

## Yin Yoga

### Yin en Yang

Binnen de Chinese filosofie symboliseren Yin en Yang de dualiteit in de wereld om ons heen. Tegenstellingen met een sterke wisselwerking. Deze tegenstellingen kunnen niet zonder elkaar bestaan. Yang staat voor beweging, verandering, activiteit en het vertegenwoordigt het mannelijke. Yin daarentegen verwijst naar stilte, kalmte, passiviteit en het vrouwelijke. Hatha yoga en de meeste andere yogastijlen die worden beoefend in het Westen, zijn met name gericht op Yang principes. Ze zijn namelijk gefocust op beweging en de spieren met een nadruk op het strekken van de spieren. Yin yoga is in essentie een stille beoefening en kan daarmee ook een goede voorbereiding zijn voor meditatie. Tijdens Yin yoga is de focus op het bindweefsel, met name rond de heupen, het bekken en de lage rug. Bindweefsel zit veel rondom gewrichten en in de fascies. Fascies zijn bindweefsellagen die in bepaalde patronen door het lichaam, spiergroepen met elkaar verbinden. Aan deze Yin weefsels wordt vaak weinig tot geen aandacht besteed tijdens actievere yogastijlen.

### Ontspannen te midden van ongemak

Op het eerste gezicht kan Yin yoga als saai en passief overkomen. Echter, de yogahoudingen kunnen behoorlijk uitdagend zijn, zowel fysiek als mentaal. De meeste mensen zijn gewend om te bewegen in hun dagelijkse leven. Men is vaak gehaast bezig om zich te verplaatsen van A naar B. Tijdens een Yin yoga houding beweeg je niet maar blijf je precies waar je bent, in het moment. Deze zachte lichaamsaanpak resulteert in vaardigheden die erg ondersteunend zijn in onze hectische en drukke dagelijkse levens. Het lang vasthouden van houdingen kan een doffe pijn tot gevolg hebben. Hierdoor kun je leren om te ontspannen te midden van ongemak, een zeer nuttige overdraagbare vaardigheid. Yin yoga nodigt je uit om een meer flexibele en open houding naar jezelf en het leven te ontwikkelen, zowel fysiek als mentaal. Paul Grilley, een bekende Amerikaanse Yin yoga leraar, noemt Yin yoga 'gewrichten rehabilitatie'. De houdingen hebben een effect op je gewrichten in een vergelijkbare manier zoals andere vormen van beweging een uitwerking hebben op het hart. Daarnaast is één van de grootste voordelen van Yin yoga dat je geest tot rust wordt gebracht wat zorgt voor een gevoel van diepe verkwikking.

### Geschikt voor alle leeftijden

Yin yoga is geschikt voor bijna alle niveaus; van erg stijf tot super flexibel, van helemaal nieuw in yoga tot zeer ervaren. Een belangrijke vaardigheid die je leert ontwikkelen tijdens het beoefenen van deze yogastijl is geduld. Je blijft namelijk langere tijd in de houdingen, over het algemeen twee tot vijf minuten. De zwaartekracht en de tijd zijn je belangrijkste hulpmiddelen. Binnen de vorm en de techniek van de houdingen is er ruimte en vrijheid om de houdingen aan te passen aan jouw specifieke lichaam. Je ontspant je spieren en laat je ademhaling vertragen. Je lichaam laat je langzaam aan de houding wennen, in plaats van jezelf in de houding te 'gooien'.

De positieve effecten van Yin yoga ontstaan, omdat je geruime tijd in de houdingen blijft. Hierdoor sta je de tijd en de zwaartekracht toe om het bindweefsel op rek te brengen. Deze rek stimuleert het bindweefsel tot het aanmaken van hyaluronzuur. Hyaluronzuur is een lichaamseigen stofje dat het zelfherstellend vermogen van ons lichaam activeert. Er ontstaat weer lenigheid en dus meer ruimte voor bewegen. Bewegen met minder weerstand is dan je winst.

Yin yoga is daarom een perfecte complementaire yogastijl naast de dynamische en op de spieren gerichte Yang yogastijlen.