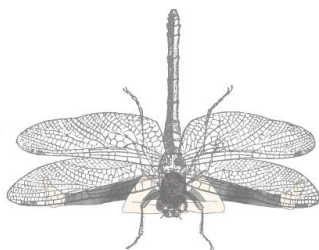
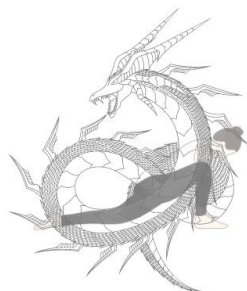


Cómo crear secuencias del Yin Yang Yoga

ONLINE (15H) CON

Kathy Páez

SEGUNDO MANUAL . LAS CLASES



KATHY PÁEZ
YOGA





Primera luna. Yin Yoga y los Yoga Sutra de Patāñjali. 1h51min.

30 minutos de PowerPoint y recitación de sutras más práctica.

Práctica

Asana y Yama (percepciones)

1. ahimsā – no violencia

Dragón (2min cada lado) Der / Izquierda

IZQ. Cuando fue la última vez que le hiciste daño a alguien o a ti mismo? Fue físicamente, mentalmente o con un comentario?

2. satya – honestidad.

Seiza (2min cada lado) sobre dedos de los pies.

IZQ. Sueles ser honesto con los demás y contigo mismo?

3. asteya – no robar.

Alas abiertas (2min cada lado) der / izq.

IZQ. Puedes pensar en alguna cosa que te hayas apropiado sin que te perteneciera?

Físicamente, virtualmente o sueles tomar el tiempo de los demás al llegar tarde, no llegar, etc.

4. brahmacarya – continencia energética.

Malasana (3min) de tu vida necesitas tener más moderación?

5. aparigrahāḥ – renuncia de lo no esencial.

Mariposa (4min)

Te cuesta compartir?

Que tienes que quizás no necesitas? Dejas que te domine el deseo de tener cosas?

Asana y niyama (observaciones)

1. śauca – limpieza.

Media mariposa (2min cada lado) derecha / izquierda.

Que es para ti mantener limpio tu interior?

2. santoṣa – satisfacción.

Esfinge / foca (4min)

Estas satisfecho con lo que tienes? Te sientes agradecido con la vida?

3. tapaḥ – generar calor = auto- disciplina que genera cambios.

Postura del niño (2min)

Tienes buenos hábitos? Están equilibrados tu trabajo y descanso?



4. svādhyāya – estudiar.

Torsión sentada (2min cada lado) Der / izq.

Tomas tiempo para reflexionar acerca de ti y tus procesos interiores? Piensa en 3 aspectos que tengas y 3 aspectos que podrías mejorar?

5. Īśvara praṇidhāni – dedicación con lo divino.

Shavasana (mínimo 5min)

En que tienes fe? Confías en que te encuentras justo en el lugar adecuado, en el momento adecuado?

Reflexiones

1. ¿En esta clase las posturas elegidas son de naturaleza simple o complejas? ¿Por que crees que se eligieron así?



Segunda luna. Yin Yoga y el Ciclo Lunar femenino. 2h12min.

45 minutos de presentación seguido por práctica.

1. mariposa reclinada atrás (5min)
2. postura del niño (2min)
3. mariposa reposando (2min/2min)
4. media mariposa (2min/2min)
5. Sillín o medio sillín. (4min)
6. media libélula (2min/2min)
7. Libélula o oruga (5min)
8. Shavasana (mínimo 5min)

Reflexiones

1. ¿De acuerdo con la etapas diferentes del ciclo lunar femenino, con mirar el poema te puedes acordar a que parte del ciclo se dedica la clase?
2. ¿Se lee el texto seguido en la clase?



Tercera luna. Yin Yoga y MMP (mandala de meridianos y posturas).

2h10min

Presentación 27 minutos.

Madera. Hígado y vesícula biliar

1. Lazo reclinado atrás con pared. Derecha / izquierda. 2 minutos cada lado.
2. Libélula o rana con pared.

Shavasana

FIRE. Corazón e intestino delgado

1. Alas abiertas.
2. Alas cruzadas.

Shavasana

TIERRA. bazo y estómago

Postura del niño

1. Dragón
2. niño con puños en el plexo solar

Shavasana

Metal. pulmón e intestino grueso

1. Media postura del corazón
2. Mariposa con alas cruzadas.

Shavasana

AGUA. riñones y vejiga

1. Esfinge
2. Oruga

Shavasana

Reflexiones

1. ¿Cómo se cierra el ciclo de cada estación?
2. ¿Cuántas posturas se dirigen por estación?

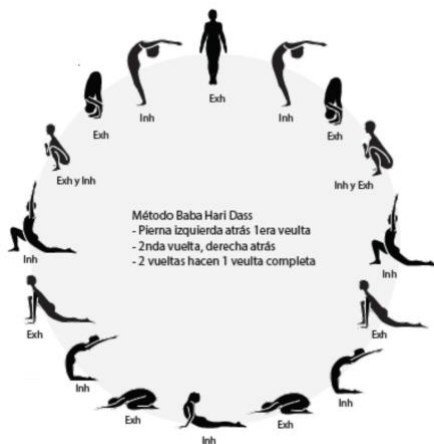
La cuarta Luna. Yoga & Soma. 2h4min

PowerPoint 30 minutos

Padma mudrā

Inhalar brazos por encima de la cabeza y exhalando al mantra soma: om som somāya namaḥ.
Reverencias a la luna, la planta y el néctar. Om. X3

Candra namaskar x3



Parivritta Utkata konāsana x3. vueltas derecha e izquierda

Utkata konasana + ardha utkatakonasana con fémur en rotación externa

Parivritta prasrita padottanasana derecha e izquierda
prasrita padottanasana relajado

Eka pada rajakapotasana un lado y otro. Introducción con inhalación extensión y exhalación flexión adelante X3. Sostener hacia eka pada parivrita rajakapotasana (paloma con torsión).

Baddha konasana / Angulo cerrado o mariposa (mundo Yin) 5min

Integrar en shavasana

Medio sillín con soporte. 3 min cada lado. derecha o izquierda. Integrar entre medio con Reclinado atrás.



Integrar al final en shavasana

Libélula (7 min)

Bananasana (3min/3min)

Shavasana 5 – 7 minutos

Reflexiones

1. ¿ Esta clase la consideras Yin yoga?
2. ¿ A partir de que momento empecé a enseñar Yin yoga?



De Pies a Cabeza I, II y III

El enfoque de estas tres clases es trabajar la línea de fascia delantera y posterior del cuerpo.

Reflexiones sobre las 3 clases.

Con estas tres clases te pido hacer las siguientes reflexiones antes o después de practicarlas.

1. Se utilizó la misma base de clase y concepto para crearlas.
2. Tienen objetivo similar de querer trabajar franja delantera y posterior del cuerpo en maneras diferentes y utilizando movimiento de la mayor parte de articulaciones posibles.
3. ¿ La mayoría de las posturas son simétricas o asimétricas?

De pies a cabeza. Clase I. 1h05min.

1. Seiza sobre dedos y empeine, 1min / 1min
2. Flex y extensión de muñecas. 1min / 1min
3. Medio caracol o postración gentil. 2min
4. Perro boca abajo o estrella mirando a la tierra. 1min.
5. Dragón hacia 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



Clase III. 58min.

Parte delantera del cuerpo

1. Empeine (2min)
 2. Medio camello (cuádriceps) (2min / 2min)
 3. Alas abiertas (2min / 2min)
 4. Reverencia gentil hacia 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)



Mantras o sutras de algunas de las sesiones

Primera luna. Yin Yoga y los Yoga Sutra de Patāñjali

YS.I. 1 – 4

atha yogānuśāsanam || 1.1 ||

Ahora, las enseñanzas del Yoga.

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ || 1.2 ||

Yoga es el cesar de las fluctuaciones de la mente.

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam || 1.3 ||

Así el observador permanece en su propia naturaleza.

vṛtti-sārūpyam itaratra || 1.4 ||

Si no, el observador se identifica con las fluctuaciones de la mente.

YS II. 29.

yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayaḥ aṣṭāv-aṅgāni ||II.29||

Segunda luna. Yin Yoga y el Ciclo Lunar femenino.

Invocando la divinidad femenina (devī)

Un mantra para trabajar el auto-estima individual y la colectiva.

Om aiṁ hrīṁ klīm cāmuṇḍāyai vicce namaḥ

Om, Reverencias a ella. Quien es radiante, con poder y sabiduría.

Texto leído.

AGOTAMIENTO SAGRADO. Jeff Foster

¡Tu cansancio tiene dignidad! No te apresures a patologizarlo ni a alejarlo, ya que puede contener una gran inteligencia, incluso medicinal.

Has estado en un largo viaje desde las estrellas, amiga. Inclínate ante tu cansancio ahora; No luches más.

No hay vergüenza en admitir que no puedes continuar. Incluso los valientes necesitan descansar.

Un gran viaje queda por delante. Y necesitarás todos tus recursos.

Ven, siéntate junto al fuego de la Presencia. Deja que el cuerpo se relaje; cae en el silencio aquí.

Olvidate del mañana, deja ir el viaje que viene y sumérgete en el calor de esta noche.

Toda gran aventura es alimentada por el descanso.

Tu cansancio es noble, y contiene un poder curativo ... si tan solo lo escucharas ...



Tercera luna. Yin Yoga y MMP (mandala de meridianos y posturas).

Del Shukla Yajurveda, capítulo 18, Mantra 2

Om prāṇāścame apānaśca me vyānaśca me asuśca me
Chittaṁ ca ma ādhītam ca me
Vāk ca me manaśca me chakṣuśca me śrotraṁ ca me
Dakṣaśca me balaṁ ca me yajñena kalpantām

"Oh ser supremo, que mi fuerza energética que asciende (prāna), mi fuerza que desciende (apāna), mi energía que prevalece por todo el cuerpo (vyāna), mi fuerza vital (asuḥ), mi conciencia (chittaṁ), mi sabiduría de los objetos externos (ādhītaṁ), mi órgano vocal (vāk), mi mente (manaḥ), mi órgano de percepción (chakṣuḥ), mi órgano auditivo (śrotraṁ), mi uso eficiente de mis órganos del sentido y mi habilidad de los órganos de acción, que todos estos sean perfeccionados, a través del sacrificio (yajña)"

La cuarta Luna. Yoga & Soma

om som somāya namaḥ

Reverencias a la luna, la planta y el néctar. Om. X3