

INHOUD

Voorwoord	ix
Voorwoord bij de Nederlandse uitgave	xi
Inleiding	xiii
1. Definitie van yin yoga	1
2. De beoefening van yin yoga	19
3. Yin-yoga-asana's	51
4. Yin-yogaflows	165
5. Bijzondere omstandigheden	197
6. De fysieke voordelen	211
7. De energetische voordelen	249
8. De voordelen voor hart en geest	305
Bibliografie	315
Asana's Engels – Nederlands	319
Index	321
Over de auteur	337
Woord van dank	339

VOORWOORD

De beoefening van yoga is altijd in ontwikkeling geweest, maar in wezen is yoga het cultiveren van aandacht. Waar we op letten en de intentie waarmee we dat doen, beïnvloeden in hoge mate hoe we onszelf en ons leven ervaren. In yoga concentreren we ons op zowel vorm (onze lichamen en weefsels) als vormloosheid (onze adem, energiekanaal en geestestoestanden). Deze onderling verbonden aspecten van de werkelijkheid zijn in voortdurende wisselwerking, ze zijn het yin en yang van het leven, en in yoga ontwikkelen en balanceren we deze polaire tegendelen binnen onze lichaam-geestervaring. Velen van ons beginnen met dat wat het meest tastbaar is, het lichaam (yang), wat een veelgebruikte toegang is tot de beoefening. Naarmate we minder afgeleid raken en lichamelijk gezonder worden, raken de meeste studenten uiteindelijk geïnteresseerd in dat wat meer verborgen is. Dit kunnen we het yin-aspect van de werkelijkheid noemen, wat zich verhoudt tot dat wat subtiel is. Alleen door op een ontspannen en afgestemde manier aandacht te schenken openbaart zich dit yin-aspect van yoga.

Wanneer iemand voor het eerst yoga beoefent, misschien om stress te verminderen of om fit te worden, of misschien gewoon om een vriend te vergezellen, zal men vaak aangeraden worden om het grootste deel van hun aandacht te richten op de vorm van de houdingen die men probeert aan te nemen. Dit houdt de oefening veilig, en naarmate we de houdingen leren integreren, wordt onze lichaamsbeleving vreugdevoller en gezonder, en de houdingen leuker om in aanwezig te zijn. Uiteindelijk raken oprechte beoefenaars onder bekwame begeleiding niet alleen geïnteresseerd in de uiterlijke vormen van yoga, maar ook in de innerlijke revolutie die yoga kan bieden – of zoals Bernie zou kunnen zeggen, ze beginnen naar de *yin-kant* te gaan. Hier komen de diepere aspecten van yoga tevoorschijn.

Aandacht schenken aan de schommelingen van de ademhaling, het opmerken van de gewaarwordingen die in het fysieke lichaam opkomen en weer verdwijnen, het volgen van de veranderende gevoelens in het emotionele lichaam, en zowel het herkennen van de ruimte van de geest als de gedachten in het mentale lichaam maken deel uit van yoga. Dit samengaan of verbinden van lichaam, hart en geest biedt voordelen voor de gezondheid die verder gaan dan alleen maar soepeler of sterker worden. Het Engelse woord *health* (*gezondheid*) is afgeleid van

een Oudengels woord dat ‘geheel’ betekent. Yoga herstelt onze natuurlijke heelheid – de evenwichtige integriteit van onze yin- en onze yang-natuur.

Het toevoegen van een rustiger of yin-aspect aan onze yogabeoefening kan ons kennis laten maken met de mogelijkheid van fysiek/emotioneel/mentaal evenwicht door de zachtere, contemplatieve manieren van in het leven staan te verbinden met de krachtiger activiteiten waar we zo vaak door geleid worden. Dit bevordert het intomen van de dwangmatige uitersten van gedrag, die ons uit balans brengen, waardoor we onze focus verliezen en onze levensvreugde vermindert. Yang-energie is nodig om vitaliteit te brengen in ons yin-innerlijk, maar het zijn de zachtere yin-kwaliteiten in ons die onze yang-neigingen in balans houden. Als je weleens het gevoel hebt dat het leven te vaak niet is zoals je dat zou willen, dan kan het leren van de oude kunst van diep luisteren, het afstemmen op de interne, niet-conceptuele, zachtere aspecten van je yin-natuur de helende richting zijn.

Yin yoga kan, wanneer het vakkundig onderwezen wordt, deze mogelijkheid bieden om naar binnen te gaan en onze focus opnieuw uit te lijnen. Het zal ook ons fysieke lichaam beïnvloeden op manieren die ons kunnen verrassen. Het is eenvoudig, maar vaak uitdagend. Het zal ons voorzien van ruime periodes van innerlijke stilte, waarin we kunnen beginnen aandacht te schenken aan wat er werkelijk gebeurt, hier en nu. Het kan inzichten opwekken die ons ertoe kunnen aanzetten belangrijke veranderingen in ons leven aan te brengen of ons in staat stellen te aanvaarden dat wat er nu gebeurt precies is wat er nu zou moeten gebeuren. We kunnen ontdekken dat we ons openstellen voor en verbinden met onze ervaring zoals die is, in plaats van in de weerstand te blijven en ons slachtoffer te voelen.

Voor iedereen die yoga wil leren beoefenen en er voordeel uit wil halen, zal dit boek een gids zijn van onschatbare waarde. Bernie is al vele jaren een student en vriend van mij. Ik ken hem als een bedachtzame en toegewijde leraar die velen door zijn workshops, website en geschriften heeft geholpen. Met dit boek deelt hij zijn eigen manier van werken in ons aller voordeel en wil hij iedereen helpen die naar echte gezondheid en heelheid verlangt. Op deze pagina’s vind je verkenningen van de fysieke voordelen van yin yoga en uitleg over de manieren waarop yin yoga ons zowel energetisch als emotioneel en mentaal helpt. De beoefening van yin yoga wordt in detail beschreven, en de verschillende *asana’s* worden op een eenvoudige manier besproken, zodat ze volledig ervaren kunnen worden. Voor degenen die geïnteresseerd zijn, wordt ook de evolutie van yoga in het algemeen en yin yoga in het bijzonder gegeven.

Ik nodig je vanuit mijn hart uit om te ervaren hoe het is om je innerlijk te openen door de studie en beoefening van yin yoga.

*Sarah Powers
New York
September 2011*



VOORWOORD BIJ DE NEDERLANDSE UITGAVE

“Als je al een tijdje aan yoga doet, ervaar je misschien maar de helft van de beoefening en slechts enkele voordelen die voor je beschikbaar zijn. Yin yoga is de andere helft.”

– Bernie Clark –

Na mijn wekelijkse yin-yogales en meditatie met Bernie wandel ik samen met mijn beste maatje Yogi in het bos en besef weer eens hoe levens-veranderend en verrijkend yin yoga en yin-energie voor mij zijn geweest en nog steeds zijn. Ik denk terug aan hoe yin yoga in mijn leven kwam en hoeveel het heeft bijgedragen aan de weg die ik bewandel.

Mijn eerste kennismaking met yin yoga was met het boek van mijn leraar en yin-yoga-pionier Paul Grilley, een paar jaar later gevolgd door zijn dvd’s en de boeken van Bernie Clark. Zo’n 15 jaar geleden was yin nog niet zo ‘in’ en kostte het moeite om goede informatie te verzamelen over deze vorm van yoga. Ook waren er nog niet zoveel mogelijkheden om lessen te volgen. Maar ik voelde gelijk: dit is iets bijzonders. Als fervent beoefenaar van yang-yogastijlen (yangster) ging er voor mij een wereld open. Het boek van Bernie en yin yoga stalen mijn hart.

Dit boek met zijn prachtige mix van filosofie, fysiologie, anatomie, energetische leer en natuurlijk de beoefening van yin yoga las ik vele malen van voor tot achter. Geleid door Bernies boeiende en inspirerende wijsheid gepaard met gevoel voor humor, grondig onderzoek, doorleefde kennis en liefde voor dit onderwerp verdiepte het mijn yin yoga. Steeds weer opnieuw beseffend dat we allemaal zo uniek zijn en dat de kennis van yoga en anatomie dynamisch is met continu nieuwe inzichten. Op een toegankelijke manier laat Bernie de westerse visie en het oosterse gedachtegoed en energetische leer samensmelten. Hierbij benadrukt hij dat het belangrijk is om vragen te stellen, kritisch te zijn, nieuwsgierig te zijn naar jezelf, je lijf, je geest.

Met behulp van het boek kon ik mijn eigen yin-yogalessen samenstellen. Bijna dagelijks rolde ik mijn mat uit en telkens weer ervoer ik de kalmerende, verzachtende en diepe effecten op mijn lichaam, emoties, gedachten, mijn energie. Yin yoga creëerde de momenten van rust die ik zo hard nodig had. Ik leerde om aandachtig, vol bewondering, verwondering en dankbaar te zijn voor elke cel in mijn lijf. Door tijdens de yin yoga te verstillen en te luisteren naar een lijf dat moe was. Een enorme verademing, niet altijd makkelijk, soms confronterend, maar altijd diepgaand. Yin yoga gaf mij de ruimte om te rusten en te herstellen.

Waar yang-energie een daadkrachtige, doelgerichte en resultaatgerichte energie is, is yin-energie een zachte, voedende en verbindende kracht. Yin-energie hebben we nodig voor verzorging en herstel van ons lichaam en het op pijn houden van onze algehele energie. Yin en yang zijn niet alleen tegenpolen maar zijn afhankelijk van elkaar, er kan immers geen duisternis zijn zonder licht. Yin yoga gaat dus ook over het in evenwicht brengen van deze twee complementaire energieën.

Yin is in onze maatschappij vaak een onderschatte en ‘vergeten’ energie, maar om in balans te komen, te blijven en de levensenergie optimaal te laten stromen, hebben we zowel yin als yang nodig. Bernie geeft helder en inzichtelijk het belang van evenwicht in de krachten van yin en yang op de yogamat en in het dagelijkse leven. Yin yoga nodigt uit om te vertragen in een snelle wereld, om goed voor onszelf te zorgen en de levensenergie te harmoniseren. Yin- en yang-energie zijn de tegengestelde en aanvullende energieën in de natuur en in onszelf.

Bernie begeleidt je bij de prachtige ontdekkingsreis naar het hart van yin yoga. Ga op je innerlijke reis met dit boek als jouw gids. Deze complete gids voor yin yoga is er voor iedereen die een meer gebalanceerd leven wil leiden in deze dynamische wereld.

De hedendaagse yin yoga dankt zijn ontwikkeling aan een paar bijzondere mensen, onder wie Bernie, die velen jaren van hun leven hebben toegewijd aan het onderzoeken, verwoorden en het verspreiden van deze kennis. Voor mij is het altijd een grote inspiratiebron om dit yogapad te bewandelen. Dit boek heeft mij verrijkt als mens, yin-yogaliefhebber, yin-yogadocent en yin-yogadocentenopleider. Ik verwijs mijn studenten altijd naar dit boek van Bernie, een van de beste yin-yogaboeken die er zijn. Soms ondervinden studenten enige moeite met de Engelse taal, dus is het enorm waardevol voor alle Nederlandse yinsters dat er nu een Nederlandse vertaling is.

De kennis over yin yoga is nu nog toegankelijker. Dit boek is een mooie leidraad voor het opstarten van jouw eigen yin-yogapractice, het samenstellen van je lessen als docent en een fijn naslagwerk om in huis te hebben.

Voor altijd dankbaar,

Esther Scheen

Pure Energy Yoga – Austerlitz 2022



INLEIDING

De moderne yoga is ontsproten uit een figuurlijk woud van vele verschillende yogastijlen met vele uiteenlopende bedoelingen. Eén bepaalde boom die ongeveer 1000 jaar geleden in dit vruchtbare bos ontkiemde, wordt hatha yoga genoemd, wat de krachtige yoga betekent. Hatha yoga, anders dan de andere bomen in het yogabos, was in de eerste plaats ontworpen om het lichaam te versterken en voor te bereiden op andere vormen van yoga; deze vormen zouden de meditatieve praktijken kunnen zijn die leiden tot bevrijding en verlichting, maar hatha yoga kan ook een pad zijn naar het ontwikkelen van duistere kunsten en zwarte magie. Veel hatha-yogi's waren beroemd om hun krijgerskwaliteiten en werden ingehuurd als huurlingen.

Vandaag de dag kennen we hatha yoga in het Westen vooral als de praktijk die ons gezonder en rustiger maakt. Niet al te veel beoefenaars van yoga streven tegenwoordig naar spiritueel ontwaken, hoewel het mooi zou zijn als dat gebeurt. De intenties voor het bijwonen van een yogales kunnen tegenwoordig variëren van het zoeken naar gezondheid tot het zoeken naar vriendschap. Het feit dat je tegenwoordig yogales kunt volgen is nieuw: vroeger waren er geen yogales – je leerde door aan de voeten van je goeroe te zitten. Als je geluk had, zou hij je alles overbrengen wat hij van zijn goeroe had geleerd, maar deze overdracht zou vele jaren van toegewijde studie en oefening vergen.

De hatha-boom kreeg vele stevige takken. Veel meer dan de fysieke houdingen, of asana's, legde de oorspronkelijke praktijk de nadruk op de ademhaling en energetische kringlopen gevormd door de handen en het lichaam, mudra's genoemd. In de laatste 100 jaar zijn de asana's meer op de voorgrond getreden in de zich ontwikkelende westerse versies van hatha yoga. Er zijn nu tientallen takken; sommige van de oudste heten Iyengar yoga en Sivananda yoga, terwijl sommige van de nieuwste en kleinste scheuten namen hebben als aqua yoga, dans yoga, geiten yoga en wijn-en-chocolade yoga. De meeste van deze moderne vormen van hatha yoga leggen de nadruk op gezondheid en welzijn op lichamelijk, geestelijk en emotioneel gebied.

Met de modernisering van hatha yoga zijn sommige dingen verloren gegaan. De oorspronkelijke vormen van hatha yoga legden evenveel nadruk op sterke spieractiviteiten, die kunnen worden gekarakteriseerd als yang-praktijken, als op de zachtere activiteiten die onze diepere weefsels openen, zoals de gewrichten, welke kunnen worden gekarakteriseerd als de yin-praktijken. De yin-kant van yoga werd minder belangrijk en werd verborgen in een paar zachtere stijlen, zoals restorative yoga, maar ook in meditatiepraktijken, waar maar weinig mensen zich toe aangetrokken voelen. Dit was een ongelukkige omissie, omdat het de student beroofde van de kans om een verbeterde gezondheid te ontwikkelen voor het geheel van lichaam, hart en geest.

Dit boek is een onderzoek naar die ontbrekende helft: yin yoga. Het onderzoek neemt je mee naar de filosofische onderbouwing van yin versus yang en legt uit wat de voordelen zijn van het toevoegen van een yin-facet aan je yogabeoefening. Deze voordelen zijn aanzienlijk en zijn terug te vinden in alle aspecten van ons leven, van ons fysieke welzijn tot ons mentale en emotionele welzijn.

De beoefening van yin yoga wordt in detail uitgelegd, maar een boek is nooit een vervanging voor een leraar. Als je je aangetrokken voelt om dit deel van het yogawoud verder te onderzoeken, word je aangemoedigd om een yin-yogaleraar te zoeken met wie je je kunt identificeren. Zoals bij alle yogabeoefening is theorie alleen onvoldoende: je moet de beoefening daadwerkelijk doen. Het is onderhoudend en leerzaam om te lezen over hoe en waarom je yin yoga zou kunnen doen, maar de echte waarde komt door op de grond te gaan staan. Dus ... als je dit boek gaat lezen, kom dan nu van je bank of uit je stoel, leg een kussen op de grond, en begin te lezen terwijl je op de grond zit of ligt. Beweeg zoveel je wilt, maar blijf zo lang je kunt op de grond. Je begint nu al met de praktijk.



1

DEFINITIE VAN YIN YOGA

*Ons doel in het leven is niet om perfect te worden:
ons doel is om heel te worden.*

De moderne yoga is diep geworteld in de oosterse mystiek. Hij werd bevrucht door 19^e-eeuwse gymnastiek en worstelen, en is gevormd door westerse gevoeligheden¹. Vandaag de dag is yoga zoals het in het Westen wordt beoefend totaal uniek en heeft nog nooit ergens anders bestaan: we beoefenen westerse yoga voor de voordelen die westerlingen wensen. Deze voordelen zijn aanzienlijk en zullen in dit boek worden onderzocht. Als je al een tijdje aan yoga doet, kun je ontdekken dat je maar een deel van de beoefening hebt ervaren en slechts een deel van de beschikbare voordelen hebt verkregen.

Yin yoga is de andere helft. De meeste vormen van yoga zijn dynamisch, actief en ontworpen om slechts de helft van ons lichaam te trainen, namelijk de gespierde helft, de 'yang'-weefsels. Yin yoga stelt ons in staat om de andere helft te trainen, de diepere 'yin'-weefsels van onze ligamenten, gewrichten, de diepe fasciale netwerken en zelfs onze botten. Al onze weefsels zijn belangrijk en moeten getraind worden om een optimale gezondheid en vitaliteit te kunnen bereiken.

Onze gewrichten trainen?! Is dat niet gevaarlijk? Ja en nee. Het hangt ervan af hoe we het doen; we kunnen onze gewrichten veilig trainen als we dat op een verstandige manier doen. Als we ze verkeerd trainen, kunnen we onszelf zeker pijn doen, maar dat kunnen we van elke vorm van oefening zeggen.

Zeggen dat yin yoga de andere helft is, dat het werkt op de diepere weefsels van het lichaam, is slechts het begin van het definiëren van waar het bij yin yoga om gaat. We moeten kijken naar de definities van de onderliggende principes van yin en yoga om de intentie achter

een yogabeoefening te onderzoeken, en om de voordelen en methodes te onderzoeken die gebruikt worden in een yin-yogales.

Er zijn talrijke redenen om met yoga te beginnen; het verkrijgen van een optimale lichamelijke gezondheid is er slechts één van. Veel mensen voelen zich tot yoga aangetrokken om de effecten van stress in hun leven te helpen verminderen. Anderen willen hun meditatie verdiepen of gewoon meer aanwezig zijn in hun dagelijks leven. Zoals je zult ontdekken, biedt yoga in het algemeen en yin yoga in het bijzonder voordelen op fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch gebied en voor sommigen ook op spiritueel gebied. Welke voordelen je krijgt hangt sterk af van de intentie waarmee je oefent.

Hoe je oefent is net zo belangrijk als wat je oefent. Er is een yin-aspect aan het leven en een yang-aspect. Er is een yin-manier om yoga te beoefenen en een yang-manier. Deze gaan verder dan de eigenlijke bewegingen en houdingen die in een yogasessie worden gebruikt. Yin is toegeven, toelaten en voeden. Zelfs binnen een actieve, zweterige yang-beoefening, kunnen we een yin-gevoeligheid aannemen die ons zal helpen veel meer uit onze yogabeoefening te halen. Zelfs binnen een actieve yang-levensstijl, kunnen we een yin-bewustzijn en -acceptatie aannemen die ons zal helpen tevredenheid in ons leven te krijgen.

Yin yoga kan dezelfde doelen en doelstellingen hebben als elke andere yogaschool. Wat we doen zal verschillend zijn, maar *hoe* we het doen zal het grootste verschil zijn. Waarom we yoga doen komt eigenlijk neer op onze eigen unieke, specifieke intenties. De voordelen kennen van de yin-yogastijl zal je helpen de intenties voor je beoefening te verduidelijken.

Sommige studenten vinden deze yogastijl aanvankelijk nogal saai, passief of zacht, maar ze ontdekken al snel dat het een hele uitdaging kan zijn door de lange duur van de houdingen. Yin yoga is eenvoudig, maar eenvoudig betekent niet gemakkelijk. We kunnen 1 tot 20 minuten in de houdingen blijven!

» *NOTA BENE! Yin yoga zoals hier beschreven is iets anders dan restorative yoga, die zich richt op genezing. Als de weefsels waar je je op richt op de een of andere manier beschadigd zijn, geef jezelf dan de kans om te genezen voordat je je reguliere beoefening hervat.*

YIN EN YANG

Patronen bepalen ons leven. Kijk nu om je heen en je zult de patronen om je heen opmerken. Kijk omhoog; je zult dingen zien die hoog zijn. Kijk naar beneden; je zult dingen zien die laag zijn. Luister; je zult dingen dichtbij horen, en je zult dingen ver weg horen. Breng je aandacht naar binnen; misschien voel je het puntje van je neus of de bovenkant van je hoofd. Nu voel je misschien de toppen van je tenen. Omhoog, omlaag ... dichtbij, ver weg ... dit zijn slechts enkele van de bijvoeglijke naamwoorden die we kunnen kiezen om de patronen van het leven, van het bestaan,



1.1

Het tai-chi- of yin-yang-symbool

te beschrijven. Alle patronen worden gevormd door tegenstellingen. Het patroon op een schaakbord wordt gevormd door het contrast van donker en licht. Het patroon van je leven heeft, als je erop reflecteert, een contrast van goede en slechte tijden laten zien. Voor de Taoïst ontstaan harmonie en gezondheid wanneer er omstandigheden ontstaan waarin de contrasterende aspecten in balans zijn.

Balanceren is geen statische handeling. Stel je de typische voorstelling van een weegschaal voor: twee schalen die worden vastgehouden door een gemeenschappelijk touw dat op een punt hangt halverwege. Wanneer twee even zware voorwerpen op de weegschaal worden geplaatst, ontstaat er een lichte slingerbeweging, zoals bij een pendel. Als één kant te zwaar is, kantelt de weegschaal en is het evenwicht zoek. Wanneer beide zijden gelijk zijn, is er nog steeds een lichte schommeling rond de middenpositie. Dit opnieuw in evenwicht komen is de terugkeer naar heelheid en gezondheid.

De oude Chinezen noemden dit midden waar we naar terugkeren de Tao². De Tao is de rust die gevonden wordt in het centrum van alle gebeurtenissen, maar ook het pad dat naar het centrum leidt. Het centrum is er altijd, ook al zijn we er niet altijd om ervan te genieten. Wanneer we het centrum verlaten, nemen we aspecten van yin of yang aan.

Yin en yang zijn relatieve termen die de twee facetten van het bestaan beschrijven. Zoals twee kanten van een munt, kan yin niet bestaan zonder yang, noch yang zonder yin. Ze vullen elkaar aan. Omdat het bestaan nooit statisch is, zijn wat yin is en wat yang is altijd in beweging, en altijd aan verandering onderhevig.

De oude Chinezen merkten op dat alles yin- of yang-eigenschappen heeft. De termen kwamen voor in het confucianisme en in de vroegste Taoïstische geschriften. Het yin-karakter verwijst naar de schaduwzijde van een heuvel of beek. Yang verwijst naar de zonnige kant. Schaduw kan niet bestaan zonder licht, en licht kan alleen licht zijn als het tegenover duisternis staat. En zo zien we hoe, zelfs in het vroegste gebruik van deze termen, patronen waarneembaar zijn.

Er is geen absoluut yin of absoluut yang. Er is altijd een context nodig: in de context van licht, definiëren duisternis en licht yin en yang. In een aantal andere contexten beschrijft yin datgene wat relatief dichter, zwaarder, lager, meer verborgen, meegaander, vrouwelijker, mysterieuzer en passiever is. Yang beschrijft het tegenovergestelde: wat minder dicht, lichter, hoger, duidelijker of oppervlakkiger, mannelijker en dynamischer is. De tabel op deze pagina toont een meer omvattende lijst van vergelijkingen. Er is geen limiet aan het aantal relatieve contexten waarin yin en yang kunnen worden toegepast.

Yin	Yang
Donker	Licht
Koud	Heet
Passief	Actief
Binnen	Buiten
Stevig	Hol
Langzaam	Snel
Schemerig	Helder
Naar beneden	Omhoog
Stof	Functie
Water	Vuur
Materie	Energie
Mysterieus	Duidelijk
Vrouwelijk	Mannelijk
Maan	Zon
Aarde	Hemel
Nacht	Dag
Even	Oneven
Draak	Tijger
Vervormbaar	Elastisch

Yin bevat yang

Kijk nog eens naar het symbool voor yin en yang aan het begin van dit hoofdstuk. Zie je de witte stip binnen de donkere golfbeweging? Zelfs binnen de duisternis van yin, is er een lichtheid van yang en andersom ook. In de context van temperatuur zeggen we dat heter yang is en koeler yin; maar heet water is yin vergeleken met kokend water, dat yang is. Aan de andere kant is koud water yang vergeleken met ijs, dat yin is.

In onze yogabeoefening zijn er zeer actieve asanawork-outs, die we yang kunnen noemen, maar zelfs binnen deze yang-praktijken kunnen we yin-aspecten vinden; aandachtig onze ademhaling in de gaten houden terwijl we door een krachtige vinyasa bewegen³ is slechts één voorbeeld.

Yin wordt yang wordt yin

Net zoals we yin-elementen ontdekken binnen de yang-aspecten, kunnen we ook opmerken hoe yin yang wordt, en yang kan transformeren in yin. Deze transformaties kunnen langzaam en subtiel zijn, of ze kunnen verwoestend snel zijn. De seizoenen rollen langzaam voorbij, onmerkbaar veranderend. Het yang van de lente en de zomer verandert dag na dag in het yin van de herfst en de winter. Het is niet mogelijk om het exacte moment te bepalen waarop het ene seizoen in het andere overgaat, ondanks astronomische waarnemingen. Maar de transformatie kan ook snel gaan: het oog van een orkaan brengt snel rust, en net zo trekt het oog snel verder en slaat de andere helft van de storm toe.

In ons eigen leven ervaren we vaak zowel de langzame als de snelle transformaties van yin in yang en yang in yin. We worden 's morgens wakker; yin wordt yang. Soms is ons ontwaken traag, ontspannen; dit is een langzame transformatie. Soms worden we met een schok wakker en springen uit bed, misschien omdat we ons verslapen hebben. Als we vele weken of maanden achter elkaar lange dagen maken (een zeer yange levensstijl), kan ons lichaam balans zoeken door ons plotseling te ziek te maken om te werken (een zeer yinne levensstijl), of het kan ons een zware migraine geven om ons af te remmen. Yang raakt dan snel getransformeerd in yin.

Yin beheerst yang

In dit laatste voorbeeld kunnen we zien dat als we te lang in een onevenwichtige situatie blijven, het universum ingrijpt om het evenwicht te herstellen. Het werpt ons naar de andere kant: onze gezondheid kan eronder lijden en ons leven kan veranderen. Als we geen acht slaan op de noodzaak om yin en yang in evenwicht te brengen, kan deze overgang verwoestend zijn. Een hartaanval kan de balancerende kracht zijn die op ons wordt uitgeoefend. Deze onevenwichtigheden worden vaak aangeduid als een teveel of een tekort. We kunnen een teveel of een tekort aan yin of yang hebben. De remedie is om de tegenovergestelde kwaliteit toe te passen om de onevenwichtigheid aan te pakken.

In de oosterse wereld van de yogi's⁴ van India en de alchemistische Taoïsten van China, is de noodzaak van evenwicht welbekend en begrepen.⁵ In het Westen gebruiken we de termen yin en yang niet, maar de noodzaak om aandacht te schenken aan onze tegen-gestelde eigenschappen en die in evenwicht te brengen is ons door vele scherpzinnige waarnemers van ons psychologisch landschap duidelijk geworden. Carl Jung herkende zijn duistere kant, die hij 'de schaduw' noemde, en ontdekte dat deze duistere, onderdrukte energieën een ravage in iemands leven kunnen aanrichten als er geen aandacht aan wordt besteed. De tegenstellingen binnenin creëren een dynamische spanning die kan leiden tot vernietiging of verbazingwekkende creativiteit. Voor Jung is de manier om met deze tegengestelde energieën te werken, ze te integreren, of te identificeren.⁶ Hij, en zijn volgelingen na hem, ontwikkelden vele gereedschappen om deze integratie te bereiken. Schaduwwerk kan bestaan uit actieve verbeelding of het creëren van rituelen die beide energieën in ons erkennen.

Let op de verschillen en overeenkomsten tussen de eerste tabel met yin- en yang-eigenschappen en de tabel op deze bladzijde, afkomstig uit Robert Johnsons boek *Owning Your Own Shadow*.⁷ Hier laat Johnson de vele tegengestelde waarden zien waaraan we in westerse culturen zijn onderworpen.⁸ De ene groep omvat de religieuze of spirituele overtuigingen die van ons verlangd worden, en de andere groep is wat we nodig hebben om te overleven en te gedijen in ons seculiere leven en de zakenwereld. Let op de yin-achtige kwaliteiten en de tegengestelde yang-achtige energieën. Hoe wij de tegengestelde energieën van de zondagmorgen en de rest van de week met elkaar verzoenen, zal leiden tot ofwel een ineenstorting ofwel een doorbraak, een openbaring. Dat laatste is alleen mogelijk als we het vereiste werk doen, als we onze yoga doen, of dat nu met westerse of oosterse technieken is.

In het Westen is een echt begrip van yin en yang zeldzaam. Wij denken niet in deze termen; onze levensstijl weerspiegelt zelden de behoefte aan evenwicht. We zoeken het alleen wanneer het universum ons dwingt er aandacht aan te besteden, wanneer we lijden onder de ineenstorting die het vermijden van onze donkere kant veroorzaakt. Alleen dan zoeken we hulp om weer in balans te komen. Alleen wanneer we uitgeput of ziek worden, nemen we vrij. Pas als we ons lichaam kwetsen, doen we het rustiger aan en gaan we op zoek naar mildere manieren van lichaamsbeweging. We kunnen maar een bepaalde tijd yang-achtig zijn voordat we instorten. We kunnen maar een bepaalde tijd yin-achtig zijn voordat we stagneren. We hebben in alle dingen balans nodig.

Spiritueel	Praktisch
Verliezen	Winnen
Uitgaven	Inkomen
Vasten	Eten
Passiviteit	Actie
Geven	Verdiene
Armoede	Bezitten
Rust	Activiteit
Celibaat	Seks
Observatie	Daadkracht
Gehoorzaamheid	Vrijheid
Plicht	Keuze
Extase	Nuchterheid
Visie	Focus
Minder is meer	Meer is beter