

Sonja Zernick-Förster
Yin Yoga für die Faszien

südwest

Für Stephan, Robin, Leo, Johanna, Corinna und Aline

SONJA ZERNICK-FÖRSTER

YIN YOGA
für die Faszien

südwest

Inhalt

Vorwort	6	Wichtige Faszienlinien	
Einführung	8	<i>und typische Schmerzen</i>	30
<i>Mein Weg zum Yin Yoga</i>	10	Körperrückseite:	
<i>Was macht Yin Yoga</i>		Oberflächliche Rückenlinie	30
<i>so besonders?</i>	11	Körperseiten: Laterallinien	30
<i>Faszinierende Faszien</i>	13	Körpervorderseite:	
<i>Zum Aufbau des Buches</i>	15	Oberflächliche Frontallinie	31
		Rotation: Spirallinien	32
Hintergrund	18	Faszien im Yin Yoga	34
<i>Was sind Faszien?</i>	20	<i>Passive Dehnung und</i>	
<i>Sinnesorgan und mehr</i>	22	<i>Entspannung</i>	34
<i>Hilfe gegen Verspannung</i>		<i>Yin und Yang nicht mischen</i>	35
<i>und Schmerzen</i>	23	<i>Über das Yin und Yang</i>	
<i>Gut zu wissen:</i>		<i>im Yoga</i>	37
<i>Warum wir die Faszien</i>		<i>Yin Yoga und andere</i>	
<i>brauchen</i>	25	<i>Yogarichtungen</i>	39
		<i>Gut zu wissen:</i>	
<i>Die Funktion der Faszien</i>	26	<i>So wirkt Yin Yoga</i>	41
<i>Vier Funktionsbereiche</i>	27	<i>Meridiane</i>	42
<i>Aufbau der Faszien</i>	28		
<i>Gut zu wissen:</i>			
<i>Typen und Funktionen</i>			
<i>des Bindegewebes</i>	29		

<i>Grundlagen des Übens</i>	44
<i>Allgemeine Prinzipien</i>	44
<i>Übungssequenzen planen</i>	46
<i>Warum Hilfsmittel?</i>	47
<i>Hilfsmittel im Yin Yoga</i>	49
<i>Yin-Yoga-Asanas</i>	50
<i>Vorbeugen</i>	52
<i>Rückbeugen</i>	82
<i>Seitneigungen</i>	94
<i>Drehungen</i>	102
<i>Für die Füße</i>	116
<i>Für Arme und Schultern</i>	118
<i>Ausgleichende Asanas</i>	122
<i>Übungssequenzen</i>	142
<i>Unterer Rücken</i>	144
<i>Hüftbeuger, Bauch und Brustkorb</i>	146
<i>Schultern</i>	148
<i>Körperrückseite</i>	150
<i>Ganzheitliches Üben</i>	152

<i>Anhang</i>	156
<i>Übungsregister</i>	156
<i>Weiterführende Literatur</i>	157
<i>Bezugsquellen</i>	157
<i>Dank</i>	158
<i>Impressum</i>	160



Vorwort

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



das Thema Faszien ist genauso auf dem Vormarsch wie die sanfte Form des Yin Yoga. In meinen Augen ist beides nicht nur ein

Trend, sondern ein wichtiges Puzzlestück, das uns in der Vergangenheit gefehlt hat.

Die neuen Erkenntnisse über Faszien revolutionieren unser bisheriges Wissen über die Anatomie des Menschen. Yin Yoga setzt durch seine tiefen und lang gehaltenen Dehnungen den Fokus auf die Faszien. Diese Herangehensweise, die frei ist von muskulärer Anstrengung, verändert die momentan noch häufig verbreitete westliche Sichtweise auf Yoga, da immer mehr Übende lernen, sich

von ihrem Leistungsdenken zu distanzieren und stattdessen einfach nur ihrem eigenen Körper zu vertrauen. Yin Yoga bringt den Praktizierenden in einen tiefen Kontakt mit sich selbst. Körperliche Grenzen aufgrund der eigenen Anatomie werden ihm dabei sehr klar aufgezeigt, und ein respektvoller und liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper hat absolute Priorität in diesem passiven und sanften Yogastil.

Paul Grilley, der als Pionier des Yin Yoga bezeichnet wird, wusste schon viele Jahre vor der Forschung von der effektiven Wirkung der Yin-Yoga-Übungen auf die Faszien und hat dies in seinen Ausbildungen auch vermittelt. Deshalb freut es mich umso mehr, dass seine Aussagen nun auch in der Schulmedizin immer mehr Anerkennung finden. Für mich ist es wahrlich ein Geschenk für jeden Einzelnen, da man eigenständig und

ohne einen finanziellen Aufwand sehr viel Positives für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden tun kann.

Ich habe selbst an vielen Yogaausbildungen teilgenommen, doch war ich auch nach Jahren immer noch auf der Suche. Irgendetwas fehlte mir, meine Yogapraxis war noch nicht wirklich rund. Als ich durch meine wundervollen Lehrer Paul und Suzee Grilley auf Yin Yoga stieß, wusste ich sogleich, dass ich gefunden hatte, wonach ich so lange suchte.

Die Praxis des Yin Yoga hat mir einen tiefen inneren Frieden geschenkt. Es wurde so wichtig für mich, dass ich mich dieser Form des Yoga intensiv widmete und inzwischen selbst Interessierte im Yin Yoga ausbilde.

Auf diesem Weg durfte ich auch die Yogalehrerin Sonja Zernick-Förster kennenlernen, da sie an einer meiner Ausbildungen teilgenommen hat.

Mit großem Wissensdurst hat sie Yin Yoga dankbar angenommen und nun durch ihre persönliche (Schmerz-) Geschichte eine eigene Herangehensweise für sich entdeckt, die es ihr ermöglicht hat, sich von ihren Schmerz-

zuständen zu befreien.

Sonja hat ein erfrischendes und leicht verständliches Buch über Yin Yoga und Faszien geschrieben und möchte ihre persönlichen Erfahrungen auf diesem Wege weitergeben.

Die Übungen sind mit stimmungsvollen Bildern illustriert und bieten Varianten mit und ohne Hilfsmittel an. Hilfsmittel wie Bolster und Bänder haben eine zentrale Bedeutung im Yin Yoga: Sie ermöglichen es dem Übenden, die Positionen individuell zu dosieren, dadurch schmerzfrei zu üben und zu lernen, mehr und mehr loszulassen.

Der Leser bekommt durch die Fotos schöne und wertvolle Ideen, die Positionen zu verändern und individuell anzupassen, falls er nicht die Möglichkeit hat, persönlich mit einem Lehrer zu arbeiten.

Ich wünsche allen Menschen, die dieses Buch erreicht, von Herzen ganz viel Freude auf ihrer Entdeckungsreise zu den Faszien und mit ihrer individuellen Yin-Yoga-Praxis.

Namasté, Licht und Liebe!

Stefanie Arend

Yin-Yoga-Ausbilderin, Autorin,
Ernährungsberaterin



Kapitel 1
EINFÜHRUNG

Mein Weg zum Yin Yoga . . . 10

Zum Aufbau des Buches . . . 15



Mein Weg zum Yin Yoga

JEDER VON UNS hat sicherlich seine eigenen Vorstellungen und Assoziationen zum Bindegewebe. Ich kann mich erinnern, dass ich, bevor ich mich mit Faszien (dem Bindegewebe) beschäftigte, nur an Cellulite, ein schwaches Bindegewebe bei Frauen (und die damit verbundenen „Irritationen“), schlecht heilende Narben und eine schrumpelige Haut gedacht habe. Vielleicht haben auch Sie persönliche Erfahrungen und Ideen dazu.



Wie kommt nun jemand wie ich dazu, ausgerechnet ein Buch über die Faszien zu schreiben? Ich bin zwar eine anatomisch-medizinisch ausgebildete Yogalehrerin, aber dennoch: So ganz selbstverständlich ist es nicht. Lassen Sie mich kurz erklären, was mich zu diesem so faszinierenden Thema getrieben hat.

Als Yogalehrerin ist man, egal in welcher Lebenslage, immer auf der Suche nach interessanten Workshops und Angeboten, um sich weiterzuentwickeln. Als ich mit meinem zweiten Sohn schwanger war, wollte ich mich anfangs nicht so belasten und suchte nach etwas, das mich eher erdet als aktiviert.

Gesucht, gefunden! Eine kleine Yogaschule bot einen mehrstündigen Workshop „Yin Yoga in Theorie und Praxis“ an. Schon während der theoretischen Einführung wurde mir klar, dass ich genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort war. Die Übungspraxis beeindruckte mich dann sogar noch mehr. Ich hatte lange nicht mehr in einer so tiefen Ruhe und Entspannung in Asanas verweilt. Eigentlich habe ich eine solche Tiefe in anderen Yogarichtungen überhaupt nie erlebt. Ich wollte unbedingt mehr über diesen Yogastil erfahren.

Also recherchierte ich, und mir fiel das bis dahin einzige deutsche Yin-Yoga-Buch von Stefanie Arend in die Hände. Ich besuchte den zu dieser Zeit ebenfalls einzigen Yin-Yoga-Kurs in Hannover, beschaffte mir weitere (englischsprachige) Literatur und begab mich auf einen Exkurs in die Yogapraxis dieses Stils.

Es erschien mir als wunderbare Ergänzung zu meiner eigentlichen Yogarichtung, dem Marmayoga (das sehr kraftvoll, aber auch eher technisch ist). Weil ich so begeistert war, weihte ich auch meine Kursteilnehmer ein, die mindestens genauso enthusiastisch reagierten. Nachdem ich schließlich auch die Yin-Yoga-Ausbildung bei Stefanie Arend in Köln absolviert hatte, gab es kein Zurück mehr. Yin Yoga wurde sowohl in meinen privaten Alltag als auch in meinen Yogaunterricht eingebaut. So lehre ich nun im monatlichen Wechsel Yin Yoga und Marmayoga, biete Workshops und Yogaferien, sowie eine zweijährige, kombinierte (Marma- und Yin) Ausbildung an, zu denen Teilnehmer aus ganz Deutschland und der Schweiz kommen, um die wohltuende Wirkung des Yin Yoga zu erfahren.

Was macht Yin Yoga so besonders?

Den größten Gewinn durch die Arbeit mit den Faszien im Yin Yoga (denn genau darauf setzt dieser Yogastil: Er beeinflusst die Faszien positiv) konnte ich persönlich gleich dreimal verbuchen.

Nach der Geburt meines zweiten Sohnes hatte ich über einen langen Zeitraum große Schwierigkeiten, wieder in den Alltag und vor allem in meinen Beruf zurückzufinden.

Während der Schwangerschaft war mein Ischiasnerv über zweieinhalb Monate eingeklemmt gewesen, und auch aufgrund einer Beckenauflockerung nach der Geburt waren meine Muskulatur und dementsprechend meine Faszien völlig unterversorgt. Sie schmerzten so sehr, dass ich befürchtete, nie wieder in meinem Beruf arbeiten zu können.

Erst etwa sechs Monate nach der Entbindung begann ich langsam mit sanften Übungen aus dem Yin Yoga und nach acht Monaten mit aktivierenden Asanas und regelmäßigem Kraftaufbau. Die Haltungen taten mir sehr gut und ich bemerkte schnell,