





Colofon

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Uitgever: Saage Media GmbH
Publicatie: 02.2025
Omslagontwerp: Saage Media GmbH
ISBN Paperback (nl): 978-3-384-53660-0
ISBN Ebook (nl): 978-3-384-53661-7

Juridisch / Kennisgevingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De externe links en bronverwijzingen in dit boek zijn gecontroleerd op het moment van publicatie. De auteur heeft geen invloed op de huidige en toekomstige vormgeving en inhoud van de gelinkte pagina's. De aanbieder van de gelinkte website is als enige aansprakelijk voor illegale, onjuiste of onvolledige inhoud en voor schade die ontstaat door het gebruik of niet-gebruik van de informatie, niet degene die via links naar de betreffende publicatie verwijst. Alle gebruikte externe bronnen zijn vermeld in de bibliografie. Ondanks zorgvuldige inhoudelijke controle aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de inhoud van externe bronnen. De exploitanten van de geciteerde bronnen zijn als enige verantwoordelijk voor hun inhoud. Afbeeldingen en bronnen van derden zijn als zodanig gemarkeerd. Reproductie, verwerking, verspreiding en elk type gebruik buiten de grenzen van het auteursrecht vereisen de schriftelijke toestemming van de respectieve auteur of maker.

Dit boek is vertaald uit het Duits. Afwijkingen van het origineel of vertaalfouten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Alle in het boek genoemde bronnen zijn beschikbaar in het Engels. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele inhoudelijke onnauwkeurigheden of misverstanden die door de vertaling zijn ontstaan.

De gegevens in de diagrammen die niet expliciet zijn gemarkeerd met een bron zijn niet gebaseerd op studies maar zijn vrijblijvende aannames voor een betere visualisatie.

Dit boek is gemaakt met behulp van Kunstmatige Intelligentie (AI) en andere tools. Onder andere zijn er tools gebruikt voor onderzoek, schrijven/bewerken en het genereren van decoratieve illustraties. Ondanks controle kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. We willen benadrukken dat het gebruik van AI dient als ondersteunend hulpmiddel om onze lezers een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende leeservaring te bieden.

De bronverwijzingen en citaten in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en in betekenis weergegeven. De interpretatie en presentatie van de geciteerde inhoud weerspiegelt de opvatting van de auteur en komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de intentie of mening van de oorspronkelijke auteurs. Bij contextuele citaten zijn de kernuitspraken van de originele bronnen naar beste weten en geweten in de context van dit werk opgenomen, maar kunnen door de overdracht en vereenvoudiging afwijken van de oorspronkelijke formuleringen en betekenisnuances. Alle gebruikte bronnen zijn volledig vermeld in de literatuurlijst en kunnen daar in het origineel worden nagelezen. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en contextuele inbedding van de geciteerde inhoud ligt bij de auteur van dit boek. Voor wetenschappelijke vragen en gedetailleerde informatie wordt aanbevolen de originele bronnen te raadplegen. De auteur heeft zich ingespannen om complexe wetenschappelijke zaken begrijpelijk weer te geven. Daarbij kunnen vereenvoudigingen en generalisaties niet worden uitgesloten. Voor de technische juistheid en volledigheid van de vereenvoudigde presentaties kan geen garantie worden gegeven. De contextuele weergave van citaten en wetenschappelijke bevindingen gebeurt gewetensvol met inachtneming van het citaatrecht volgens § 51 van de Auteurswet en alle relevante auteursrechtelijke bepalingen van andere landen. Bij de vereenvoudiging, overdracht en eventuele vertaling van wetenschappelijke inhoud naar een algemeen begrijpelijke taal kunnen betekenisnuances en technische details verloren gaan. De auteur maakt geen aanspraak op de rechten van de geciteerde werken en respecteert alle auteursrechten van de oorspronkelijke auteurs. Mocht er ongeoorloofd gebruik worden vastgesteld, verzoekt de auteur om melding om passende maatregelen te kunnen nemen. Voor academische doeleinden en bij gebruik als wetenschappelijke referentie wordt uitdrukkelijk aanbevolen terug te grijpen naar de originele bronnen. De vereenvoudigde presentatie dient uitsluitend voor populairwetenschappelijke informatie.

Yin Yoga Praktijk: Fascia & Chakra's in de Focus

Bendis Saage

Yin Yoga:
De Complete Gids voor
Ontspanning en Meditatie
Een praktisch yoga boek voor beginners met
essentiële oefeningen, anatomie en meditatie
technieken voor lichaam en geest

69 Bronnen
41 Diagrammen
34 Afbeeldingen
7 Illustraties

© 2025 Saage Media GmbH

Alle rechten voorbehouden

Beste lezers,

wij danken u hartelijk dat u voor dit boek hebt gekozen. Met uw keuze heeft u ons niet alleen uw vertrouwen gegeven, maar ook een deel van uw kostbare tijd. Dat waarderen wij zeer.

Yin Yoga Praktijk: Fascia & Chakra's in de Focus

Deze gids biedt u begrijpelijke en praktische informatie over een complex onderwerp. Dankzij zelf ontwikkelde digitale tools die ook gebruik maken van neurale netwerken, konden we uitgebreid onderzoek doen. De inhoud is optimaal gestructureerd en ontwikkeld tot de definitieve versie om u een goed onderbouwd en gemakkelijk toegankelijk overzicht te bieden. Het resultaat: u krijgt een uitgebreid inzicht en profiteert van duidelijke uitleg en illustratieve voorbeelden. Ook het visuele ontwerp is geoptimaliseerd door deze geavanceerde methode zodat u de informatie snel kunt begrijpen en gebruiken.

Wij streven naar de hoogste nauwkeurigheid, maar zijn dankbaar voor elke aanwijzing van mogelijke fouten. Bezoek onze website om de laatste correcties en aanvullingen op dit boek te vinden. Deze zullen ook in toekomstige edities worden verwerkt.

We hopen dat u geniet van het lezen en nieuwe dingen ontdekt! Als u suggesties, kritiek of vragen heeft, kijken we uit naar uw feedback. Alleen door actieve uitwisseling met u, de lezers, kunnen toekomstige edities en werken nog beter worden. Blijf nieuwsgierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/nl
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Snelle toegang tot kennis

Om een optimale leeservaring te garanderen, willen we u vertrouwd maken met de belangrijkste kenmerken van dit boek:

- **Modulaire Structuur:** Elk hoofdstuk staat op zichzelf en kan onafhankelijk van de andere worden gelezen.
- **Grondig Onderzoek:** Alle hoofdstukken zijn gebaseerd op grondig onderzoek en worden ondersteund door wetenschappelijke referenties. De gegevens in de diagrammen dienen voor een betere visualisatie en zijn gebaseerd op aannames, niet op de gegevens uit de bronnen. Een uitgebreide lijst van bronnen en beeldcredits is te vinden in de bijlage.
- **Duidelijke Terminologie:** Onderstreepte technische termen worden uitgelegd in de verklarende woordenlijst.
- **Hoofdstuksamenvattingen:** Aan het einde van elk hoofdstuk vindt u beknopte samenvattingen die u een overzicht geven van de belangrijkste punten.
- **Concrete Aanbevelingen:** Elk subhoofdstuk wordt afgesloten met een lijst met specifieke adviezen om u te helpen het geleerde in de praktijk te brengen.

Extra bonusmateriaal op onze website

Op onze website zijn wij van plan de volgende exclusieve materialen ter beschikking te stellen:

- Bonusinhoud en extra hoofdstukken
- Een compact totaaloverzicht
- Een hoorspelversie. (In planning)

De website is momenteel nog in aanbouw.



www.SaageBooks.com/nl/yoga_yin_yoga-bonus-KII91C



Inhoudsopgave

- 1. Basisprincipes van Yin Yoga
 - 1.1 Filosofische Wortels
 - Taoïstische Invloeden
 - Energetische Principes
 - Verbinding met Traditionele Chinese Geneeskunde
 - 1.2 Lichamelijke Werking
 - Fasciaweefsel en Rekreflexen
 - Meridianen in het lichaam
 - Energetische Blokkades oplossen
 - 1.3 Voorbereidende Maatregelen
 - Ruimtelijke Vormgeving en Atmosfeer
 - Hulpmiddelen en Materialen
 - Lichamelijke Voorbereiding

- 2. Asana's in Yin Yoga
 - 2. 1 Liggende Houdingen
 - Rekken van de Wervelkolom
 - Heupopenende Houdingen
 - 2. 2 Zittende Houdingen
 - Rechtop Zittende Houdingen
 - Rotaties in Zit
 - Vooroverbuigingen
 - 2. 3 Gecombineerde Houdingen
 - Balanshoudingen
 - Herstellende Sequenties
 - Overgangshoudingen

- 3. Energetisch Werk
 - 3.1 Chakra-Systeem
 - Wortelchakra-Activering
 - Hartchakra-Opening
 - Kroonchakra-Balans
 - 3.2 Meridiaanleer
 - Orgaanmeridianen
 - Energiebanen
 - Acupressuurpunten
 - 3.3 Energiesturing
 - Ademhaling
 - Visualisatietechnieken
 - Energetische Reiniging

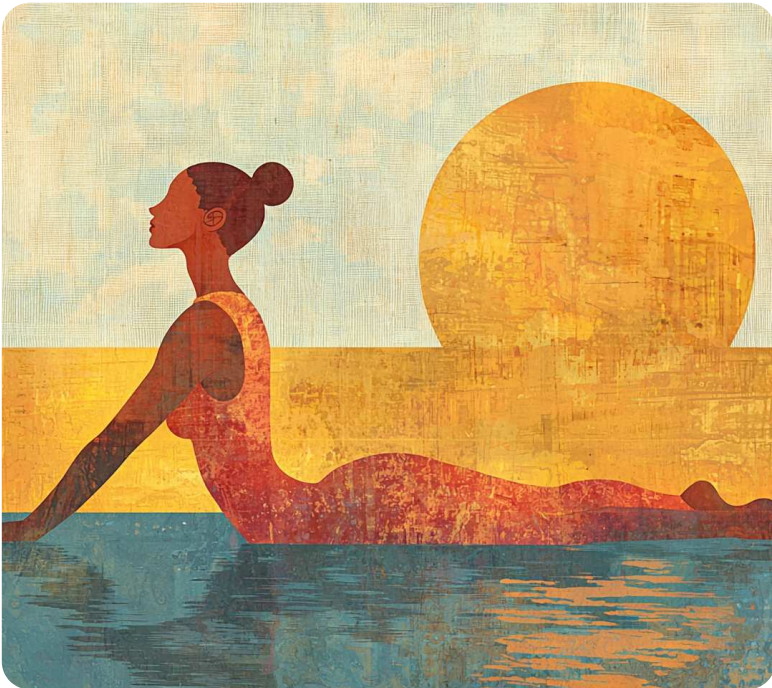
- 4. Therapeutische Toepassingen
 - 4.1 Fasciabehandeling
 - Bindweefselmassage
 - Triggerpointtherapie
 - Weefselregeneratie
 - 4.2 Lichamelijke Klachten
 - Rugklachten
 - Gewrichtsklachten
 - Spierverspanningen
 - 4.3 Stressvermindering
 - Ontspanningstechnieken
 - Regulatie van het Zenuwstelsel
 - Emotionele Balans

- 5. Integratie in de Praktijk
 - 5.1 Oefeningsequenties
 - Ochtendroutines
 - Avondroutines
 - Compensatieoefeningen
 - 5.2 Tijdsbeheer
 - Dagsritme
 - Oefeningsduur
 - Herstelfasen
 - 5.3 Zelfstandige Praktijk
 - Eigen Verantwoordelijkheid
 - Grenzen Herkennen
 - Voortgangsdokumentatie
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

1. Basisprincipes van Yin Yoga



Heb je je ooit afgevraagd waarom sommige yogastijlen snel en dynamisch zijn, terwijl andere in volledige stilte blijven? De duizenden jaren oude wijsheid van Yin en Yang weerspiegelt zich in de moderne yogabeoefening en onthult fascinerende verbanden tussen lichaam en geest. Terwijl de meeste mensen in het dagelijks leven voortdurend in beweging zijn, nodigt Yin Yoga uit tot een andere vorm van lichaamswerk. De gerichte rek van het bindweefsel en de langdurig aangehouden posities ontsluiten volledig nieuwe dimensies van lichaamsbewustzijn. Laten we samen verkennen hoe deze bijzondere yogastijl niet alleen het weefsel, maar ook de geest transformeert.



1. 1 Filosofische Wortels



in Yoga maakt gebruik van taoïstische principes om gezondheid en welzijn te bevorderen. De praktijk richt zich op disharmonieën die ontstaan door een onevenwicht tussen Yin en Yang en beïnvloedt de energiestroom (Qi) door meridianen en de harmonisering van de vijf geesten. Het integreert ook concepten van TCM, beschouwt de mens als microkosmos en houdt rekening met de interactie met de omgeving. Ontdek hoe Yin Yoga lichaam, geest en ziel in harmonie brengt.

Echte welzijn ontstaat door de harmonisatie van lichaam, geest en ziel in overeenstemming met de natuur en haar ritmes.

Taoïstische Invloeden



in Yoga put zijn fundamenteën uit het Taoïsme, een filosofie die de dynamische balans van tegengestelde krachten – Yin en Yang – benadrukt [s1] [s2]. Dit principe doordringt niet alleen de praktijk van de lichaamshoudingen (Asana's), maar ook het begrip van gezondheid en ziekte. Disharmonieën ontstaan wanneer Yin en Yang uit balans raken. De TCM, sterk beïnvloed door het Taoïsme, beschouwt het lichaam als een complex energiesysteem waarin Qi, de levensenergie, circuleert [s2]. Yin Yoga ondersteunt de vrije stroom van Qi door het rekken van de meridianen, de energieleidingen van het lichaam. Zo kan het langdurig vasthouden van een Asana de energiestroom in bepaalde meridianen stimuleren en blokkades opheffen. De taoïstische filosofie biedt ook waardevolle inzichten voor de ademtechnieken in Yin Yoga. Diepe, langzame ademhalingen, vooral met verlengde uitademing, kalmeren het zenuwstelsel en bevorderen ontspanning [s3]. Dit komt overeen met de taoïstische opvatting van de ademhaling als brug tussen lichaam en geest. De vagus zenuw, een onderdeel van het parasympathische zenuwstelsel, wordt door deze ademtechniek gestimuleerd, wat stress vermindert en de lichamelijke en emotionele balans versterkt [s3]. Naast het harmoniserende aspect van Yin en Yang biedt het Taoïsme ook diepere inzichten in de menselijke psyche. De Analytische Psychologie integreert taoïstische concepten zoals het Dao, het Zelf en de actieve verbeelding [s4]. Het Zelf, in de Analytische Psychologie begrepen als de vereniging van bewuste en onbewuste delen, weerspiegelt het taoïstische idee van de eenheid van tegenstellingen [s4]. De actieve verbeelding, een methode voor de exploratie van het onbewuste, lijkt op taoïstische praktijken van innerlijke alchemie, die een directe verbinding met het onbewuste nastreven [s4]. Ook het concept van synchroniteit, dat betekenisvolle toevalligheden beschrijft, vindt zijn wortels in taoïstische teksten [s4]. Yin Yoga kan dus worden gezien als een praktijk die niet alleen lichamelijke flexibiliteit bevordert, maar ook de verbinding met het eigen innerlijke landschap

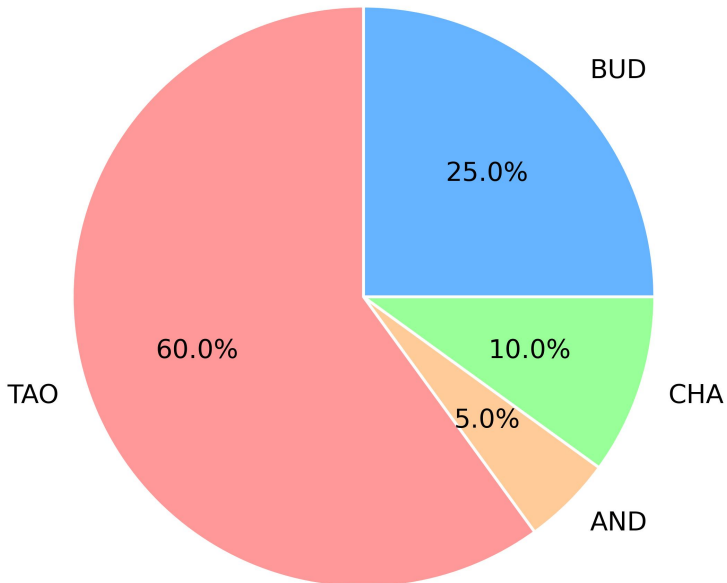
versterkt en het begrip van de fundamentele principes van het leven, zoals uiteengezet in het Taoïsme, verdiept. Door de integratie van taoïstische principes biedt Yin Yoga een weg naar meer balans, harmonie en welzijn op lichamelijk, emotioneel en spiritueel niveau. De vijf geesten (Hun, Po, Zhi, Yi, Shen) zijn verbonden met verschillende organen en emoties. Hun balans is cruciaal voor het psychisch welzijn [s2]. De integratie van spirituele praktijken zoals meditatie, Qigong en Tai Chi ondersteunt de harmonie van lichaam, geest en ziel en is een integraal onderdeel van de TCM [s2].



Qigong ^[i1]

Taoïstische en Verwante Invloeden in Yin Yoga

Filosofische wortels van Yin Yoga



AND: Anders

BUD: Boeddhisme

CHA: Chakra Theorie

TAO: Taoïsme

Terwijl het Taoïsme de belangrijkste filosofische basis vormt voor Yin Yoga, spelen boeddhistische principes, met name die met betrekking tot mindfulness en meditatie, een belangrijke ondersteunende rol. De opname van de Chakra-theorie voegt een extra laag toe, wat suggereert dat concepten uit verschillende tradities worden geïntegreerd om de holistische ervaring van Yin Yoga te verbeteren. Het kleinere percentage dat wordt toegeschreven aan 'Anders' kan invloeden omvatten van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) of andere relevante filosofieën.