

Yin Yoga



Yin Yoga es una forma de Hatha Yoga simple, potente y fácil de aprender. Con un repertorio de unas 20 posturas, puedes desarrollar una práctica propia. Es un Yoga Restaurativo con un énfasis en relajar, abrir y conectar con uno mismo. Es una práctica ideal para equilibrar una vida activa y ocupada.

Sudāka

Curso de Yin Yoga - hacia una práctica de Yoga Meditativa

Yin Yoga es una forma de Hatha Yoga simple, potente y fácil de aprender. Con un repertorio de unas 20 posturas puedes desarrollar una práctica propia. Para mi, aun que hay una diferencia en la presentación y lenguaje entre Yin Yoga y Yoga Restaurativo voy a aplicar ambos nombres al mismo Yoga.

Podemos decir que Yoga Restaurativo es un Yoga que emplea "props", herramientas de apoyo (mantas, blocks, almohadas, el "bolster") para favorecer un proceso de relajación y de soltar durante las posturas de Yoga. Yin Yoga igualmente tiene este énfasis de soltar y dejarte llevar con el mínimo esfuerzo muscular en las posturas, pero su presentación incluye elementos de conceptos de medicina China, por ejemplo el concepto de Yin y Yang y los canales de energía que recorren el cuerpo.

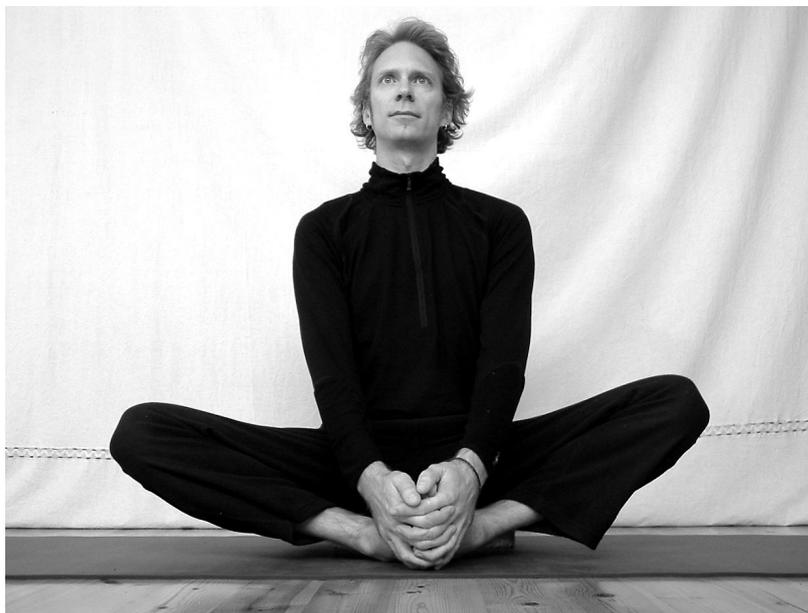
- Era bastante obvio para mi cuando empecé a practicar el Yin Yoga que era una práctica útil, en primer lugar en términos de equilibrio o incluso lo opuesto, una práctica activa, Yang, y como un puente entre un Yoga de movimiento dinámico y la quietud de una práctica de meditación sentados.
- El Yin Yoga puede asemejarse a una serie de meditaciones cortas de 5 minutos, con cambios a nivel de experiencia física interna con poco movimiento, de modo que mantenemos la mente enfocada sin perdernos en el exceso de acción que podría implicar una práctica dinámica de Yoga. Dentro la quietud externa de cada postura se nos ofrece una experiencia o "paisaje" interno único a explorar. Como



Sudāka

exploradores de nuestra conciencia, el Yin Yoga satisface la aspiración psico-náutica.

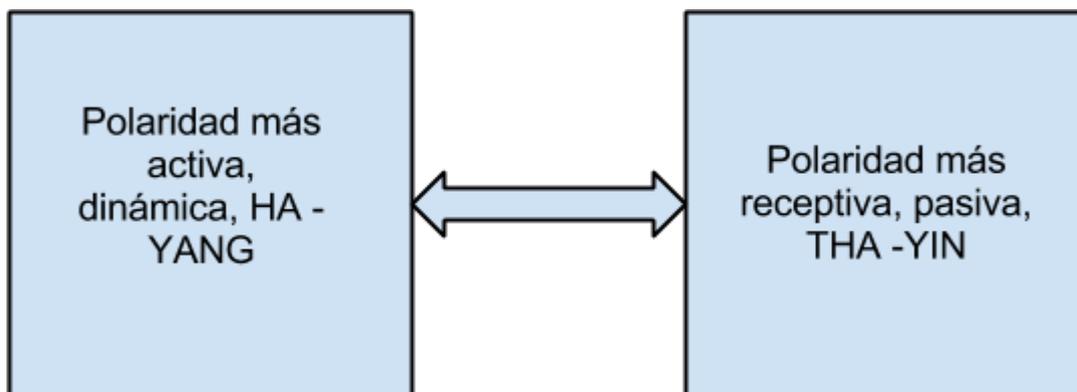
- También podemos considerar el Yin Yoga como una práctica regeneradora, con un ritmo lento. El tipo de posturas son sobre el suelo y las hacemos con el mínimo esfuerzo muscular. Es como una práctica para equilibrar nuestras vidas que están demasiado ocupadas. También es una práctica que puede dar una oportunidad al cuerpo para abrir, suavizar y dejar tensiones sin mucha inversión de energía.
- Por otro lado, ciertamente una práctica dinámica es indispensable para desarrollar un cuerpo fuerte, nuestra resistencia, vigor y mantenernos en forma. Quizás estamos cansados y nos sentimos bloqueados energéticamente o estancados y una práctica dinámica puede subir nuestro nivel de energía y deshacer algunas tensiones y bloqueos. El discernimiento siempre es necesario en la aplicación del Yoga, de modo que sepamos identificar qué necesitamos según nuestro estado.
- Podemos considerar una práctica Yin regeneradora, como una herramienta en el abanico de métodos y técnicas que tenemos a nuestra disposición. A veces la quietud es útil, a veces conviene más el dinamismo, y otras quizás no practicar. Yin Yoga puede ser tanto una preparación para un Yoga más activo, como una vía para relajarse después de éste.



En este Curso de cinco sesiones vamos a explorar cinco secuencias que incluyen:

1. Una secuencia para abrir y trabajar las caderas y la pelvis, combinada con
2. Una secuencia para trabajar la columna vertebral.
3. Cuatro secuencias trabajando los meridianos o canales energéticos principales del cuerpo.

¿Por qué el Yin Yoga?



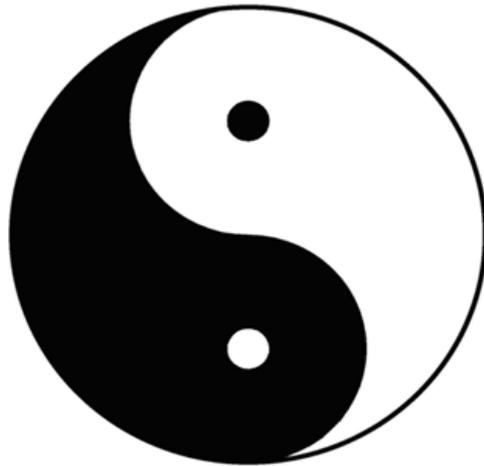
En nuestra práctica de Yoga habrá momentos en que se es deseable moverse hacia un ritmo más tranquilo, más lento. Algunas de las razones podrían ser:

- El cansancio.
- Nuestro horario; una práctica tranquila es deseable por la tarde o por la noche.
- Equilibrar la energía de un día ocupado o activo.
- Buscando una práctica más meditativa.
- Cuando recuperándose de una enfermedad.
- Trabajando sobre la flexibilidad y soltar (más de fortalecimiento y tonificación).
- Trabajar con canales de energía para equilibrar nuestro entorno interior.

Este énfasis nos lleva hacia la polaridad de nuestra práctica, más receptiva, cediendo a la gravedad, relajar y abrir. Muchas posturas puede ser abordado desde una perspectiva de Yoga Restaurativo sin embargo, las posturas que no necesitan un esfuerzo muscular va a ser favorecidas. Por esta razón el uso de "props", unas

mantas, unos ladrillos o unas almohadas es también probable para ayudar al practicante a soltar tanto como sea posible en una postura.

Este enfoque del Yoga ha sido recientemente popularizado en la forma de "Yin Yoga", aunque la mayoría de las tradiciones de Yoga tienen una práctica restaurativa.



Yin y Yang :: HA y THA

El Yin/Yang es el símbolo que representa la dualidad o polaridad fundamental en el universo. Siempre definimos la luz en relación a la oscuridad, el día a la noche, lo alto a lo bajo, la receptividad a la actividad, entonces nunca puedes tener uno sin el otro.

Estamos practicando Yoga, Hatha Yoga. En la tradición del Yoga tenemos la idea de Ha y Tha que representa la polaridad entre energías lunar y solar que circulan por el cuerpo. "Ha" o "Pingala" en sanscrito, es la energía solar, y Tha o "Ida", es la energía lunar. Ambos se mueven en el canal central de la columna que se llama "Sushumna". En la tradición de Yoga, los canales de energía se llaman "Nadis" y la energía "Prana".

Los promotores (Sarah Powers y Paul Grilley) de esta forma de Yoga han estudiado bastante en la tradición de la medicina China. La descripción de los cinco elementos (tierra, metal, agua, madera, y fuego) y los órganos y los canales o los meridianos asociados, han influido bastante su interpretación del trabajo energético que hacemos cuando practicamos este Yoga.

En realidad, este sistema se combina muy bien con el Yoga y sirven para explicar y desarrollar un método más sutil y más eficaz y beneficioso. Cuatro de las secuencias que voy a compartir trabajan los canales energéticos.

Los beneficios de una práctica restaurativa de Yin Yoga

- Relajante para el cuerpo físico.
- Calmante para el sistema nervioso.
- Específicamente trabaja la matriz de tejidos conectivos.
- Mejora la flexibilidad.
- Trabaja los canales energéticos o meridianos que recorren el cuerpo, desbloqueando y estimulando el flujo de “Chi” o “Prana”.
- Crea más comodidad en el cuerpo así ayudándonos con la postura de meditación sentada.
- El cultivo de una práctica más meditativa.



¿Cómo practicar Yin Yoga?

1. Adoptamos una postura - en su mayoría son posturas hechas en el suelo - la cual ofrece un efecto en particular y por lo tanto, una sensación y una textura única en el cuerpo.
2. Utilizamos la alineación del cuerpo, posicionando las extremidades, articulaciones, huesos, etc. Y el efecto de la gravedad como la fuerza principal para crear la acción deseada en el cuerpo.
3. Identificamos nuestros límites y los respetamos, sin forzar.
4. Empleamos “props” cuando sea necesario, para “traer el suelo más hacia arriba”; por ejemplo, apoyar una rodilla que esta flotando o reposar la cabeza sobre un ladrillo.
5. Para favorecer el proceso de dejar ir o soltar, siempre trabajando hasta un nivel por debajo del máximo.
6. Dejar ir - relajar - usar el mínimo esfuerzo muscular, incluso ninguno, una vez que la postura está establecida.
7. Cultivar y mantener atención consciente en todo tu cuerpo.
8. Generalmente no estamos trabajando activamente con las posturas, aunque algunas de ellas lo requieran para proteger el cuerpo, por ejemplo recoger el abdomen para proteger la zona lumbar. También para acceder a una postura, por ejemplo mantener las piernas suavemente activas en la pared cuando hacemos la postura de Viparita Karani.
9. Generalmente estamos siguiendo el camino de menor resistencia en términos de alineación y posicionamiento.
10. Yoga Restaurativo es una práctica tranquila, útil para calmar el cuerpo, utilizada cuando estas cansado o bajo de energía.
11. Prolongar más tiempo la postura va a permitir que el trabajo penetre más profundamente en el cuerpo llegando hasta el tejido conectivo y los huesos.

¿Como cultivar la atención plena o “mindfulness” en Yin Yoga?

Los 5 aspectos de Mindfulness basados en la tradición budista de Satipatthana.

En cualquier práctica de Yoga o la meditación, estamos trabajando de alguna manera con la experiencia del cuerpo, el cuerpo como una puerta al cultivo de la conciencia. Estamos especialmente consciente del sentido de tacto y las sensaciones táctiles (de los 5 sentidos del gusto, el tacto, el olfato, la vista y el oído). En la tradición de meditación Budista hablamos sobre el sexto sentido, la mente y los objetos mentales; imágenes, pensamientos, recuerdos, nuestros planes, nuestras fantasías etc. En la tranquilidad y el espacio de este Yoga tan lento, la actividad de la mente es más evidente y maleable.

Podemos seguir uno o todos de los siguientes métodos para cultivar nuestra conciencia.



Sudāka

La práctica de Yin Yoga es ideal para conectar más vivazmente con el reino de la experiencia sensorial y explorar lo que sentimos del cuerpo. Podemos cambiar nuestro modo de ser de lo que es habitualmente más conceptual, hacia uno más perceptivo o de experiencia directa.

1. Estamos conscientes de las sensaciones específicas en toda el área en que la postura trabaja - una atención más enfocada y más centrada.
2. Cultivar una atención global también, barriendo tu atención por todo el cuerpo para explorar el paisaje de la sensaciones dentro de tu cuerpo.
3. Quedarse con el tono emocional de tu experiencia con una conciencia amplia y abierta, estar consciente de las reacciones y respuestas a la postura y sensaciones específicas que emergen en tu cuerpo.
4. Prestar atención a los flujos y reflujos, y al movimiento de energía dentro y alrededor de tu cuerpo. También se puede incorporar la reflexión “Todo cambio”, “Todo es un proceso de flujo” “Nada es fijo”.
Contemplar que todo experiencia está cambiando. La famosa enseñanza del Buda- la impermanencia -“Anitya”
5. Seguir el ritmo de la respiración. Prestar atención, sé consciente del proceso de respirar -Ana Pana Sati



¿Cómo construir secuencias para una práctica de Yin Yoga?

Como crear secuencias para una práctica restaurativa es realmente una cuestión de dónde quieres ir y qué parte del cuerpo deseas trabajar. Elige una secuencia en dependencia de tu estado de ánimo para transformar y equilibrar tu condición.

Las posturas de flexión de la columna hacia delante son calmantes y otorgan quietud. Las retro-flexiones o las flexiones de la columna hacia atrás favorecen la apertura del pecho y corazón y son estimulantes. Las torsiones laterales provocan una sensibilidad profunda a las sensaciones en la columna vertebral y hacia las áreas del corazón y el pecho. También podemos elegir posturas para trabajar las zonas de la cadera y la pelvis. Las articulaciones potentes de la cadera poseen una alta densidad de tejido conectivo y por ello responden bien al trabajo lento y suave de Yin Yoga.

Casi siempre tiene sentido diseñar una práctica relativamente equilibrada, es decir hacer un poco de todo, aunque es posible que se desee centrarse en una zona del cuerpo o trabajar ciertos canales de energía. Aplicar la sensibilidad y la inteligencia durante las posturas y emplear contra movimientos cuando sea apropiado. Contra movimientos se usan para equilibrar, es decir, si se hacen muchas posturas de flexión hay que hacer lo opuesto para compensar. También puede ser apropiado hacer una postura activa o dinámica entre muchas posturas pasivas de Yin Yoga.

Puedes combinar una practica más Yin con una practica más activa, más Yang. Puedes jugar con distintos ritmos dentro de tu práctica para crear un formato divertido y rico. Mi impresión es que cuando somos principiantes en Yin Yoga tenemos la tendencia de forzar las posturas, entonces es importante recordar que siempre trabajamos por debajo del umbral máximo, nunca forzar.

Las posturas restaurativas son buenas posturas para comenzar una sesión de Yoga, nos permiten “volver a casa”, conectar con nosotros mismos. Además, son efectivas

Sudāka

para relajarse para terminar una sesión más activa. Nos permiten alargar los músculos de forma pasiva y dándonos así tiempo para equilibrar nuestras energías.

Las posturas de Yin Yoga

Aquí tienes una lista de las posturas básicas que podemos emplear en una práctica de Yoga Restaurativo. La lista no es exhaustiva y puedes sentirte libre para explorar y ser creativo e inventivo con variaciones. Intenta desarrollar tu propia práctica tomando en cuenta los principios de Yin Yoga que hemos explicado arriba.

Posturas invertidas y posturas tumbadas.

1. Las “piernas arriba en la pared”, Viparita Karani.
2. El “caracol”, Halasana.
3. El “puente apoyado” (pies contra la pared). Dvi Para Pitham
4. La “mariposa tumbada”, Supta Baddhakonasana.
5. Postura del “héroe tumbado” o “la silla”, Supta Virasana.
6. Tumbado con una manta enrollada detrás en la parte de arriba de la columna.
7. Postura de la “estrella”, Savasana.

Para abrir las caderas.

1. Postura cuadrada, Sukhasana.
2. El “cisne dormido”. Kapottansana
3. “Cordón del zapato”. Gomukhasana
4. “La mariposa”. Baddha Konasana



Extensiones de la columna.

1. El “puente apoyado” (la pelvis sobre ladrillos).
2. “El cisne”.
3. “La foca o la cobra”. Bhujangasana
4. “Un cuarto de perro”.
5. “La silla o media silla”.

Torsiones.

1. Torsión simple con la postura sentada con las piernas cruzadas, Sukhasana.
2. La postura de “Marichy”.
3. “Cordón del zapato” con torsión.
4. Torsión en supino (hay muchas variaciones).
5. Torsión en prono (con apoyo debajo del torso).
6. Media libélula con torsión, Parivrtta Janu Sirsasana.
7. La “canoa con batanga”.
8. Postura del niño con las rodillas anchas.

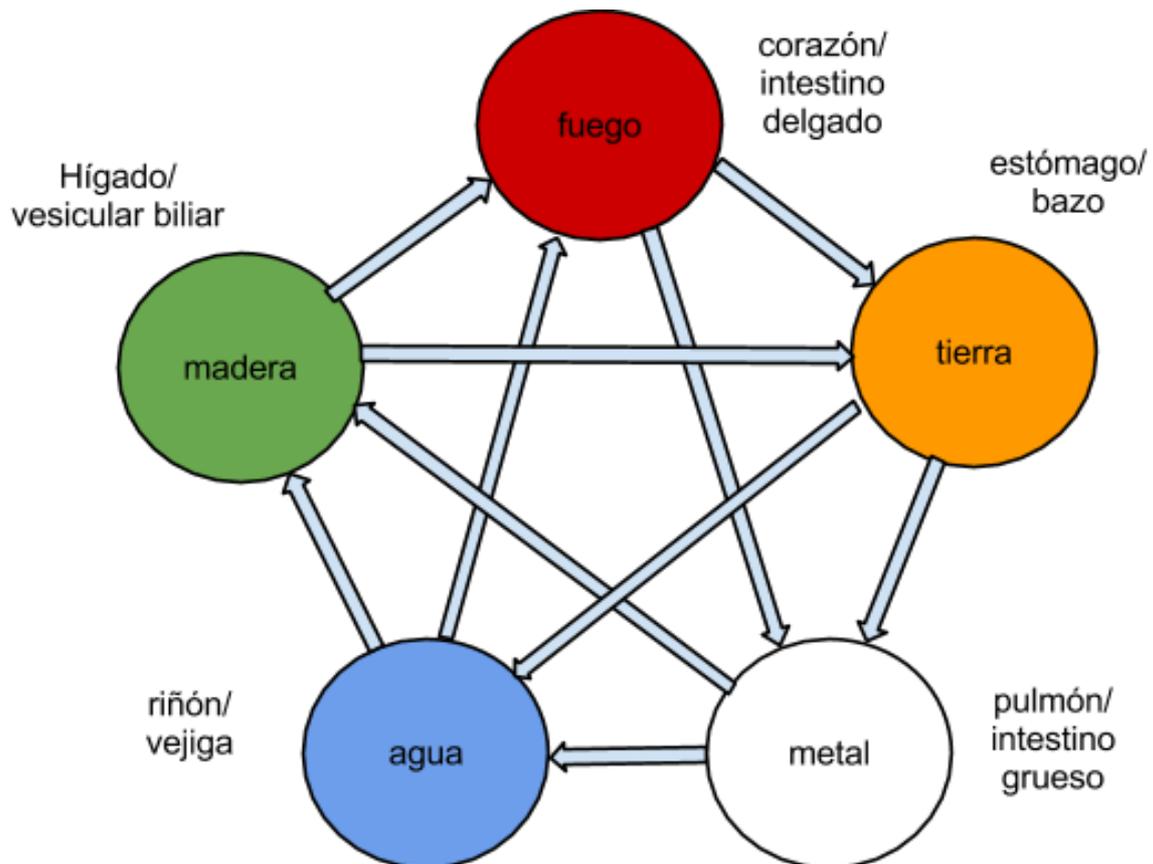
Flexiones de la columna vertebral.

1. Tumbado en prono, Poorvasana.
2. Postura del niño con las rodillas anchas.
3. La “oruga o la pinza”, Pascimottanasana.
4. La “libélula”. Upavista konasana
5. La “mariposa”. Baddha konasana



Una explicación de las cuatro secuencias de Yin Yoga

He elegido cuatro secuencias que trabajan las cinco transformaciones como se describen en la medicina tradicional China. Vamos a seguir el ciclo Shen que es nutriente. Por favor, observad que las secuencias de metal y fuego están combinadas en una secuencia, porque los meridianos recorren el torso superior y los brazos.



**Ciclo de Shen -
Nutriente**

*La madera alimenta al fuego,
El fuego produce tierra,
La tierra genera metal,
El metal produce agua,
El agua alimenta a la madera.*

**Ciclo de Ko -
Controlador**

*El fuego derrite al metal,
El metal corta la madera,
La madera debilita a la tierra,
La tierra estanca al agua,
El agua apaga al fuego.*

Riñón / Vejiga.

Estos canales forman la base para el equilibrio de las energías Yin-Yang en todos los otros meridianos. La energía de los riñones fluye por el interior y el centro del cuerpo, y la vejiga por la parte posterior del cuerpo. Son el almacén y la raíz de la energía y tienen que ser equilibrados para garantizar que el sistema energético fluye bien. En la medicina China se considera a los riñones los “oficiales” del trabajo energético. En el ciclo de los cinco elementos la vejiga y el riñón se corresponden con el agua y por tanto con el invierno. El invierno idealmente es cuando descansamos y reconstituimos nuestras energías, preparándonos para el nuevo crecimiento de la primavera.

Las cualidades físicas.

Los riñones están a la altura de la cintura, detrás de las costillas. Filtran 70 litros de sangre cada hora. Purifican la sangre, descomponiéndola en elementos nutritivos para el cuerpo. Equilibran los fluidos corporales.

La vejiga es el almacén de la orina y puede dilatarse bastante, esto también refleja la cualidad de flexibilidad mental. Es el meridiano más largo en el cuerpo. Fluye a través del cerebro junto con el meridiano Vaso Gobernador.

Cualidades energéticas.

Los riñones son la casa de la energía-esencia (Jing). Jing gobierna la producción de médula ósea, y por tanto, la de las células sanguíneas. En general gobierna la salud de las lumbares, los órganos reproductores, el sistema urinario, el tracto intestinal inferior, todos los sistemas de fluidos del cuerpo, incluyendo lubricación de las articulaciones. Actuar como un transformador para subir nuestra vitalidad cuando nuestra energía está baja.

Cualidades emocionales.

Desequilibrio renal se asocia con todo tipo de temores: el temor a la muerte, a la sexualidad, a los encuentros con situaciones y personas nuevas, al agua, etc. Cuando el Ki (o Chi o Prana) de nuestros riñones está equilibrado experimentamos una capacidad emocional para acceder a nuestra bondad innata, apertura, y nuestra Sabiduría Primordial.

Cualidades mentales.

Los riñones están asociados con la memoria a corto plazo, la fuerza de voluntad y la ambición sana. Si nuestra energía de los riñones está desequilibrada tendremos problemas para completar las tareas, igualmente tendremos menos deseo sexual y sentiremos menos entusiasmo para cumplir nuestros planes. Experimentaremos una disminución del sentido de poder personal y nos podríamos sentir desconectados con nosotros mismos.

En lo que respecta a la vejiga, un desequilibrio en ella estará conectado con la incapacidad para afrontar la vida y el miedo al cambio.

Los meridianos de Riñón y Vejiga están conectados con el sistema límbico, situado cerca del centro del cerebro. Sus funciones esenciales son el control de los ciclos de sueño, el apetito, la libido, promueve la capacidad de vincularnos con los demás, regula la motivación y el tono emocional. Proporciona un filtro a través del cual las experiencias externas se integran en lo emocional, se acumulan los recuerdos emocionales intensos.

La práctica Yin ayuda a proporcionar experiencias positivas para almacenar en la memoria emocional del sistema límbico, mientras relajamos nuestra lucha con cualquier dificultad emocional que estamos enfrentando.



Hígado / Vesicular biliar

Considerado como el "asiento de la vida" por los antiguos.

Cualidades físicas.

El hígado se encuentra en el lado derecho de la cavidad abdominal, justo debajo del diafragma, protegido por las costillas inferiores. Es un lugar principal para almacenar las vitaminas A, D, K, B12, minerales y el glucógeno, que se convierte en glucosa cuando se necesita energía. Almacena la sangre cuando estamos en reposo.

Fabrica los productos químicos primarios del cuerpo. Cualquier sustancia que no podemos descomponer y utilizar para la energía termina en el hígado para la desintoxicación. El hígado produce la bilis que se almacena en la vesícula biliar (utilizado para descomponer las grasas).

Cualidades energéticas.

Considerado el General del Ejército porque es el líder que sobresale en la planificación estratégica asegurándose que el flujo de la energía dentro de nosotros es armonioso. Es responsable de crear una disposición y una atmósfera interna agradable para uno. El Ki del hígado controla la salud de los músculos, los tendones, las uñas, las manos y los pies. Su sentido es la puerta de los ojos, su elemento es la madera o el árbol. Su temporada es primavera.

Cualidades emocionales.

Equilibra las emociones. Si el Ki del hígado está desequilibrado hay una propensión de tener emociones variables tales como la ira crónica, impulsividad explosiva, defensa de nuestros límites personales, y un comportamiento social difícil.

Cualidades mentales.

El Ki del hígado está relacionado con nuestra capacidad para hacer asociaciones apropiadas así como con tener una visión global. Está relacionado con la capacidad de formar planes y ponerlos en acción, ejerciendo una sensación de voluntad consciente. Cuando está sano, una característica esencial del Ki del hígado es la flexibilidad y la capacidad de cambiar y adaptarse. También es responsable para nuestra capacidad de discernimiento. Cuando hay falta de Ki en el hígado la duda se manifiesta y cuando hay exceso tomamos decisiones precipitadas.

La vesícula biliar está relacionada con nuestra capacidad de seguir nuestro camino, con el no desviarnos o aplazar el caminar debido a influencias externas.



Corazón / intestino delgado

Cualidades físicas.

El corazón está situado en la cavidad torácica entre los pulmones y es un músculo grande que no es ni esquelético o visceral. Se llama el músculo cardíaco porque tiene la fuerza de la contracción de los músculos esqueléticos, pero el control involuntario de los músculos viscerales. Proporciona al cuerpo una sangre oxigenada.

El intestino delgado está enrollado en el centro de la cavidad abdominal y es donde la mayoría de la digestión se lleva a cabo. Recibe lo que el estómago no se ha descompuesto y continúa el proceso de separación y absorción. Separa lo que es importante de lo que es descartable en todos los niveles del cuerpo y la mente.

Cualidades energéticas.

El Ki del corazón/intestino delgado tiene como función principal gobernar la sangre. La sangre en la medicina china está considerada el aspecto Yin del Ki. Es el aspecto responsable de la receptividad en lugar de la actividad. El Ki es activo, la sangre nos da la capacidad de abrazar y estar cómodos, estar en quietud. El corazón está considerado el gran "manager" de todo el funcionamiento de la mente y el cuerpo. Dirige la energía y está vinculado con el principio de la vida, y su ritmo es lo que da la vida. Cuando está en equilibrio estamos activos, vivos, vitales. Fuera de equilibrio experimentamos la mala circulación o enfermedad del corazón.

El elemento de ambos meridianos es el fuego, y están conectados al sentido del gusto que se corresponde con la lengua.

Cualidades emocionales.

Cuando el Ki del corazón está sano nos sentimos cálidos y satisfechos, llenos, capaces de ponernos en contacto con una alegría innata, la paz interior y la armonía, capaces de construir relaciones sanas. Si fuera de equilibrio habrá una propensión a la tristeza aguda, la desesperación, la depresión y el alejamiento. Cuando está débil hay una intolerancia fría, y en exceso, la crueldad y el odio pueden manifestarse.

Sudāka

Cuando el Ki del intestino delgado está fuera de equilibrio puede que no podremos clasificar con claridad nuestra experiencia, hay pocas emociones claras. Cuando está armonioso, tenemos acceso a nuestra felicidad intrínseca y somos más capaces de relacionarnos y abrazar con todas las partes de la vida.

Cualidades mentales.

Un Ki del corazón/ intestino delgado sano nos permite experimentar el significado básico de la vida y seguir siendo versátil y útil incluso cuando hay muchos cambios. Están relacionados con la inteligencia de visión amplia y la conexión con la vida, y la comprensión de su interconexión. Cuando fuera de equilibrio nuestro sentido de unión es oscurecido por la depresión o el odio.



Bazo / Estomago

Los órganos más afectados por la dieta.

Cualidades físicas.

El bazo está justo detrás del estómago en el lado izquierdo debajo del diafragma y es un órgano principal de la digestión. Actúa como reserva de sangre (sangre que es suministrada al cuerpo en casos de emergencia). Produce linfocitos que destruyen y reciclan los glóbulos rojos viejos. También es el lugar donde las células blancas luchan contra la infección, y atrapan organismos.

El estómago está a la izquierda del diafragma entre el esófago y los intestinos. Es el principal órgano de la digestión. Recibe los alimentos y inicia el proceso de asimilación y distribución: los nutrientes utilizables enviados al bazo y los impuros enviados al intestino delgado para más filtración.

Cualidades energéticas.

El bazo está considerado como la fuente de vida de los otros órganos, ya que extrae las esencias nutritivas de los alimentos digeridos y de los líquidos, convirtiéndolos en la "Sangre" (parte Yin del Ki) y el Ki. Envía este Ki extraído de la comida hacia arriba, como si fuera una niebla que va hacia los pulmones, donde la síntesis de la "Sangre" y el Ki se llevan a cabo. Cuando el Ki del bazo está equilibrado nuestros ciclos están en armonía: nos sentimos conectados con la tierra, sensuales, plenos. Cuando el Ki del bazo está fuera de equilibrio, la mente y el cuerpo no reciben suficiente energía utilizable y puede causar letargo, debilidad o torpeza. El elemento es tierra. Está conectado al sentido del tacto y la secreción de saliva, y se corresponde con la boca.

Cualidades emocionales.

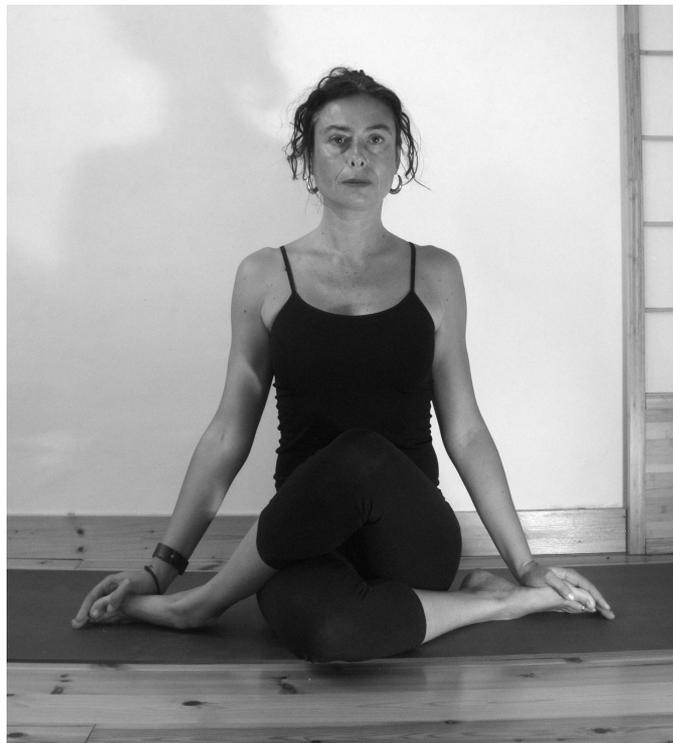
El bazo, como decíamos está conectado con el elemento de la tierra y a un sentido de estar en casa dentro de uno mismo. Relacionado a la capacidad de alimentar a todos los niveles del cuerpo, mente y espíritu. El Ki del bazo es el enlace entre el cuerpo y el mundo exterior, transformando lo que comemos e incorporándolo en

Sudāka

nuestro cuerpo. Un Ki del bazo en desequilibrio puede estar asociado con ansiedad, nerviosismo, preocupación, y estar “fuera de centro”.

Cualidades mentales.

El Ki del bazo está asociado con pensar con claridad, la capacidad de hacer conexiones mentales, la comprensión y la penetración. Si estuviera fuera de armonía podría conectarse con el pensamiento dogmático, la obsesión y la inflexibilidad.



Pulmón / Intestino grueso.

Cualidades físicas.

Los pulmones son esponjas complejas que llenan la caja torácica. Tomamos alrededor de 23.000 respiraciones cada día que se filtran a través de los pulmones, estos facilitan el intercambio del oxígeno por el dióxido de carbono de todas las células del cuerpo.

El intestino grueso es alrededor de 1,5 m. de largo e incluye el colon y el recto que almacenan y eliminan los residuos de nuestra alimentación. Es el “cubo de la basura” de los residuos de nuestro cuerpo. Una sobrecarga puede resultar en diarrea, estreñimiento, acné o dolores de cabeza.

Cualidades energéticas.

Los pulmones asimilan Ki de nuestro exterior. Son como los oficiales que reciben el Ki de los cielos y lo impulsan hacia abajo para enraizarlo en los riñones. Cuando el Ki está débil sufrimos resfriados e infecciones en la garganta y boca. La deficiencia o el estancamiento del Ki del pulmón puede manifestarse en cualquier parte del cuerpo. Se refleja la incapacidad de asimilar en muchos niveles. Los síntomas van desde las alergias, el asma, la bronquitis, los trastornos respiratorios, dificultad para respirar, tos, erupciones cutáneas o urticaria. La piel es considerada el tercer pulmón. Su elemento es el metal (conductor), relacionado con el olfato y la nariz. Problemas con el elemento de metal están asociados con el mal funcionamiento de la red que mantiene cualquier sistema energético en comunicación.

Cualidades emocionales.

El Ki del pulmón/intestino grueso está asociado con el valor y la reverencia, la capacidad de vivir momentos como algo precioso y permanecer en nuestra experiencia tal y como es. Cuando está en desequilibrio o débil se vincula a la pena que asociamos con la pérdida.

Cualidades mentales.

Sudāka

Conectado con la capacidad de afrontar dificultades con tenacidad, la voluntad de resistir y la confianza en uno mismo. En el caso del Ki de los pulmones esté debilitado el pensamiento será confuso, nublado y desconectado.



Sudārka

Serie para las caderas



Respiración circular



Paseando el Perro



El Gecko



Postura Cuadrada



El Dragón



Cordón del Zapato



La Libélula



Media Silla



El Cisne



Estiramiento de la pierna

Sudāka

Serie para la columna



La Mariposa



La Langosta



El Pez



La Esfinge



La Mangosta



La Foca



La Oruga



El Niño



La Bisagra



La Silla



El Caracol



¡Relax!

Sudārka

Seria de Yin Yoga para Vejiga / Riñon



La Mariposa



La Libélula



La Silla



Torción acostados



La Esfinge



El Estribo



La Foca



Viparita Karani



La Oruga



¡Relax!

Sudārka

Seria de Yin Yoga para Vesicular Biliar / Hígado



El Niño girado con las rodillas separadas



El Ojo de la Aguda



La Foca



Torción Sentados



El Cisne



Postura Cuadrada



Cordón del Zapato



La Mariposa Acostados



Estiramiento Lateral



¡Relax!

Sudāka

Serie de Yin Yoga para Bazo / Estómago



El Niño girado con las rodillas separadas



El Puente con apoyo



Media Silla



La Silla



El Dragon



La Libélula



El Cisne



¡Relax!



El Niño

Sudāka

Serie de Yin Yoga para Pulmón / Corazón / Intestino



El Niño con torción con las rodillas anchas



La Oruga



La Esfinge



El Caracol



La Foca



Pez con dos mantas enrolladas



El Cuarto Perro I



La Torción acostados



El Cuarto Perro II



Piernas recogidas



Media Libélula en lateral



¡Relax!

*Curso de Yin Yoga,
hacia una práctica de Yoga Meditativa,
enseñado por Dharmachari Sudaka.*

*Compilado por Clania Fuster y Dharmachari Sudaka.
Traducido por Javier Frías y Dharmachari Sudaka.
www.sudakayoga.es - 638 31 71 38.*



Bibliografía:

- “Insight Yoga” - Sarah Powers*
“Yin Yoga” - Paul Grilley
“How to Use Yoga” Mira Mehta
“Yin Yoga. La práctica del estiramiento consciente” Kassandra Reinhardt
“GUÍA COMPLETA DE YIN YOGA: FILOSOFÍA Y PRÁCTICA” Bernie Clark

9 febrero 2021