

Paul Steele

YIN YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER

Sanfte Flows für einen beweglichen,
schmerzfreen und gesunden Körper



riva

Paul Steele

YIN
YOGA
FÜR
SPÄTEINSTEIGER

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. 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.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englische Originalausgabe erschien 2024 bei Lotus Publishing, Nutbourne/Chichester, und Human Kinetics, Champaign/Illinois, unter dem Titel *Yin Yoga 50+. Slow Flows to Restore Your Body, Improve Flexibility, and Relieve Pain*. © 2024 by Paul Steele, Vorwort © 2024 by Dr. Angelica Brandelius. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Kristina Flemm

Redaktion: Susanne Meinrenken

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Sanni Sorma

Fotos, Illustrationen und Design: Sanni Sorma

Layout: Daniel Förster, in Anlehnung an das Original © Sanni Sorma

Satz: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2714-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2483-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2484-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Paul Steele

YIN
YOGA
FÜR
SPÄTEINSTEIGER

Sanfte Flows für einen beweglichen,
schmerzfreien und gesunden Körper

riva

Inhalt

Vorwort	6
1 EINLEITUNG – ALTER IST NUR EINE ZAHL	9
2 WAS IST YIN YOGA?	13
3 EINE KURZE GESCHICHTE DES YIN YOGA	19
4 LEGEN WIR LOS	29
5 HALTUNGEN EINNEHMEN – YIN-YOGA-ASANAS, DIE PERFEKT FÜR MENSCHEN ÜBER 50 SIND	37
6 ALLES ZUSAMMENGEFÜGT – SEQUENZEN FÜR EINEN GESÜNDEREN KÖRPER UND GEIST	91
7 15 MINUTEN, UM SIE AUF ALLES VORZUBEREITEN	133
8 ZUSÄTZLICHE ALLTAGSTIPPS ZU YIN YOGA	149
Die Models	152
Wissenschaftliche Beratung	157
Quellenverzeichnis	157
Dank	158
Übungsregister	159
Alle Flows im Überblick.	160

VORWORT

Den Körper zu bewegen, kann dabei helfen, unterschiedliche Aspekte der Gesundheit sowie der Wahrnehmung und Erfahrung des eigenen Lebens zu verbessern.

Körperliche Betätigung kann zur Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten beitragen sowie bestehende Erkrankungen und Beschwerden lindern. Beispielsweise kann Sport zu einem gesünderen Herz-Kreislauf- und Immunsystem, einer besseren Regulierung des Blutzuckerspiegels und einer stärkeren Knochenstruktur führen. Körperliches Training hat auch positive Auswirkungen auf das Gehirn, denn es hebt die Stimmung und steigert die Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

Körper und Geist sind dynamisch miteinander verbunden und beeinflussen sich ständig gegenseitig. Durch Bewegung und Atmung senden wir Signale nach innen, die unsere Gedanken beeinflussen. Gleiches gilt auch umgekehrt – die Gedanken haben einen großen Einfluss auf die körperliche Verfassung.

Yoga in seinen verschiedenen Formen beinhaltet Krafttraining, Beweglichkeit, neuromuskuläres Training, Regeneration und mentales Training. Beim Yin Yoga liegt der Fokus auf statischen Dehnübungen und Achtsamkeit.

Achtsamkeit – oder bewusstes Dasein – konzentriert sich auf das Erleben der Gegenwart mithilfe der Sinne und der Atmung, ohne diese Erfahrung zu bewerten. Wenn wir die Aufmerksamkeit nach innen lenken, können wir uns bewusster machen, wie wir uns fühlen, was wir denken und wie es uns geht, was zu einem besseren Selbstverständnis führt. Wenn wir trainieren, unsere Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu richten, kann sich auch unsere Konzentrationsfähigkeit im Alltag verbessern.

Unwillkürliche physiologische Prozesse wie Blutdruck, Pulsschlag, Verdauung und Atmung werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Die beiden Anteile dieses Systems – das sympathische und das parasympathische Nervensystem – beeinflussen die Stresslevel im Körper. Sie arbeiten zusammen und sind in verschiedenem Ausmaß immer aktiv. Das sympathische Nervensystem bereitet uns in Gefahrensituationen auf Kampf oder Flucht vor, indem es die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol veranlasst. Dadurch steigen die Herzfrequenz, der Blutdruck und die Atemfrequenz. Das parasympathische Nervensystem wiederum steuert Prozesse im Körper, die mit Regeneration und Heilung verbunden sind, und hilft beim Ausruhen und Verdauen. Die Herzfrequenz, der Blutdruck und die Atemfrequenz sinken. Da

Yin Yoga eher das parasympathische Nervensystem aktiviert, kann es als wichtiges Werkzeug dienen, um sich von den Auswirkungen von Stress zu erholen.

Die in diesem Buch sehr anschaulich beschriebenen verschiedenen Yin-Yoga-Haltungen können den Bewegungsumfang erhöhen, vorbeugend gegen Krankheiten wirken und die Leistungsfähigkeit steigern.

Wenn Sie vorher noch nie Yin Yoga ausprobiert haben, sind die vielen unterschiedlichen Haltungen eine großartige Einführung. Aber auch für erfahrenere Leserinnen und Leser ist es ein hilfreiches Nachschlagewerk, das Inspiration für neue Flows bietet.

Viel Spaß damit!

Dr. Angelica Brandelius (MD, PhD)

1

Einleitung

ALTER IST NUR EINE ZAHL

Das Ziel dieses Buchs besteht darin, Menschen »in einem gewissen Alter« zu helfen, ein möglichst erfülltes Leben zu führen und die Auswirkungen, die das Altern auf unseren Körper – und auch auf unseren Geist – hat, durch Yin Yoga zu kompensieren.

Das chronologische Alter muss nicht dem biologischen Alter entsprechen. Wir alle wissen, dass Nichtrauchen, geringer Alkoholkonsum, viel Gemüse in der Ernährung und die richtige Bewegung helfen.

Aber vielleicht brauchen wir noch mehr?
Und vielleicht ist dieses »mehr« Yin Yoga?

YIN YOGA IST NICHT NUR CHANTEN UND WEIHRAUCH

Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Yoga. Sie denken, alles drehe sich darum, unmögliche Körperhaltungen einzunehmen, seltsame Gesänge von sich zu geben, Kerzen anzuzünden und jedem um einen herum »Namaste« zuzuflüstern.

Falls Sie irgendetwas davon tun möchten, können Sie das gern machen, aber beim Yin Yoga geht es vor allem darum, die Beweglichkeit zu verbessern, die Durchblutung anzuregen und Verspannungen zu lösen.

PERFEKT ZUR SCHMERZLINDERUNG

Viele Menschen über 50, mit denen ich spreche, erzählen mir das Gleiche: Wenn sie morgens aufwachen, fühlen sie sich steif und haben manchmal sogar Schmerzen. Wir alle kennen den Grund: Mit fortschreitendem Alter werden die Muskeln inflexibler und die Gelenke steifer. Eine Ursache dafür ist, dass der Körper weniger Gelenkflüssigkeit erzeugt, die die Gelenke schmiert. Die andere ist ganz simpel.

Yoga hilft uns, Schmerzen in den Gelenken zu lindern, Muskeln und Bindegewebe zu dehnen und sogar die Produktion von Gelenkflüssigkeit anzukurbeln. Das bedeutet weniger Schmerzen, mehr Freiheit und ein besseres Leben. Andere Forschungsergebnisse zeigen, dass Yoga sogar unsere Knochen stärkt.¹

Wir dehnen uns nicht.



VON YIN YOGA PROFITIERT JEDERMANNS KÖRPER ... UND GEIST

Die Atemübungen beim Yin Yoga helfen, Stress abzubauen, den Blutdruck zu senken und die Immunabwehr zu stärken, was alles zu einem erholsamen Schlaf beiträgt.²

Mit anderen Worten verspricht eine regelmäßige Yin-Yoga-Praxis viele körperliche, mentale und emotionale Vorteile. Dieses Buch bietet Ihnen hoffentlich die nötigen Werkzeuge und die Inspiration, um mit diesem sanften, langsamen Yogastil zu beginnen.

Und das Beste? Man muss dafür nicht superbeweglich sein. Jeder Mensch profitiert von Yin Yoga, unabhängig vom körperlichen und mentalen Ausgangszustand.

Ich hoffe, Sie haben Spaß mit diesem Buch und freuen sich darauf, sich noch besser – und sogar jünger – zu fühlen.



2

Was ist YIN YOGA?

Yin Yoga ist ein eher passiver Yogastil, der unserem Körper und Geist guttut. Er verleiht uns einen größeren Bewegungsumfang, senkt gleichzeitig den Blutdruck und steigert dadurch unser Wohlbefinden.

Bei der Ausübung von Yin Yoga nutzen wir passive, länger gehaltene Dehnübungen oder Positionen, die es uns ermöglichen, tiefer in unseren Körper vorzudringen. Wir

sprechen unsere Bindegewebe an – Bänder, Gelenke, Knochen und Faszien. Das Ergebnis sind eine verbesserte Flexibilität, eine gesteigerte Durchblutung und weniger Verspannungen.

Yin Yoga ist nichts Neues. Es ist nur eine westliche Interpretation von Vorstellungen über Yoga und Meditation, die es seit Tausenden von Jahren gibt.

WARUM YIN YOGA PRAKTIZIEREN?

Yin Yoga bietet Menschen über 50 sehr viele Vorteile, von der Verbesserung der Beweglichkeit bis hin zur Senkung des Blutdrucks. Das sind die Hauptgründe, warum Sie häufig Yin Yoga praktizieren sollten.

Lindert Probleme des Bindegewebes

Wenn wir älter werden, neigen unsere Gelenke und das Bindegewebe dazu, miteinander zu verkleben. Das kann durch monotone Arbeiten, Sport oder sogar längeres Sitzen geschehen. Häufig verursacht es Schmerzen und schränkt die Beweglichkeit ein. Das sanfte Dehnen mithilfe von Yin Yoga kräftigt das Bindegewebe und lindert dadurch Schmerzen und Entzündungen. Es hilft besonders gut bei Erkrankungen wie Arthrose.

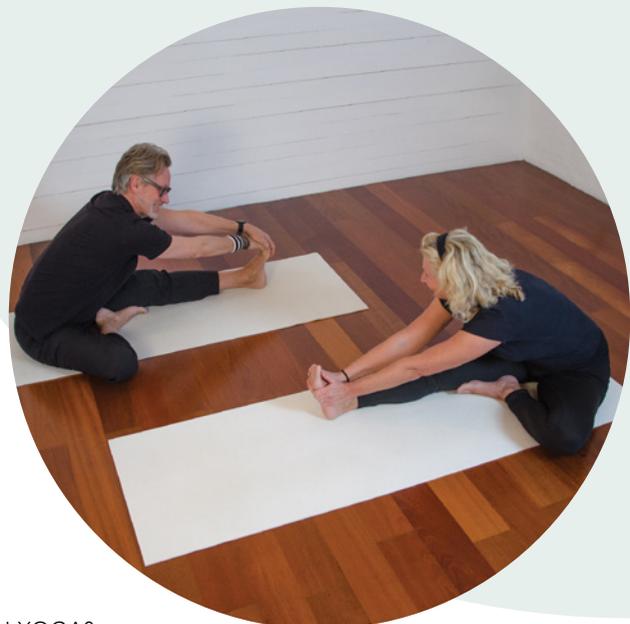
Erhöht die Flexibilität und stellt den Bewegungsumfang wieder her

Indem man beim Yin Yoga eine Position länger hält, kann man eine tiefe Entspannung des Bindegewebes bewirken, wodurch es sich dehnt. Das hilft, den Bewegungsumfang zu erhöhen, wodurch – nach vielen Jahren der Vernachlässigung – Körperhaltungen wieder möglich werden, wie sie zum Schneiden der Zehennägel oder dem Fersensitz nötig sind.

Macht die Faszien geschmeidiger

Faszien sind das Bindegewebe, das alle Organe, Blutgefäße, Knochen, Nervenfasern und Muskeln an ihrem Platz hält. Sie sind darauf ausgelegt, sich bei Bewegung zu dehnen, aber sie verhärten, wenn man gestresst ist oder die Muskeln und Gelenke längere Zeit nicht genutzt hat. Das kann schmerzhaft sein.

Indem wir Yin-Yoga-Positionen länger halten, fördern wir die Elastizität und Nachgiebigkeit unserer Faszien, die möglicherweise durch Inaktivität verloren gegangen ist. So stärken wir unsere Gelenke und erhöhen deren Bewegungsumfang. Dadurch können wir den Golfball wieder leichter aus dem Loch holen oder beim Carven auf der Skipiste die Hüften schwingen.



Reduziert Stress und Nervosität

Yin Yoga stimuliert das parasympathische Nervensystem, das für Ausruhen und Verdauen zuständig ist. Es verringert die Herzfrequenz, entspannt die Muskeln und senkt den Blutdruck.

Lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen

Eine tiefe Atmung, Entspannung und das längere Halten von Yin-Yoga-Positionen sorgen für den Abbau von Alltagsstress. Yin Yoga ist eine tolle Möglichkeit, sich auf den Körper zu besinnen und die To-do-Liste zu vergessen, und hilft Ihnen so, sich auszuholen und zu regenerieren wie noch nie.

Dient als Akupressurmassage

Die Gewebe zu dehnen und zu komprimieren, stimuliert die Meridiane. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind Meridiane Bahnen, durch die unsere Energie oder unser »Qi« durch den Körper fließen kann. Die Stimulation der Meridiane soll laut der Theorie der TCM den Energiefluss erhöhen und die Balance in unserem Körper und Geist wiederherstellen. Viele Forschungs-

ergebnisse zu Akupunktur und Akupressur deuten darauf hin, dass diese Praktiken dem Körper sehr guttun, wie vom US-amerikanischen National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) dokumentiert.³

Verbessert die Gedächtnisleistung

Laut der Harvard Medical School ist Yoga förderlicher für das Gedächtnis als spezielles Gehirntaining.⁴ Anscheinend wirken sich Yin Yoga und andere Yogastile positiv auf die Hirnregionen aus, die für die Informationsverarbeitung und das Gedächtnis verantwortlich sind. Da Yin Yoga Stress abbaut, trägt es auch zu einer besseren Funktion des Gehirns bei.

Sorgt für besseren Schlaf

Mit fortschreitendem Alter wird unser Schlaf leichter. Dadurch kann das Risiko für eine Depression steigen. Der Fokus auf Meditation beim Yin Yoga trägt zu einem besseren Schlaf bei, weil er den Melatoninspiegel erhöht,⁵ was uns beim Schlafen hilft. Außerdem helfen uns die mit Yin Yoga verbundenen Atemübungen, uns zu entspannen – und somit besser zu schlafen.