

# Cómo crear secuencias del

## YIN \ YANG YOGA

- **Introducción**
- Eligiendo posturas para tu práctica
- Entendiendo las energías yin y yang de cada sesión
- Eligiendo temas para tus sesiones de Yin yoga
- Desarrollando tu voz, creatividad y estilo particular
- Preguntas & respuestas





YIN \ YANG YOGA

# Introducción

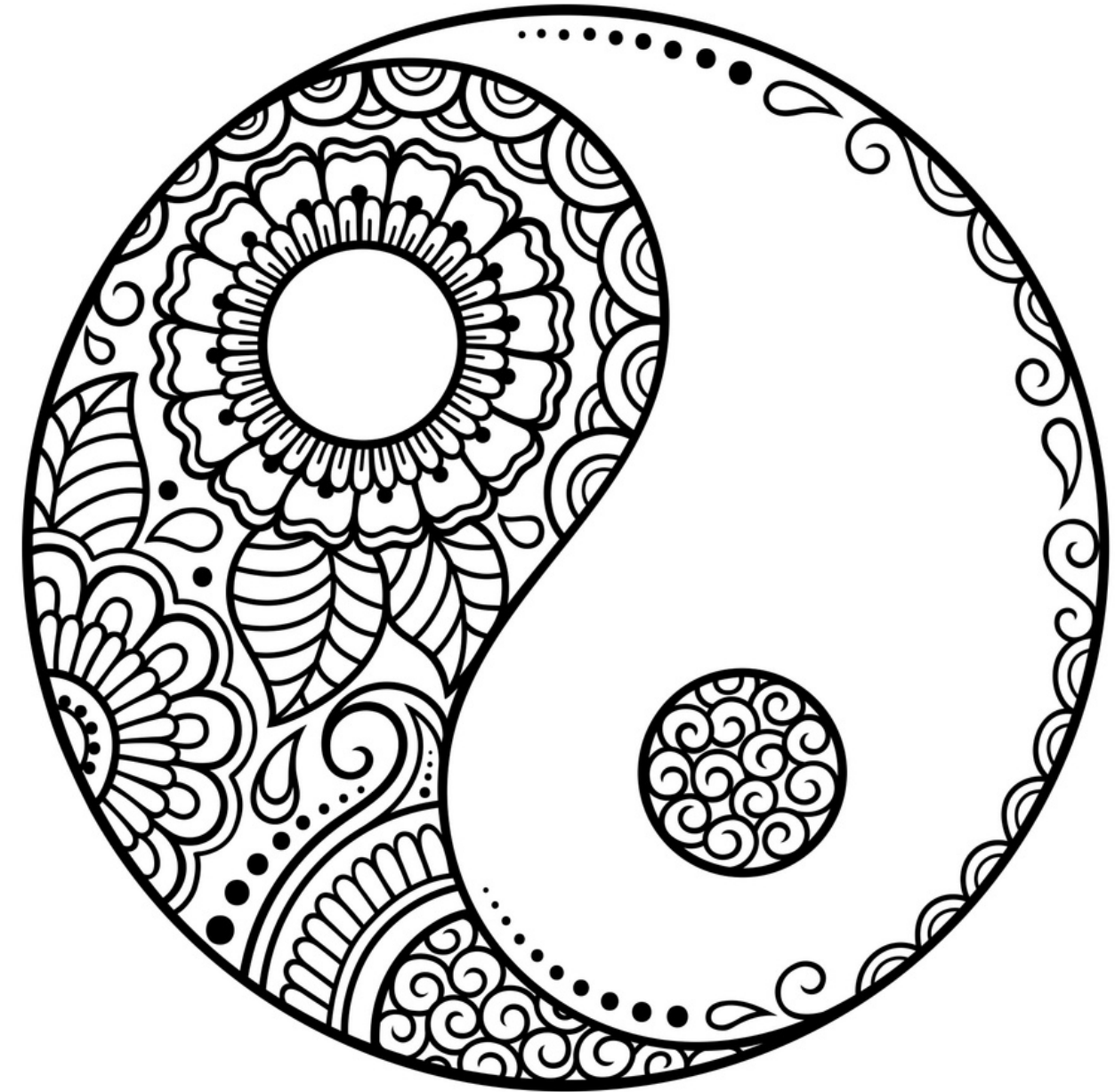
- Objetivos del Yin y o Yang Yoga
- ¿Por que Yin antes de Yang o Yang antes de Yin?





# En el Tao

YIN	YANG
Luna	Sol
Tierra	Cielo
Femenino	Masculino
Frío	Caliente
Oscuro	Luz
Receptivo	Activo
Suave	Duro
Pesado	Ligero



# En el cuerpo

## TEJIDOS DEL CUERPO

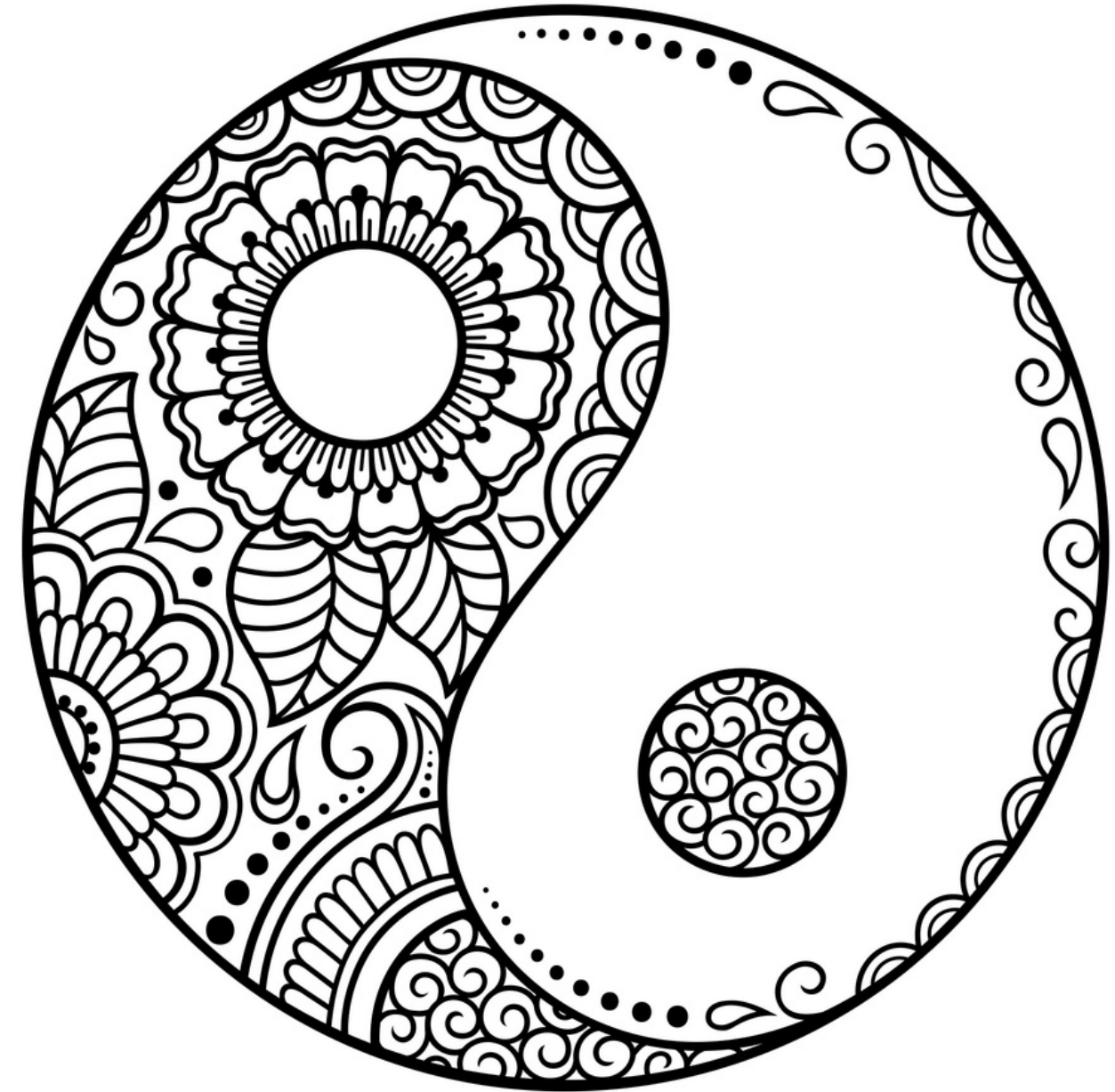
**Yin:** los huesos, el tejido conectivo (fascia, ligamento, tendón), lo más profundo.

**Yang:** la piel, los músculos.

## PARTES DEL CUERPO

**Yin:** parte inferior del cuerpo, parte delantera.

**Yang:** parte superior del cuerpo, parte posterior.





# La práctica

**Yin yoga es lento y estático, se genera al crear tracción.**

**Las posturas del Yin se sostienen desde 2 hasta 10 minutos.**

**Los músculos objetivos están relajados.**

**Yin yoga se enfoca en relajar las contracturas miofasciales y estimular la fascia.**

**Yang yoga es rítmico y repetitivo, como levantar pesas o correr.**

**Las posturas yang se sostienen 2 o 30 segundos.**

**Los músculos objetivos normalmente están contraídos en una práctica yang.**

**Yang yoga busca fortalecer y tonificar los músculos.**

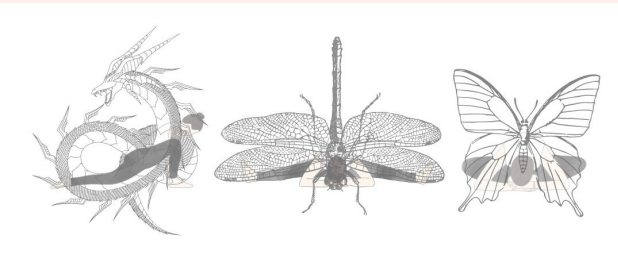


**¿Yin antes de Yang o Yang antes de Yin?**

**Mientras es cierto que al hacer yin antes de yang estimulamos mayoritariamente el tejido yin (tejido conectivo), no es erróneo realizar yang antes de yin.**

**\*También hay que considerar que dependiendo que tipo de actividad yang se hará puede resultar un poco difícil entrar en movimiento porque el estiramiento prolongado afecta la respuesta del TC en relación con el movimiento.**





# Cómo crear secuencias del

## YIN \ YANG YOGA

- Introducción
- Eligiendo posturas para tu práctica
- Entendiendo las energías yin y yang de cada sesión.
- Eligiendo temas para tus sesiones de Yin yoga
- Desarrollando tu voz, creatividad y estilo particular
- Preguntas & respuestas





YIN \ YANG YOGA

# Eligiendo posturas para tu práctica

- Pautas generales para crear clases
- Eligiendo posturas con el maṇḍalāsana



YIN \ YANG YOGA

# Pautas generales

En una sesión de yoga.

- Siempre ten en cuenta los alumnos, el lugar, la hora del día y tipo de clase.

Un plus

- Ten en cuenta la estación, objetivizar el equilibrio, y variación de esqueleto.



YIN \ YANG YOGA

# Más pautas

En una sesión de solo yin yoga.

- La sesión es más yang si sostienes menos tiempo en las posturas. OJO.
- La sesión es más yin si se sostiene mas tiempo en las posturas.

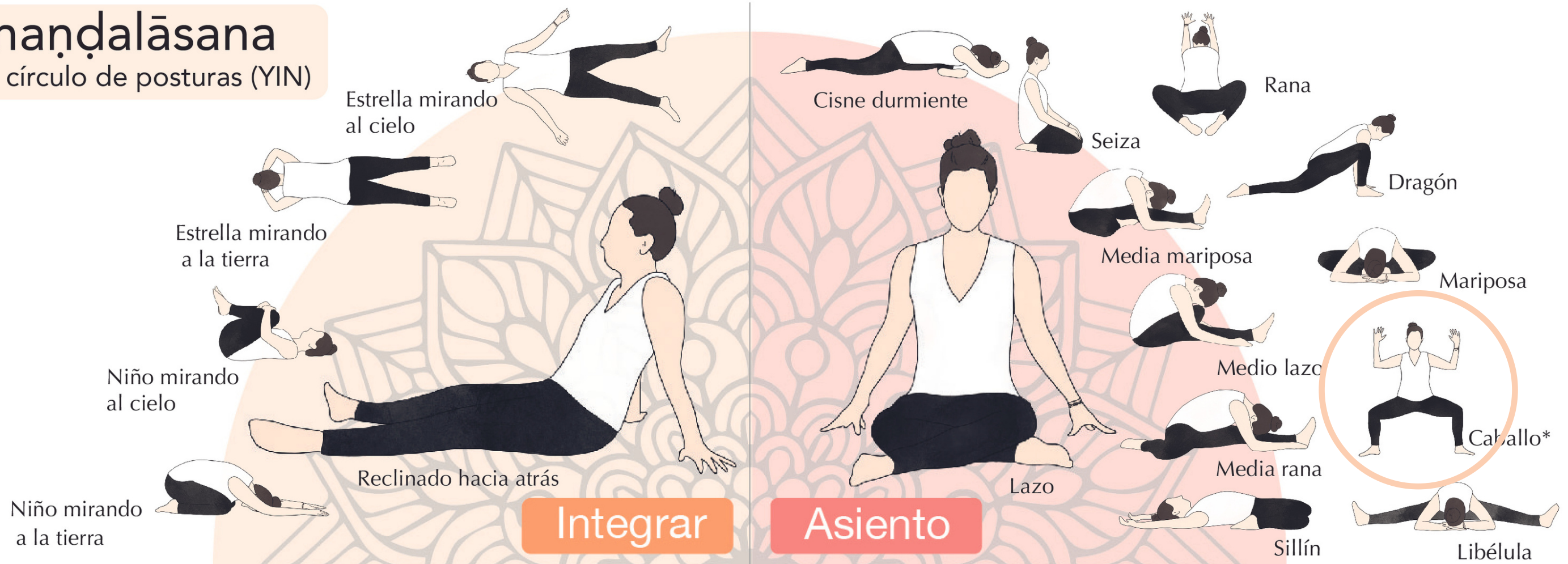
Al integrar

- Se puede integrar entre posturas o una serie de posturas.
- Varía el tiempo para integrar según el tiempo mantenido en la postura anterior.



# maṇḍalāsana

El círculo de posturas (YIN)



**Integrar, 5 posturas**

**Asiento, 12+ posturas**

**Columna, 10 + posturas**

**Alas, 5+ posturas**



# Integrando

5 posturas

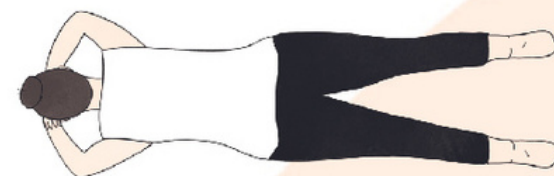
Niño mirando  
a la tierra



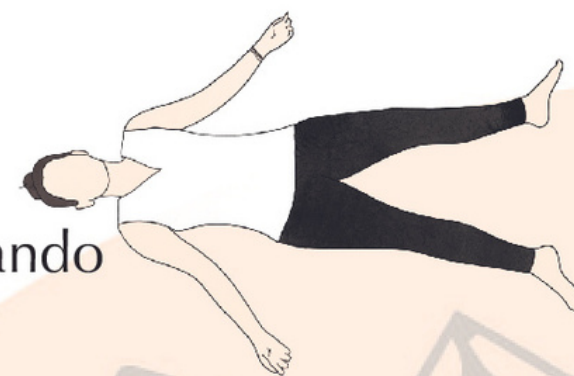
Niño mirando  
al cielo



Estrella mirando  
a la tierra



Estrella mirando  
al cielo



Reclinado hacia atrás



Integrar



# Asiento

12 posturas





# Alas

5 posturas

## Alas



Alas abiertas



Alas cruzadas



Postura del corazón



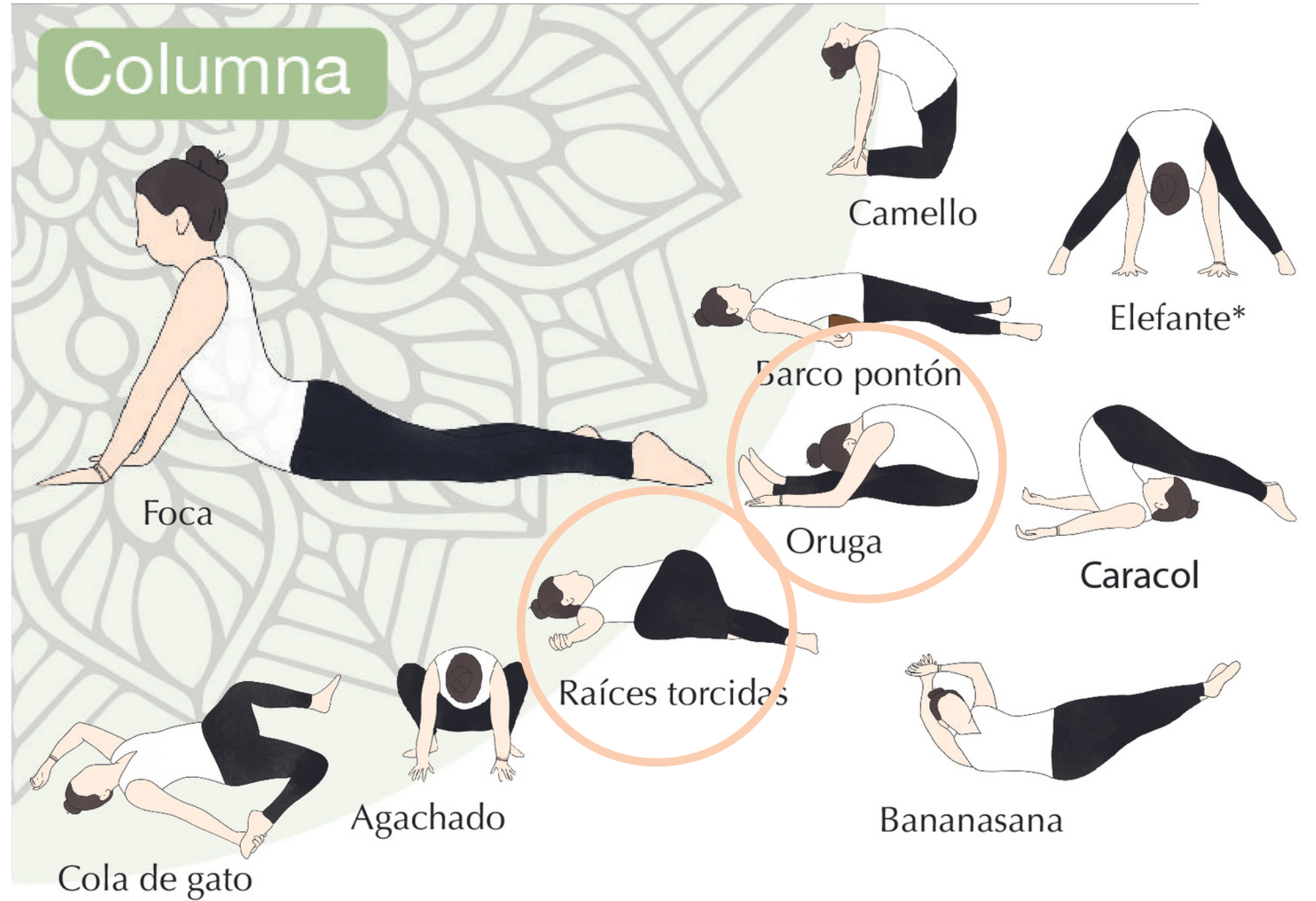
Panda rodante



Cocodrilo\*



# Columna





## Entre reinos. Del yin al yang o del yang al yin.

Del yang al yin puedes ir directo a una postura de suelo o utilizar una de las posturas sugeridas de transición.

Del yin al yang haz un tiempo para integrar más largo (mínimo 5 minutos) e ir directo a estar en pie o utilizar una de las posturas sugeridas de transición antes de la secuencia yang.



perro



pinza con pared

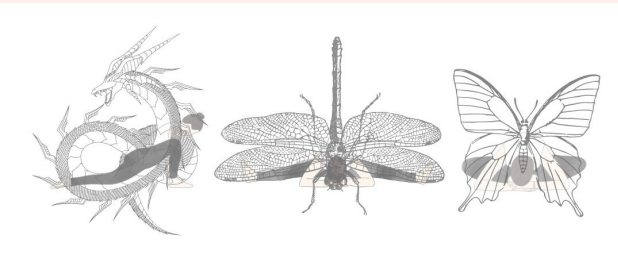


Dragón



De cuclillas





# Cómo crear secuencias del

## YIN \ YANG YOGA

- Introducción
- Eligiendo posturas para tu práctica
- Entendiendo las energías yin y yang de cada sesión
- Los tres niveles de consciencia
- Eligiendo temas para tus sesiones de Yin yoga
- Desarrollando tu voz, creatividad y estilo particular
- Preguntas & respuestas





# YIN \ YANG YOGA

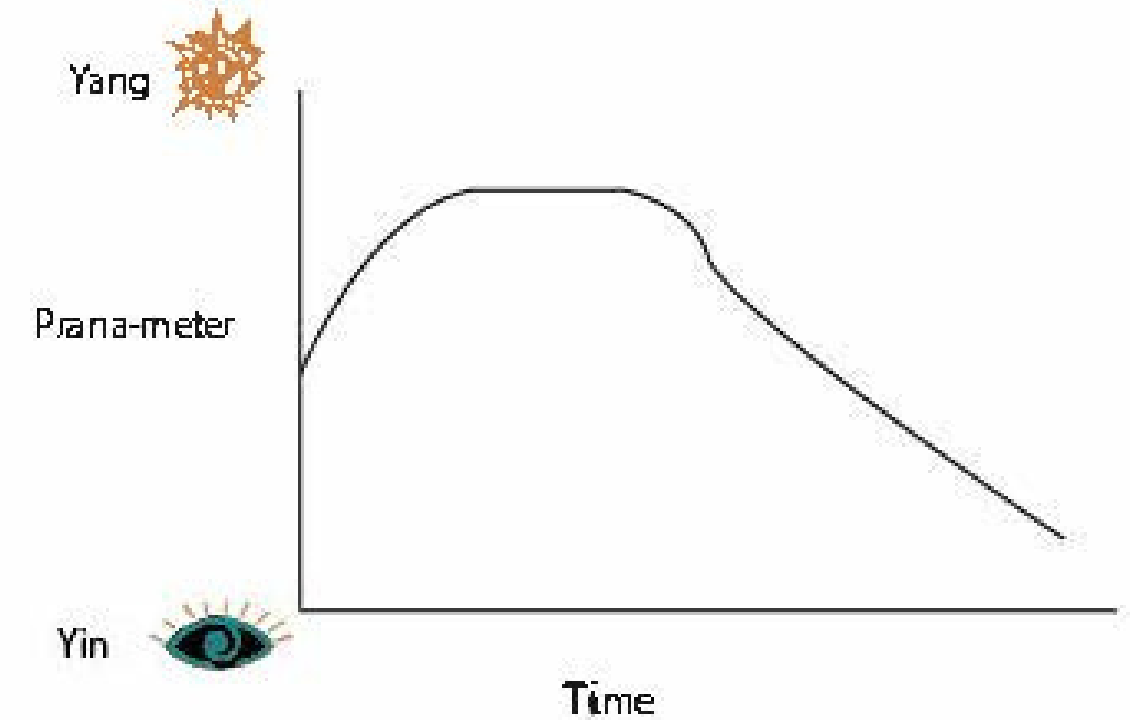
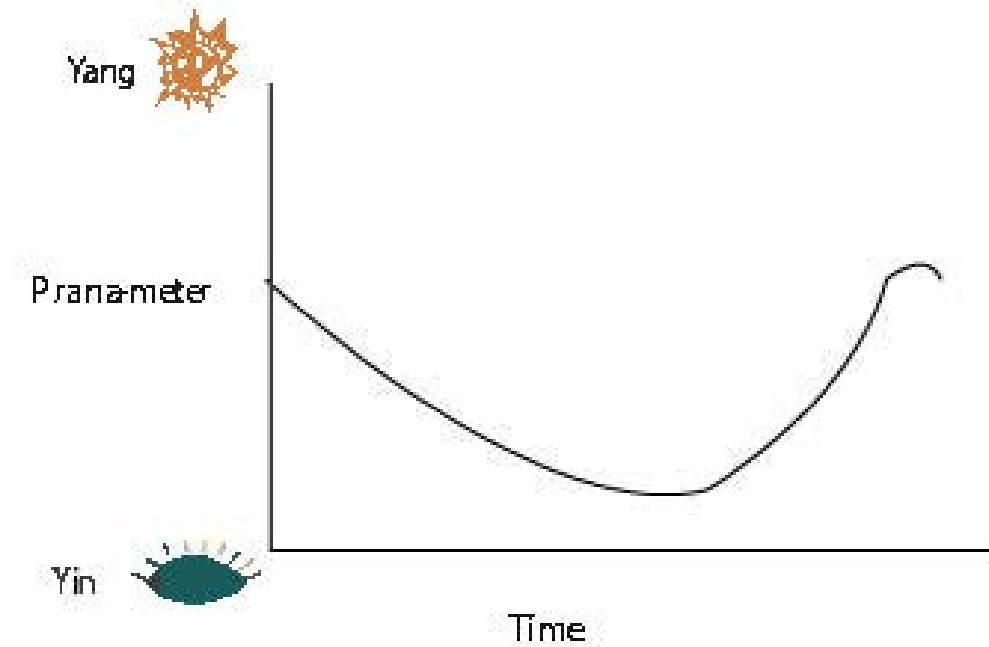
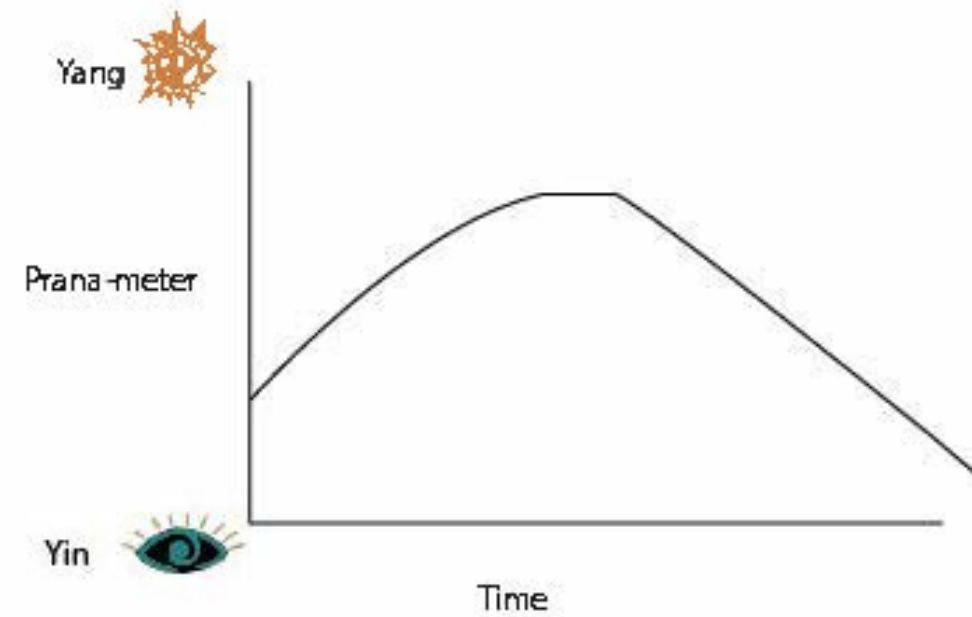
## Entendiendo las energías yin y yang de cada sesión.

- Análisis de las sesiones en la plataforma online
- La curva energética (CE)
- Cómo usar la misma secuencia varias veces.





# La curva energética



- Se puede hacer yin antes de yang.\*
- Se puede hacer yang antes de yin.
- Se puede hacer yang entre posturas yin.
- Se puede hacer una sesión de solo yin yoga.

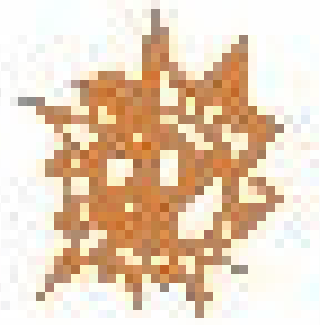


# La Curva energética

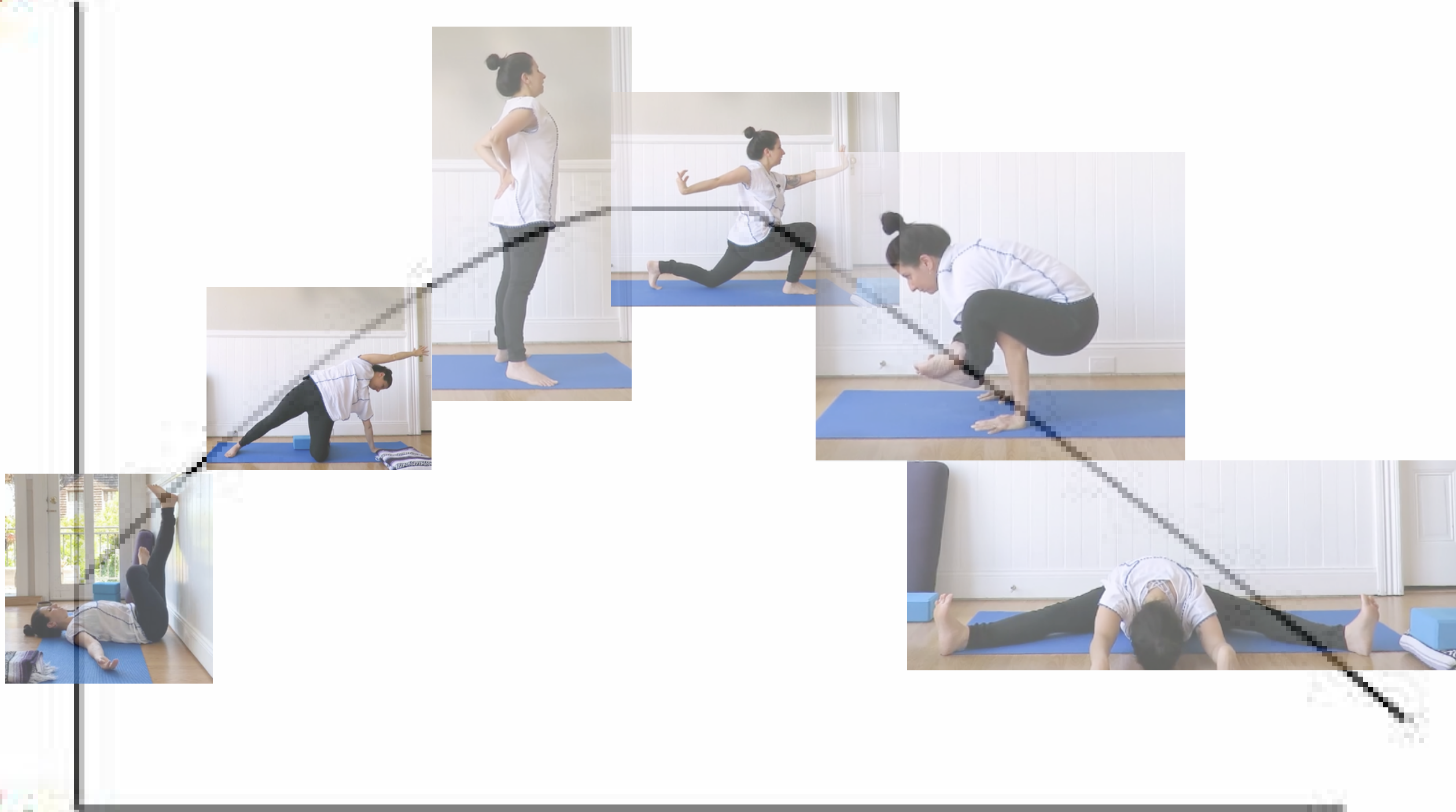
## Posturas en cada etapa de la curva.

### VINYASA.

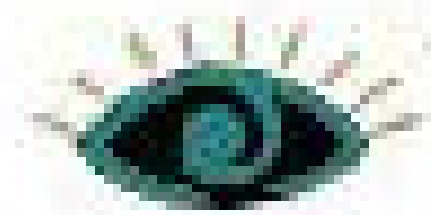
Yang



Prana-meter

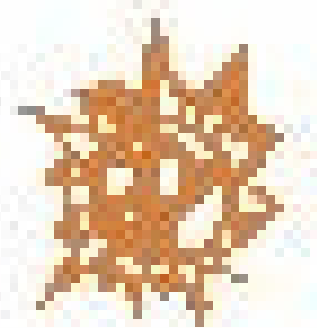


Yin





Yang



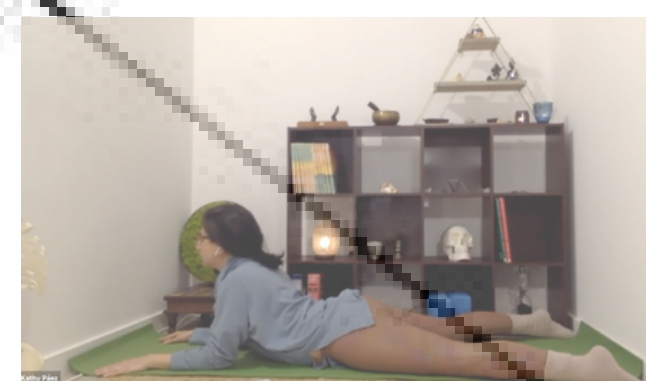
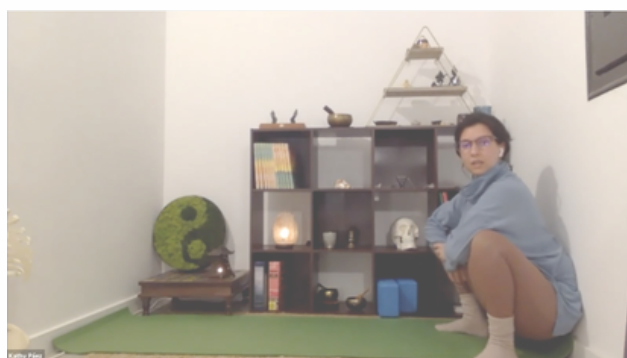
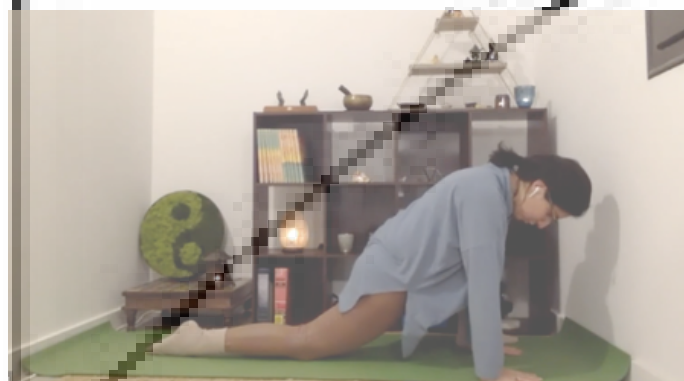
# La Curva energética

## Primera luna. Yin yoga y auto estudio con los Pātañjala yoga sūtra.

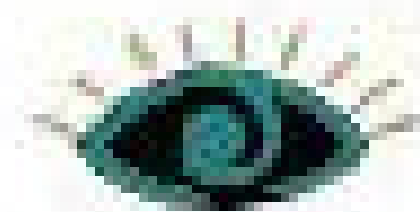
### SOLO YIN.

curva similar\*\* Segunda luna. Yin yoga y ciclo lunar femenino.  
Tercera luna. El mandala de meridianos y posturas

Prana-meter



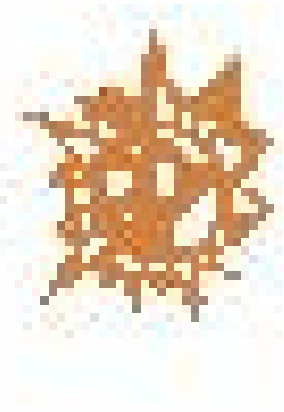
Yin



Simplicidad en las posturas elegidas cuando son temarios densos.



Yang



# La Curva energética Pawanmuktasana y Yin yoga

Prana-meter



Yin

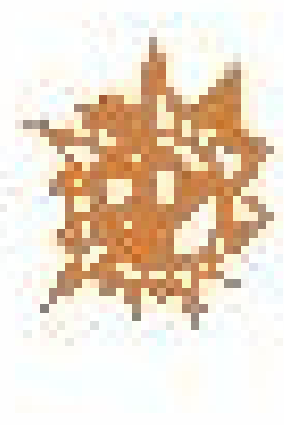


Time

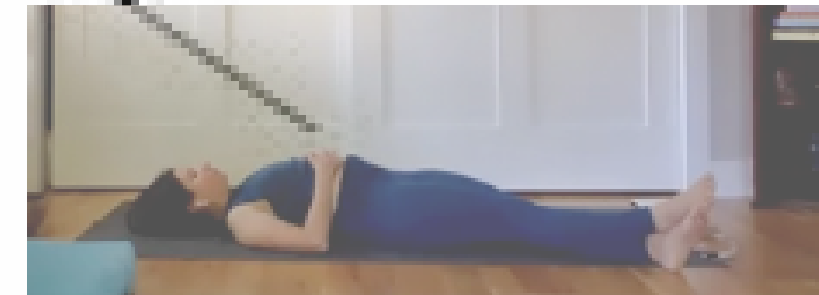
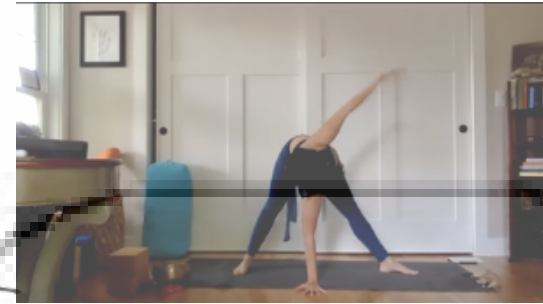
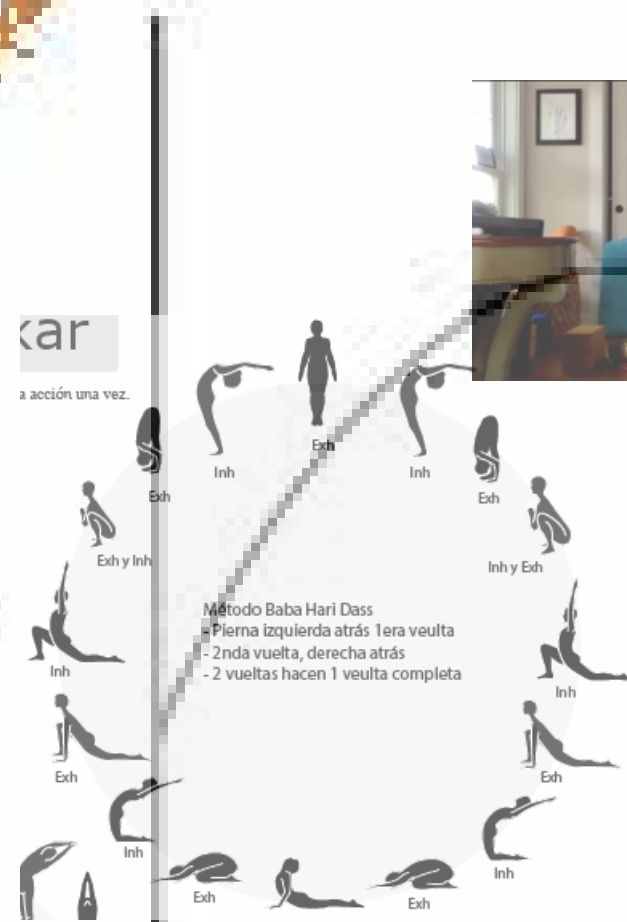


# La Curva energética Cuarta Luna. Yoga & Soma Yang a yin

Yang



Prana-meter



Yin



Time



# La Curva energética

## De Pies a Cabeza I - III + 1

### De pies a cabeza. Clase I. 1h05min.

1. Seiza sobre dedos y empeine, 1 min / 1 min
2. Flex y extensión de muñecas. 1 min / 1 min
3. Medio caracol o postración gentil. 2min
4. Perro boca abajo o estrella mirando a la tierra. 1min.
5. Dragón hacía el lado. Abducción para los aductores. 2min.
6. Cisne (3/3min)
7. Media mariposa o medio lazo. Isquiotibiales. (3/3min)
8. Esfinge y o foca (4min)
9. Mariposa 5min
10. Shavasana.

### Clase II. 1h05min

1. Seiza empeine + estiramiento para flexores de muñecas, 2min.
2. Dragón alto. Cuádriceps y flexores de cadera. 3min/ 3min.
3. Libélula 4min.
4. Seiza sobre dedos de los pies 2min + estiramiento para extensores de los dedos. 2min.
5. Media mariposa o medio lazo. Isquiotibiales. (3/3min).
6. Cisne o venado. INTEGRAR 4min/ 4min
7. Bananasana. INTEGRAR 4min/ 4min
8. Savasana. 5min

# Yang dentro del yin

### Clase III. 58min.

Parte delantera del cuerpo

1. Empeine (2min)
  2. Medio camello (cuádriceps) (2min / 2min)
  3. Alas abiertas (2min / 2min)
  4. Reverencia gentil hacía atrás (2min / 2min)
- Hacer los dos lados.

INTEGRAR

Parte posterior

- Sobre dedos de los pies (2min )
- Dragón paso corto (tendón de Aquiles) 2min
- Dragón en reverencia (2min)
- Panda rodante (2min)
- Hacer los dos lados.

INTEGRAR

- Esfinge y foca (5min)
- Mariposa y oruga (5min)
- Shavasana (5min)





# Cómo crear secuencias del

## YIN \ YANG YOGA

- Introducción
- Eligiendo posturas para tu práctica
- Entendiendo las energías yin y yang de cada sesión
- Eligiendo temas para tus sesiones de Yin yoga
- Desarrollando tu voz, creatividad y estilo particular
- Preguntas & respuestas





YIN \ YANG YOGA

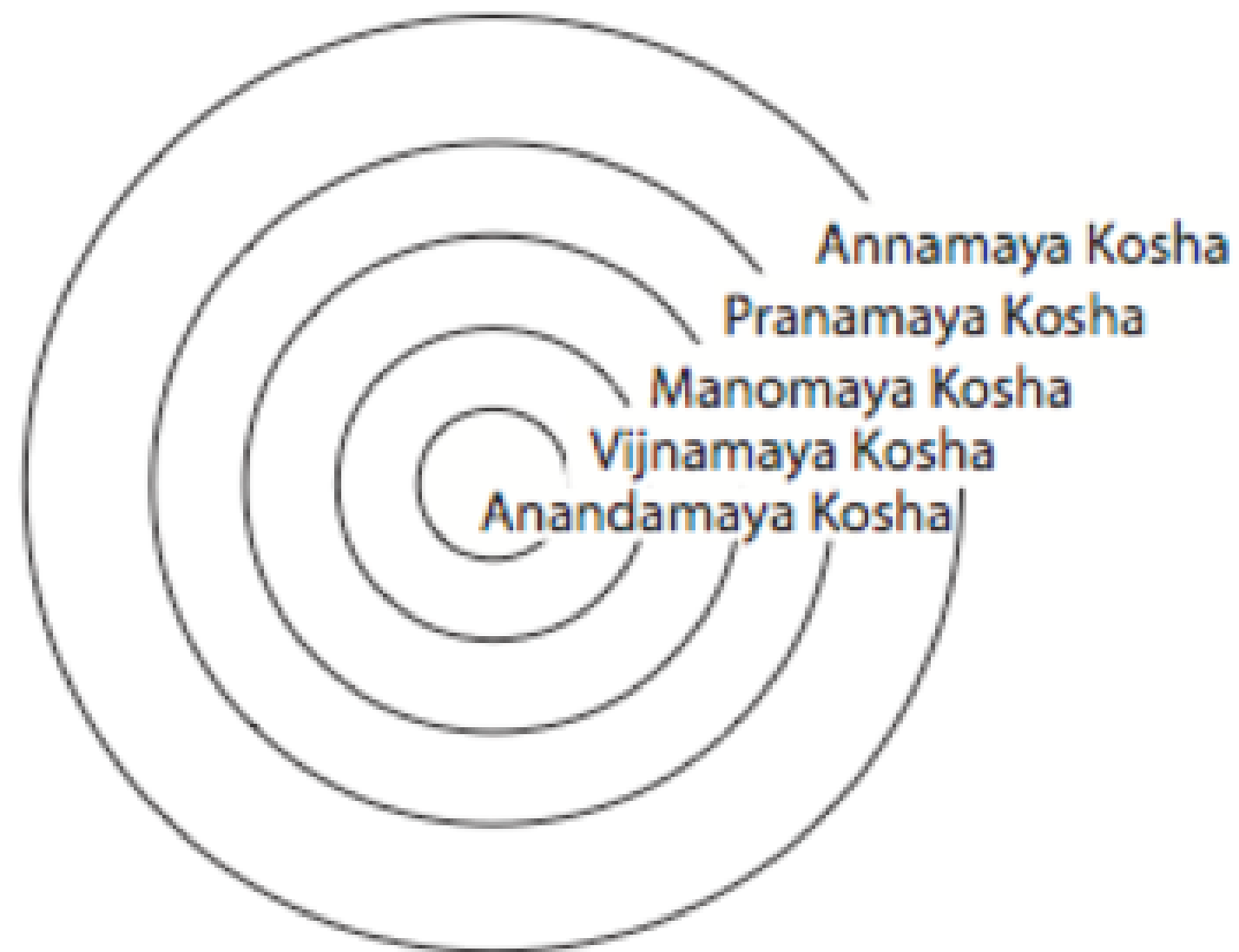
# Eligiendo temas para tus clases

- Los 5 koshas y tres cuerpos
- Creando secuencias para el cuerpo físico
- Creando secuencias para el cuerpo astral
- Creando secuencias para el cuerpo causal

KATHY PÁEZ  
YOGA



# Los cinco koshas y los tres cuerpos



## Cuerpo físico (sthulasharira)

*AnnamayaKosha*

*Comida - físico - 5 elementos*

*Cuerpo externo, como es, forma...*

## Cuerpo astral (sukshuma sharira)

*PranamayaKosha*

*Respiración - vital - 5 pranas*

*Respira, le da hambre, tiene sed, se cansa...*

*ManomayaKosha*

*Impresiones - mente externa - impresiones sensoriales - emociones*

*Piensa y entiende.*

*VijñamayaKosha*

*Ideas - inteligencia - actividad mental directa*

*Discrimina*

## Cuerpo causal (karanasharira)

*Anandamayakosha*

*Experiencias - mente profunda - memoria, mente subliminal y superconsciencia*

*Reside en ananda = dicha, con la verdad y todo lo que es.*



# Los tres niveles de consciencia

Cómo guiar los niveles de consciencia en una clase de yoga funcional.

1. **Cuerpo físico:** mencionar las zona objetivo, los tejidos y la integración.
2. **Cuerpo Astral:** mencionar más sobre las emociones, leer poesía, poner velas, tocar música suave.
3. **Cuerpo causal:** Mencionar más filosofía, espiritualidad y aspectos mentales



# YIN \ YANG YOGA

1. Cuerpo físico: mencionar las zona objetivo, los tejidos y la integración.

2. Cuerpo Astral: mencionar más sobre las emociones, leer poesía, poner velas, tocar música suave.

3. Cuerpo causal: Mencionar más filosofía, espiritualidad y aspectos mentales

¿Cómo organizarías entre los 3 cuerpos las clases vistas en la plataforma online?

- Primera luna. Yin yoga y auto estudio con los Pātañjala yoga sūtra
- Segunda luna. Yin yoga y ciclo lunar femenino.
- Tercera luna. El mandala de meridianos y posturas
- Cuarta Luna. Yoga & Soma
- De Pies a Cabeza I - III + 1



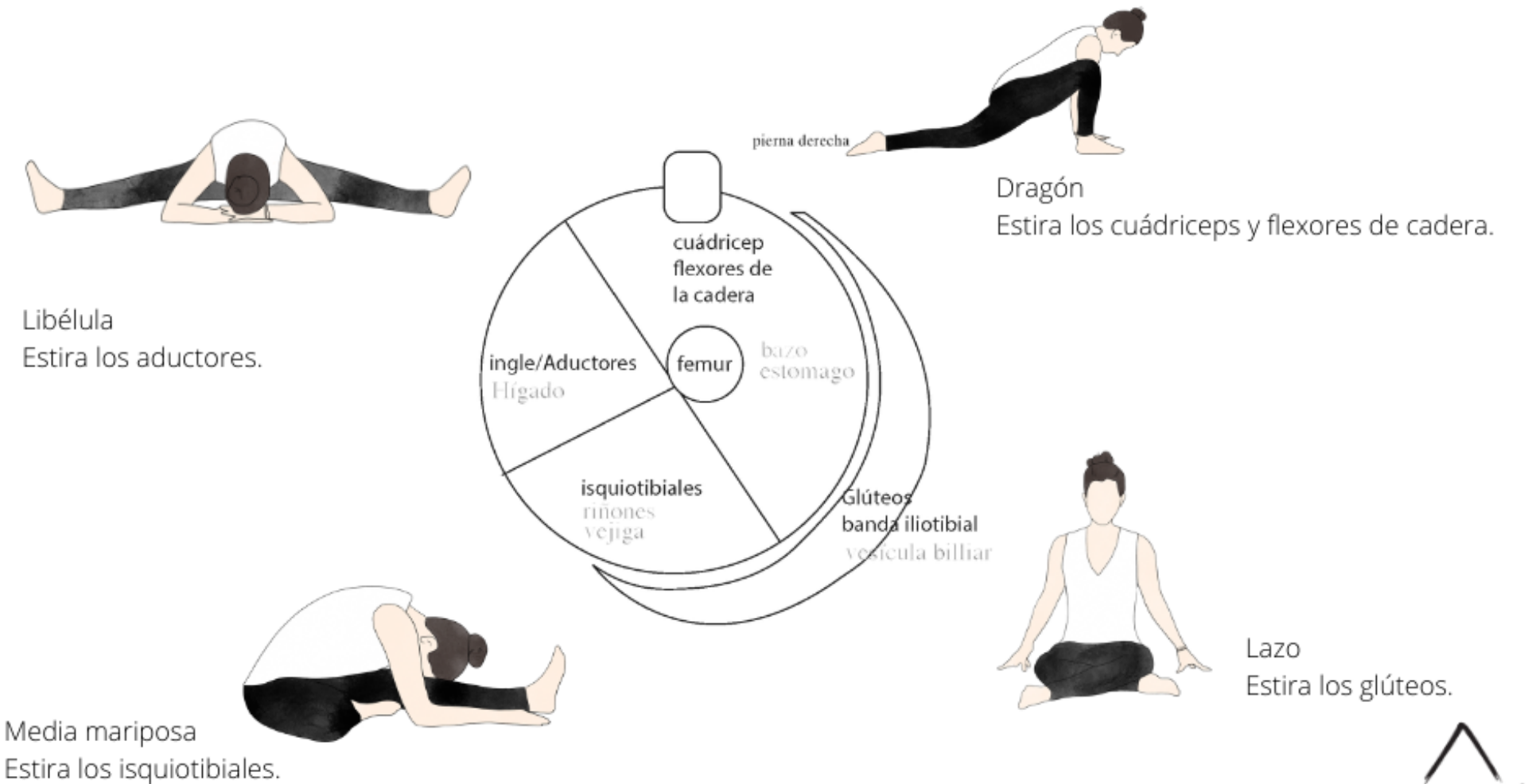
# Los tres niveles de consciencia

1. Cuerpo físico: mencionar las zona objetivo, los tejidos y la integración.

## Yin yoga y anatomía de la cadera

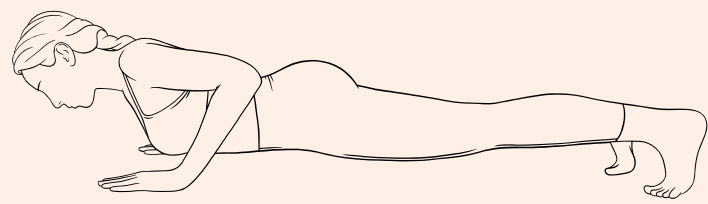
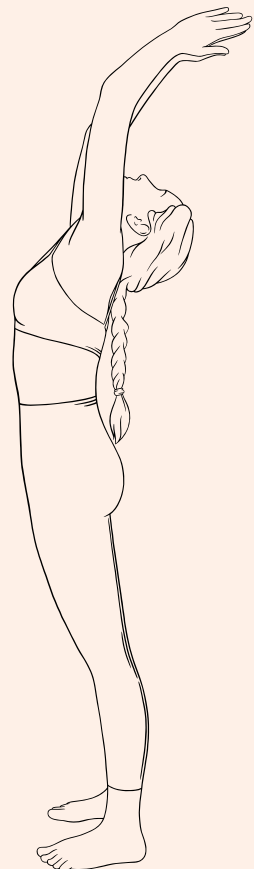
Resumen de los 5 grupos mío-fasciales y las 4 posturas del Yin yoga de la sesión.

Los 5 grupos mío-fasciales se pueden resumir en el mañdala del muslo. Esta imagen es tu muslo derecha partido a la mitad. Los 5 grupos mío-fasciales se pueden estirar con las 4 posturas ilustradas y familias de estas posturas.



YIN \ YANG YOGA

# Yang



KATHY PÁEZ  
YOGA

Pawanmuktasana

Gato/ vaca

Saludos al sol C

Semilla dorada

Querrero avanza y retrae

Dragón Volador

Respiración Taoista en 4 partes  
en pie y sentado.

Ramas en el viento

Caminando el Dragón

Dragón en torsión

Caminando el elefante

Desfile de animales



# Los tres niveles de consciencia

Cómo guiar los niveles de consciencia en una clase de yoga funcional.

1. **Cuerpo físico:** mencionar las zona objetivo, los tejidos y la integración.
2. **Cuerpo Astral:** mencionar más sobre las emociones, leer poesía, poner velas, tocar música suave.
3. **Cuerpo causal:** Mencionar más filosofía, espiritualidad y aspectos mentales

YIN/YANG YOGA

# La primavera

Hígado y vesícula biliar

Energéticamente se encarga de mover la energía adecuadamente por el cuerpo.

Sus emoción asociada son el enfado y la empatía.

Equilibrar estos meridianos es bueno para vivir con discernimiento (buen juicio).



*Yin yoga & TCM.*

YIN/YANG YOGA

KATHY PÁEZ  
YOGA



# El Verano

corazón e intestino delgado

Energéticamente supervisa todo y cada emoción nace de aquí.

Su emoción asociada es la alegría o falta de.

Equilibrar estos meridianos es bueno para vivir con alegría y paz interior.

*Yin yoga & TCM.*

YIN/YANG YOGA

KATHY PÁEZ  
YOGA



YIN/YANG YOGA

# Entre estaciones

bazo y estómago

Energéticamente se considera una fuente de vida porque sacamos nuestros nutrientes de aquí.

Su emoción asociada es la ansiedad, preocupación o la calma.

Equilibrar estos meridianos es bueno para sentir sosiego.

KATHY PÁEZ  
YOGA

Yin yoga & TCM.

Tensor fasciae latae  
Sartorius muscle  
Iliotibial band  
Vastus lateralis muscle  
Rectus femoris muscle  
Vastus medialis muscle  
Femur  
Patella

Rectus abdominis  
External oblique  
Internal oblique  
Aponeurosis

Stomach  
Liver  
Gall Bladder  
Spleen  
Urinary Bladder

YIN/YANG YOGA

KATHY PÁEZ  
YOGA



# El Otoño

pulmón e intestino grueso

Energéticamente ayuda a restaurar los niveles energéticos del cuerpo.

Su emoción esta asociada con el duelo o la plenitud.

Equilibrar estos meridianos es bueno para poder enfrentar situaciones difíciles con reverencia.





# YIN/YANG YOGA

## Invierno

riñones y vejiga

Energéticamente sostiene nuestra energía esencial, jing.

Sus emociones asociadas son el miedo o el coraje.

Equilibrar estos meridianos es bueno para vivir con valentía, claridad y mayor energía.



*Yin yoga & TCM.*

YIN/YANG YOGA

KATHY PÁEZ  
YOGA



# Los tres niveles de consciencia

Cómo guiar los niveles de consciencia en una clase de yoga funcional.

1. **Cuerpo físico:** mencionar las zona objetivo, los tejidos y la integración.
2. **Cuerpo Astral:** mencionar más sobre las emociones, leer poesía, poner velas, tocar música suave.
3. **Cuerpo causal:** Mencionar más filosofía, espiritualidad y aspectos mentales. LAS 4 LUNAS.





# Cómo crear secuencias del

# YIN \ YANG YOGA

- Introducción
- Eligiendo posturas para tu práctica
- Entendiendo las energías yin y yang de cada sesión
- Análisis de las sesiones en la plataforma online
- Eligiendo temas para tus sesiones de Yin yoga
- Desarrollando tu voz, creatividad y estilo particular
- Preguntas & respuestas





YIN \ YANG YOGA

Desarrollando tu voz,  
creatividad y estilo  
particular.



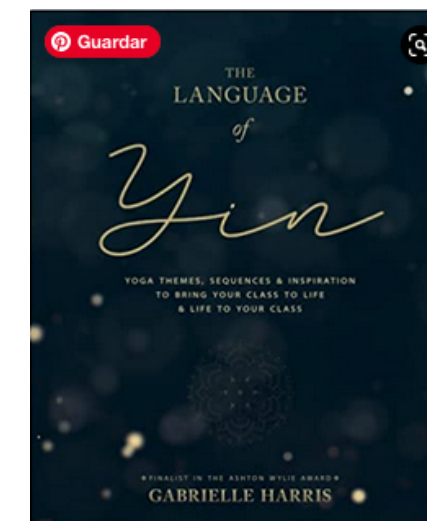
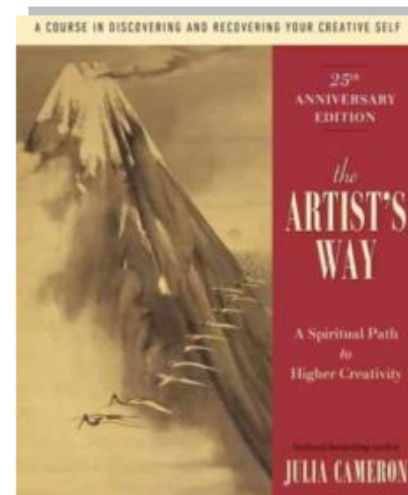
KATHY PÁEZ  
YOGA

YIN \ YANG YOGA

Tiempo, práctica, estudio y paciencia...

- Tu Caja Mágica del Yoga

## LIBROS



The Artist Way by Julia Cameron.

The Language of Yin: Yoga Themes, Sequences and Inspiration to Bring Your Class to Life and Life to Your Class. By Gabrielle Harris

KATHY PÁEZ  
YOGA



YIN \ YANG YOGA

## YINSIGHTS

- ¿Que tipo de sesiones de Yoga te gustan recibir?
- ¿Que tipo de sesiones das que suelen recibir más comentarios positivos de tus alumnos?
- ¿Que consideras tu punto fuerte en el momento de dar clases?
- ¿Que consideras tu punto débil en el momento de dar clases?

KATHY PÁEZ  
YOGA



YIN \ YANG YOGA

Preguntas & respuestas

Namaste

KATHY PÁEZ  
YOGA