

Bog anmeldelse: Yin Yoga – Stræk dig til velvære vol. 1 (Grundbog) og vol. 2 (for nuværende Yin udøvere)

Dette indlæg blev udgivet den 7. januar 2018 af Yogalove.

Win-win Yin

Bog anmeldelse: Yin Yoga – Stræk dig til velvære vol. 1 (Grundbog) og vol. 2 (for nuværende Yin udøvere)
Af Aia Egelund Rønnow, Stifter/yogalærer, EGELUND YOGA – YOGA MED HJERTE v/ Skanderborg

Yvonne Hansen har ikke bare skrevet én, men hele to bøger om Yin Yoga. Og det er fremragende, lærerig og inspirerende læsning for både nybegyndere, øvede og yogalærere.

I løbet af de sidste 5 år har Yin Yoga for alvor bredt sig ud i alle kroge af Danmark. Yin Yoga er gennem de seneste 20 år blevet formidlet af især Paul og Suzee Grilley samt Sarah Powers. Det er altså en ret ny yogaform som kan ses som en kontrast til de mere hurtige, styrkende yogaformer. Som yogalærer/yogaelev har jeg også selv nydt denne yogaform igen og igen. Og mine yogaelever spørger mig tit om ”det dersens” Yin Yoga. Hvad er det? Hvad gør det godt for?

”Yin Yoga er en unik træningsform. Den kan med sine dybe stræk på op til 3-5 minutter berolige dit nervesystem og desuden stimulere dine ledbånd, senere og bindevæv til at blive stærkere og mere fleksibelt. Kort fortalt, så strækker du dig til velvære.”

Sådan bliver det forklaret i Yvonne Hansens to bøger om Yin Yoga og tak for dem. Jeg har længe savnet en let forståelig dansk indføring i Yin Yogaen.

YIN YOGA – stræk dig til velvære kan købes på [Yogalove](#)

Fra himmel til helvede og retur igen

Mit første møde med Yin Yoga skete på en solbeskinnet varm yogafestival i Berlin. Jeg husker mødet med disse længerevarende siddende og liggende stillinger som en fredfyldt rejse. Sådan var det i hvert tilfælde til at begynde med. Så blev det med et udfordrende at skulle være så længe (3-5 minutter) og desuden så stille i stillingerne. Jeg røg direkte fra himmel til helvede. Sådan følte det. Det var ikke smertefuldt blot...aldeles irriterende og udfordrende. For både krop og sind. Jeg lærte meget om mig selv i de minutter. Jeg lærte at jeg har en tendens til at presse mig selv eller til hurtigt at give op. Jeg lærte at jeg ofte skælder mig selv ud, når noget er svært. Tag dig nu sammen genlød det igen og igen inde i hovedet. Total selvsabotage.

Men underviseren guidede os blidt til at praktisere øget egenomsorg og accept af vores fantastiske kroppe. Jeg skulle kort fortalt lære at skrue på knapperne, så stillingen var udfordrende, men ikke uudholdelig. Jeg skulle lære at praktisere egenomsorg, noget som jeg ellers kunne komme til at glemme i de mere hurtige yogaformer. Og jeg holdte ud uvidende om den belønning der ventede. For så begyndte den langsomme rejse ud af stillingen og jeg røg med raket fart tilbage i himmelen. Sikken fryd. Sikken forløsning. Blodet skyllede igennem min krop og en markant følelse af velvære, ja nærmest lykkefølelse bredte sig. Jeg var solgt som stanglakrids. På stedet. Det er dét som Yin Yoga kan.

”Yin Yoga er en nærværende og indadvendt praksis, hvor du træner din tålmodighed, accept og vedholdenhed. Du bliver mere komfortabel i krop og sind, og du efterlades i en varig tilstand af ro og overskud” (Kilde: Yvonne Hansen, stræk dig til velvære. Vol 2.”

Endelig en dansk bog

I tiden efter min første Yin oplevelse sugede jeg til mig af bøger og klasser på Youtube. Mit engelske ordforråd er ikke særligt godt, så det var med stor glæde, at jeg fik hænderne i Yvonne Hansens første yogabog. Endelig. Nu forstod jeg så meget mere. Yvonne Hansens første bog er en grundbog og en glimrende indføring i Yin Yogaen. Hun kommer omkring principperne bag yogaformen. Vi får beskrevet, hvorfor det er så vigtigt at strække bindevævet. Og hun oplyser meget letforståeligt og pædagogisk om kroppens anatomi og de hjælpemidler vi kan inddrage i vores egen yogapraksis.

Yvonne Hansen har for begge bøger valgt et dejligt stort format. Personligt foretrækker jeg bøger med spiralryg som ikke klapper sammen, når man ligger på stuegulvet. I dette tilfælde er bøgerne heldigvis så store og på grund af en paperback indpakning nemme nok at arbejde med på yogamåtten.

YIN YOGA – stræk dig til velvære kan købes på Yogalove

Vigtig pointe: Praktiser egenomsorg

Yogaøvelserne er illustreret af gode billeder OG med talrige forslag til variationer. Det er nemlig ikke alle øvelser som egner sig for alle, og tusinde TAK for denne pointe. Vi får på yogamåtten nogle gange en tendens til at slå os selv i hovedet, hvis en øvelse er for svær eller nærmest umulig. Ja, hvis det gør ondt at lave den. Og derfor er jeg så taknemmelig for at Yvonne Hansen i begge sine bøger fremhæver pointen, at vi har forskellige kroppe som naturligvis ikke kan det samme. Punktum. Mød din krop med accept. Praktiser egenomsorg. Ligesom, når du køber sko. Det gør jo ondt at løbe/gå/danse i for store eller for små sko, så vi vælger den størrelse der passer til vores krop. Vi presser jo ikke foden ind i en bestemt størrelse fordi nogle har sagt at kun denne størrelse er perfekt. Sådan bør det efter min mening også være med yogaøvelser. Lad hver yogastilling blive din mulighed for at finde din vej og den variant der tilgodeser din krop. Det er en væsentlig pointe som kan forhindre skader og den fylder en del i Yvonne Hansens bøger. Jeg har selv taget kurser i Yin Yoga, hvor det kom som en overraskelse for flere at vores skelet rent faktisk kan begrænse os. Vi kan ikke træne os til alt. Vores unikke kroppe kan ikke alt. Nogle er mere låste i hoftelod og skulderled end andre. Nogle kan ikke, som andre, bøje så langt bagud pga. ryghvirvlernes tæthed. Nogle egner sig til ballet, nogle gør ikke, men yoga er jo stadig for os alle. Du skal bare finde dit alternativ. Det som virker for dig. Derfor hylder jeg altid yogabøger som understreger disse alternativer. Og det gør Yvonne Hansens bøger.

Letforståelig indføring i Meridianbanerne

Det jeg savnede i den første grundbog fylder til gengæld en del i bog to. Det er indføringen i kroppens energibaner (meridianbaner) og hvordan bestemte stræk kan gavne dine organer. Dem tænker vi måske ikke altid på, men de har uhyre betydning for vores velbefindende. Det er kinesisk medicin-viden som møder Yogaens verden og jeg er begejstret for de specifikke små yogaprogrammer i bog 2 som relaterer til kroppens meridianbaner.

Yin Yoga – vejen til indre ro

Der har ikke været så mange fysisk krævende flow-serier og solhilsner i mit liv siden jeg fandt Yin Yogaen. Jeg dyrker primært yoga for at opnå indre ro og øget velvære. Det giver Yin Yogaen mig.

Generelt set er Yvonne Hansens bøger lette at læse. De er godt bygget op og fyldt med mange programforslag. De er også jordnært spirituelle. Og så inspirerer de mig i min egen yogapraksis og i min undervisning. Yin Yoga er udfordrende, forløsende, lærerigt, og kort fortalt en ren win-win oplevelse. Du lærer af de udfordrende oplevelser. Du lærer af de forløsende oplevelser. Rigtig god fornøjelse med din Yin Yoga praksis. Du bliver bidt af det.

YIN YOGA – stræk dig til velvære kan købes på Yogalove

-
-
-