

Cómo crear secuencias de Yin Yang Yoga

- El yin y el yang yoga.
- El maṇḍalāsana.
- La curva energética.
- Pautas generales.
- La transición de posturas entre etapas, yin a yang o yang a yin.
- Los 3 niveles de consciencia.

YIN YANG YOGA

KATHY PÁEZ
YOGA



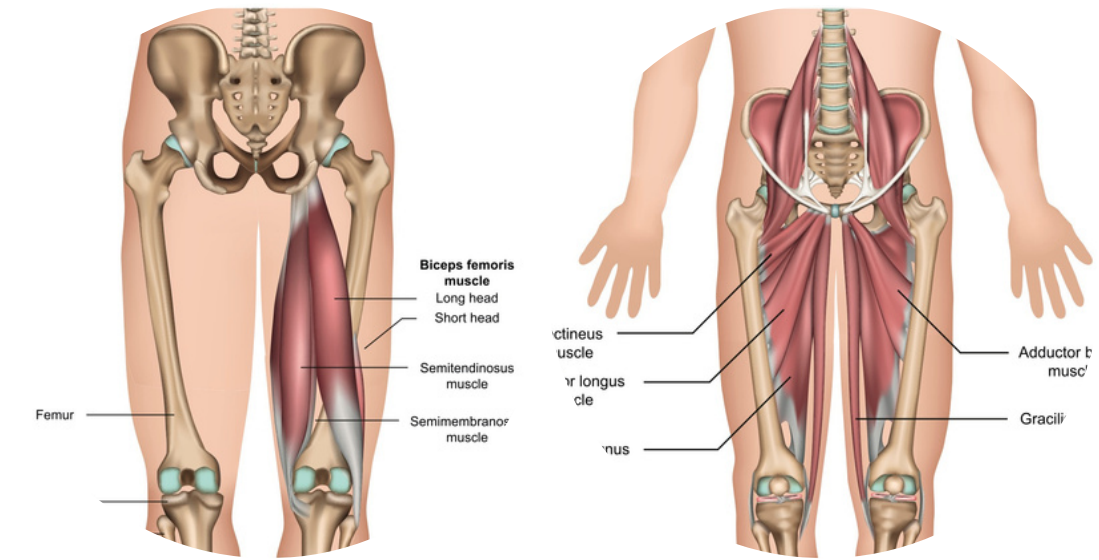
YIN \ YANG YOGA



Todos los tejidos pueden ser ejercitados de una manera yin o yang.

Lo que es seguro en una práctica de yang no necesariamente es segura en una práctica yin, y al revés.

YIN / YANG YOGA



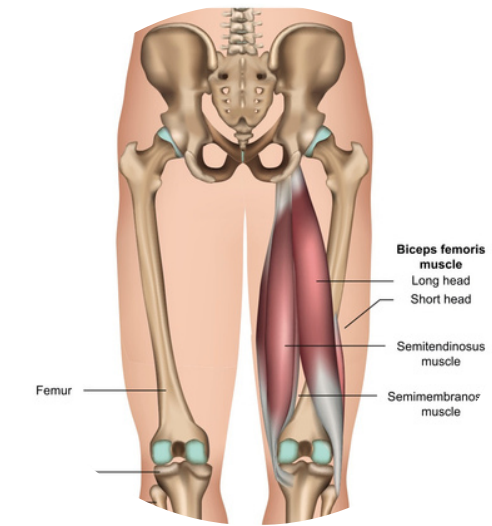
Yang yoga es rítmico y repetitivo, como levantar pesas o correr.

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.

YIN YANG YOGA



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

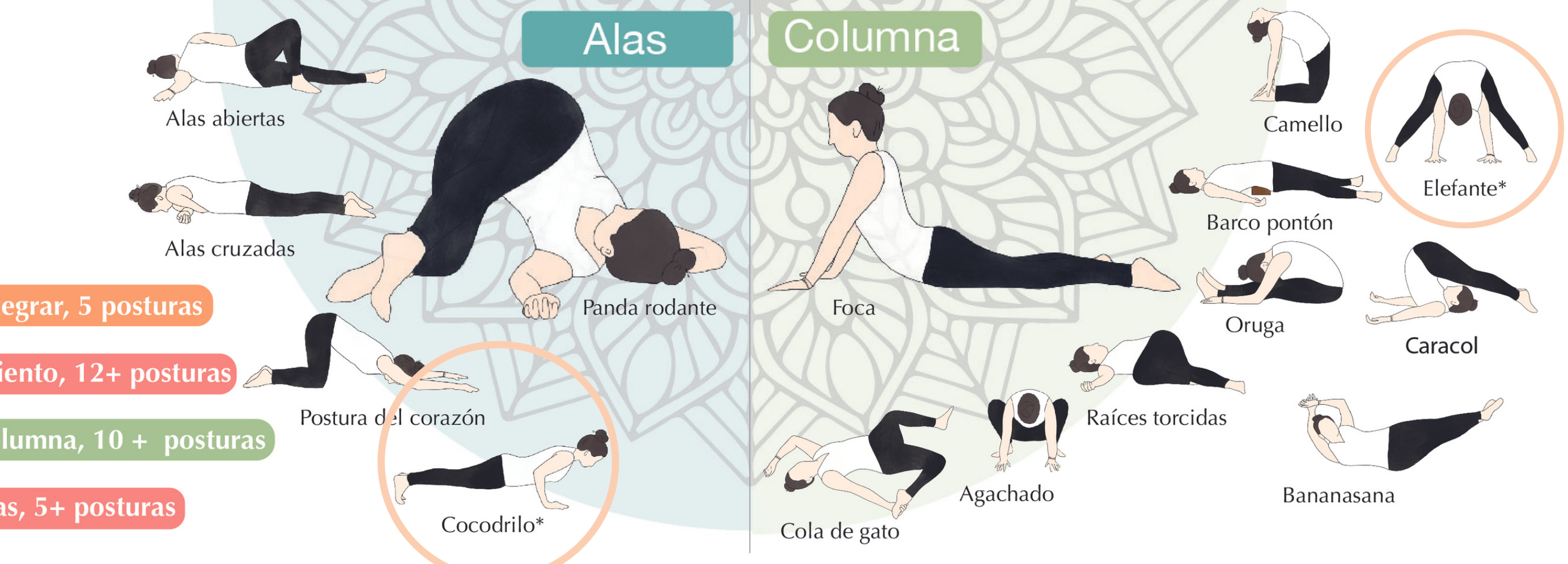
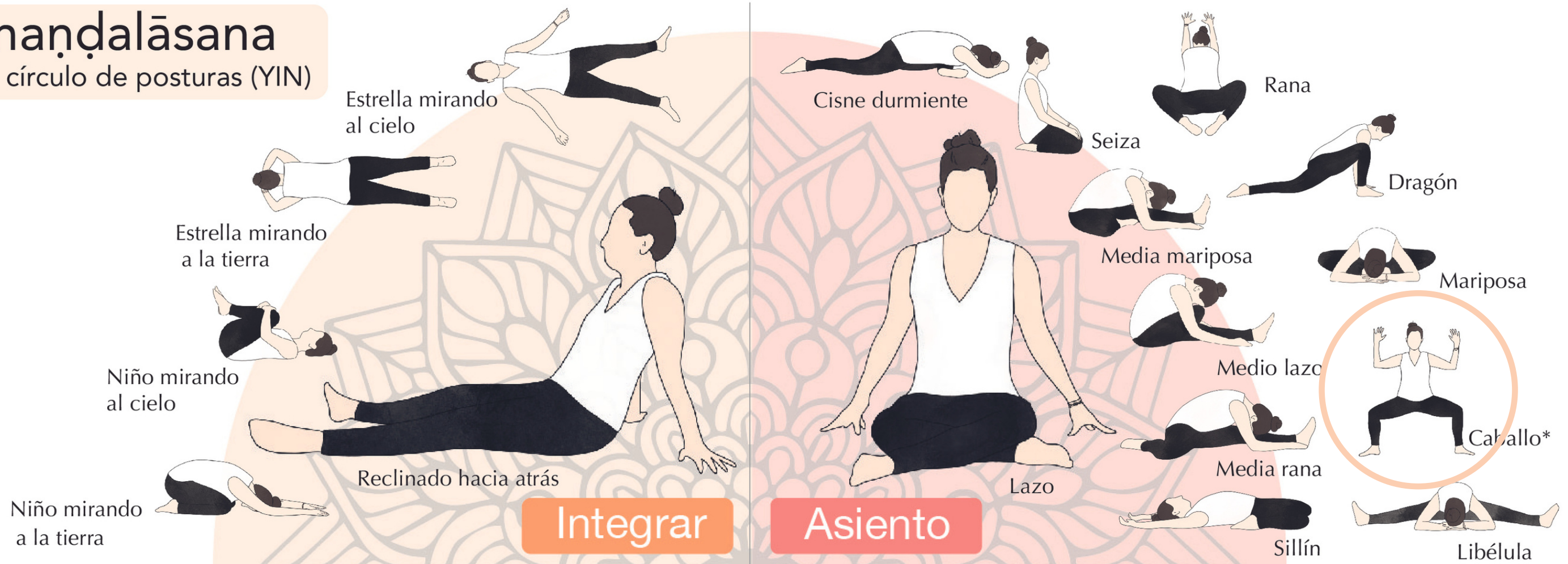
Los músculos objetivo están relajados en yin yoga.

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

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

maṇḍalāsana

El círculo de posturas (YIN)



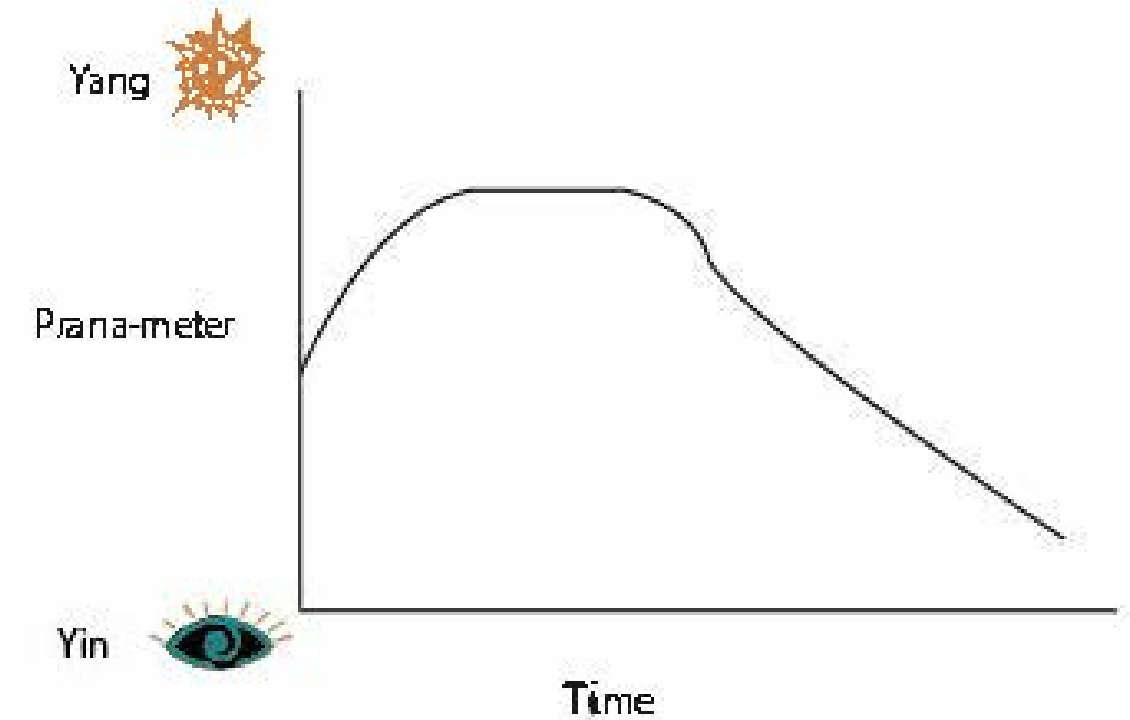
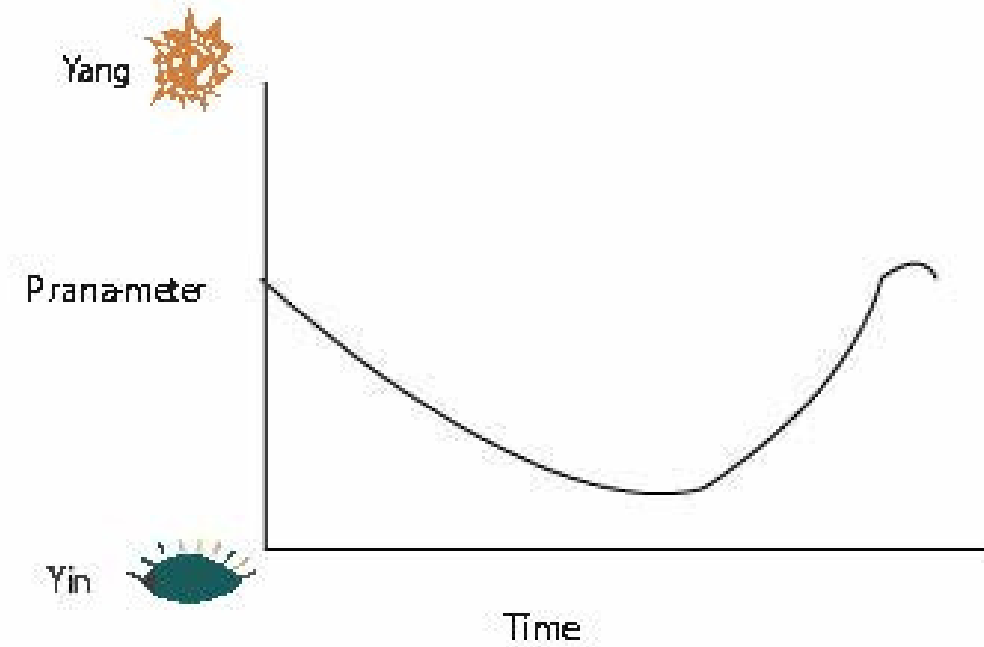
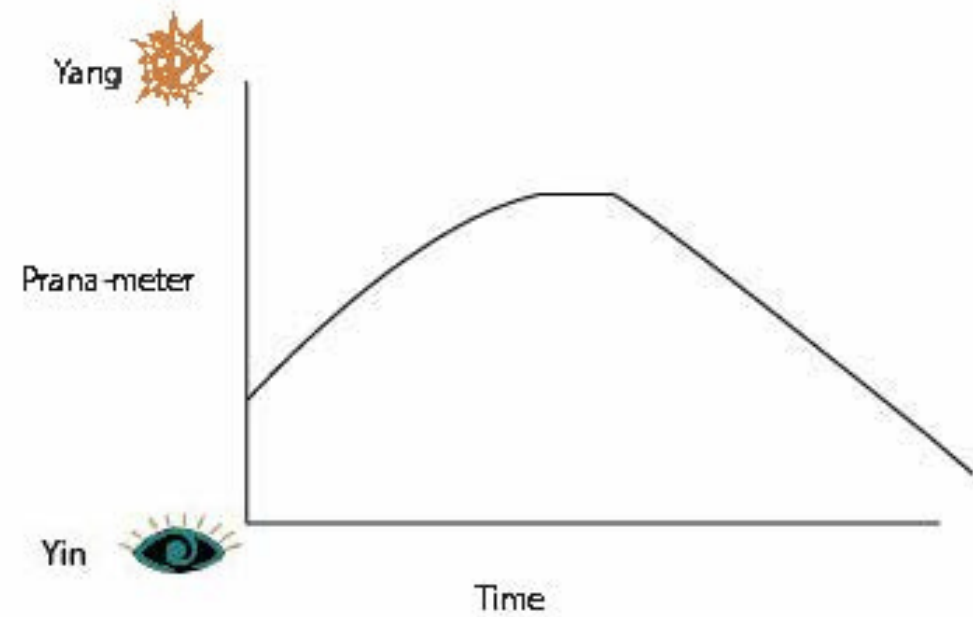
Integrar, 5 posturas

Asiento, 12+ posturas

Columna, 10 + posturas

Alas, 5+ posturas

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.

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



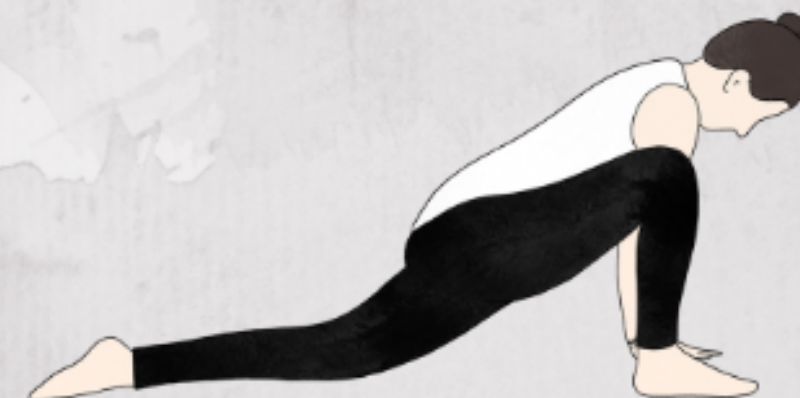
Entre reinos. Del yin al yang o del yang al yin.

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.



pinza con pared.



Dragón.



De cuclillas.

Los tres niveles de consciencia

Guiar los niveles 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