



Arhanta Yoga

ASHRAMS

TABLA DE CONTENIDOS



Historia del Yin Yoga	2
Los Tres Cuerpos.....	3
1. El Cuerpo Físico.....	3
2. Cuerpo Astral / Cuerpo energético.....	3
3. Cuerpo Espiritual / Causal Cuerpo	4
Enseñanza de Yin Yoga.....	4
Regla del 80%.....	5
Rebote	5
Cómo Enseñar.....	5
Enseñar con Seguridad.....	5
Yoga Sutras Funcionales de Paul Grilley	6
Catorce Segmentos Óseos y sus Movimientos	6
7 Asanas Arquetípicas (5 Yin + 2 Yang).....	7
1. Postura del Muerto.....	8
2. Postura del Niño (Oruga)	9
3. Postura del Cocodrilo.....	10
4. Postura de Liberación de Aire (Oruga).....	11
5. Postura del Puente (Silla de Montar).....	12
6. Postura del Ángel (Oruga).....	13
7. Postura del Pez	14
8. Corazón Fundido.....	15
9. Postura de la Banana	17



HISTORIA DEL YIN YOGA

El Yin yoga fue desarrollado por Paul Grilley a finales de los años 80. El Yin yoga de Paul Grilley fue influenciado por su entrenamiento de yoga Taoísta bajo la enseñanza del maestro Paulie Zink. Actualmente, el yin yoga se enseña en toda América del Norte y Europa, Otros profesores que han hecho popular al Yin yoga son Sarah Powers, Bernie Clark y Biff Mithoefer.



El Yin yoga, tal como es enseñado por Paul Grilley, no pretende ser una práctica completa en sí misma, sino más bien un complemento de las formas más activas de yoga y ejercicio.

En sus propias palabras:

"Nunca fue mi intención promover el yin yoga como un sistema independiente de práctica de asanas pues el yin yoga es, por definición, incompleto. Mi intención fue y es promover el yin yoga como complemento de formas de ejercicio yang". **Paul Grilley**

Independientemente de la historicidad o autenticidad del Yoga Taoísta, fue en las clases de Yoga Taoísta a las que Paul Grilley asistió donde Paulie Zink ofrecía una práctica que incluía tanto posturas yin como movimientos yang. Si bien el Yoga Taoísta de Paulie era interesante, lo que realmente resonaba en Paul eran posturas mantenidas por un tiempo largo. Se le ocurrió entonces la idea de que una clase de yoga entera podía ser de naturaleza Yin, sin ninguna postura yang: una práctica entera de Yin Yoga era posible. Empezó a ofrecer esta práctica "completamente yin" a sus propios estudiantes de Hatha Yoga, y ellos también empezaron a resonar con la práctica. Esta fue una nueva forma de ver un paradigma muy antiguo. A diferencia del Yoga Restaurativo, que también puede ser visto como de naturaleza Yin, el Yin Yoga de Paul fue diseñado para estudiantes sanos, no para aquellos en proceso de recuperación de una enfermedad o patología. El Yin Yoga moderno de Paul Grilley no era fácil: era desafiante. Llevó a la gente fuera de su zona de confort, como siempre lo ha hecho el yoga.

Sarah Powers aprendió la práctica de Yin yoga de Paul Grilley y le encantó, pero no fue hasta que él empezó a explicar por qué las posturas del Yin eran tan beneficiosas, que lo incorporó completamente a su práctica habitual. Una vez que Paul trató los caminos fisiológicos y energéticos hacia la salud integral que el Yin Yoga usa, y una vez que comenzó a comunicar estos procesos y beneficios a sus estudiantes, Sarah se convenció de que el Yin Yoga tenía que ser una parte esencial de su propia práctica. Y así comenzó a compartir su conocimiento con sus propios estudiantes.

Cómo el Yin Yoga obtuvo su nombre

Paul Grilley desarrolló un currículo académico basado en anatomía, su filosofía y teorías propias, y en la investigación científica del Dr. Motoyama sobre los meridianos de acupuntura y chakras. Hasta entonces, Paul se había referido a su práctica como Yoga Taoísta, porque así es como Paulie Zink

había llamado a su práctica. Sarah fue la que acuñó el término "Yin Yoga". Ella señaló que lo que Paul ofrecía no era la práctica taoísta enseñada por Paulie, sino una versión renovada de una parte de su enseñanza. Él sólo ofrecía las posturas Yin, así que la práctica debería llamarse Yin Yoga.

Sarah ya era una profesora de yoga renombrada cuando estudió con Paul, y viajaba mucho. Mientras viajaba, introdujo a sus estudiantes en el lado Yin del yoga. Sarah también añadió elocuentemente explicaciones sobre las cualidades meditativas y los beneficios de la práctica. Con el tiempo, sus clases llegaron a incluir discusiones sobre el dharma de la filosofía Budista y psicología. A aquellos que querían aprender más sobre Yin Yoga, ella los mandaba a Paul. Rápidamente, Paul se vio respondiendo muchas peticiones de estudiantes de muchos lugares que querían aprender más sobre la práctica del Yin Yoga y sus beneficios. Empezó a escribir artículos sobre el Yin Yoga, y en 2002 publicó su libro, Yin Yoga. En ese momento, Sarah creó un video VHS llamado Yin Yoga y una grabación en CD con el mismo nombre. Con el tiempo, tanto Paul como Sarah han publicado DVDs explicando el lado Yin del yoga.

LOS TRES CUERPOS

Nuestra alma realiza su viaje hacia la evolución con sus tres vehículos o sus tres cuerpos. Cada cuerpo es más sutil que el otro y habita en una dimensión separada. Operan simultáneamente mientras cada uno vibra a una frecuencia distinta.

1. El Cuerpo Físico

El cuerpo físico está compuesto por los cinco elementos: tierra (prithvi), agua (jal), fuego (agni), aire (vaayu) y éter (akasha).

2. Cuerpo Astral / CUERPO ENERGÉTICO

Todo ser vivo tiene un cuerpo astral. Está compuesto por 19 elementos:

5 órganos de acción (Karma indriyas)

- Vak (órgano del habla)
- Pani (manos)
- Pada (pies)
- Upashtam (genitales)
- Payu (ano, el órgano de excreción)

5 sentidos del conocimiento (Gyan indriyas)

- Tvak (tacto)
- Jivha (gusto)
- Grahna (olfato)
- Shotra (audición)
- Chakshu (vista)

5 pranas (Panch vayu)



- Udana
- Prana
- Samana
- Apana
- Vyana

4 elementos de antahkarana / instrumentos internos:

- mente
- intelecto
- subconsciente
- ego

3. Cuerpo Espiritual / Causal cuerpo

El cuerpo causal se conoce como el cuerpo de la semilla y en sánscrito se llama karana sharira. Este cuerpo almacena impresiones sutiles en forma de Karma de todo lo que te ha pasado en esta vida y en las vidas pasadas. El cuerpo causal determina el desarrollo de los cuerpos físico y astral en el próximo nacimiento. En el momento de la muerte, los cuerpos causal y astral, que permanecen juntos, se separan del cuerpo físico.

Los cuatro elementos del cuerpo espiritual son: **Alma, cuenta del Karma, libre albedrío, Samsakara**

El cuerpo físico está formado por los cinco elementos: tierra (prithvi), agua (jal), fuego (agni), aire (vaayu) y éter (akasha).

ENSEÑANZA DE YIN YOGA

Definición de 'Profesor'.

Un profesor es alguien que ayuda a los estudiantes a alcanzar sus objetivos. Cualquiera que tenga el deseo de ayudar a otros a alcanzar sus objetivos puede ser un profesor.

Cualidades de un buen profesor

Como profesor de yoga necesitarás desarrollar varias cualidades. Algunas de estas cualidades ya las tienes, o podrías desarrollarlas. La buena noticia es que todas estas cualidades pueden desarrollarse con el tiempo.

Algunas de las cualidades importantes de un profesor (no en orden de importancia):

- Confiabilidad
- Paciencia
- Ser Modelo a seguir
- Ser buen comunicador
- Profesionalismo
- Responsabilidad
- Puntualidad
- Sentido del humor



- Atención
- Claridad

Como profesor de yoga, tus responsabilidades incluyen proporcionar orientación y una atmósfera segura para la práctica significativa.

Comprendiendo a tus estudiantes:

Cada estudiante es diferente y único en términos de capacidades físicas, motivación y disciplina. Como profesor debes entender estas diferencias básicas en tus estudiantes. Esto te ayudará a guiarlos mejor.

Correcciones y apoyo

Como profesor tienes que ayudar a tus alumnos a encontrar la alineación más adecuada para una postura, corrigiendo con las manos o proporcionando apoyo con accesorios.

REGLA DEL 80%

Esta regla debe ser recordada regularmente a los estudiantes. Esta regla dice que para estirar los tejidos de tipo yin más profundos el estudiante no debe ir más allá del 80% de su capacidad en la postura. Si van más profundo, la presión irá a los músculos yang y puede producir lesiones. Por lo tanto, el uso de accesorios es altamente recomendado en las clases de yin.

REBOTE

Las asanas crean tensión, contracción y compresión. Estas tensiones cambian el equilibrio en la fascia. Cuando las asanas se liberan hay fuertes movimientos de rebalanceo del chi y de fluido. Estos movimientos reequilibrantes se llaman "Rebote". El rebote se puede experimentar en varios niveles:

- Sensaciones físicas como calor, presión o movimiento de fluidos.
- Emociones como la tristeza, el alivio, la pena o la satisfacción.
- Una experiencia profunda como la calma o la aceptación.

CÓMO ENSEÑAR

1. Identificar las zonas objetivo.
2. Ofrecer variaciones de la postura arquetipo.
3. Mencionar las zonas en las que no se debe experimentar dolor.
4. Demostrar cómo utilizar las extremidades o la parte superior del torso para aumentar o disminuir la tensión en las zonas objetivo.
5. Demostrar el uso de accesorios para aumentar o disminuir el estrés.
6. Preguntar a los estudiantes cómo les ha afectado algún ajuste.

ENSEÑAR CON SEGURIDAD

1. No existe un ejercicio sin riesgos.
2. Incluso los practicantes experimentados a veces se lesionan haciendo movimientos familiares.





3. Sé conservador y siempre alivia la preocupación del estudiante ofreciendo accesorios o variaciones que reduzcan el estrés innecesario.
4. Si el estudiante no puede relajar los músculos, entonces la asana debe ser cambiada o modificada.
5. No es necesario ir al 100% del rango de movimiento. Incluso una suave tensión puede producir un fuerte rebote.

YOGA SUTRAS FUNCIONALES DE PAUL GRILLEY

1. El propósito de los asanas de yin yoga es armonizar el flujo del chi en nuestros cuerpos. Esto se logra trabajando en los 14 segmentos óseos y los 10 grupos miofasciales.

Los 14 segmentos óseos son: dedos de los pies, astrágalo(o talus), tibia, fémur, pelvis, lumbar, torácico, cervical, dedos de las manos, muñeca, radio, cúbito, húmero y escápula.

Los 10 grupos miofasciales son: Ingle, cuádriceps, flexores de la cadera, glúteos, isquiotibiales, torácico-lumbares, cervicales, rectos abdominales, oblicuos y escapulares.

2. Cuando aprendas a ver el cuerpo como 14 segmentos óseos movidos por 10 grupos miofasciales podrás adaptar hábilmente las 7 asanas arquetípicas para que se adapten a cualquier estudiante.

3. Los 7 asanas arquetipos son: Cordón de zapato, Silla de montar, Oruga, Libélula, Torsión, Perro (yang) y Dragón (yang).

4. En un enfoque funcional del yin yoga no hay una postura perfecta. Cada posición de manos y pies ayuda o inhibe nuestra habilidad para estresar las áreas objetivo. La forma más efectiva de hacer esto varía de persona a persona.

5. Cada hueso de cada cuerpo es diferente. Lo que es fácil para un esqueleto puede ser imposible para otro.

Las tres formas de estrés son: tensión, contracción, compresión.

La flexibilidad se refiere a la extensibilidad (capacidad de estirarse) de los grupo miofasciales, ligamentos, cápsulas articulares y discos.

La compresión es el límite del rango de movimiento.

CATORCE SEGMENTOS ÓSEOS Y SUS MOVIMIENTOS

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Dedos de los pies | flexión/extensión, abducción/aducción, rotación pasiva |
| 2. Tobillo | flexión/extensión, supinación/pronación |
| 3. Tibia | flexión/extensión, rotación interna/rotación externa |
| 4. Fémur | flexión/extensión, abducción/aducción, rotación interna/rotación externa |
| 5. Pelvis: | Inclinación anterior/ inclinación posterior, depresión / elevación, rotación izquierda / derecha |



- | | |
|------------------------------|--|
| 6. Lumbar | flexión/extensión, flexión lateral, rotación |
| 7. Torácica | rotación, flexión lateral |
| 8. Cervical | flexión/extensión, rotación, flexión lateral |
| 9. Dedos de las manos | flexión/extensión, abducción/aducción, rotación pasiva |
| 10. Muñeca | flexión/extensión, abducción/aducción, |
| 11. Radio | supinación/pronación |
| 12. Cúbito | flexión/extensión, |
| 13. Humero | flexión/extensión, abducción/aducción, rotación interna/rotación externa |
| 14. Escápula | flexión/extensión, depresión / elevación, prolongar/retraer |

* Segmento óseo Escápula = Escápula + Clavícula

**Pelvis = Huesos innominados + Sacro + vértebra L5

7 ASANAS ARQUETÍPICAS (5 YIN + 2 YANG)

1. Cordón de zapato

Segmentos óseos: fémur, pelvis

Grupo miofascial: Glúteos

Variaciones: Apretado, suelto, desatado, quebrado, ciervo, cisne dormido, cordón de zapato en la pared

2. Silla de montar

Segmentos óseos: dedos del pie, tobillos, rodillas, pelvis, columna lumbar.

Grupo miofascial: cuádriceps, flexores de la cadera, recto abdominal, TDC

Variaciones: Seiza, Cuerno, Foca, Media Silla de montar, Dragón, Cisne hacia arriba, Puente.

*Silla de montar = Seiza + Foca + Dragón

3. Oruga

Segmentos óseos: pelvis, lumbar, torácico, columna cervical

Grupo miofascial: isquiotibiales, torácico lumbares

Variaciones: Oruga, Mariposa, Media mariposa, Medio cordón de zapato, Media rana

4. Libélula

Segmentos óseos: fémur

Grupo miofascial: ingle, isquiotibiales

Variaciones: Libélula, Mariposa, Rana, Media libélula, Libélula en la pared, Rana en la pared

5. Torsión

Segmentos óseos: pelvis, lumbar, torácico, cervical
Grupo miofascial: oblicuos, TDC
Variaciones: doblada, Neutral, Arqueada (cola de gato)

6. Perro (Yang)

Segmentos óseos: dedos de las manos, muñeca, radio, cúbito, húmero, escápula, dedos de los pies, tobillo.
Grupo miofascial: parte superior del cuerpo, flexores de la cadera, recto abdominal, oblicuo, TDC
Variaciones: Perro boca abajo, Perro boca arriba

7. Dragón (Yang)

Segmentos óseos: Todos los segmentos
Grupo miofascial: Todos los grupos miofasciales
Variaciones: Guerreros, dragón volando, alas hacia atrás, alas hacia arriba, dragón con torsión

1. Postura del Muerto



Beneficios físicos:

- La postura del muerto es una gran pose para relajar el cuerpo, la mente y las energías sutiles.
- Ayuda a neutralizar la presión sanguínea en el cuerpo, aliviando el estrés de los músculos y órganos internos. Si te concentras profundamente puedes observar tu respiración, los latidos del corazón y el flujo de energía en el cuerpo.
- Es una gran contra-postura para muchas poses.

Instrucciones:



- Acuéstate de espaldas, con los pies separados a lo ancho de la esterilla.
- Extiende tus manos manteniéndolas debajo de los hombros, con las palmas hacia arriba.
- Respira con calma. Mantén el cuerpo y la mente completamente quietos.
- Mantén de 30 segundos a 5 minutos.
- Para salir, junta los pies, lleva las manos sobre la cabeza y estira suavemente.

Tiempo recomendado: de 30 segundos a 5 minutos

2. Postura del Niño (Oruga)



Zonas objetivo:

Segmentos óseos	Grupos miofasciales
Talus, Pelvis, lumbar, torácico, cervical	Cuádriceps, torácico lumbar

Contraindicaciones:

- Las personas con lesiones de rodilla deben evitar esta postura.
- Las personas con problemas de espalda baja encontrarán esta postura incómoda.

Instrucciones:

- Siéntate sobre tus rodillas, inclínate hacia adelante y lleva tu frente al suelo (apóyate sobre las manos si es necesario).
- Pon las manos a los lados del cuerpo.
- Mantén en la pose de 3 a 5 minutos.
- Para salir de la postura, desenróllate lentamente hacia arriba, si es necesario, usa tus manos para empujar hacia arriba.



Ten cuidado:

- La cabeza o las caderas no deben quedar en el aire. Esto puede provocar dolor de cuello o de espalda baja.

Modificaciones:

- Si la frente no toca el suelo, se puede colocar un cojín debajo de la frente.
- Si las caderas no están apoyadas en los talones, se puede colocar un cojín bajo las caderas.
- En caso de problemas en la parte baja de la espalda, los pies pueden abrirse a lo ancho de la cadera o de los hombros.

Postura Alternativa:

- Postura de relajación de aire o postura del ángel.

Contra-posturas:

- Normalmente no se necesita una contra postura después de esta pose, pero se puede hacer la postura del muerto.

Tiempo recomendado: 30 segundos - 5 minutos

3. Postura del Cocodrilo



Beneficios físicos:

- Igual que la postura del muerto.

Instrucciones:

- Acuéstate boca abajo, con los dedos de los pies tocándose, los talones caen hacia afuera.
- Pon tus manos bajo la mejilla.
- Respira con calma y relajadamente. Mantén el cuerpo y la mente completamente quietos.

Tiempo recomendado: de 30 segundos a 5 minutos

4. Postura de Liberación de Aire (Oruga)



Zonas objetivo:

Segmentos óseos	Grupos miofasciales
Talus, Pelvis, lumbar, torácico, cervical	Cuádriceps, torácico-lumbares

Instrucciones:

- Acuéstate de espaldas, dobla las rodillas y llévalas hacia el pecho.
- Mantén la pose de 30 segundos a 2 minutos.

Cuidado:

- El cuello debe permanecer largo.

Tiempo recomendado: 30 segundos - 2 minutos

Postura alternativa:

- La postura del niño

Contra-postura:

- Normalmente no se necesita una contra postura después de esta pose, pero se puede hacer la postura del muerto.

5. Postura del Puente (Silla de Montar)



Zonas objetivo:

Segmentos óseos	Grupos miofasciales
Dedos de los pies, tobillos, rodillas, pelvis, lumbares	Cuádriceps, flexores de la cadera, rectos abdominales, oblicuos

Otros beneficios:

- Da un suave estiramiento a la pelvis.
- Los cuádriceps se estiran suavemente.
- Libera la presión de la parte baja de la espalda.

Instrucciones:

- Acuéstate de espaldas, con los pies separados a lo ancho de la esterilla.
- Coloca un bloque bajo tu sacro.
- Relaja las piernas.

Contra-postura: Postura de liberación de aire o postura del niño.

Tiempo recomendado: 2 minutos - 5 minutos



6. Postura del Ángel (Oruga)



Zonas objetivo:

Segmentos óseos	Grupos miofasciales
Pelvis, lumbar, torácica, cervical	Cuádriceps, torácico-lumbares

Instrucciones:

- Comienza sentada, junta las rodillas y los pies.
- Pon tu frente sobre tus rodillas.

Posturas alternativas:

- Postura de liberación de aire o postura del niño.

Tiempo recomendado: 30 segundos - 1 minuto



7. Postura del Pez



Zonas objetivo:

Segmentos óseos	Grupos miofasciales
Cervical, torácico	Recto abdominal, parte superior del cuerpo

Instrucciones:

- Acuéstate de espaldas, con los pies juntos.
- Coloca un cojín debajo de tu espalda media.
- Relaja las piernas.

Contra-postura:

- Postura del muerto, postura de liberación de aire o postura de niño.

Posturas alternativas:

- La postura del corazón fundido

Tiempo recomendado: 2 minutos - 5 minutos

8. Corazón Fundido



Zonas objetivo:

Segmentos óseos	Grupos miofasciales
Torácico, cervical, húmero, clavícula	Recto abdominal, glúteos, parte superior del cuerpo

Beneficios físicos:

- La postura de Corazón fundido da una profunda extensión hacia atrás y estiramiento para la espalda alta y media.
- Abre y estira los hombros.
- Estira los músculos intercostales y estimula la glándula timo, lo que mejora la respuesta inmunológica.

Contraindicaciones:

- Cualquier tipo de dolor o lesión en el cuello.
- Cualquier sensación de hormigueo o pinchazo en las manos o los dedos. Estas sensaciones suelen ser un signo de que un nervio está siendo comprimido. Puedes intentar aliviarlas abriendo las manos más ampliamente o doblándolas por encima del corazón.

Instrucciones:

- Ponte a cuatro patas, rodillas bajo las caderas, muñecas bajo los hombros, pies apuntan suavemente.
- Camina con las manos hacia adelante, permitiendo que tu pecho se acerque al el suelo. Mantén tus caderas por encima de las rodillas. Si es posible, mantén las manos separadas a lo ancho de los hombros.
- Si el pecho no está apoyado en el suelo, usa un soporte debajo del pecho o el vientre.
- Para salir de la postura, o bien vuelve a la posición de niño o deslízate hacia adelante y acuéstate sobre el vientre.

Modificaciones:

- Si la tensión en los hombros impide que los brazos vayan por encima de la cabeza, puedes abrirlos más o incluso doblarlos.



- Si eres muy flexible en la espalda, puedes llevar la barbilla al suelo y mirar hacia adelante.
- Si las rodillas están incómodas, puedes colocar una manta debajo de ellas.
- Si es necesario, se pueden apoyar los dedos de los pies, o se puede colocar una manta o un rodillo debajo de los tobillos.
- El pecho se puede apoyar en un cojín o en una almohada.
- También puedes hacer esta pose con un solo brazo adelante a la vez, apoyando la cabeza sobre el otro antebrazo.



Contra-postura:

- Postura del niño

Tiempo recomendado: 3 a 5 minutos





9. Postura de la Banana



Zonas objetivo:

Segmentos óseos	Grupos miofasciales
Lumbar, torácico, cervical, clavícula	Oblicuos, parte superior del cuerpo

Beneficios físicos:

- La postura de la banana estira la zona lateral del cuerpo.
- Trabaja la columna vertebral en una flexión lateral.
- Estira los músculos oblicuos del estómago y los músculos intercostales laterales entre las costillas.

Contraindicaciones:

- Si sientes un hormigueo en las manos mientras extiendes los brazos por encima de la cabeza, puedes colocar un refuerzo bajo el brazo o simplemente bajar las manos.



- Si tienes problemas de espalda baja, es mejor no ir demasiado lejos en esta postura.

Instrucciones:

- Empieza por acostarte de espaldas. Los pies juntos. Las manos bajo la cabeza.
- Mueve las piernas hacia los lados y extiende las manos.
- Mantén la postura de 1 a 3 minutos.
- Para salir, mueve las piernas de regreso al centro y baja los brazos.
- Repite el otro lado.

Modificaciones:

- Puedes cruzar los tobillos para aumentar el estiramiento lateral.
- Si sientes algún hormigueo en las manos, intenta apoyar los brazos con un refuerzo, o descansa los brazos sobre el pecho.

Contra-postura:

- Postura de liberación de aire o Shavasana.

Asanas similares:

- Una versión tumbada de la Media Luna.

Tiempo recomendado: 1 a 3 minutos por cada lado.