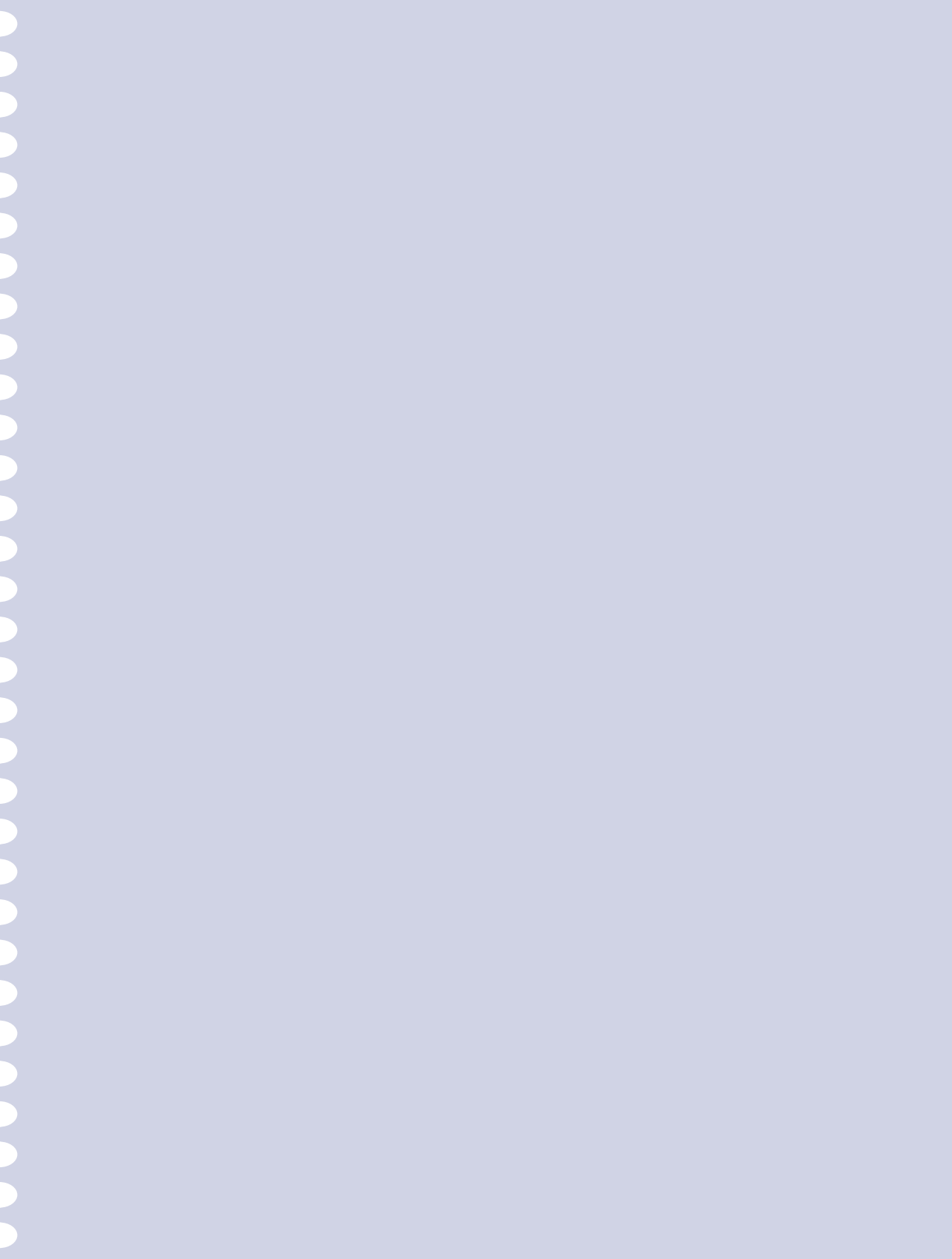


Faszientraining mit
Yin-Yoga



Dirk Bennewitz  Andrea Kubasch



Faszientraining mit *Yin-Yoga*

- ▶ Nachhaltiger Stressabbau
- ▶ Gegen Verspannungen
und Rückenbeschwerden
- ▶ Für einen rundum
gesunden Körper

Mit einem Vorwort von Paul Grilley
Mit 97 Farbfotos und 7 Illustrationen
Fotos: Marco Grundt

L o t o s

Inhalt

Vorwort von Paul Grilley	6
Willkommen beim Faszientraining mit Yin-Yoga	8
 Theorie	11
Yoga als Weg	12
Yin und Yang	15
West meets East – das Beste für uns heute	18
Was genau ist nun Yin-Yoga?	24
Vier anatomische Grundkonzepte im Yin-Yoga	28
Die Rolle der Faszien	35
 Wirkung	41
Lasst es euch gut gehen!	42
Entspannung auf allen Ebenen	43
Frei von Rückenschmerzen	45
Raus aus Stress und Burn-out	52
Adé, Cellulite	54



▀ Grundlagen

57

Das Entscheidende: der Geist	58
Von Schwarzen Rittern, Pandabären & Nelson Mandela	62
Die Details der Praxis	66
Energiefluss – die Macht ist mit euch	71

▀ Praxis

75

Yin-Yoga-Asanas	76
Faszienmassagen mit dem Foamroller	112
Die Sequenzen	126
Über die Autoren	146

Vorwort von Paul Grilley

Yoga ist bekanntlich schon sehr alt; die Übungen werden seit vielen Generationen von großen Seelen erprobt, und das System hat sich immer wieder als nutzbringende Lehre der spirituellen Entwicklung erwiesen. Doch auf jede große Seele, die das Yoga bis an seine Grenzen ausgelotet hat, kamen Tausende ernsthaft, aber unerleuchtet Trainierende, die seine Ziele oder die Übungen oder auch beides falsch aufgefasst haben. Sie verwechselten den Respekt vor der Vergangenheit mit sklavischem Dogmatismus und überzogen das Yoga unabsichtlich mit dem Aberglauben ihrer jeweiligen kulturellen und geschichtlichen Epoche.

Dem Zeitgeist unserer Tage entspricht es, das Yoga von seinem kulturellen Ballast zu befreien und mit derselben wissenschaftlichen Einstellung zu beleuchten, die die Welt aus dem Gottesgnadentum in die Demokratie geführt, die den Aberglauben durch die Medizin und religiöse Intoleranz durch Freiheit ersetzt hat.

Dass sich Andrea »Qbi« Kubasch und Dirk Bennewitz dem Yoga von ebendiesem modernen wissenschaftlichen Standpunkt aus widmen, freut mich sehr. Dabei gehen sie so grundlegenden Fragen nach wie »Worauf kommt es bei den Übungen an und wie funktionieren sie?«, »Was versteht man unter Spannung? Oder Kompression?« und »Wozu soll das alles gut sein?« Am interessantesten aber finde ich, dass die Autoren die neuesten Erkenntnisse über die Faszien (das Bindegewebe) einbeziehen und auf die Praktiken des Yoga anwenden.

Zwei Aspekte der traditionellen Yoga-Theorie bedürfen dringend einer näheren Untersuchung: 1. Welche Beweise gibt es für die Energieformen, die die alten Yogis »Prana« nannten? 2. Inwiefern wird der Fluss dieser Energie im Körper durch Atemübungen und Yoga-Haltungen angeregt? Die Erforschung der Faszien hilft, in beide Fragen mehr Klarheit zu bringen.

Für jeden Yogi, dem an einer zeitgemäßen, unserer modernen Welt entsprechenden Praxis gelegen ist, stellt dieses Buch eine spannende Einführung in die neue Wissenschaft des Yoga dar, dessen bin ich mir ganz sicher.

Paul Grilley, März 2014, Ashland, Oregon



Von links nach rechts: Paul Grilley, Andrea Kubasch, Suzee Grilley, Dirk Bennewitz

Willkommen beim Faszientraining mit Yin-Yoga

In diesem Buch werdet ihr eine Yoga-Form kennenlernen, die euch zu einem glücklichen, ausgeglichenen und gesunden Menschen machen kann. Ihr braucht dafür keine teure Ausrüstung – euer Körper ist das einzige Werkzeug, das ihr benutzen werdet. Die Praxis, die wir hier vorstellen, ist uralt und gleichzeitig modern. Sie verbindet auf einfache Weise Yoga-Übungen, die Lehre der Energiekanäle im Körper und die Ergebnisse der modernen Faszienforschung zu einer funktionalen Einheit.

Die Übungen und Übungsfolgen in diesem Buch sind in unserem »Labor«, unseren Yoga-Schulen, seit vielen Jahren erprobt worden und haben sich dabei absolut bewährt. Diese Praxis hat bereits unzähligen Menschen geholfen, ihre Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Wir selbst praktizieren sie seit vielen Jahren, nachdem wir die Techniken direkt von Paul Grilley, dem wichtigsten Vertreter des modernen Yin-Yoga, gelernt haben.

Yin-Yoga ist eine langsame und statische Praxis, die ihren Fokus auf langes Halten der Positionen und die Stimulation anatomischer Zuglinien im Körper legt. Es geht darum, die Energien im Organismus auszugleichen und zu harmonisieren. Das intellektuelle Verstehen der Zusammenhänge ist dabei nützlich, aber allein hilft es nichts. Es gibt keine Alternative zur tatsächlichen Praxis.

Wir arbeiten ständig an der Verbesserung und Weiterentwicklung des modernen Yoga. Die Integration von neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Erkenntnissen ist uns dabei genauso wichtig wie die Anpassung an unsere heutige tatsächliche Lebensrealität. Aus diesem Grund haben wir die Übungssequenzen hier im Buch so aufgebaut, dass sie bei den alltäglichen Problemen tatsächlich helfen.

Ihr werdet erfahren, dass vielen Rückenleiden mit Yin-Yoga vorgebeugt werden kann und die Übungen auch einen Heilungsprozess unterstützen können. Andrea hat sich mit Yin-Yoga selbst von ihren akuten Rückenschmerzen befreien können, ohne dafür einen Arzt aufsuchen zu müssen: Unser 35 Kilo schwerer Hund ist ihr beim Spielen aus vollem Lauf von hinten in die Beine gesprintet. Danach hing sie gefühlte drei Sekunden waagrecht in der Luft, um dann mit dem Steißbein voran auf dem Asphaltboden aufzuschlagen. Das hat ihr eine Prellung im Steißbein und im Iliosakralgelenk eingebracht. Dank Yin-Yoga war die Sache aber bald vergessen.

Selbstverständlich empfehlen wir euch, zum Arzt zu gehen, um eure Beschwerden untersuchen zu lassen. Aber wir möchten euch ermutigen, die Verantwortung für eure Gesundheit in den eigenen Händen zu behalten. Yin-Yoga wird auch bei euch dazu beitragen, Blockaden in Körper und Geist zu lösen, und euch damit zu einem erfüllten Leben verhelfen.

In diesem Buch findet ihr die wichtigsten Grundübungen des Yin-Yoga, dazu Selbstmassagen mit einer Schaumstoffrolle, dem Foamroller, die das Bindegewebe ordentlich beleben und straffen. Hinzu kommen spezielle Übungssequenzen zu bestimmten Themen, die wir für euch zusammengestellt haben. Ihr könnt sie jederzeit und ohne großen Aufwand praktizieren. Alles, was ihr dafür braucht, ist ein ruhiger Platz und am besten eine Yoga-Matte oder eine Decke (sowie diesen Foamroller, wenn ihr die Wirkung noch vertiefen wollt). Eure körperliche Verfassung spielt keine Rolle, ihr braucht weder beweglich noch besonders trainiert zu sein. Die Erfolge stellen sich recht schnell ein, wenn ihr dranbleibt.

**Wir wünschen euch viel Spaß bei eurer Übungspraxis.
Lasst euer Leben vom Yin-Yoga bereichern!**



► Theorie