

Friederike Reumann

Heilendes Yin Yoga
Asanas & Akupressur wirksam kombiniert:
Mit fernöstlicher Heilkunst die Yoga-Praxis vertiefen

TRIAS Verlag, 1. Auflage 2022
168 S., 100 Abb., broschiert

ISBN Buch: 978-3-432115139

Preis: 22,99 €



Das frisch erschiene Buch der Physiotherapeutin, HP und Osteopathin Friederike Reumann besticht schon gleich zu Beginn äußerlich: Im quadratischen Format gehalten hat das im Softcover-Einband gebundene Buch ein sehr ansprechendes Erscheinungsbild. Abgesehen davon, dass es also hübsch ist, hat das Format auch etwas sehr Praktisches, es schafft genügend Raum im Inneren für die vielen Fotografien der verschiedenen Körperübungen.

Das Buch besteht aus drei großen Kapiteln: Basics, heilendes Yin Yoga und Flows bei häufigen Alltagsbeschwerden. Ebenfalls sehr zu loben sind die Übersichtsfelder zu den Flows auf einen Blick und die Exkurse, so dass diese auch sofort im Inhaltsverzeichnis zu finden sind.

Tatsächlich finden sich hier sehr gut aufbereitete Hintergrundinformationen, auch oder besonders der Bereich der TCM ist sehr gut recherchiert, was doch noch mal ein ganz eigener Themenbereich ist, denn hier werden Akupressur und Meridiandehnungen mit in die Yoga-Praxis einbezogen.

Das Buch bietet neben den Hintergrundinfos viele praktische Tipps und Anregungen, sehr schön ausgewählte Flows für die klassischen Beschwerden (Rücken, Nacken, Stress, Schlaf...) und abschließend weiterführende Hinweise.

Das Buch ist für Therapeutinnen* und Laiinnen* geeignet und natürlich insbesondere für Menschen, die schon ein wenig Yoga-Praxis haben, eine prima Ergänzung und Vertiefung. Ein schönes Buch zu einem Thema, was mir persönlich schon immer als TCMLerin und Yogapraktizierende gut gefallen hat, nämlich die Akupressur in die Yoga-Praxis mit einfließen zu lassen.