

**DETOX  
MIT YIN UND YANG YOGA**

Ich widme dieses Buch unseren Himmelsgeschenken  
Laura und Anna, die mich gelehrt haben,  
was Yoga im Leben wirklich bedeutet,  
sowie meinem geliebten Papa,  
der für mich ebenso ein wahrer Yogameister war.

Stefanie Arend

# DETOX

mit Yin und Yang

# YOGA

Der sanfte  
Weg, deinen  
Körper ganzheitlich  
zu entgiften und  
neue Kraft  
zu tanken

südwest

Vorwort	6
Vorwort von Bernie Clark	7
Einführung	9

## **Wunderwerk Körper - Detoxing auf allen Ebenen**

Entschlacken und entgiften mit Yoga	14
Warum Yin Yoga?	17
Warum Yang Yoga?	20
Warum Yin und Yang als Einheit?	22

## **Yin-Übungen für eine gesunde Ausstrahlung und einen geschmeidigen Körper**

Die Yin-Übungen	31
Yin-Sequenzen	68

## **Yang-Übungen für Energie und Muskelkraft**

Die Yang-Übungen	73
Yang-Sequenzen	110
Yin-Flows	116

## **Eine Rolle für die Faszien**

Entschlacken der Faszien	123
Die Übungen mit der Faszienrolle	126
Bauchselbstmassage	134

## **Atem, Achtsamkeit, Meditation - die innere Mitte finden**

Atemübungen – Energie in ihrer reinsten Form	138
Meditationen zur Innenschau und zum Entgiften des Geistes	144
Durch die Kraft der Achtsamkeit den Geist entschlacken	148

## **Ernährung für ein basisches Gleichgewicht**

Was ist eine gesunde Ernährung?	154
Von guten und schlechten Nahrungsmitteln	160
Zum Tagesablauf	165
Meine Lieblingsrezepte	169
Lebenselixier Wasser	186
Nachwort	188
Danksagung	189
Buch- und DVD-Empfehlungen	190
Register	191

## Vorwort

Yoga ist ein fester Bestandteil meines Lebens geworden. Dafür bin ich sehr dankbar. Es hat viele positive Veränderungen in mein Leben gebracht. Durch das tägliche Unterrichten in meinen Yogastunden und meine Liebe zur Achtsamkeit konnte ich bisher viele Erfahrungen darin sammeln, wie Yoga auf die Menschen wirkt. Wenn man vor und nach dem Üben ein Foto von einem Yogapraktizierenden machen würde, bräuchte man wahrscheinlich gar nicht mehr viel dazu zu sagen. Der Unterschied wäre deutlich sichtbar. Bei den Teilnehmern meiner Kurse kann ich immer wieder beobachten, wie nach den Stunden ihre Gesichtszüge entspannter wirken, wie die Haut rosiger schimmert, wie ein seliges kleines Lächeln ihre Lippen umspielt, wie sie aufgerichtet wirken oder wie sie ein Leuchten ausstrahlen. So etwas kann man sich nicht kaufen, dieses Strahlen kommt direkt von innen. Ein Strahlen, das jeder aus seinem Innersten für sich selbst herausholen kann.

Ich arbeite jede Woche mit circa 60 bis 70 Schülern in engem Kontakt. Durch den regelmäßigen Austausch und das Feedback zur jeweils ausgeführten Yogapraxis konnte ich im Laufe der Jahre viele wertvolle Erfahrungen sammeln. An diesen Erfahrungen möchte ich dich in diesem Buch gerne teilhaben lassen.

Ich wünsche dir viel Freude dabei, deinen Körper besser kennenzulernen, die Sprache, die er spricht, zu verstehen und seine Zeichen an dich selbst zu deuten und zu respektieren.

Deine Stefanie

## Vorwort von Bernie Clark

Ein Arzt stellte einmal fest, dass er 99 Prozent aller gesundheitlichen Probleme seiner Patienten lösen konnte, indem sie ihre Ernährung umstellten, ihren Lebenswandel änderten und sich mehr bewegten. Jedoch strebt ein Großteil der Menschen gar nicht nach Ganzheitlichkeit und Gesundheit, sondern sie möchten gerne auf ihrem Weg so weitermachen wie bisher. Deshalb fragen sie nach einem Medikament oder einem Rezept, das es ihnen erlaubt, alles beim Alten zu belassen. Also ist es häufig so, dass sich Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister darauf beschränken müssen, den ungünstigen Lebenswandel ihrer Patienten zu unterstützen, indem sie mehr die Symptome behandeln als die Ursachen. Das ist gar nicht so sehr ihr eigenes Anliegen, sondern vielmehr der Wunsch der Menschen, die für die Behandlung zu ihnen kommen.

Glücklicherweise ist nicht jeder damit zufrieden, einfach nur zu überleben. Es gibt ebenso viele Menschen, die das Beste aus ihrem Leben machen, nach optimaler Gesundheit streben und das Leben einfach in seiner ganzen Fülle genießen möchten. Dies ist ein Buch für genau solche Menschen: Menschen, die gewillt sind, ihr Leben und ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Wenn du dazu bereit bist, deinen Lebenswandel und deine Ernährung zu ändern und dich mehr zu bewegen, dann ist dies genau dein Buch! Und Stefanie Arend wird dir den Weg zeigen, auf dem du deine Ziele von optimaler Gesundheit und einem ausgeglichenen Lebenswandel erreichen kannst.

Stefanies Erfahrung als Yogalehrerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin lässt sie auf umfassende Art und Weise verstehen, inwiefern uns unsere Ernährung, Stress und Bewegung entweder zur Ganzheitlichkeit hin- oder von ihr wegführen können. In diesem Buch wirst du wertvolle Ratschläge finden, wie du Schlacken und Giftstoffe körperlich und mental wieder loswerden kannst. Du wirst ebenso erfahren, wie du dich voller Achtsamkeit ernähren und dich achtsam bewegen lernst, und du wirst dir dadurch gesunde Gewohnheiten aneignen, die dich für den Rest deines Lebens begleiten werden.

Die Yogapraxis kann so viel mehr sein als einfach nur zu dehnen oder muskulär kraftvoll zu werden: Yoga kann ein Rezept dafür sein, Blockaden zu beseitigen, damit du ganz gesund wirst, Yoga gibt dir eine größere geistige Klarheit und wird dir emotionale Stabilität verleihen. Durch das Ausführen von Yin- und Yang-Übungen, die Stefanie dir hier vorschlägt, durch eine verbesserte Ernährung auf der Grundlage eines gutes Hintergrundwissens und durch das Erlernen von grundlegenden Atem- sowie achtsamen Meditationstechniken wird sie dir den Weg aus deinen wahrscheinlich unbewussten Lastern heraus zeigen – hin zu einem ausgeglichenen Lebenswandel. Auf diesem Weg wirst du nicht nur lernen und verstehen, wie du etwas tun sollst, sondern auch warum. Wenn du verstehst, wie Körper, Herz und Geist zusammenarbeiten, wirst du sehr viel leichter den Willen haben, mit Hingabe zu praktizieren und das umzusetzen, was du auf diesen Seiten gelesen hast, weil du dann verstehst, wie wichtig Ernährung, Lebenswandel und Bewegung wirklich sind.

Ich wünsche dir viel Spaß auf deiner Reise!

Bernie Clark  
Autor und Urheber von [www.YinYoga.com](http://www.YinYoga.com)  
Vancouver, Kanada



## Einführung

Bevor ich zum ersten Mal mit Yoga in Berührung kam, sah mein Leben noch ganz anders aus. Ich habe viele Jahre sehr intensiv Kampfsport praktiziert. Die Ausübung meines Sports hat mir so viel Freude bereitet, dass ich darüber gar nicht mehr auf die Signale meines Körpers geachtet habe. Knieschmerzen gehörten bald zur Normalität, kurz darauf kamen auch gravierende Rückenbeschwerden hinzu. Trotzdem trainierte ich weiterhin nahezu jeden Tag, ohne einmal eine Pause zum Regenerieren einzulegen. Irgendwann hat mein Körper die Notbremse gezogen. Meine Knie haben so sehr geschmerzt, dass ich kaum noch laufen konnte. Es war sogar so schlimm, dass beide Knie operiert werden mussten. Das war das Ende meiner Kampfsportlaufbahn, und auch andere Sportarten waren mir aufgrund meiner körperlichen Beeinträchtigung vorerst nicht mehr möglich.

So vertiefte ich mich in meine Arbeit. Während meines Studiums belegte ich mehrere Kurse parallel und packte teils doppelt so viel wie andere in den Stundenplan, um möglichst schnell fertig zu werden. Die Nächte waren extrem kurz, da ich von morgens bis abends den Kopf in die Bücher steckte. Nebenbei habe ich auch noch gejobbt, um mein Studium zu finanzieren.

Als ich nach dem Studium anfang zu arbeiten, machte ich auch hier gern Überstunden. Zudem war es mir wichtig, dass meine Wohnung immer peinlichst sauber war, dazu habe ich auch gern schon morgens um sechs Uhr den Staubsauger angeworfen.

Da bei so einem Lebenswandel nicht mehr viel Zeit übrig blieb, um noch aufwendig zu kochen, aß ich häufig in der Kantine oder „kochte“ abends schnell mal ein Fertiggericht. Weißmehlprodukte waren vollkommen akzeptabel für mich und auch Zucker habe ich gern und reichlich genossen. Mein Körper steckte das jahrelang sehr gut weg und ich fühlte mich gut dabei.

Dieser Lebensstil führte jedoch dazu, dass ich meinen Körper allmählich immer mehr zumüllte und er übersäuerte. Ab Ende 20 war dann die Luft raus: Ich wurde zusehends müder, hatte immer weniger Energie, meine Haut spielte total verrückt, ebenso meine Verdauung, irgendwann fielen mir die Haare büschelweise

aus. Ganz langsam wurde mir bewusst, dass ich Raubbau mit meinem Körper betrieben hatte. Es war so, als ob das Öllämpchen meines Autos geblinkt hätte. Statt mich darum zu kümmern und den Ölstand zu prüfen, habe ich einfach auf das Lämpchen draufgehauen. Das Licht hat dadurch zwar nicht mehr geblinkt, aber die Ursachen meiner Beschwerden waren natürlich nicht behoben. Als schließlich Yoga in mein Leben kam, begann ich damit, mich mehr mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich lernte, mich um meinen Körper zu kümmern und die Zeichen, die er mir sandte, zu deuten. Der Körper signalisiert uns ständig, was er braucht. Wenn wir diese Signale immer wieder ignorieren, wie wir das im Alltag häufig tun, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir irgendwann krank werden, dementsprechend gestresst und verbraucht aussehen und uns auch so fühlen. Negativer Stress lässt uns sehr schnell altern. Schon nach einem einzigen stressigen Tag sehen wir abends müde und erschöpft aus: Stress hinterlässt erkennbare Spuren.

Aber dieser negative Stress muss gar nicht erst die Oberhand in unserem Leben gewinnen. Durch Yoga und einen bewussten Lebenswandel können wir sowohl Achtsamkeit und Ruhe als auch Kraft und Energie in unser Leben bringen. Dann wird schon bald das innere Strahlen unübersehbar sein und du wirst über deine eigenen Kraftreserven staunen. Wir alle kennen das befreiende Gefühl, wenn wir unser Zuhause oder unseren Schreibtisch entrümpelt und Dinge ausgemistet haben, die wir schon längst nicht mehr brauchten. Das Gleiche gilt natürlich auch für unseren Körper.

Yoga ist ein wunderbares Mittel, um Körper und Geist zu reinigen und negativen Stress abzubauen. Durch die passive und sanfte Yin-Yoga-Praxis wird dein Körper bis in die tiefen Schichten hinein gedehnt und dein Geist kann wunderbar zur Ruhe kommen. Im Gegensatz dazu wirkt sich die Ausführung des Yang Yoga mehr auf die Muskeln und die Kräftigung des Körpers aus und hat häufig einen energetisch anregenden Effekt.

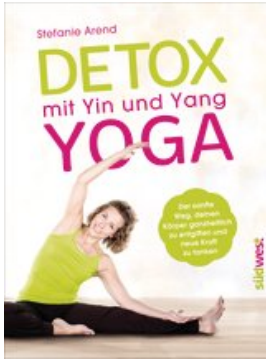
Yoga bedeutet für mich nicht nur die körperliche Praxis, die ich auf meiner Yogamatte ausführe, sondern es reicht sehr viel weiter. Die immer wiederkehrende Verbindung mit dem eigenen Atem, auch im Alltag, gehört ebenso dazu wie die tägliche Meditation, nicht nur im klassischen Meditationssitz, sondern auch im

alltäglichen Geschehen durch ein bewusstes Innehalten, gerade dann, wenn es mal wieder turbulent wird. Die Ernährung ist für mich ebenso ein Teil meiner Yogapraxis, sodass ich auch hier gerne einige meiner Erfahrungen an dich weitergeben möchte. Vielleicht machen dir die Rezepte in diesem Buch ja Lust darauf, eine frische und qualitativ hochwertige Zubereitung deiner Speisen, auch mit ganz einfachen Zutaten, zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

Neben der Ernährung und den Yogaübungen, die selbst eine entgiftende Wirkung haben, gibt es eine Reihe von körperlichen Yoga-Reinigungsübungen, die ich selbst jedoch als zu extrem empfunden habe. Nach jahrelanger Suche habe ich inzwischen meine eigenen Reinigungsrituale gefunden. Sie gehören zu meinem Weg, gut für meinen Körper und somit auch für meine Seele zu sorgen. Ich halte es für wichtig, eigene Erfahrungen zu machen und sie mit gesundem Menschenverstand zu hinterfragen.

Ich selbst habe anfangs zu viele Reinigungen in zu kurzer Zeit gemacht. Den Weg der Extreme zu gehen war eine schmerzhaft Erfahrung für mich. Ich habe mich verrückt machen lassen von den Aussagen verschiedener Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte. Mit der Angst lässt sich ein Riesengeschäft machen. Bis ich erkannte: Man kann auch zu viel des Guten tun! Ich war nicht wirklich krank und habe mir viel gesunde Substanz geraubt. Ich war so besessen davon, nach einer Amalgamsanierung die Schwermetalle so schnell wie möglich aus meinem Körper auszuleiten, dass ich jede Reinigung gemacht habe, die mir irgendwie möglich war. Mein Körper war jedoch nach einer Weile damit völlig überfordert und ich litt unter Schwächeanfällen. Ich war überhaupt nicht mehr in meiner Kraft, hatte sogar teilweise starke Schmerzen.

Inzwischen habe ich gelernt, von den Extremen fernzubleiben, die mir nicht guttun. Deshalb biete ich dir hier in diesem Buch eine Reihe von Tipps an, die du gerne ausprobieren kannst. Überprüfe dann bitte selbst, ob sie für dich passend sind oder nicht. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Stefanie Arend

### **Detox mit Yin und Yang Yoga**

Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm  
ISBN: 978-3-517-09270-6

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2014

#### Sanft entschlacken mit Yoga

Stefanie Arend, Yogalehrerin und Ernährungsberaterin, hat selbst jahrelang nach einer Möglichkeit gesucht, ihren verschlackten Körper zu heilen. Mit einer Kombination aus Yin und Yang Yoga hat sie eine sanfte und dabei kräftigende Möglichkeit gefunden, den Körper zu entgiften, ihn vitaler und leistungsfähiger werden zu lassen: Das ruhige Yin Yoga stimuliert durch die tiefen Dehnungen die Faszien, die unserem Körper seine Form geben, und auch die Meridiane und Organe – dadurch können Schlacken und Ablagerungen besser abgebaut werden. Gleichzeitig wird durch das längere Ausharren in den einzelnen Übungen unser Nervensystem beruhigt. Körper und Geist kommen in Einklang. Das aktive Yang Yoga schenkt uns Kraft und eine belebende Energie. Die Asanas kurbeln unseren Stoffwechsel enorm an und bringen uns zum Schwitzen, sodass Giftstoffe nach außen abtransportiert werden können.

In diesem Buch verbindet Stefanie Arend daher ihre Passion für das Yin und Yang Yoga mit dem Fachwissen über Ernährung und Entgiftung. Zahlreiche Übungen und Rezepte zeigen Ihnen, wie Sie ganzheitlich entschlacken können. Indem Sie sich von Ihrem alten Ballast befreien, wird es Ihnen gelingen, Ihre innere Mitte zu finden und neue Kraft zu tanken.