



De bekende yogini Sarah Powers bedacht de naam Yin yoga

De diepte in met Yin

Yin yoga werkt in op de dieper gelegen weefsels, zoals gewrichten en bindweefsel. Je blijft extra lang in een houding, ondersteund door kussens en dekens. Even wennen voor wie gewend is aan zweeten op z'n matje!

Text: Sarah Leers, foto: Michael Sexton

Het spirituele pad wordt vaak vergeleken met het beklimmen van een berg. We beginnen allemaal ergens onder aan de voet en doorlopen de weg omhoog langs een persoonlijke, unieke route. Met als belofte of hoop dat als we eenmaal op de top zijn, we een toestand van gelukzaligheid, *Samadhi*, bereiken. Van daaruit overzie je het hele leven en alle wegen die mogelijk zijn om op deze heilige plek te arriveren.

Deze metafoer is erg yang van aard. Om de berg te beklimmen dien je moeite te doen, het is hard werken, want een betere, verheven wereld bereik je niet zomaar. De maatschappij waarin we leven is voornamelijk gebaseerd op dit 'yange' gedachtegoed. Het is voor velen de enige bekende manier van leven.

Toch is er een alternatief. Want waar yang bestaat, is ook altijd yin. Yin verwijst naar kalme, gedrag dat meer passief en ontvangend van aard is. De spirituele metafoer die hierbij aansluit is die van de stromende rivier. De rivier zal ons brengen naar de grote oceaan van het leven, als we ons maar overgeven aan de stroom. En uiteindelijk vinden we, net als op de berg, de unieke weg naar onze bestemming.

Zwaartekracht

Net als onze maatschappij en de manier waarop veel mensen in het leven staan, hebben ook de meeste yogavormen een yang karakter. Ze dragen bij aan het versterken en versoepelen van de spieren – yange weefsels – zodat we krachtig en lenig worden. Je moet er moeite voor doen. In tegenstelling tot deze yange vormen van yoga, werkt Yin yoga in op de dieper gelegen weefsels, die yin zijn, zoals banden, pezen, bindweefsel en gewrichten. Deze weefsels zijn stugger dan spieren, waardoor meer tijd nodig is om erop in te werken. Dit kan door licht te stretchen, of door de zwaartekracht te gebruiken. 'Door je spieren zo veel mogelijk te ontspannen, kan je lichaam zich op een dieper niveau openen,' zegt Chris



Ramkema, Yin yogadocent bij Yogashala in Den Haag. 'In Yin yoga gaan we uit van *minimal muscular effort*. Met minimale inspanning maak je de impact van de houding zo groot mogelijk.' Omdat je bij Yin yoga langere tijd in een pose blijft, heb je meer tijd om je aan de houding over te geven. De zwaartekracht, in combinatie met je ademhaling, kan dan haar werk doen. Je kunt je lichaam hierbij ondersteunen met dekens, kussens en/of

'Doordat je zo lang in één houding blijft, kom je jezelf en je rusteloosheid meer tegen dan bij andere yogavormen'

blokken. Chris: 'Veel mensen moeten wennen aan Yin yoga. Wie yogales neemt, wil graag bewegen. Minutenlang in een houding blijven heeft nauwelijks effect op je hartslag en bloedsomloop, en je ontwikkelt geen extra spierweefsel. Bovendien confronteert Yin yoga je met jezelf. Net als alle yogavormen kan het je inzicht geven in wie je bent en wat je gelukkig maakt. Yin yoga geeft je nog meer die kans, omdat je langer in de houdingen blijft. Daardoor kom je jezelf en je rusteloosheid tegen. Je merkt dat je toch ambitieus bent of dat je jezelf constant vergelijkt met de persoon naast je. En op zo'n inzicht zit niet iedereen te wachten.' Een Yin yogahouding kan in principe drie, vijf of zelfs tien minuten duren. Chris: 'In mijn lessen geef ik mensen de mogelijkheid om vijf minuten in een houding te blijven. Ze hebben ook de keuze om er eerder uit te komen. Daarmee leer ik ze verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen lichaam.'

Subtiële energie

Dat Yin yoga wereldwijd steeds meer bekendheid krijgt, is onder meer te danken aan de inzet van grondlegger Paul Grilley. Want de essentie van Yin yoga mag dan misschien al eeuwenlang bestaan, het was Grilley die Yin yoga tot een aparte stroming maakte.

Yogaleraar sinds 1980, had Grilley altijd al een grote interesse in anatomie. Tijdens zijn studietijd aan de universiteit zag hij eens een bak met botten staan. De beenderen waren zo divers van vorm, dat hij bijna niet kon geloven dat het normale verschillen waren in het menselijke skelet. Dit wakkerde zijn fascinatie aan. 'Een van de belangrijkste kenmerken van Yin yoga is dat je leert accepteren dat jouw lichaamsbouw uniek is,' vertelt Chris Ramkema.

In zijn boek *Yin yoga: Outline of a quiet practice* beschrijft Grilley achttien Yin yogahoudingen. De poses zijn soms sterk verwant aan houdingen die we kennen uit andere yogavormen, maar ze hebben Engelstalige namen, zoals *Butterfly* en *Shoelace*. Alle houdingen worden liggend of zittend op de grond uitgevoerd, waardoor je je kant overgeven aan de zwaartekracht.

Een grote invloed op de oefeningen die Grilley ontwikkelde, vormden de lessen van *martial arts* leraar Paulie Zink. Deze extreem flexibele kungfu-docent leerde hem om eenvoudige poses lang aan te houden. Grilley, die zich eerst nog uitleefde in Ashtanga yoga en zelfs nog even in dienst was van Bikram, legde de verbinding tussen de oosterse vechtkunst en yoga. In 1990 begon hij die basis verder uit te bouwen, toen hij de Japanse Dr. Hiroshi Motoyama ontmoette. Motoyama, arts en fervent yogaboefenaar, was ook behept met de gave om energievelen en chakra's waar te nemen. Hij inspireerde Grilley om te kijken naar het verband tussen de fysieke bewegingen in de yoga en de beweging van de energie in het zogenoemde subtiële lichaam.

Alle vormen van yoga stimuleren de doorstroming van energie



De extreem flexibele martial arts leraar Paulie Zink diende als inspirator



De Haagse Yin yogadocent Chris Ramkema



Grilley helpt een leerling net iets verder in een twist



Suzee Grilley, van origine danseres, geeft samen met haar man workshops

langs de meridianen, de eucyrienen in ons bindweefsel. Omdat Yin yogaboefenaars langer in de houdingen blijven, hebben ze meer tijd om deze subtiële energie te leren ervaren. De aandacht focussen op een bepaald lichaamsdeel is een manier om de energiestroom in dat gebied te voelen. Maar ook ademhalings- of meditati oefeningen tijdens een Yin yogahouding stimuleren een groter bewustzijn van het energetisch lichaam. Pas wanneer de energie in het onderlichaam vrij kan stromen, is het mogelijk om langere tijd comfortabel in Lotus houding of klee-makerszit te mediteren – handig dus als je die energie daadwerkelijk voelt.

Van allebei een beetje

Sarah Powers was een van Grilleys vroegste leerlingen, en degene die de naam Yin yoga bedacht. Het was met name door de invloeden uit de oosterse geneeswijzen dat zij zich tot deze yogavariant aangetrokken voelde. In haar lessen neemt het energetische aspect een belangrijke plaats in. Powers, die zich voordien net als Grilley vooral uitleefde in de actieve yogavormen, ontdekte hoe veel verdieping ze in haar practice kon brengen door een serie inspannende houdingen af te wisselen met meer passieve, verstandige poses. Later ontwikkelde ze haar eigen stijl, Insight yoga, waarin ze spirituele psychologie en oosterse filosofie combineert met een Yin en Yang yoga practice.

Zoals de benaming Yin al aangeeft, is deze yoga pas compleet wanneer er ook yange elementen aan worden toegevoegd. Volgens de taoïstische filosofie die Paul Grilley in zijn boek beschrijft

Yin yoga in Nederland

• Yoga Magazine organiseert een driedaagse workshop Yin yoga, van 16 t/m 18 april, met de bekende Engelse yogadocent Simon Lew. Zie www.yogaonline.nl

• Yogashala in Den Haag. Chris Ramkema en zijn partner Ankie Mein geven ook lessen 'Yin&Yang in Synergy', een combinatie van dynamiek en stilte. www.yogashala.nl

• The Yoga Company. Heloo, www.theyogacompany.nl

• Sarah Powers verzorgt een vierdaagse workshop van 30 september t/m 3 oktober bij YogaMoves in Utrecht. Hier worden ook wettelijke lessen Yin yoga gegeven, zie www.yogamoves.nl

• Skadi van Paasschen geeft Yin yogales bij David Lloyd Sports & Health Clubs in Amsterdam, www.yogaspv.nl

Meer weten?

• *Yin yoga: Outline of a quiet practice*, Paul Grilley, White Cloud Press

• *Insight Yoga*, Sarah Powers, Shambhala Publications

• *YinSights*, Bernie Clark, BookSurge

• www.yinyoga.com

• www.paulgrilley.com

• www.sarahpowers.com

• www.pauliezink.com

zijn de benen yin van aard, omdat ze zwaarder, vast en dichter bij de aarde zijn. Armen hebben een yang karakter. Ze zijn lichter, beweeglijk en dichter bij de hemel. Naarmate we ouder worden, worden de benen meer yin: zwaarder en minder beweeglijk. Tegelijkertijd worden de armen zwakker. Om dat te voorkomen, benadrukt Yin yoga de flexibiliteit van het onderlijf en de kracht van het bovenlijf. Een Yin yogales bevat daarom ook altijd actieve yanghoudingen, zoals de *Crocodile* (push-up), die onder andere het bovenlijf versterken.

Ook Chris Ramkema sluit zijn lessen altijd af met een actieve serie, vaak geïnspireerd op bewegingen uit de martial arts. Chris: 'Het gaat om de balans. Voor mensen met een zittend beroep, die daarmee hun heupen en onderrug lange tijd onder druk zetten, kan Yin yoga veel goed doen. Hetzelfde geldt voor mensen die intensief sporten.' Zowel yin als yange yogavormen zijn pas compleet als ze ook aspecten van hun tegenpool bevatten. En de ene vorm is niet 'beter' of 'slechter' dan de andere. Want of je nu liever een berg beklimt of je overgeeft aan de strooming van de rivier, uiteindelijk kom je wel uit op je bestemming. ☯