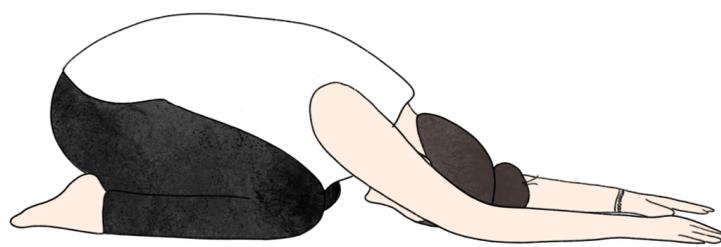


*Manual de teoría. Semilla.*

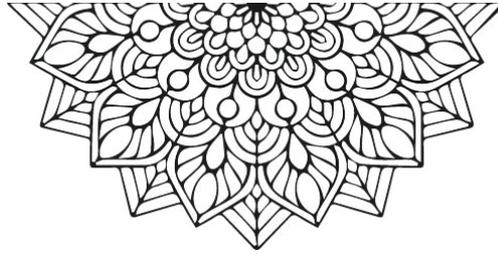


# *Formación Yin Yoga*



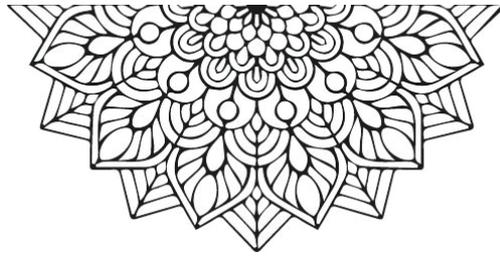
CON

*Kathy Páez*



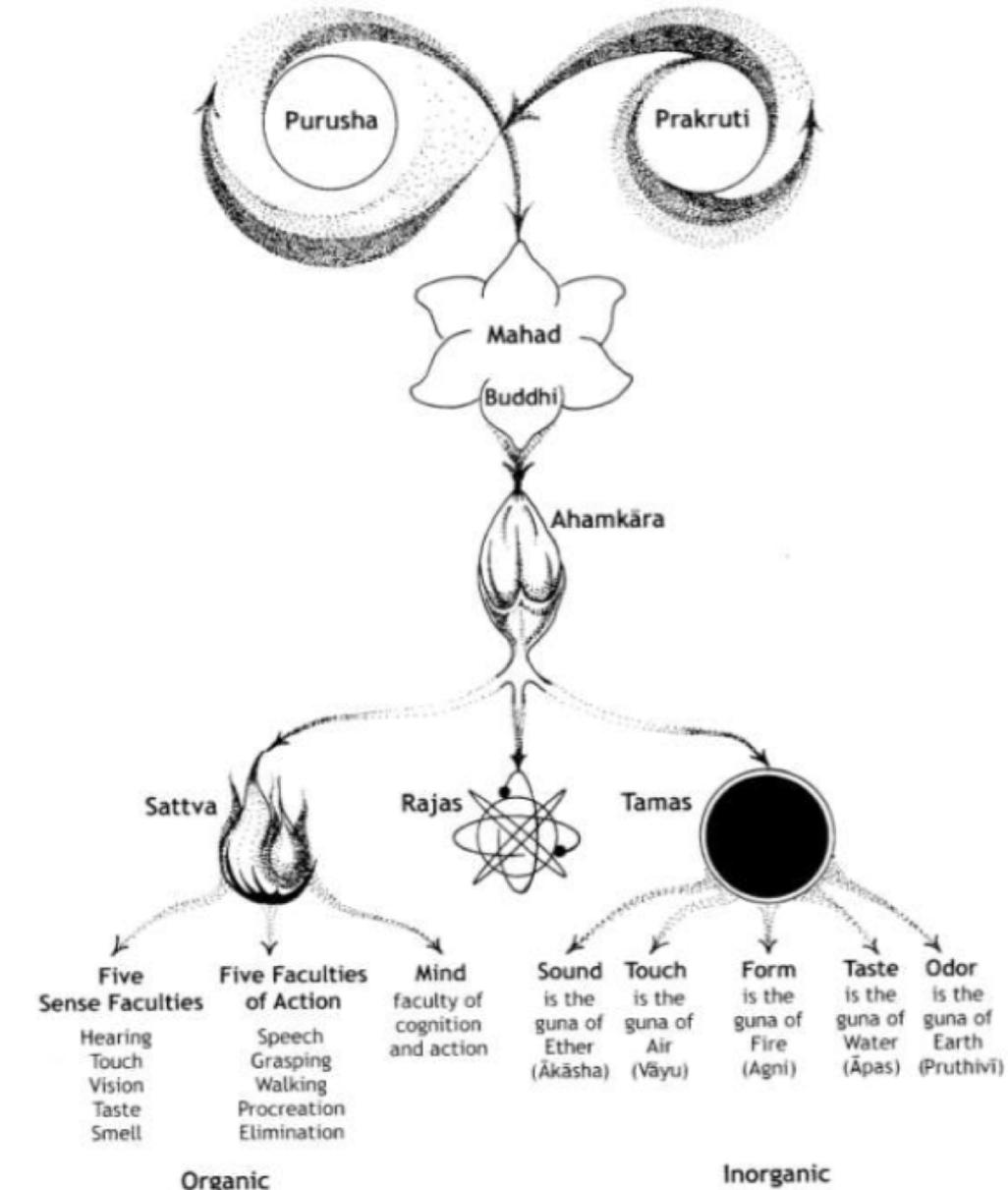
## Los seis darshans

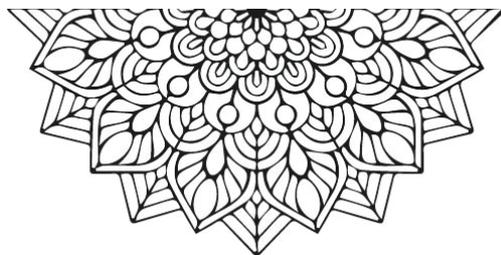
Sistema	Significado	Autor/ compilador	Año	Resumen
Samkhya	Enumerado o contando	Sri Kapila	600AC	Evolución cósmica sistemática desde lo no causado Purush a Prakriti, materia.
Mimamsa	"A considerar"	Sri Jaimini	600 AC-200DC	Darhma, conducta para Hindú. Acciones afectan presente y futuro.
Nyaya	Lógica	Rishi Gotama	550AC	Ciencia de la lógica utilizando 16 clasificaciones. Razonamiento lógica trae liberación.
Vedanta	Final de los Vedas	Sabio Badarayana o Sabio Vyasa	500AC – 200DC	Basado en los Upanishad, Bhagavad Gita y los sutras Vedantas. Considera relación entre Brama (Dios), Maya (ilusión, mundo) y la realidad absoluta.
Vaisesika	Característica que difieren (particularistas)	Kanada Rishi	300AC	Analisa y sintetisa al mundo de la experiencia en 9 sustancias eternas y sus combinaciones que forman al ser.
Yoga	Union	Patanjali Maharshi	200AC – 200DC	Métodos prácticos para elevar estados de conciencia y parar fluctuaciones de la mente.



# Samkhya

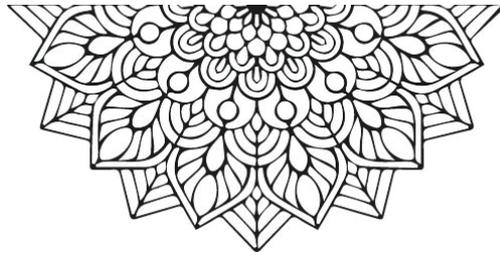
## The Journey of Consciousness into Matter





## Los Sutras del Yin Yoga según Paul y Suzee Grilley

1. El propósito de asana es dar armonía al flujo del chi en los canales de fascia. Esto se logra al estimular, a través de compresión y relajación, los 14 segmentos de movimiento y 10 grupos miofasciales del cuerpo.
2. Los 14 segmentos de movimiento son: dedos de los pies, tobillos (talus), tibia, fémur, pelvis, vértebras de las lumbares, vértebras torácicas, vértebras de las cervicales, dedos de las manos, muñeca, radio, cúbito, humero y scapuloclavicular.
3. Los 10 grupos miofasciales son: aductores, cuádriceps, flexores de cadera, glúteos, isquiotibiales, thoracolumbar, cervicales, recto abdominal, oblicuos y escapular.
4. Cuando aprendes a ver el cuerpo como 14 segmentos de movimiento movidos por 10 grupos miofasciales podrás inteligentemente adaptar los 7 arquetipos de posturas para acomodar la flexibilidad y habilidad esquelética de cada alumno.
5. Los 7 arquetipos son: lazo, sillín, oruga, libélula, torsiones, perros y dragones.
6. En un enfoque funcional hacia el Yoga, no existe la postura perfecta. Cada posición de manos y pies ayuda o inhibe la habilidad de estimular las zonas objetivas. La manera más efectiva de hacer esto varía de una persona a otra.
7. Cada hueso de cada cuerpo es único. Lo que es fácil para una persona puede ser imposible para otra persona.
8. La flexibilidad se refiere a la extensibilidad de los grupos miofasciales, ligamentos, cápsulas de las articulaciones y discos.
9. La habilidad esquelética se refiere a la forma de los huesos y sus proporciones. La forma de los huesos determina los puntos de compresión.
10. La compresión es el límite final del rango de movimiento.
11. Después de estimular la zona objetivo de una postura se ha de relajar, sentir e integrar. El Integrar es la experiencia subjetiva del movimiento energético en tu cuerpo. Esta experiencia suele estar acompañada por sensaciones físicas de bienestar, calma emocional y quietud mental.



## Los tejidos Yin y Yang

Yin y yang son términos relativos. A veces algo que es yin en un contexto puede ser Yang en otro. Nuestro contexto está relacionado a la elasticidad de los tejidos.

Huesos, ligamento, capsulas de la articulación y los discos vertebrales son tejidos Yin. Los tejidos miofasciales llenos de sangre, son tejidos yang.

Los tejidos Yin resisten estiramiento y tienen un rebote despacio, como masa gruesa. Los tejidos Yang se estiran fácilmente y tienen un rebote rápido, como goma.

Todos los tejidos del cuerpo son una mezcla de Yin y Yang. Por ejemplo: los tendones del músculo son densos como los ligamentos, pero la masa del músculo es más suave y elástica.

Las teorías son válidas pero ninguna es completa. No te apegues a ellas.

## Yin y Yang Yoga

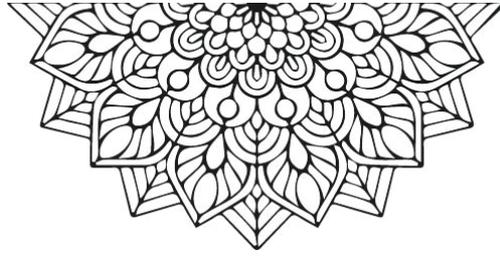
Todos los tejidos pueden ser ejercitados de una manera yin o una manera yang. Lo que es seguro en una práctica de yang no necesariamente es seguro en una práctica yin, y al revés.

Yin yoga es lento y estático, se genera al crear tracción. Yang yoga es rítmico y repetitivo, como levantar pesas o correr.

Yin yoga se enfoca en relajar las contracturas miofasciales.  
Yang yoga se enfoca en estirar y fortalecer la fascia.

Las posturas del Yin se sostienen desde 2 hasta 10 minutos.  
Las posturas yang se sostienen 2 o 30 segundos.

Los músculos objetivo están relajados en yin yoga.  
Los músculos objetivos normalmente están contraídos en una práctica yang



# Anatomía

## 14 segmentos de movimiento y un esqueleto

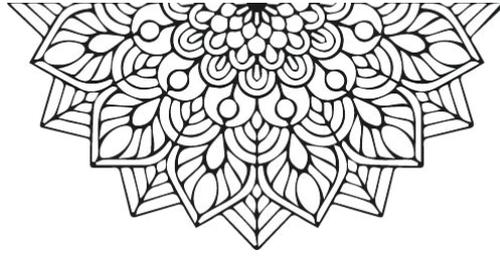
1. Dedos pie (6); flexión/extensión, abducción/aducción, rotación pasiva
2. Tobillos (4); flexión/extensión, pronación/ supinación
3. Tibia (4); flexión/ extensión, rotación/ rotación
4. Fémur (6); flexión/ extensión, abducción/aducción, rotación/ rotación.
5. Pelvis (6); anteversión/ retroversión, flexión lateral ext. /flexión lateral int., rotación/ rotación.
6. Lumbares (6); flexión/ extensión, flexión/flexión, rotación/ rotación.
7. Torácica (6); flexión/ extensión, flexión/ flexión, rotación/ rotación.
8. Cervical (6); flexión/ extensión, flexión lat/flexión lat, rotación/ rotación.
9. Dedos manos (6); flexión/ extensión, abducción/aducción, rotación pasiva
10. Muñecas- (4) ; flexión/ extensión, flexión radial/ flexión ulnar
11. Radio (2); pronación/ supinación
12. Cubito (2): movimientos; flexión/ extensión
13. Húmero, escapulohumeral (6); flexión (antepulsión) / extensión (retropulsión), abducción/aducción, rotación ext./ rotación interna.
14. Acromioclavicular (6); elevación, descenso, abducción, aducción, campaneó interno, campaneó externo.

### Las articulaciones y los segmentos de movimiento.

24 segmentos de movimiento en total si contamos ambas piernas y brazos. Una articulación esta formada por dos huesos que entran en contacto. Existen alrededor de 206 huesos en todo el cuerpo y sobre 300 articulaciones. Si consideramos los grupos articulares como funcionales, aquí los definimos como 14.

En yin yoga, los segmentos de movimiento son resúmenes de articulaciones que en su totalidad son más complejas. Por ejemplo: El segmento de las lumbares incluye 10 facetas articulares y 5 discos intervertebrales de 5 vértebras lumbares.

Cuando practicamos posturas de yoga no es posible aislar una articulación individual dentro de su segmento de movimiento. Por ejemplo: Es imposible hacer una torsión, flexionar o extender una sola vértebra lumbar sin moverlas todas. Si se puede dar énfasis a una zona pero observando que igual se esta moviendo todo el segmento.



Diez grupos miofasciales

**4 grupos de muslos**

Aductores – cuádriceps – glúteos - isquiotibiales

**1 grupo de flexores de cadera**

Iliacos - psoas – rectus femoris – sartorius

**4 grupos del torso**

Thoracolumbar – cervical – rectus abdominis – obliques

**1 grupo escapular**

Serratus anterior – Rhomboids – levator scapulae

Subscapularis – Teres Minor- Infraspinatus – Supraspinatus

Deltoid and Trapezius

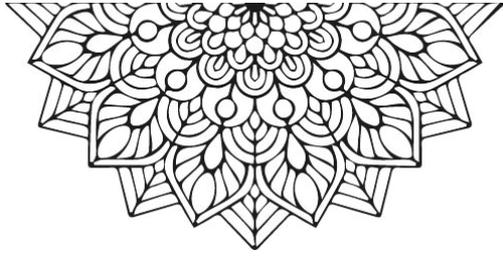
Latissimus Dorsi – Teres Major

Pectoralis Major – Pectoralis Minor

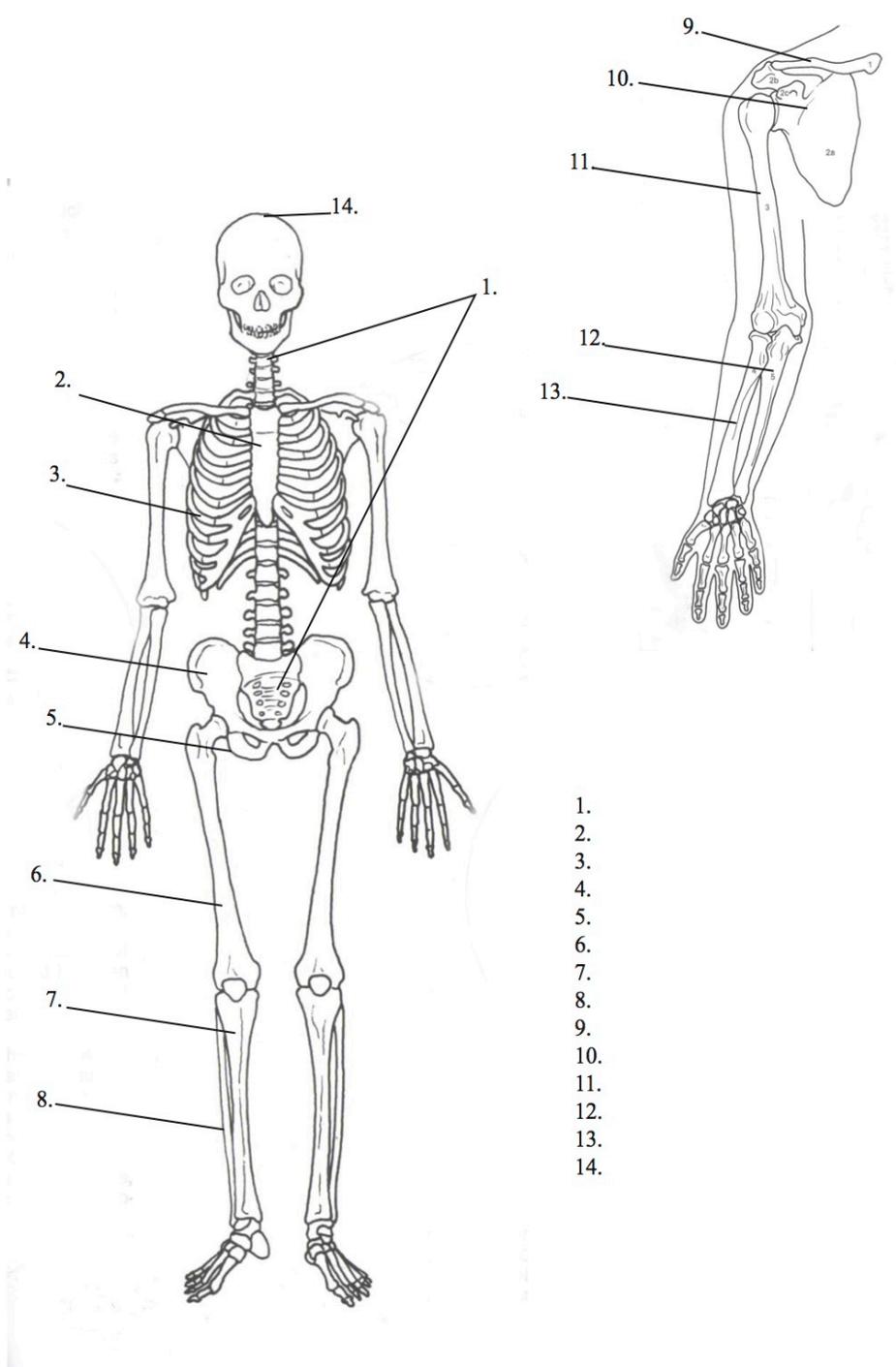
Triceps – CoracoBrachialis - Brachialis - Biceps

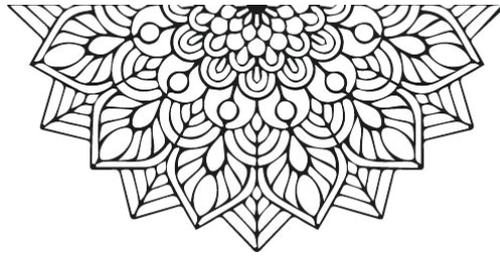
**Los músculos y los grupos miofasciales**

Existen alrededor de 600 músculos en el cuerpo, pero desde una perspectiva del practicante de yoga, es adecuado considerar 10 grupos miofasciales, o 20 con ambos lados.

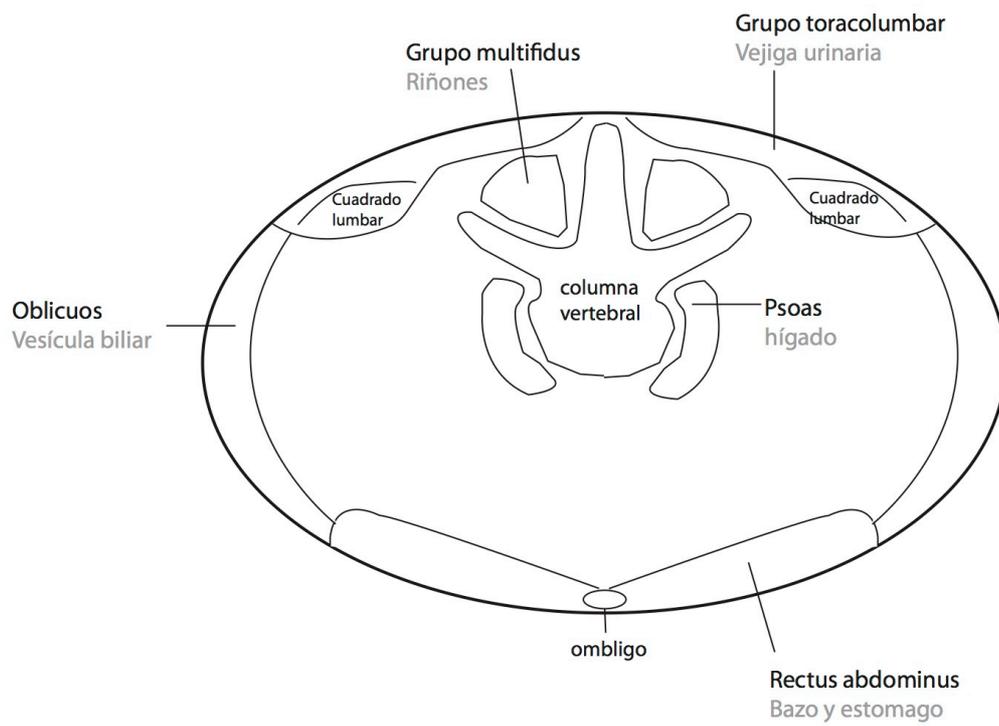


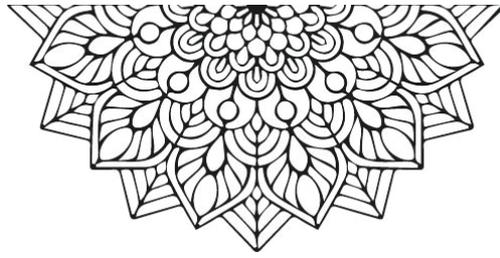
# El Esqueleto



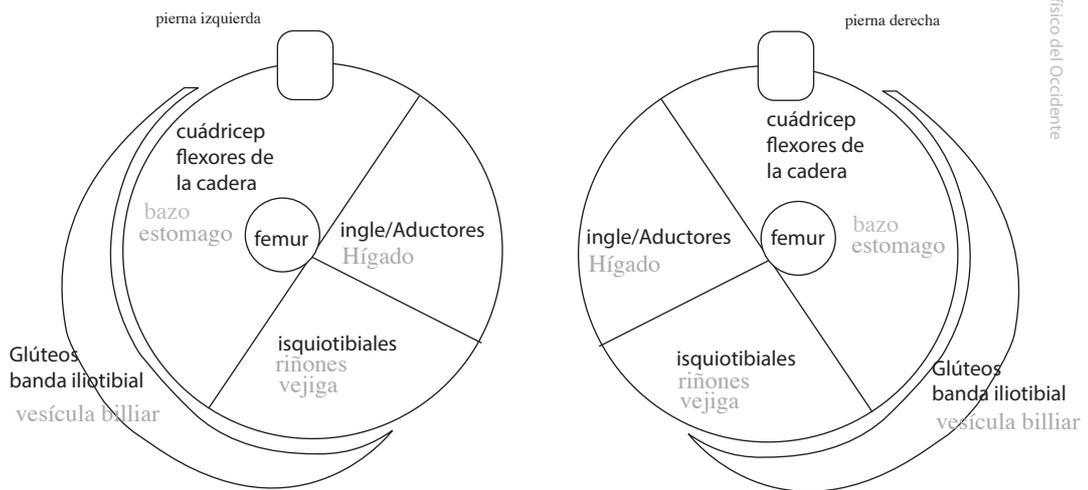


### Mandala muscular del torso

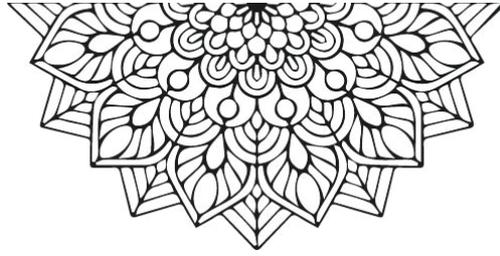




**Mandala muscular de la pierna**



na, el cuerpo físico del Occidente



## El estrés saludable

Los asana estimulan las zonas objetivas a través de crear tensión, contracción y compresión.

Tensión es cuando alargamos una línea de fascia.

Contracción es cuando usamos los músculos para crear fuerza.

Compresión es cuando el hueso se encuentra con el hueso.

## Dos tipos de tensión:

Tensión es generada al tirar de los tejidos.

Tensión es generada al contraer los músculos.

Que tensión genere dolor es relativo y depende de el tipo de cuerpo.

## Dos tipos de compresión:

Compresión de hueso con hueso, no se puede cambiar.

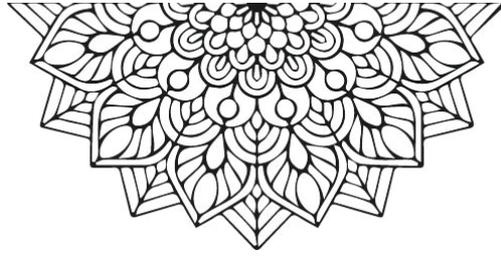
Compresión de hueso con hueso, puede ser beneficioso para los huesos.

Que la compresión genere dolor es relativo y depende de el tipo de cuerpo.

Compresión de tejido suave puede ocurrir cuando los huesos pellizcan la miofascia o discos vertebrales.

Compresión de tejido suave puede ser beneficioso si ayuda a mover los fluidos del cuerpo y relaja las tensiones.

Compresión de tejido suave puede genera dolor o restringir los fluidos del cuerpo.



# Posturas del Yin Yoga (32 posturas)

## Posturas para integrar

1. Estrella mirando al cielo
2. Estrella mirando a la tierra
3. Reclinado hacia atrás
4. Niño mirando al cielo
5. Niño mirando a la tierra

## El asiento del Yin Yoga

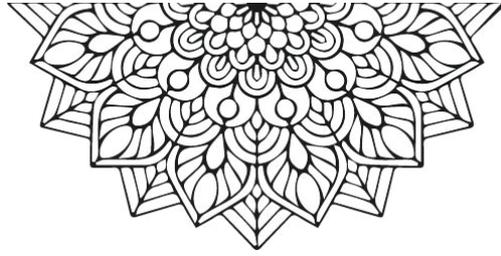
1. Lazo
2. Cisne
3. Media mariposa
4. Medio lazo
5. Media rana
6. Rana
7. Libélula
8. Mariposa
9. Caballo\*
10. Seiza
11. Sillín
12. Dragón

## La columna del Yin Yoga

1. Foca
2. Barco pontón
3. Camello
4. Cola de gato
5. Raíces torcidas
6. Bananasana
7. Agachado\*
8. Oruga
9. Caracol
10. Elefante

## Las Alas del Yin Yoga

1. Alas abiertas
2. Alas cruzadas
3. Panda rodante
4. Postura del corazón
5. Cocodrilo\*



# Cuerpo sutil

## Integrar

Después de estimular la zona objetivo de una postura se ha de relajar, sentir e integrar. El Integrar es la experiencia subjetiva del **movimiento energético** en tu cuerpo. Esta experiencia suele estar acompañada por sensaciones físicas de bienestar, calma emocional y quietud mental.

El **movimiento energético** se define como chi en términos del taoísmo y medicina china. Esto se define, de acuerdo con Paul Grilley, como una fuerza inteligente que nutre y controla los tejidos del cuerpo físico. El chi es lo que nos mantiene vivos. Al morir el chi entra en los chakras y deja el cuerpo. Sin chi nuestro cuerpo se desorganiza y descompone convirtiéndose en una masa de químicos.

El chi fluye por canales de agua en la fascia.

Cuando terminamos de hacer unas posturas experimentamos un movimiento fuerte y fluido que llamamos en Ingles *rebound*, como un efecto rebote ondulante que va de una parte del cuerpo extendiéndose hacia otras. En Castellano utilizamos el termino integrar, que describe la experiencia de asimilar el movimiento energético, la huella que ha dejado la postura en ti.

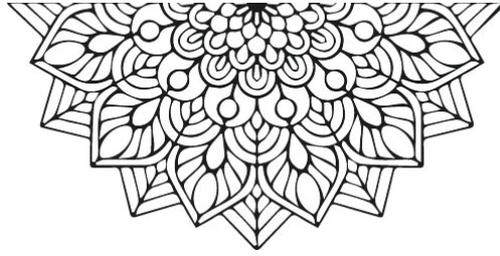
Las sensaciones que experimentamos al integrar se pueden sentir en las tres capas energéticas del ser humano:

Físicas: sensaciones de calor o frío, presión o palpitación.

Astral: emociones como la tristeza, alivio, duelo o dicha.

Causal: entendimientos profundos, calma o aceptación.

El chi esta constantemente fluyendo en el cuerpo pero es más fácil de sentir cuando estamos quietos, integrando. La postura ideal es la estrella mirando el cielo, pero se puede realizar en cualquier postura en la que puedes relajar la mayoría de los músculos del cuerpo. El tiempo que integramos puede ser desde 30 segundos y hasta 10 minutos.



# Técnicas de enseñanza

## Como enseñar un yoga funcional

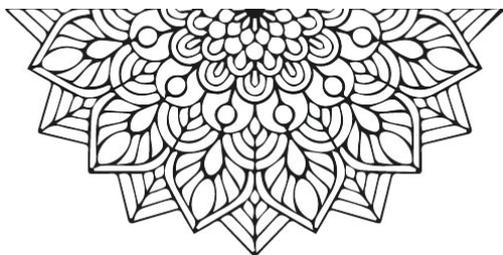
1. Identificar las zonas de objetivo.
2. Ofrecer variaciones de los arquetipos.
3. Mencionar las zonas de objetivo no deseadas.
4. Enseñar cómo usar los miembros del cuerpo como palancas pasivas para incrementar o disminuir la sensación en las zonas de objetivo.
4. Enseñar cómo usar el torso como palanca pasiva para incrementar o disminuir la sensación en las zonas de objetivo.
6. Enseñar cómo usar soportes para incrementar o disminuir la sensación en las zonas de objetivo.
7. Siempre preguntar a un alumno al ajustarle, como un ajuste le ha afectado.

## Enseñando con seguridad

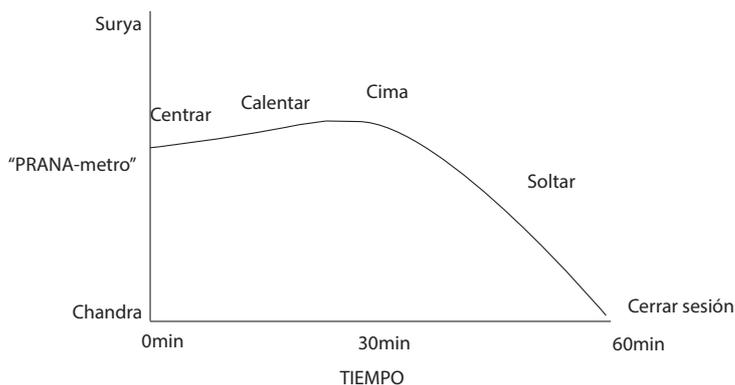
1. No existe ejercicio físico sin riesgo de lesión.
2. Los yoguis que más se lesionan son los intermedios a avanzados.
3. Siempre enseñar con precaución, ofrecer variaciones menos intensas y ofrecer uso de soportes adicionales.
4. No todos los músculos han de estar relajados cuando practicas yin yoga. La zona objetivo sí, pero puede ser necesario utilizar otros músculos según tu cuerpo para ayudarte a estar cómodo.
5. Si un alumno no puede relajar los músculos de la zona objetivo en una postura, esto significa que la postura está creando mucha tensión.
6. Recordar: No es necesario encontrar tu rango de movimiento máximo para estimular la zona objetivo y o sentir un efecto al integrar.

## Creando Secuencias de Yin Yoga, 7 principios

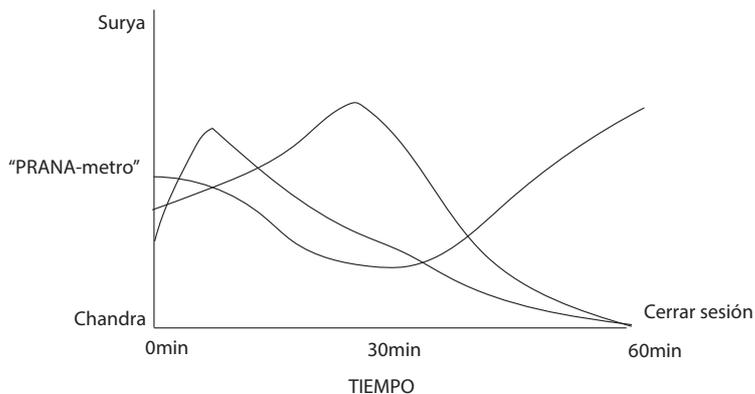
- 1) Yin y Yang son complementarios, cada sesión de yoga tiene una curva energética en la que existen estas dos. Esto crear efectos diferentes en una sesión.
- 2) Variar el tiempo para integrar según el tiempo mantenido en la postura anterior.
- 3) Pensar en cada postura: objetivo de estiramiento y posible punto de compresión.
- 4) Cuantas más posturas tiene una sesión, más yang. Mientras menos posturas se realizan, más yin es.
- 5) Cuanto más tiempo se sostiene una postura, más yin es la sesión. Menos tiempo se sostiene una postura más yang es.
- 6) Las posturas de extensión, apertura de pecho o de pie, aunque sean posturas estáticas, también tendrán una cualidad más yang.
- 7) Tener en cuenta a qué hora del día es la clase y quiénes son tus alumnos cuando se prepare la sesión, y definir objetivos.



## El pranometro clásico



## yin/yang



### 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