest du sie verletzen, wenn du versuchst, zu tief zu dehnen. Hier wird man durch die Beweglichkeit in seiner Bewegung begrenzt.

Gelenkigkeit bezieht sich darauf, inwieweit sich ein Gelenk bewegen lässt, bevor Knochen aufeinandertreffen. Wenn in einer Vorbeuge das Becken (Hüftpfanne) auf den Oberschenkelknochen (Femur) trifft, dann spricht man von einer Kompression im Hüftgelenk. Hier wird man durch die Gelenkigkeit in seiner Bewegung begrenzt.

Da die Knochen jedes Menschen eine individuelle Form aufweisen, hat jeder Mensch eine unterschiedliche Gelenkigkeit. Das heißt, jede Yoga-Asana muss an die Gelenkigkeit des Schülers angepasst werden. Ein Lehrer muss in jeder Asana verstehen, welche Gelenke und Muskeln belastet werden, sonst kann er keine angemessenen Variationen der Haltungen anbieten.

Ein Teil der funktionalen Herangehensweise in einer Yoga-Praxis ist das Analysieren der Beweglichkeit und Gelenkigkeit des/der Schüler*in.

Markus Giess hat eine ausführliche Erläuterung zu dieser funktionalen Herangehensweise im Yoga geschrieben. Meine Frau und ich kennen Markus seit Jahren. Er hat an vielen unserer Ausbildungen teilgenommen und uns bei anderen assistiert.

Markus verwendete viele Jahre darauf, sein Handwerk zu verfeinern und sein Wissen an seine Schüler*innen weiterzugeben. Wir hoffen, dass sein Buch zu einem hilfreichen Leitfaden für die wachsende Anzahl von Schüler*innen wird, die moderne anatomische und wissenschaftliche Erkenntnisse in eine alte Praxis, wie es das Yoga ist, integrieren möchten.

Paul Grilley

Danksagung

Das erste große Dankeschön geht an meine Frau **Karin Michelle Sang**, die mir nicht nur wichtigen Input für dieses Buch gegeben hat, sondern mir auch für eine lange Zeit den Rücken freihielt, damit ich mich auf die Recherche und das Schreiben konzentrieren konnte und mich immer wieder ermutigte, weiterzumachen, wenn es mal nicht so gut lief.

Ein großer Dank geht an meinen Sohn **Kahanu**, der mich die Welt durch Kinderaugen sehen lässt.

Großer Dank gilt meinen Lehrern und Lehrerinnen, die im Besonderen für dieses Buch wichtig waren, wie z. B. **Paul und Suzee Grilley, Sarah Powers, Dr. Robert Schleip und Bernie Clark.**

Ein ebenso großer Dank geht an die Menschen, die mir geholfen haben, dieses Buch zu realisieren:

Lektorat & Korrektorat

Maren Jahnke (http://www.marenjahnke.de/), die mir durch ihre unermüdlichen Hinweise, Anmerkungen und die Infragestellung von Sachverhalten die Möglichkeit gegeben hat, das Buch klarer und verständlicher zu gestalten.
Barbara Hoell, die in der letzten Korrekturschleife mit frischen Augen ans Werk ging und wertvolle Verbesserungsvorschläge lieferte.

Physiotherapeut*innen

Frank Stahnke (https://www.praxis-in-situ.de/) und **Birgit Pahl** (https://www.physiotherapie-koschade.de/team/), die mir beide mit ihrem Fachwissen vielfach unter die Arme gegriffen haben.

Illustrationen

Justin Wishart (https://www.facebook.com/justin.wishart1) und **Laura Feller** (https://laurafeller.com) für ihre wunderschönen Illustrationen.

Fotos

Calvin Sang (https://www.calvinsang.com/ und https://www.eyesandears.co.nz/), der mit seinen über 1000 Fotos das Buch zum Leben erweckt hat.

Bildbearbeitung

Timothy Sang (http://timothysang.com), der Anatomie inspirierend darstellt.

Buchumschlag & Layout

Timothy Sang und Mei Ling Lee für die ebenso wunderschöne Innengestaltung und die Gestaltung des Buchumschlags.

Schlusskorrektur

Buch&media GmbH, München

Letztendlich bin ich dankbar für die Zeit des Lockdowns während der Corona-Pandemie im Jahr 2020.
Das dreimonatige internationale Reiseverbot hatte dafür gesorgt, dass ich meine Ausbildungstour in Europa absagen musste und das Buchprojekt, das ich seit fünf Jahren vor mir hergeschoben hatte, beginnen durfte.

1
Was ist Yin Yoga?

Kapitel 1 | Was ist Yin Yoga?

Dies ist keine einfach zu beantwortende Frage, denn Yin Yoga kann man aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Es kommt also auf den Kontext an. In diesem Buch soll Yin Yoga in seiner Wirkung auf den physischen Körper beleuchtet werden.

Wir beschreiben Yin Yoga aus physischer Sicht mit nur einem Satz:

»Yin Yoga sind lang gehaltene Stimulationen (statische Dehnungen), 3–5 Minuten, ohne Muskelanspannung.«

Die Grundlagen für diese Yogaform bilden Taoist- und Hatha Yoga.

Yang Yoga wiederum ist eine Yogaform, die sich durch Bewegung, Dynamik, Rhythmus und Wiederholung auszeichnet. Auch hier ist die Grundlage das Hatha Yoga, welches in vielen Stilen seine Anwendung und seinen Ausdruck findet, wie z. B. im Vinyasa Flow, Power Yoga, Anusara Yoga, Ashtanga Yoga, Jivamukti Yoga oder Iyengar Yoga.

Yin Yoga hat als Hauptziel die Stimulation des viskoelastischen Gewebes (Yin-Gewebe). Dieses wird auch Bindegewebe oder Faszien (Bandscheiben, Bänder, Gelenkkapseln, Gelenkknorpel) genannt.

Yang Yoga hingegen hat das Hauptziel, die eher elastischen Gewebe (Yang-Gewebe) wie Blut und Muskeln zu stimulieren. Durch dynamische Asanas werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt und das kardiovaskuläre System angeregt.

Jedoch muss man betonen, dass Yin Yoga auch das Yang-Gewebe bearbeitet, wie auch Yang Yoga das Yin-Gewebe. In einem Körper kann man nichts voneinander isolieren!

Wenden wir uns dem ersten Teil unserer Erklärung zu:
Yin Yoga sind lang gehaltene Stimulationen.
Was sind lang gehaltene Stimulationen?
Gehen wir auf dem Boden sitzend in eine einfache Vorbeuge, so dehnen wir die Rückseite unseres Körpers. Bleiben wir unbewegt (statisch) in der Haltung für mehr als 30 Sekunden (= lang gehalten), so sprechen wir von einer statischen Dehnung (= Stimulation).

Welche Gewebe dehnen wir in lang gehaltenen passiven statischen Dehnungen?

Haut, Unterhautfettgewebe	ja
Myofasziales Gewebe (Muskeln)	bedingt (Muskelgewebe dehnt sich, aber die Faszienhülle erlebt eher eine Struktur- als eine Längenveränderung)
Sehnen	nein
Bänder / Gelenkkapseln	nein / kaum (temporäre Veränderung durch Creep, siehe Seite 342)

Diese kleine Tabelle gilt als ungefährer Richtwert.
Ein Absolutum gibt es nicht! Festzuhalten wäre, dass sich die elastischen Gewebe bei einer lang gehaltenen Stimulation dehnen und die steiferen Gewebe kaum bis gar nicht.

Und hier wird es etwas komplizierter: Während sich Fachleute einig sind, dass wir den Muskel bei einer statischen Dehnung temporär verlängern, wird derzeit spekuliert, was mit den Faszienhüllen der Muskeln und dem tiefliegenden Fasziengewebe tatsächlich geschieht. Manche Yogalehrer*innen warnen vor einer Überdehnung des Bandapparates und einer folgenreichen Destabilisierung der Gelenke, andere sehen dies als unmöglich an.
Im Kapitel Biomechanik (siehe Seite 330) werden wir erklären, warum wir es als kaum vorstellbar betrachten, dass wir Kapseln und Bänder durch Yin Yoga schädigen.
Wir haben in Deutschland keine Langzeitdaten, um positive oder negative Auswirkungen des Yin Yoga in 20–30 Jahren abschätzen zu können, da Yin Yoga erst um 2010 in Europa bekannt und beliebt wurde. Daher müssen wir uns in diesem Fall auf unsere persönlichen Erfahrungen und die Erfahrungsberichte der Yin Yoga-Community stützen, speziell der Gemeinschaft rund um **Paul Grilley**, der diesen Stil seit fast 30 Jahren lehrt. Somit sind wir Forscher*innen und sammeln unsere eigenen Daten durch eigene Erfahrung und anekdotisch wie in alten Zeiten. Zusätzlich schauen wir uns Ergebnisse der aktuellen Faszienforschung und anderer Studien an, die mit statischen Dehnungen zu tun haben, um mehr über das Gewebe und die Wirkung des Dehnens zu lernen.

Eine pauschale Aussage, dass Yin Yoga alle Gewebe im Körper dehnt, stimmt nicht. Denn es gibt Strukturen im Körper, die starken Kräften widerstehen können, bevor sie sich verformen. So z. B. das IT-Band und die Achillessehne (1000 Kilogramm) oder das Darmbein-Schenkelband (Ligamentum Iliofemorale, 350 Kilogramm)[1]. Wir haben 206–214 Knochen im Körper, die durch Gelenke verbunden und von den Bändern und Kapseln zusammengehalten werden, während die Muskeln diese Gelenke und somit uns in Bewegung setzen. Diese tiefen Faszien, Bänder und Kapseln müssen eine hohe Steifigkeit aufweisen und dürfen, wenn überhaupt, nur wenig verformbar sein. Diese Verformung, durch statische Dehnung ausgelöst, nennt man in der Fachsprache **Creep**[2], das Kriechen eines Gewebes (siehe Seite 342). Aber selbst im bewusstlosen Zustand über Stunden vorn überhängend werden die Bänder und Kapseln der Gelenke nicht überdehnt und die Gelenke nicht destabilisiert, weil sich die Bänder immer wieder erholen, sich auf ihre normale Länge zusammenziehen und ihre Steifigkeit zurückgewinnen. Das eigene Körpergewicht und die Statik der Haltung scheinen für eine permanente Verformung eines viskoelastischen Gewebes nicht auszureichen.[3]

Für uns stellte sich die Frage, was wir mit Yin Yoga überhaupt erreichen möchten, wenn es keine wirklich nachhaltige Dehnung in den tieferen steiferen Geweben gibt. Hierfür schauten wir in die Theorie der Trainings von **Paul Grilley**. Hier gibt es zwei Leitsätze, die unser Yin Therapy-Yin Yoga und die Arbeit mit Hilfsmitteln geprägt haben:

Jedes Gewebe muss Stress ausgesetzt werden, sonst degeneriert es.

Jedes Gewebe muss Ruhe erfahren, sonst kann es nicht regenerieren.

Jede Bewegung und jeder Atemzug sorgen für eine notwendige Stimulation der Zellen, des Gewebes und der Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, extra- und intrazelluläre Flüssigkeit).
Bleibt Bewegung aus, so verlieren wir Muskelmasse und Knochendichte. Dies erleben wir z. B. bei einer Krankheit, die uns ans Bett fesselt oder bei Astronauten im schwerelosen Raum. Auch Bänder und Gelenkkapseln sind auf eine Stimulation angewiesen. Wie z. B. im Falle der Innenschicht der Gelenkkapsel (Membrana Synovialis), die Gelenkschmiere bildet und den Knorpel ernährt.
Und natürlich möchten auch unsere Gehirnzellen und synaptischen Verbindungen trainiert werden.

Daraus ergab sich für uns ein neuer Ansatz, eine veränderte Perspektive. Es ging plötzlich nicht mehr darum, Dehnung herzustellen, sondern eine Stimulation.

Der Unterschied zwischen einer Stimulation und einer Dehnung ist, dass die Dehnung darauf aus ist, einen Längenunterschied herzustellen, während es bei einer Stimulation keiner Dehnung bedarf.

Bei der Ansage einer Dehnung ist das Ziel im Kopf des Praktizierenden, die Beweglichkeit zu erhöhen. Bei einer Stimulation ist das Ziel, das Gewebe einem Reiz auszusetzen, unabhängig davon, ob dieses Gewebe gedehnt wird oder nicht. Wie hoch sollte der Reiz sein? Fachmeinungen sprechen davon, dass eine moderate Stimulation ausreichend ist.

Stellen wir uns ein Gummiband vor. Dieses können wir durch Zugkraft leicht in eine Dehnung bringen. Das wäre das Äquivalent einer Muskeldehnung. Stellen wir uns hingegen ein Handtuch vor, das wir unter Zugkraft setzen, werden wir feststellen, dass wir sehr wenig Dehnung im Stoff herstellen können, aber das Gewebe trotzdem einem Reiz ausgesetzt wird. Dies wäre das Äquivalent einer Stimulation des tiefen Fasziengewebes, welche wir im Yin Yoga erreichen möchten. Hierfür bedarf es lediglich des eigenen Körpergewichts (Masse) und der Gravitation der Erde (9.8m/s²).[4]

Daraus ergab sich ein weiterer Leitsatz in unserem Yin Yoga:

Zur Gesunderhaltung des Gewebes bedarf es einer moderaten Stimulation. Eine höhere Beweglichkeit ist hierfür nicht notwendig.

Aber werben wir Yogalehrer*innen nicht immer damit, dass Yin Yoga und andere Formen des Yoga die Beweglichkeit erhöhen? Sind wir nicht davon überzeugt, dass dieses Erhöhen der Beweglichkeit etwas Gutes ist? Ist es etwas Gutes, sich tiefer und tiefer in eine Asana zu bewegen?
Im Kapitel – Biomechanik (siehe Seite 330) – wird es hierzu eine ausführliche und vielleicht überraschende Antwort geben.

Je mehr wir über ein Thema wissen, desto mehr werden wir widersprüchlichen Meinungen begegnen. Wenn wir gefragt werden, wie etwas richtig oder falsch praktiziert wird und wir eine Sache wie Wissenschaftler aus verschiedenen Blickwinkeln in unterschiedlichem Kontext betrachten können, dann werden wir hoffentlich selten eine eindeutige und häufig eine unspezifische undogmatische Antwort geben, die da heißt:
»Es kommt darauf an.«
Wenn wir also gefragt werden, ob es gut wäre, die Beweglichkeit durch Dehnung zu erhöhen, dann antworten wir mit: »Es kommt darauf an.«

Die Sportwissenschaft sieht keinen Nutzen darin, eine natürliche Beweglichkeit zu erhöhen, da die natürliche Steifigkeit dem Körper Schutz vor Verletzung bietet.

Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Steifigkeit im Fasziengewebe. Der eine hat die Festigkeit eines Wikingers, während der andere einem Tänzer oder Schlangenmenschen nahekommt. Bei dem einen verheilen Wunden sehr schnell mit steiferem Narbengewebe, bei dem anderen sehr langsam mit lockerem Narbengewebe.[3]
Myofasziale (Muskel / Faszie) Kontraktionen oder Kontrakturen können durch den Lebensstil (zu wenig Bewegung, zu viel Sitzen über eine lange Zeit, falsche Ernährung oder Fehlbelastung), Verletzungen, Entzündungen oder Krankheit (mit längerer Bettlägerigkeit) ausgelöst werden. In diesen Fällen arbeiten Physiotherapeuten mit den Patienten daran, die Beweglichkeit durch Bewegung und passive und aktive Dehnungen zu erhöhen.
Hier müssen wir verstehen, dass der Physiotherapeut daran interessiert ist, den Körper des Patienten wieder in den »Originalzustand« zu versetzen und den Schmerzen und Kompensationen, die durch die Verkürzung ausgelöst wurden, entgegenzuwirken. Er ist nicht daran interessiert, über diesen Bereich hinauszugehen. Denn unser Körper ist in einer bestimmten Beweglichkeit in einem bestimmten Bereich stabil und mobil. Gehen wir darüber hinaus, verliert unser Körper die Gelenkstabilität.

Wenn wir im Yang Yoga wie im Yin Yoga erleben, dass Schüler*innen im ersten halben Jahr an Beweglichkeit gewinnen, dann sollte uns bewusst sein, dass diese Personen zumeist ihre natürliche Beweglichkeit, die sie schon einmal früher im Leben hatten, wiedererlangen. Manche Menschen haben in ihrem ganzen Leben noch nie ihre Beweglichkeit getestet, nie gedehnt und stellen erst im Yoga fest, wie groß ihr Bewegungsradius und vor allen Dingen die Dehntoleranz (!) (siehe Seite 351) tatsächlich ist. Ab einem gewissen Zeitpunkt wird der / die Schüler*in allerdings an seine / ihre Grenzen stoßen und es wird nicht weitergehen. Über diesen Bereich sollte man als Praktizierender nicht hinausgehen, da es gesundheitlich keine Vorteile bringt, sondern sich sogar eher nachteilig auswirken kann.

Jetzt gilt es zu bedenken, dass die Knochen eines entspannten Körpers bei der Yin Yoga-Praxis von den Bändern und Kapseln zusammengehalten werden, während beim Üben im dynamischen Yoga die Gelenke durch die Muskulatur geschützt werden.

Sobald wir mehr Beweglichkeit durch Yin Yoga zurückerhalten, müssen wir auch gleichzeitig Yang Yoga praktizieren, um die Stabilität der Gelenke zu gewährleisten. Somit ist Yin Yoga wie Yang Yoga jeweils immer nur das halbe Yoga.

Hier halten wir mal zwei Gedanken fest:

1. **Eine tiefe Dehnung ist für die Gesunderhaltung des Gewebes nicht notwendig. Ein Reiz schon.**
2. **Erlebe ich den Aufbau von mehr Beweglichkeit, muss ich Yang Yoga oder andere stabilisierende Körperübungen hinzunehmen.**

Wenn es also keinen gesundheitlichen Gewinn gibt, warum wollen wir uns dann immer tiefer und tiefer in eine Asana bewegen?
Die eine Antwort wäre, dass wir als Yogaschüler*innen einer Konditionierung unterliegen, ohne dass die Information je hinterfragt wurde. Viele Yogalehrer*innen weisen auf den positiven Effekt von mehr Beweglichkeit hin und geben entsprechende Hilfestellungen. Der/Die Schüler*in bekommt suggeriert: »Je tiefer, desto besser« oder »Je beweglicher, desto gesünder«.

Die andere Antwort bezieht sich auf das eigene Ego des Schülers/der Schülerin. Dadurch, dass der/die Schüler*in am Anfang seiner/ihrer Yogapraxis sehr schnell sehr viel »Dehnung« aufbaut und dies oft mit Komplimenten der Lehrer*innen oder Mitschüler*innen einhergeht, gewinnt der/die Schüler*in das Gefühl, dass die Tiefe der Asana und die »korrekte Ausführung im klassischen Alignment« ein Ziel sei. Je näher wir als Schüler*in dem Ziel kommen, desto mehr Glückshormone werden ausgeschüttet. Um diesen Impuls im Körper immer wieder herzustellen, gehen manche Yogaschüler*innen an ihre maximalen Grenzen und leider auch darüber hinaus, was in der Vergangenheit schon zu vielen Verletzungen geführt hat.

In beiden Fällen sind Lehrer*innen wie Schüler*innen in der Illusion gefangen, dass die Tiefe einer Asana und die »korrekte Ausführung im klassischen Alignment« entscheidend ist. Diese Illusion kann im schlimmsten Fall den/die Schüler*in verletzen.

Es gibt eine Information, die wir als Lehrer*innen und Schüler*innen Aufmerksamkeit schenken sollten, um sicher zu praktizieren**: Jeder/Jede Schüler*in hat einen individuellen Körperbau. Knochen, Muskeln, Faszien, Nerven und Organe unterscheiden sich. Nicht jeder Mensch wird die gleiche Tiefe bei einer Asana erreichen. Nicht jeder Mensch wird die gleichen Gelenkstellungen ausführen können. Individueller Körperbau bedeutet individuelles Yoga (= individuelles Alignment).**

Der Satz **»Yin Yoga sind lang gehaltene Stimulationen (statische Dehnungen)«** soll uns daran erinnern, dass wir ein Gewebe nicht wirklich dehnen wollen, es vielmehr aber einem Reiz, einem Stress aussetzen müssen! Wie viel? **Moderat: nicht zu wenig und nicht zu viel.**

Das bedeutet für den Yang Yoga-Schüler häufig eine Umstellung. Denn er ist es gewohnt, für eine sehr kurze Zeit tief in eine Asana zu gehen und einen Dehnschmerz für eben diese kurze Zeit auszuhalten. Im Yin Yoga lehnen wir uns in die Asana, finden unser Zielgebiet, das uns ein Feedback sendet und bleiben dort für eine längere Zeit.

Das Gefühl, eine Dehnung aushalten zu müssen, hat im Yin Yoga nichts verloren. In diesem Fall wären wir als Praktizierende/r schon zu tief in einer Haltung. Yin Yoga ist deswegen kein »weiches« Yoga, denn es bearbeitet das Fasziengewebe selbst in der moderaten Ausführung ebenso »hart« wie Yang Yoga die Muskulatur. Selbst nach einer so ruhigen, stillen Praxis wie im Yin Yoga braucht der Körper genug Regenerationszeit.

Jedes Gewebe muss Ruhe erfahren, um zu regenerieren.
Im Yin Yoga wie im Yang Yoga ist die Endentspannung eine Notwendigkeit. Darüber hinaus praktizieren wir häufig mit Rebounds in einer Yin Yoga-Klasse. Rebounds sind Entspannungshaltungen, bei denen man die Reaktion des Gewebes nach einer Stimulation beobachtet. Das Gewebe bekommt Zeit, sich in die Ursprungslänge zurückzubewegen. Die Nerven geben Feedback über diesen Verlauf und die Gewebsflüssigkeit reorganisiert sich. Ein überlastetes Gewebe, egal ob im Yin Yoga oder im Yang Yoga verletzt sich leichter. Daher geben wir dem Gewebe im Rebound Zeit, sich zu regenerieren. Wir lernen nicht nur während der Asana, uns zuzuhören, sondern auch während der Erholungsphasen, um eine bessere Körper-Geist-Verbindung herzustellen und ein feineres Gespür dafür zu bekommen, was uns guttut und was nicht.

Yin Yoga sind lang gehaltene Stimulationen, 3–5 Minuten. Wir haben etabliert, dass es mit den statischen Dehnungen unser Ziel ist, eine Stimulation in dem Gewebe herzustellen. Diese Stimulation sollte moderat sein – nicht zu tief und nicht zu flach.

Warum sollten wir die Yin Yoga-Asanas 3–5 Minuten halten? Diese Diskussion ist recht müßig und verschiedene Lehrer*innen geben verschiedene Empfehlungen. Davon sollte man sich nicht verunsichern lassen. **Paul Grilley**, der »Gründer« der Yin Yoga-Praxis, bietet für die meisten Haltungen eine Dauer von 3–5 Minuten an. Bei vereinzelten Haltungen wie z. B. Schwan, verdrehte Wurzeln und Drachen, empfiehlt er eine kürzere Zeit. Seine Richtlinien sind hauptsächlich auf Erfahrungen, die er mit sich und seinen Teilnehmer*innen seit 1989 gesammelt hat, gestützt.

Lang gehaltene Asanas sind allerdings keine Neuheit. Iyengar hatte ebenso mit lang gehaltenen Asanas im Yang Yoga gearbeitet. So empfahl Iyengar Asanas wie Supta Virasana (liegender Held) so lange zu halten wie es geht. In seinem Buch »Licht auf Yoga« konkretisierte er die Dauer auf 10–15 Minuten (siehe Tabelle).[5]

Und dann gibt es natürlich auch noch die Umkehrhaltungen wie Salamba Shirshasana (gestützte Kopfhaltung oder Kopfstand) oder Sarvangasana (Schulterstand), die im Iyengar Yoga 5–15 Minuten gehalten werden.

Welche Dauer einer statischen Haltung wäre denn aus moderner medizinischer Sicht sinnvoll?

Carla Stecco schreibt hierzu: »Die aponeurotischen Faszien der Extremitäten arbeiten parallel zu den Muskeln und sind daher steifer als die Muskeln. Somit wird die Faszie beim Dehnen stärker belastet und spielt eine wichtige Rolle bei der Bestimmung der Grenzen des Dehnens. Die Stress-Relaxations-Kurven zeigen, dass 90 % der Stressrelaxation in der ersten Minute nach dem Einwirken der Belastung auftreten. **Aus klinischer Sicht bedeutet dies, dass statische Dehnübungen für mindestens 1 Minute gehalten werden müssen, wenn die Faszien relaxiert werden sollen«.**[6]

So haben wir schon einmal einen unteren Wert für das Ausführen einer Yin Yoga-Asana: mindestens 1 Minute.

Unter Stressrelaxation schreibt sie weiter: »So zeigt die Testung des vorderen Unterschenkelkompartiments in den ersten 120 Sekunden eine Stressrelaxation von 35 % und in den nächsten 120 Sekunden um etwa 2 %. Daraus lässt sich ableiten, dass 240 Sekunden für die vollständige Entwicklung visköser Phänomene ausreichen.«[6]

Jetzt haben wir auch einen oberen Richtwert für die Ausführung von Yin Yoga-Asanas: 4 Minuten.
Hierbei haben wir aber lediglich die fasziale Stressrelaxation berücksichtigt. Das Nervensystem reagiert bei vielen kurz gehaltenen Asanas durch ständig neuen physischen Input mit vermehrter Aktivität, während es sich bei lang gehaltenen Asanas mit wenig neuem Input zu beruhigen scheint.
Für das Halten und Aufbauen von Chi-Energie oder für eine positive Auswirkung auf die Organe erfordert es vielleicht wiederum eine andere Zeit.
Zu einem späteren Zeitpunkt zeigen wir eine Studie, die die optimale Intensität und Dauer für Wundheilung durch eine statische Dehnung aufzeigt und die eine moderate Intensität und längere Dauer als vorteilhaft bestätigt.

Es hängt sehr stark von der Intention und dem Bedürfnis des/der Praktizierenden oder des/der Lehrer*in ab, wenn es um die geeignete Dauer einer Asana geht.

Vergleichbare Iyengar und Grilley Empfehlungen

Iyengar		Grilley	
Asana	**Dauer**	**Asana**	**Dauer**
Supta Virasana	10–15 Min	Sattel	1–5 Min
Halasana	1–5 Min	Schnecke	1–3 Min
Paschimottanasana	1–5 Min	Raupe	3–5 Min
Viparita Karani	5 Min	Viparita Karani	3–5 Min

Die Frage für die geeignete Dauer einer Asana muss also lauten: Möchten wir in dieser Praxis hauptsächlich
a) mit dem Nervensystem,
b) mit der Chi-Energie,
c) mit unserem emotionalen Körper oder
d) mit unserem physischen Körper (Gewebe) arbeiten?

Obwohl wir nie eine Trennung zwischen physischem, energetischem, emotionalem oder mentalem Körper herstellen können und nie nur eine Wirkung durch eine Asana erzielen, so können wir doch einen Bereich mehr stimulieren und unsere Aufmerksamkeit im Besonderen darauf lenken und Erfahrungen sammeln.

Lang gehaltene Stimulationen (statische Dehnungen), 3–5 Minuten, ohne Muskelanspannung.

Der letzte Teil dieser Erklärung des physischen Yin Yoga ist essenziell für das Verständnis der **eindeutigen Unterscheidung** von Yin Yoga zu allen Formen des Yang Yoga.

Merke:
Bei einer Muskelanspannung ist das Gelenk hauptsächlich von der Muskulatur gehalten.

Bei einer Muskelentspannung ist das Gelenk hauptsächlich durch Kapsel und Bänder gehalten.

Diese vereinfachten Merksätze sollen helfen, die Unterscheidung zu verdeutlichen.
Im Yang Yoga spannen wir die Muskulatur an, um Gelenke zu schützen. Wie geht das? Bei einer Muskelanspannung schließt sich der Gelenkspalt maximal und die Gelenkflüssigkeit wird optimal auf den Gelenkflächen (Gelenkknorpel) verteilt. Es kommt zu einer Roll-Gleit-Bewegung. Die Muskelaktivität verhindert an vielen Orten unseres Körpers z. B. Impingement-Syndrome, bei denen wir den Endradius unseres Gelenkes erreichen, dabei Gewebe einklemmen und verletzen würden. Schließt sich der Gelenkspalt, so sind die Bänder und Kapseln zumeist weniger gespannt. Bei einer Yang-Aktivität werden die Gelenke also hauptsächlich durch unsere Muskulatur gehalten und bewegt. Erst, wenn es zu einer großen Krafteinwirkung kommt, die nicht von der Muskulatur allein gehalten werden kann, wie z. B. beim unglücklichen Landen nach einem Sprung und dem daraus resultierenden Umknicken des Fußes, übernehmen die Bänder und die Kapseln die Haltearbeit. Bei zu viel Krafteinwirkung werden sie verletzt, überdehnen oder reißen.
Im Yin Yoga hingegen entspannen wir die Muskulatur. Der Gelenkspalt »öffnet« sich leicht und die Bänder und Kapseln übernehmen die Haltearbeit. Im Yin Yoga spielen wir mit dem Endradius unseres Gelenkes, um neben dem myofaszialen Gewebe auch die Faszienstrukturen der Bänder und Kapseln **sanft** zu stimulieren (siehe auch »Yin Yoga vs. Yang Yoga – Gelenke schützen«, im Kapitel 6 »Biomechanik«, Seite 360).

Merke:
Üben wir Yang Yoga im »Yin-Stil« und halten Asanas MIT Muskelanspannung für einen langen Zeitraum, so können wir unsere Muskulatur verletzen.

Üben wir Yin Yoga im »Yang-Stil« und bewegen uns in den Asanas dynamisch OHNE Muskelanspannung, können wir unsere Gelenke verletzen.

Zwei verschiedene Arten des Yoga müssen zwei verschiedene Regelwerke haben. Im Yang Yoga schützen wir z. B. bei Rückbeugen den unteren Rücken durch die Gegenspannung in den Bauchmuskeln. Im Yin Yoga entspannen wir die Bauchmuskulatur in Rückbeugen, damit eine sanfte Kompression auf der Rückseite der Wirbelsäule entstehen und dadurch der Bandapparat auf der Vorderseite der Wirbelsäule in Spannung gebracht werden kann.

Es bleibt festzuhalten, dass jede Beschreibung, was Yin Yoga eigentlich ist, ungenau und unvollständig bleibt. In diesem ersten Kapitel haben wir lediglich die physische Seite des Yin Yoga betrachtet. Im Yogaunterricht nutzen wir das Wort Dehnung und selten das Wort Stimulation. Dehnung ist eine Angabe für die relative Längenveränderung eines Körpers (Gewebes) unter (Zug-)Belastung. Wir betonen an dieser Stelle noch einmal, dass Dehnung in vielen Teilen des Körpers gar nicht stattfindet und auch nicht das Ziel **unseres** Yin Yoga ist. Die Dauer einer Asana ist lediglich ein Anhaltspunkt und wird sich jederzeit der Funktion der Asana und den individuellen Körpern anpassen müssen.

»Yin Yoga sind lang gehaltene Stimulationen, 3–5 Minuten, ohne Muskelanspannung.«

Was ist Yin Yoga? Es kommt darauf an. Auf was? Auf den Kontext!