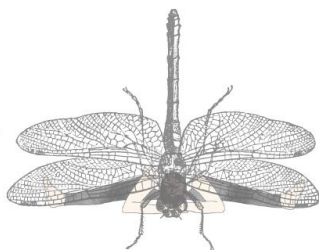
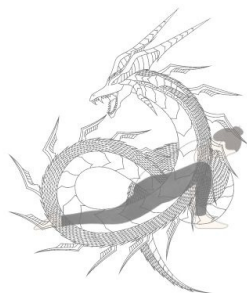


Cómo crear secuencias del Yin Yang Yoga

ONLINE (15H) CON

Kathy Páez

PRIMER MANUAL



KATHY PÁEZ
YOGA



ÍNDICE

I. El yin y el yang yoga.....	2,3
II. El maṇḍalāsana.....	4-7
III. La curva energética.....	8-10
IV. De yin al yang o yang al yin.....	11
V. Los Tres Niveles de Consciencia.....	12
VI. Bibliografía.....	13

A Quote

/kwōt/

“Yin y yang, masculino y femenino, fuerte y débil, rígido y tierno, cielo y tierra, luz y oscuridad, trueno y relámpago, frío y calor, bien y mal ... la interacción de principios opuestos constituye el universo”.

Confucio.- Confucio. 22.



Introducción al Yin Yang Yoga.



- 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.

I Introducción al Yin Yang Yoga.



- Yin yoga es lento y estático, se genera al crear tracción.
- Los músculos objetivo están relajados en yin yoga.
- Las posturas del Yin se sostienen desde 2 hasta 10 minutos.
- Yin yoga se enfoca en relajar las contracturas miofasciales y estimular la fascia.

II

El maṇḍalāsana.



Mandala en sánscrito significa literalmente círculo. La palabra puede tener una carga espiritual dentro del hinduismo y el budismo pero en un contexto más moderno también puede entenderse como un diagrama, una tabla o un patrón geométrico.

Aquí incluyo un mandala que resume y clasifica las diferentes posturas del Yin yoga presentadas en este libro. Divido el mandala en 4 partes. Cada una de ellas incluye un conjunto de posturas que ponen énfasis en una zona del cuerpo o bien, en el primer caso, que sirven para sentir los efectos de la postura anterior:

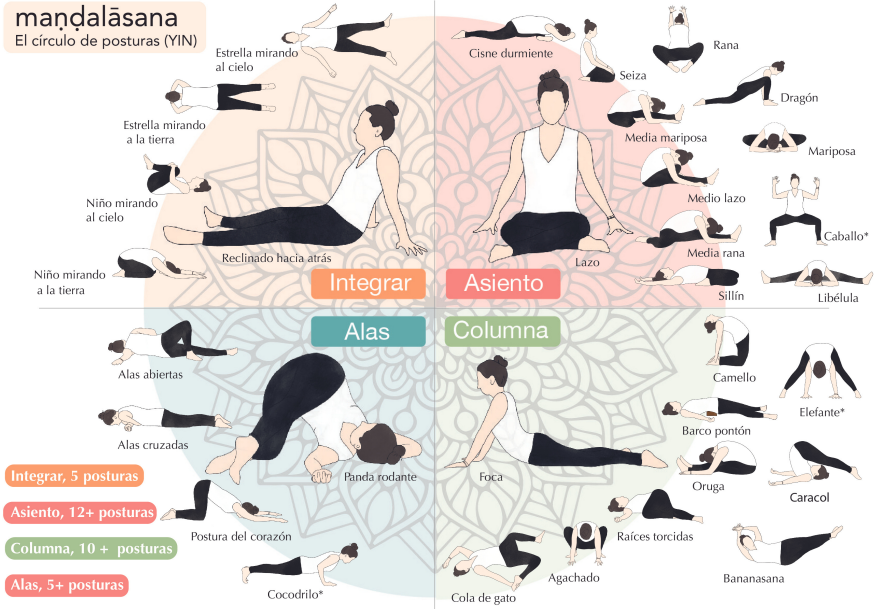
II. El maṇḍalāsana.



1. Posturas para integrar
2. Asiento (énfasis en la cadera y las piernas)
3. Columna (énfasis en la columna vertebral)
4. Alas (énfasis en la cintura escapular y los brazos)

Este esquema es solo una manera de ordenar las posturas y entender mejor cómo agruparlas para crear una práctica según las necesidades.

II. El maṇḍalāsana.



El maṇḍalāsana también facilita el proceso de crear secuencias del Yin yoga al tener un abanico de las posturas generales a simple vista.

II. El maṇḍalāsana.

Observando que las posturas de cada sector relevantes a cierta parte del cuerpo físicas y a nivel energético podemos considerar lo siguiente:

- Las posturas de asiento trabajan más los meridianos del bazo, el estómago, los riñones, la vejiga, el hígado y la vesícula biliar.
- Las posturas de alas ponen más énfasis en los meridianos del pulmón, el intestino grueso, el pericardio, el triple calentador, el corazón y el intestino delgado.
- Las posturas de columna estimulan tanto los meridianos del asiento como los de alas. El torso es adonde se dirigen todos los meridianos, buscando a nivel más profundo su órgano interno correspondiente.

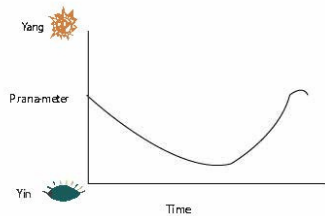
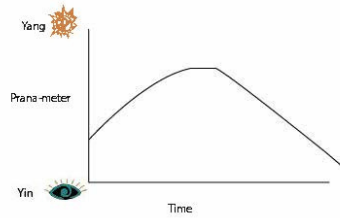
III.

La Curva Energética

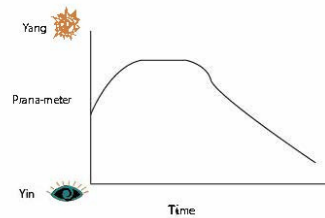


- Una clase puede ser todo Yin.
- Una clase puede ser Yin y Yang.
- Mantenga al menos 3/4 de la sesión yin, para que pueda referirse a ella como eso.

Curva energética de una clase de Vinyasa a



Posibles curvas de una clase de 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.

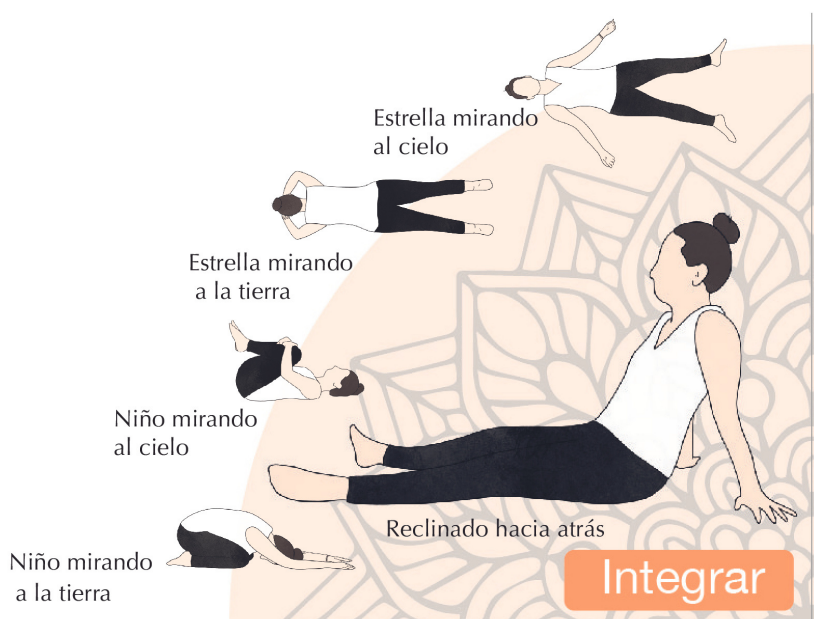
Al integrar

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

Integrando

“LA POSTURA DEJA UNA HUELLA, PONE EN MARCHA UN MECANISMO SUTIL EN NUESTRO INTERIOR.” Yin Yoga: Potencial de la Quietud.

Las posturas para integrar son las posturas yin dentro del yin. Las utilizamos entre posturas o una serie de posturas para sentir lo efectos.



IV

De yin al yang o 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: pinza con pared, dragon o de cuclillas.



Los tres niveles de consciencia



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

VI

Bibliografía



Grilley, Paul. Yin Yoga Teacher Training Manual.

Páez, Kathy. Yin yoga: Potencial de la Quietud. 2019. KDP printing.