

Yin-Yoga-Therapie will Schmerzen lindern

Beim Yin-Yoga werden die Übungen meist im Liegen und Sitzen praktiziert. Wie das therapeutisch helfen kann, zeigt das Buch von Claudia Bollig.

VON UTE KEIL

ORSCHOLZ Yoga als Therapie? Die meisten Menschen stellen sich unter Yoga eine etwas mysteriöse fernöstliche Praktik vor, die irgendwie etwas mit Gesundheit zu tun hat. Aber dass man mit gezielten Übungen die Lebensqualität verbessern und Krankheiten heilen kann, ist nur wenigen bekannt.

Die zertifizierte Yoga-Lehrerin Claudia Bollig aus Orscholz hat Yin-Yoga-Reihen entwickelt, die Krankheitsbilder beeinflussen und – bei regelmäßigem Training – Leiden lindern können. Asanas sind Körperpositionen, die eingenommen und dann mehrere Minuten lang gehalten werden.

Das bedeutet, dass für die Faszien und den Körper Stress produziert wird, einhergehend mit einem Weh-Wohl-Empfinden. Bei der Entspannung wird dann ein Energieschub ausgelöst, der nicht nur einem begrenzten Bereich, sondern dem gesamten Körper zugutekommt.

Bollig hat eine fundierte Ausbildung durchlaufen: zunächst 200 Stunden Hatha Vinyasa und die Grundlagen des Yoga, dann die speziellen Bereiche Anatomie, in-

nere Organe, Gehirn, Nerven und Psyche – insgesamt mehr als 700 Unterrichtsstunden, den größten Teil davon bei der renommierten Yoga-Schule Wiesbadener Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit (WAY).

Ihre ersten Berührungen mit Yoga hatte sie als 20-Jährige, aber ausschlaggebend für ihre heutigen Kenntnisse und Fähigkeiten war ein unverschuldeter Autounfall, bei dem ihr die mangelhaft gesicherte Ladung eines Lastwagens fast sämtliche Knochen brach.

Zwei Jahre lang saß sie im Rollstuhl, und man hatte ihr prognostiziert, dass sie wahrscheinlich nie wieder laufen können würde. „Sehr

„Sehr gute Ärzte, der Zusammenhalt mit meinem Mann und meiner Familie und ein eiserner Wille haben mich wieder auf die Beine gebracht.“

Claudia Bollig
Yoga-Lehrerin

gute Ärzte, der Zusammenhalt mit meinem Mann und meiner Familie und ein eiserner Wille haben mich wieder auf die Beine gebracht“, erzählt sie.

Nachdem die Orscholzerin das Schlimmste überstanden hatte, begann sie damit, intensiv Yoga zu betreiben und absolvierte viele Ausbildungen. Seit 2016 ist sie selbstständige Unternehmerin, gibt Kurse in eigenen Räumlichkeiten und hält an den Wochenenden Seminare. Seit vier Jahren arbeitet sie zusätzlich als

Dozentin für WAY und bildet dabei auch Yoga-Lehrerinnen aus, erzählt Bollig.

Aktuell hat sie gemeinsam mit ihren Kolleginnen Anett Babel und Babett Müller ein Yoga-Therapiebuch geschaffen, das Professor Robert Schleip, der sich intensiv mit der Erforschung und der Therapie der Faszien beschäftigt, als „Meisterwerk“ bezeichnete.

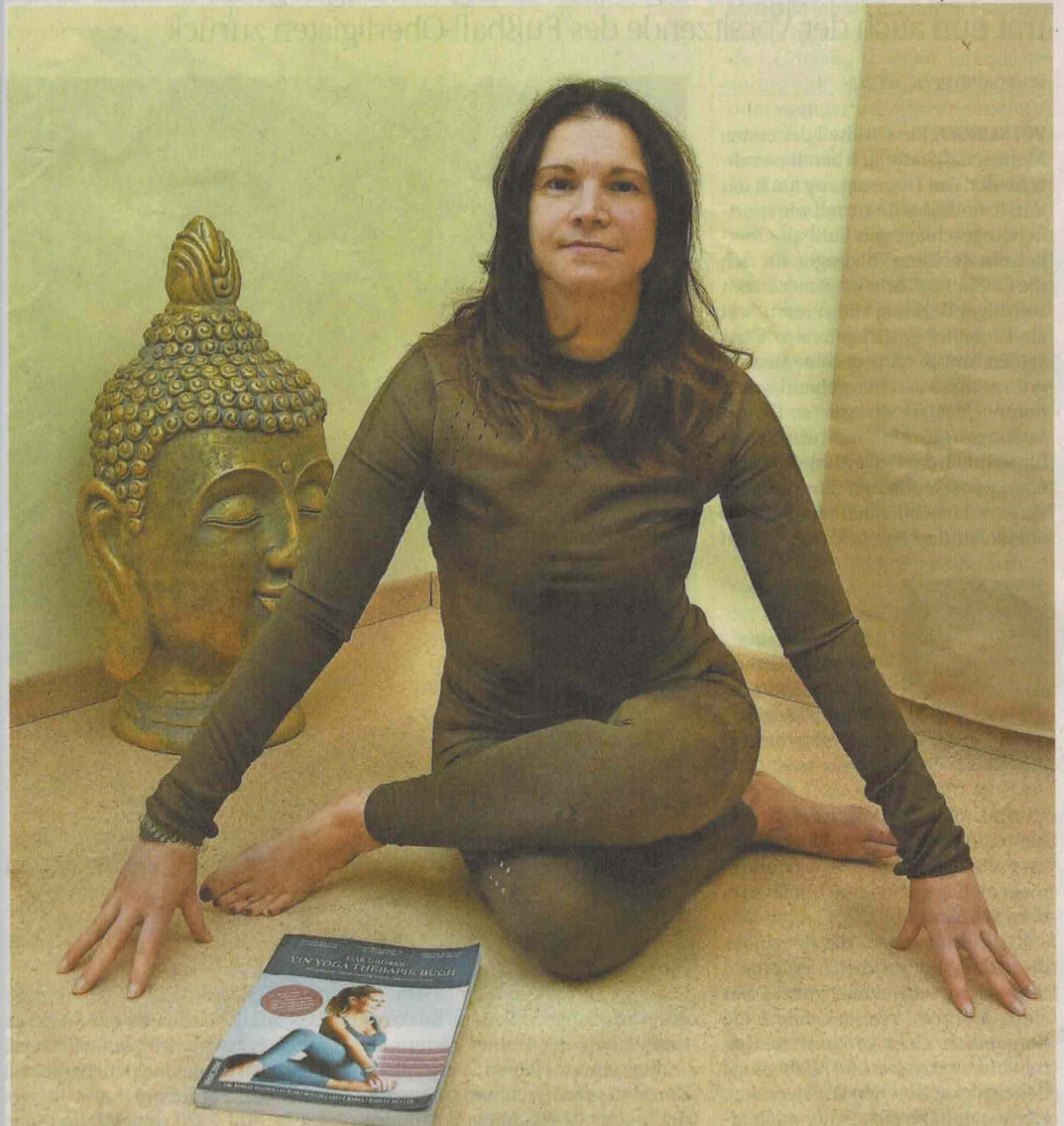
In diesem sind die neuesten Ergebnisse der Fasziensforschung zusammengetragen, und das Buch eröffnet dem Leser durch genaue Beschreibungen und Abbildungen die Möglichkeit, mit Yin-Yoga und Faszientraining selbst etwas für seine Gesundheit zu tun.

Die medizinischen Fakten wurden von Dr. Birgit Haider aus Berlin zusammengetragen. Sie führte auch die Interviews mit Professor Schleip und Bernie Clark, der das Yin-Yoga in den 1970er Jahren populär gemacht hatte. „Das große Yin-Yoga-Therapie Buch“ erscheint beim Macama-Verlag in Mainz.

Chefredakteurin Marion Neises schrieb zur Veröffentlichung des Buches: „Claudia Bollig hat wundervolle Yoga-Reihen zusammengestellt, die ich auch selbst immer wieder gerne praktiziere und die mich tief entspannen. Diese Kombination von medizinischem, yogischem und journalistischem Fachwissen gibt es selten in der Yoga-Fachliteratur. Ich bin stolz darauf, dieses Werk verlegen zu dürfen.“

Das Buch von Claudia Bollig kann über den Verlag oder über die Autorin selbst unter der Tel. (01 51) 50 68 50 30 bezogen werden.

www.macama-verlag.de



Claudia Bollig zeigt in Orscholz in ihrem Übungsraum Yogastellungen.

FOTO: WERNER KREWER

Produktion dieser Seite:

Tina Leistenschneider
Mathias Winters

Gesundheits-Ratgeber „made in Bad Bramstedt“

Bad Bramstedt (anz) – „Endlich kann ich es in den Händen halten! Nach vielen Monaten Arbeit zusammen mit wunderbaren Kolleginnen und Unterstützung des Macama-Verlags bin ich sehr stolz, das frisch gedruckte Yoga-Therapiebuch endlich präsentieren zu können“, freut sich die 58-jährige Bad Bramstedterin Anett Babel.

Die aus Hessen zugezoge-

ne Yogalehrerin und Autorin lebt seit neun Jahren mit ihrer Familie in der Rolandstadt und zeichnet als Co-Autorin für das im Mainzer Macama-Verlag erschienene Buch „Das große Yin Yoga Therapie Buch“ verantwortlich. Das Buch entstand in Zusammenarbeit mit Ärzten, Journalisten und Yogalehrern und erklärt leicht und verständlich das faszinierende und komple-



für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Das Buch ist im lokalen Buchfachhandel, direkt beim Macama-Verlag und im Internet erhältlich.

Foto: Anett Babel

xe System der menschlichen Faszien und dessen umfassenden Einfluß auf die Gesundheit. „Das Werk ist nicht nur für Yogalehrer geeignet, sondern durch seinen leicht verständlichen Inhalt und den einfachen Übungsreihen zum Nachmachen für alle Menschen interessant, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, jenseits spazieren gehen, joggen oder Krafttraining. Oder auch als Ergänzung zum regelmäßigen Training“, sagt Anett Babel.

Der Inhalt ist ausgerichtet am aktuellsten Stand der Wissenschaft. Interviews mit Größen der Szene wie dem Faszienforscher Dr. Robert Schleip sind ebenso Inhalt wie Tipps zur richtigen Ernährung. Anett Babel und ihre Kolleginnen nehmen den Leser mit auf eine Reise durch den menschlichen Körper und der Bedeutung des faszialen Systems