

Yin Yoga

Dit boek draag ik op aan mijn lieve familie,
en aan alle mensen,
die onderweg zijn naar zichzelf.

Stefanie Arend

Vin Yoga

Een soepeler lichaam zonder krachtsinspanning

De zachte weg naar je innerlijke centrum



*Leer los te laten.
Dat is de sleutel naar geluk.*

Boeddha

Yin Yoga – Stefanie Arend

Oorspronkelijke titel: Yin Yoga, Der sanfte Weg zur inneren Mitte

©2011 Schirner Verlag, Darmstadt

©2014 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk z/h

2017, derde druk

Nederlandse vertaling: Dick de Ruiter

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress

Afbeeldingen: zie fotoverantwoording op blz. 172

ISBN 978.90.8840.103.9

NUR 860/723

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord door Paul Grilley	7
Namasté	8
DEEL EEN	
Geschiedenis en achtergronden van Yin Yoga	9
De achtergronden van Yin Yoga	11
Mijn pad naar Yin Yoga	12
Wat is chi?	13
Yin en yang	15
Meridianen	17
Het verloop van de meridianen	18
Organen	33
Zangorganen	34
Fu-organen	36
Orgaantabel	39
Yoga en anatomie	40
Wat onderscheidt Yin Yoga van andere vormen van yoga?	42
Yin Yoga en emoties	44
Hoe wordt Yin Yoga uitgevoerd?	45
Ademhaling bij Yin Yoga	48

DEEL TWEE

De Yin Yoga-oefeningen	51
Yin Yoga-praktijk	53
Neutraliserende houdingen	55
Persoonlijke yin houdingen	63
Houdingen voor tussendoor	115
Energetische oefeningen	138
Hoe kan ik mijn eigen Yin Yoga-serie samenstellen?	139
Yin Yoga-series	140
Evenwichttherstellende series	153
Kortere hersteltijd met Yin Yoga	162
Meditatie	165
Yoga en voeding	167
Nawoord	169
Dankbetuiging	170
Aanbevolen literatuur	171
Aanbevolen dvd's	171
Fotoverantwoording	172
Over de schrijfster	173

Voorwoord door Paul Grilley

'Ik kreeg de gelegenheid om Stefanie te leren kennen en met haar te werken. Ik ben erg blij dat zij nu een boek heeft geschreven waarmee Yin Yoga voor een groter publiek toegankelijk wordt. Ik vind het van groot belang dat leraren veelzijdig zijn en zich bezighouden met een wereld aan ervaringen. Als wetenschappers of geleerden een beperkt gezichtsveld hebben dan heeft dat tot gevolg dat hun werk aan prespectief verliest, waardoor het slechts een beperkte waarde heeft voor anderen. Stefanie's bekendheid met vechtsporten, voeding en yoga geeft haar een schat aan ervaringen met de vele vormen van beoefening met yin en yang. Dit geeft haar een geloofwaardige stem waarmee zij laat zien hoe belangrijk Yin Yoga is, zowel voor de lichamelijke als voor de spirituele ontwikkeling van ieder persoon.'

Paul Grilley

Oktober 2010

Halloween

Ashland, Oregon (VS)

Namasté



Namasté is een klassiek gebaar, waarmee ik graag de yogales begin en ook weer eindig. Het betekent vrij vertaald 'het Goddelijke in mij verenigt zich met het Goddelijke in jou'. Dit symbolische handgebaar, ook wel de 'Anjali moedra' genoemd, helpt je om je aandacht naar binnen te keren.

Yogalessen heb ik steeds als heel persoonlijk ervaren. In de oefeningen die ik tot nog toe meegemaakt heb werden de leerlingen steeds aangesproken in de jij-vorm. Ik vind het belangrijk om yoga persoonlijker te maken en een bepaalde nabijheid te creëren. Om ditzelfde gevoel ook in mijn boek over te brengen heb ik

ervoor gekozen om de lezer met 'jij' aan te spreken. Het is niet mijn bedoeling om iemand te kwetsen, maar het zou voor mij vreemd voelen, en niet 'echt', om in dit boek te kiezen voor een andere aanspreekvorm.

Ik wens je hierbij heel veel plezier met dit boek en bij het uitvoeren van jouw persoonlijke manier van Yin Yoga.

Vanuit een liefdevol hart,

Stefanie Arend
Augustus 2011
Sankt Johann, Duitsland



1

Deel EEN

*Geschiedenis en achtergronden
van Yin Yoga*