

# Yin Yoga

Liebevolle Akzeptanz



In einer Zeit, in der wir praktisch um die Uhr erreichbar und digital vernetzt sind, nimmt die soziale Vereinsamung zu und häufen sich Depressionen. Yin Yoga hilft, bei sich anzukommen, schwierige Momente auszuhalten und eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu entwickeln.

■ Text: Helga Baumgartner\*

*«Von Akzeptanz kommt Gleichmut, und von Gleichmut kommt Mitgefühl, liebevolle Freundlichkeit und wohlgesinnte Freude.»*

*Biff Mithoefer*

Die Anforderungen an den Menschen des 3. Millenniums sind hoch, und sie steigen beständig.

Unser Leben wird zunehmend mehr **Yang**: über vielfältigste Kanäle sind wir stets online und erreichbar. Von uns wird schnelles Reagieren, grosse Flexibilität und das Potential, sofort Lösungen zu präsentieren, erwartet. Wir stehen dauernd unter Strom und unser Nerven- und limbisches System sind am Überhitzen. Die nötige Abkühlungsphase zum Beruhigen des Systems ist nicht gegeben, da unsere smarten Devices schon das nächste Problem an uns heranblincken – und das vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Es ist selten geworden, dass jemand einfach nur im Café oder Zug sitzt, ohne dabei eine aus seiner Hand strömende Datenflut an Informationen und Bildern zu verarbeiten.

Parallel zum steigenden Stresslevel findet eine soziale Vereinsamung

statt. Das Gefühl der Zugehörigkeit, das wir uns für unser emotionales Wohlempfinden und Sicherheitsgefühl wünschen, verkümmert. Echte Freundschaften werden durch soziale Netzwerke ersetzt, in denen es keine Schulter zum Anlehnen gibt, sondern jeder versucht, sich möglichst glänzend und strahlend darzustellen. Hand in Hand mit dieser Tendenz nimmt das Mass der mentalen Gesundheit ab: Depression und Angststörungen steigen weltweit an.

Während sich in der digitalen Realität alle sozialen Kontakte glückstrahlend und erfolgreich präsentieren, sagt die WHO voraus, dass bis 2020 Depressionen und andere Affektstörungen die zweithäufigste Krankheit weltweit sein werden – nur überholt von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es scheint, als würde die gesellschaftliche Entwicklung die Menschen immer mehr überfordern, und unsere Fähigkeiten, mit dem wachsendem Stress klarzukommen, reichen nicht mehr aus.

Nicht nur die Entwicklung der letzten Jahrzehnte, sondern auch die menschliche Erfahrung im Kern macht es uns nicht leicht. Die spiritu-

ellen Schulen und Traditionen wissen seit jeher darum, und so bezeichnen Buddhisten und Hindus das menschliche Erleben **vor der Erleuchtung** als **Samsara**, den andauernden Kreislauf leidvoller Erfahrungen. Ein Teil der leidvollen Erfahrung (**Dukha**) liegt laut dem Buddhismus im Prozess der steten Veränderung, der Unbeständigkeit (**Anicca**).

## Alles vergeht

Das heisst zwar einerseits, dass das Unangenehme nicht ewig währen wird. Aber auch das Gute, das, was wir gerne festhalten und für immer bewahren möchten, wird sich verändern und vergehen. Gegen dieses Prinzip empfinden wir Widerstand – es fällt uns schwer diese Wahrheit anzunehmen. Deshalb lehrt der Buddhismus die Achtsamkeit und die radikale Akzeptanz. Es geht darum, uns in genau diesem Moment zu entspannen, so wie wir sind, mitten in der Realität der menschlichen Erfahrung mit all ihren Veränderungen.

Auch der **Vedanta**, die Mutterphilosophie des Yoga, beschreibt die menschliche Erfahrung vor dem Erwachen zur Erkenntnis des Selbst als unglücklich. Wir machen uns das Leben schwer, indem wir uns an Erfahrungen festklammern, uns mit Rollen im Leben identifizieren, die wir besser – oder schlechter – erfüllen, halten an leidvollen Erinnerungen fest. Wir käuen die Fehler der Vergangenheit wieder und verweilen im Bedauern darüber. Dies geschieht, weil wir (noch) nicht annehmen können, wer wir sind und wie wir sind, sondern im



Widerstand dagegen sind. Deshalb lehrt uns der Vedanta aus diesem Widerstand herauszugehen: «Lassen wir alles los, was wir nicht sind, so dass wir das sein können, was wir wirklich sind», sagt Swamini Pramananda.

Die Yogapraxis unterstützt uns darin, die mentalen inneren Widerstände zu beruhigen, Patanjali beschreibt dieses zur Ruhe bringen der inneren Fluktuationen in den Yoga Sutras als «yogas citta-vrtti-nirodhah» (Yoga ist die Meisterschaft über die Bewegungen im Geist).

Dabei war die Asanapraxis, welche die ersten Indienreisenden in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts in den Westen brachten, eher dynamisch-kraftvoll, also Yang – ein wichtiger Ausgleich für eine Gesell-

schaft, die mehr und mehr Zeit im Sitzen verbrachte. Bewegung war nötig – und sie ist es immer noch, denn die Gesundheit unseres Körpers und unsere Psyche profitiert enorm davon.

Es ist jedoch die Tendenz der letzten Jahre mit mehr und mehr psycho-emotionalem Stress und Leistungsdruck, die den wachsenden Bedarf nach Yin Yoga erklärt: Der Mensch braucht mehr Ruhe, mehr Pausen, und Momente des tiefen Durchatmens in seinem Leben.

### Viel Raum

Yin Yoga ist eine Praxis, in der wenig gefordert wird und viel Raum gegeben ist. Ohne aktive Muskelkraft sinken wir minutenlang in die Haltun-

gen ohne etwas leisten oder erreichen zu müssen. Körper und Geist dürfen sich entspannen, so wird ein Loslassen auf allen Ebenen ermöglicht, eine Einladung zum Nachgeben und Weichwerden. Auf emotionaler und psychischer Ebene empfängt uns die Yin-Yoga-Praxis genauso, wie wir sind, mit all unserem Ärger, den Sorgen und Ängsten, der Verwirrung und der Anspannung. Sie

## «Yoga beruhigt den Geist.»

lädt uns ein, uns in diesem Moment, radikal und bedingungslos, zu entspannen. Dabei dürfen wir allmählich alle Widerstände loslassen. Mit dem zunehmenden Hineinschmelzen in die Haltungen lösen sich die inneren Spannungen und Knoten. Ich vergleiche das gerne mit einer inneren

nen, uns selbst zu begegnen, ohne harsch zu sein, ohne zu moralisieren, ohne uns zu täuschen oder von uns enttäuscht zu sein.

### Lernen zu bleiben

Dabei ist es eine wichtige Erfahrung, einfach mit uns zu sein. Meist lenken wir uns gerne ab, wenn wir uns in unangenehmen Situationen befinden, gehen online oder rufen jemanden an. Selten genug haben wir den Mut, einfach zu bleiben und in Achtsamkeit wahrzunehmen, was ist, was gerade in uns vorgeht. Im Yin Yoga bleiben wir lange Zeit mit passiver Muskulatur in den Haltungen – dabei verlassen wir auch ab und an unsere Komfortzone.

Viele Yogis kennen das Gefühl: Wir kommen in unserer Praxis an einen Ort, an dem wir am liebsten aufspringen würden und unsere Matte und den Raum weit hinter uns lassen möchten. In der Yin-Yoga-Praxis bleiben wir in den Haltungen, entspannen uns immer wieder aufs Neue und lernen uns so an den Orten kennen, die uns herausfordern.

Mitten in diesem Moment lädt uns die Yin-Yoga-Praxis immer wieder ein, uns zu entspannen. All die Spannung und den Widerstand und die Anstrengung der menschlichen Erfahrung und des heutigen Tages abzulegen, und im Hier und Jetzt loszulassen.

Dies birgt eine Magie in sich, die wir direkt von der Matte auf unser Leben übertragen können. Wenn wir eine (An-)Spannung in uns bemerken, weil wir auf der Matte (oder im Leben) an anstrengende oder überwältigende Orte kommen, können

wir erst einmal einige Male tief ein- und ausatmen, während wir innehalten, ohne zu reagieren. Danach ist es ratsam, weise zu entscheiden, ob die Haltung (oder der Ort) für uns sicher ist, oder ob es schädlich, zu intensiv oder gar schmerzhaft ist und wir die Stellung (oder den Ort) besser verlassen oder verändern sollten.

So praktiziert, begleitet uns Yin Yoga in **einen Prozess der spirituellen Transformation**. Wir wenden uns vom Leiden (Dukha) ab und wenden uns Maitri zu, der liebevollen Akzeptanz und der freundlichen Beziehung zu uns selbst. Die Praxis von Yin Yoga ist für uns Menschen im 3. Millennium deshalb wichtiger als je zuvor.

.....  
*\*Die Autorin hat bei Paul und Suzee Grilley in Kalifornien eine 600-Stunden-Yin-Yoga-Ausbildung abgeschlossen. Seit 2014 bildet sie selbst Yin-Yoga-Lehrende aus.  
[www.yinyoga.info](http://www.yinyoga.info)*

## Yin-Yoga-Ausbildung

Helga Baumgartner bietet ab 21. September bei Yoga Carmen in Bern ein Yin-Yoga Teacher-Training an: [www.yoga-carmen.ch/Aus-Weiterbildungen](http://www.yoga-carmen.ch/Aus-Weiterbildungen)

Sie ist die Autorin des Buches «Yin Yoga», erschienen 2015 im BLV Verlag, und hat einen Lehrauftrag an der Universität Regensburg für Yoga und Achtsamkeit.

Ihr Fokus und ihre grosse Hingabe gelten der Praxis und dem Teilen der ruhigen Innenschau von Yin Yoga, der für sie eine tief wirkende und therapeutisch heilende Magie hat.

Online Yin Yoga üben kann man mit ihr bei [Yogamehome.com](http://Yogamehome.com).

Weitere Infos: [www.yinyoga.info](http://www.yinyoga.info)