

## Literatur Yin Yoga

Yin Yoga lebt aus der *Praxis*. Gleichzeitig kann, für Einsteiger und Interessierte, als Literaturtipp gelten:

1. *Dein Körper – dein Yoga* (B. Clark) und
2. *Yin Yoga* (C. Ranzinger) sowie
3. *Faszien Yoga* (L. N. Schmidt)
4. Als „Nebentipps“ / Zusatz können gelten
  1. *Yin Yoga* (M. Sander)
  2. *Yin Yoga des Herzens* (T. Seehofer, D. Iding) sowie zum Thema Faszien
  3. *Faszien Fitness* (R. Schleip) und
  4. *Faszien - Gewebe des Lebens* (P. Schwind).

Weitere Literaturempfehlungen erhältst Du auf Anfrage oder im Rahmen der von **SiLENTFLOW** angebotenen Yin Yoga & Faszientraining Weiterbildungen zu den Themen

1. Yin Yoga im historischen Kontext sowie im Zusammenhang mit Tantra und Taoismus
2. Anatomie
3. Unterrichtstechniken & Sequenzing
4. Hilfsmittel, Trainingstheorie & -zeiten
5. Faszientraining
6. Kundalini- und Meridianyoga
7. Yin Yoga im Zusammenhang mit energetischer Arbeit (Theorie und Praxis), Tiefenentspannung, Prana & Pranayama, Mudra, Yogatherapie, TCM und optimaler Ernährung
8. und weiterem mehr.

Natürlich ist auch das Internet voller Informationen... Hier ein Auszug aus einem der Newsletter, die von **SiLENTFLOW** 2-3 mal jährlich versandt werden. Melde Dich gerne kostenfrei und unverbindlich dafür an!

„Faszien -- ein Thema bewegt die Welt. Sowohl seit Jahren in der Presse als auch der akademischen Welt.<sup>1</sup>

Faszien, soo bedeutsam, aber was ist das überhaupt? Ein schöner, wie ich finde, Einführungsartikel findet sich bei somatics bzw. Fascial Fitness.<sup>2</sup>

Senmotic, klingt so ähnlich, beschreibt "alles Wichtige über Faszien in 10 Punkten" hier. Für Profis bzw. manuelle Therapeuten schreibt der somatics in der Deutschen Zeitschrift für Osteopathie.

Beim Zentrum der Gesundheit findet sich ein Text zu Faszien, wie Menschen ihnen am häufigsten erstmalig begegnen: Einfach, weil sie Schmerzen haben.<sup>3</sup>

Warum manipuliert man an Faszien herum, gerade auch als nicht unbedingt schmerz betroffen? Unter anderem hauptsächlich gerade auch für

- ▶ Formgebung des Körper („den Körper in Form bringen“), für
- ▶ verbesserte Motorik,
- ▶ verbesserte Kraftübertragung, beispielsweise bei Springen oder generell muskulärer Aktivität
- ▶ körperliche Flexibilität, *vor allem* aber in diesem, in direktem kausalen Zusammenhang geistiger Kapazität und Flexibilität.

---

1 [fascial-fitness.de/de/presse/pressearchiv/print](http://fascial-fitness.de/de/presse/pressearchiv/print)

[fascial-fitness.de/de/presse/pressearchiv/pressearchiv-relevante-faszienstudien](http://fascial-fitness.de/de/presse/pressearchiv/pressearchiv-relevante-faszienstudien)

2 [somatics.de/PilatesMagazin09.pdf](http://somatics.de/PilatesMagazin09.pdf)

[fascial-fitness.de/de/presse/informationstexte-fuer-journalisten/faszien-yoga](http://fascial-fitness.de/de/presse/informationstexte-fuer-journalisten/faszien-yoga)

3 [somatics.de/Dt-Osteop\\_FaszienManTher.pdf](http://somatics.de/Dt-Osteop_FaszienManTher.pdf)

[zentrum-der-gesundheit.de/media/cache/article\\_pdf/verklebtes-fasziengewebe-ursache-vieler-beschwerden.pdf](http://zentrum-der-gesundheit.de/media/cache/article_pdf/verklebtes-fasziengewebe-ursache-vieler-beschwerden.pdf)

Wer lieber Videos schaut statt zu lesen: Ein vielleicht erstes Video kann das von Xenius/ARTE/Concept Roßmann sein.

Auf dieser gleichen Seite findet sich außerdem ein Video zu richtigem / faszienspezifischem Gehen. Nach Gehen käme dann Laufen: „Die 10 größten Fehler beim Joggen“.<sup>4</sup>

Wer nicht geht, läuft oder liegt, sitzt wahrscheinlich vor allem. Nach meiner Erfahrung passieren die gravierendsten Dysbalancen bzw. Verspannungen durch falsches und dazu zuviel sitzen. Der Körper ist über *viele Jahrtausende* gebildet worden für ca. acht Stunden des Gehens und zwei Stunden Sitzens, NICHT umgekehrt. Wer schon sitzt, sitzt jedoch hoffentlich richtig, z.B. dank "Richtig sitzen leicht gemacht".<sup>5</sup>

Wie habe ich ursprünglich mal begonnen, mich dem Thema Faszien (praktisch) zu nähern? Zum Beispiel mit Robert Schleips Faszien Fitness-Buch, das nach wie vor in meinem Bücherregal vorne steht.

Die ersten 25 Seiten dieses Buches gibt es zum Schnuppern beim Verlag online. Wer sich eher auf Yin Yoga Asanas versteht und die englische Sprache beherrscht, findet sich auf yinyoga.com eine umfangreiche Seite zum Thema Yin Yoga; mit zahlreichen Bildern, Erläuterungen und Artikeln.<sup>6</sup>

Wie könntest *Du* Dich nähern? Ich hoffe, diese Artikel- und Videolinks sind Dir eine Hilfe, vor allem praktisch; so wie schon zahlreichen anderen Menschen: Gerade auch solchen, die meine Kurse besucht haben.

Meine aktuellen Termine – Yin Yoga & Faszientraining machen etwa 50% der Unterrichtszeit aus, z. B. in Deutschlands bester Yin Yogalehrerweiterbildung oder auf Yogareisen nach Spanien, Italien und Griechenland – findest Du auf meiner Seite.<sup>7</sup>

---

4 [concept-rossmann.com/495/videos-zum-thema-faszien](http://concept-rossmann.com/495/videos-zum-thema-faszien)  
[concept-rossmann.com/495/videos-zum-thema-faszien](http://concept-rossmann.com/495/videos-zum-thema-faszien)  
[faszien-senmotiv.de/2015/01/31/warum-joggen-krank-macht](http://faszien-senmotiv.de/2015/01/31/warum-joggen-krank-macht)

5 [faszien-senmotiv.de/2016/07/22/anatomie-und-physiologie-des-richtigen-sitzens](http://faszien-senmotiv.de/2016/07/22/anatomie-und-physiologie-des-richtigen-sitzens)

6 s. S. 1

[yinyoga.com](http://yinyoga.com)

[m-vg.de/mediafiles/article/pdfdemo/978-3-86883-483-3.pdf](http://m-vg.de/mediafiles/article/pdfdemo/978-3-86883-483-3.pdf)

7 [silentflow.eu/mediapool/146/1468922/data/Stimmen\\_Kurse\\_1\\_.pdf](http://silentflow.eu/mediapool/146/1468922/data/Stimmen_Kurse_1_.pdf)

[silentflow.eu/mediapool/146/1468922/data/SiLENTFLOW\\_Yin\\_Yoga\\_FT\\_YLWB\\_1\\_.pdf](http://silentflow.eu/mediapool/146/1468922/data/SiLENTFLOW_Yin_Yoga_FT_YLWB_1_.pdf)

[silentflow.eu/termine.html](http://silentflow.eu/termine.html)