

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® YIN YOGA TEACHER TRAINING MANUAL



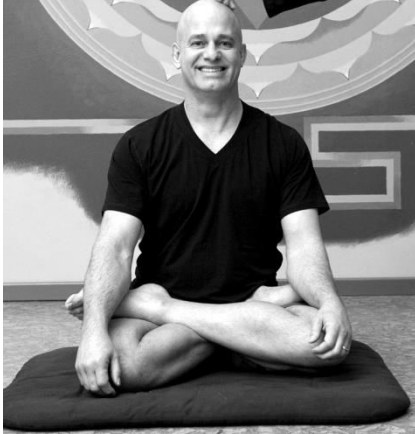
TABLE OF CONTENT

Storia dello Yin Yoga	2
I tre corpi	4
1. Il corpo fisico	4
2. Il corpo astrale / CORPO ENERGETICO	4
4 Gli elementi di Antahkarana / Strumenti interiori....	4
Insegnare Yin Yoga.....	5
80% regolamento	5
Ripresa.....	6
Insegnare in modo funzionale	6
Insegnare in modo sicuro	6
Yin Yoga funzionale i Sutra di Paul Grilley	7
Quattordici segmenti scheletrici & i loro movimenti	8
7 Asana archetipe (5 Yin + 2 Yang).....	9
1. Posizione del cadavere	10
2. Posizione del bambino (Bruco)	11
3. Posizione del cocodrillo.....	12
4. Posizione rilascio dei venti (Bruco)	13
5. Posizione del ponte (Sella).....	14
6. Posizione dell'angelo caduto (Bruco)	15
7. Posizione del pesce	16
8. Posizione della devozione.....	17
9. Posizione della banana	19



HISTORY OF YIN YOGA

Alla fine degli anni '80, lo Yin yoga è stato sviluppato da Paul Grilley. Lo yin yoga di Paul Grilley è influenzato dalla sua formazione di yoga taoista dal maestro Paulie Zink. Lo yin yoga viene ora insegnato in tutto il Nord America e in Europa. Altri insegnanti che hanno reso popolare lo yin yoga sono Sarah Powers, Bernie Clark e Biff Mithoefer.



Lo yin yoga come insegnato da Paul Grilley non è inteso come una pratica completa, ma piuttosto come un complemento a forme più attive di yoga ed esercizio.

Dalle sue parole:

"Non è mai stata mia intenzione promuovere lo yin yoga come un sistema indipendente di pratica degli asana perché lo yin yoga è, per definizione, incompleto. Era ed è mia intenzione promuovere lo yin yoga come supplemento alle forme di esercizio yang." **Paul Grilley**

Indipendentemente dalla storicità o autenticità dello Yoga taoista, è stato nelle lezioni di yoga taoista che Paul Grilley frequentava in cui Paulie Zink offriva la pratica yoga taoista che includeva sia le posizioni Yin che i movimenti yang. Mentre lo yoga taoista di Paulie era interessante, ciò che ha trovato il favore di Paul sono state le posture mantenute a lungo. Ebbe l'idea che un'intera lezione di yoga potesse essere Yin in natura senza alcuna postura yang: un'intera pratica Yin Yoga era possibile. Iniziò a offrire questa pratica "tutto-Yin" ai suoi studenti di Hatha Yoga, e anche loro iniziarono ad apprezzare la pratica. Questo era un nuovo modo di guardare a un paradigma molto vecchio. A differenza dello Yoga Restorative, che può anche essere visto come simile allo Yin, lo Yin Yoga di Paul è stato progettato per studenti sani, non per coloro che si stanno riprendendo da una malattia o patologia. Il moderno Yin Yoga di Paul Grilley non è facile: è impegnativo. Ha portato le persone fuori dalla loro normale zona di comfort, proprio come lo yoga ha sempre fatto.

Sarah Powers amava la pratica Yin che aveva imparato da Paul Grilley, ma fino a quando non iniziò a spiegare perché le posizioni Yin erano così benefiche, non la incorporò completamente nella sua pratica regolare. Una volta che Paul ebbe elaborato i percorsi fisiologici ed energetici per la salute e l'integrità che lo Yin Yoga utilizzava, e una volta iniziato a comunicare questi processi e benefici ai suoi studenti, Sarah si convinse che lo Yin Yoga doveva essere una parte essenziale della sua pratica. Ha iniziato a condividere la sua conoscenza con i suoi studenti.

Da cosa ha preso il suo nome lo Yin Yoga

Paul Grilley ha sviluppato un curriculum accademico basato sull'anatomia, la sua filosofia e teorie e la ricerca scientifica del dottor Motoyama sui meridiani e sui chakra dell'agopuntura. Sarah è stata colei che ha coniato il termine "Yin Yoga". Fino ad allora, Paul si era riferito alla sua pratica come Yoga taoista, perché era come Paulie Zink chiamava la sua pratica. Ma Sarah sottolineò che ciò che Paul offriva non era la pratica taoista insegnata da Paulie, ma un sottoinsieme rinnovato del suo insegnamento. Stava offrendo solo le posizioni Yin, quindi la pratica doveva essere chiamata Yin

Yoga.

Sarah era già una rinomata insegnante di yoga quando studiava con Paul, ed era un'insegnante che viaggiava molto. Mentre viaggiava, introduceva gli studenti al lato Yin dello yoga. Sarah ha anche aggiunto in modo eloquente spiegazioni sulle qualità meditative e sui benefici della pratica. Col tempo, i suoi corsi arrivarono a includere discussioni sul dharma della filosofia e della psicologia buddista. Coloro che volevano saperne di più sullo Yin Yoga, si rivolgevano a Paul. Presto, Paul stava rispondendo abilmente alle richieste di molti studenti in diverse località che volevano saperne di più sulla pratica dello Yin Yoga e sui suoi benefici. Iniziò a scrivere articoli sullo Yin Yoga e nel 2002 pubblicò il suo libro, Yin Yoga. A quel tempo, Sarah creò un video VHS chiamato Yin Yoga e una registrazione su CD con lo stesso nome. Col tempo, sia Paul che Sarah pubblicarono DVD che spiegavano il lato Yin dello yoga.

I TRE CORPI

La nostra anima porta avanti il suo viaggio verso l'evoluzione con i suoi tre veicoli o i suoi tre corpi. Ogni corpo è più sottile dell'altro e dimora in una dimensione separata. Operano simultaneamente mentre ciascuno vibra a una frequenza distinta.

1. Corpo fisico

Il corpo fisico è costituito dai cinque elementi: terra (prithvi), acqua (jal), fuoco (agani), aria (vaayu) ed etere (akasha).

2. Corpo astrale / CORPO ENERGETICO

Ogni essere vivente ha un corpo astrale. È composto da 19 elementi:

5 organi di azione (Karma indriyas)

- Vak (organo del discorso)
- Pani (mani)
- Pada (piedi)
- Upashtam (genitali)
- Payu (ano, organo di escrezione)

5 sensi di conoscenza (Gyan indriyas)

- Tvak (sentire)
- Jivha (assaporare)
- Grahna (annusare)
- Shotra (ascoltare)
- Chakshu (vedere)

5 pranas (Panch vayu)

- Udana
- Prana
- Samana
- Apana
- Vyana

4 elementi di antahkarana / strumenti interiori

- Mente
- Intelletto
- Subconscio
- Ego

INSEGNARE YIN YOGA

Definizione di 'Insegnante'

Un insegnante è qualcuno che aiuta gli studenti a raggiungere i loro obiettivi. Chiunque desideri aiutare gli altri a raggiungere i propri obiettivi può essere un insegnante.

Le qualità di un buon insegnante

Come insegnante di yoga dovrai sviluppare varie qualità. Alcune di queste qualità potresti già avere o potresti svilupparle. La buona notizia è che tutte queste qualità possono essere sviluppate nel tempo.

Alcune delle qualità importanti di un insegnante (non in ordine di importanza):

- Affidabile
- Paziente
- Modello di comportamento
- Buon comunicatore
- Professionale
- Responsabile
- Puntuale
- Spiritoso
- Attento
- Chiaro

In qualità di insegnante di yoga, le tue responsabilità includono fornire una guida e un'atmosfera sicura per una pratica significativa.

Capire I tuoi studenti:

Ogni studente è diverso e unico in termini di capacità fisiche, motivazione e disciplina. In qualità di insegnante dovresti comprendere queste differenze fondamentali nei tuoi studenti. Questo ti aiuterà a guidarli meglio.

Modifiche & Supporto

In qualità di insegnante devi aiutare i tuoi studenti a trovare l'allineamento più adatto con l'uso della regolazione manuale o fornendo appoggio con sostegni.

80% REGOLAMENTO

Questa regola deve essere ricordata regolarmente agli studenti. Questa regola dice che per allungare i tessuti yin più profondi lo studente non dovrebbe andare oltre l'80% della sua capacità nella posa. Se vanno più in profondità, la pressione andrà ai muscoli yang e potrebbe causare lesioni. Pertanto, l'uso di supporti è altamente incoraggiato nelle lezioni di yin.





RIPRESA

Le asana creano tensione, contrazione e compressione. Queste sollecitazioni modificano l'equilibrio del/ sol nella fascia. Quando le asana vengono rilasciate si verificano forti movimenti riequilibranti del chi e del fluido. Questi movimenti di riequilibrio sono chiamati "Ripresa". La ripresa può essere sperimentato a diversi livelli:

- Sensazioni fisiche come calore, pressione o movimento fluido.
- Emozioni come tristezza, sollievo, dolore o contentezza.
- Esperienza profonda come intuizione, calma o accettazione.

INSEGNARE IN MODO FUNZIONALE

1. Identificare le aree target.
2. Offrire variazioni dell'archetipo.
3. Indicare le aree in cui non si dovrebbe provare dolore.
4. Dimostrare come utilizzare gli arti o la parte superiore del busto come leve per aumentare o diminuire lo stress nelle aree target.
5. Dimostrare l'uso dei supporti per aumentare o diminuire lo stress.
6. Chiedi agli studenti in che modo sono stati influenzati dagli adattamenti.

INSEGNARE IN MODO SICURO

1. Non c'è esercizio senza rischi.
2. Anche praticanti esperti a volte si fanno male facendo movimenti familiari.
3. Sii prudente e allevia sempre le preoccupazioni di uno studente offrendo supporti o variazioni che riducano lo stress non necessario.
4. Se lo studente non riesce a rilassare i muscoli, allora l'asana deve essere cambiato o modificato.
5. Non è necessario andare al 100% della gamma di movimento. Anche uno stress delicato può produrre una forte ripresa.

YIN YOGA FUNZIONALE SUTRA DI PAUL GRILLEY

1. Lo scopo delle asana yoga è armonizzare il flusso del chi nei nostri corpi. Ciò si ottiene sottolineando i 14 segmenti scheletrici e le 10 catene miofasciali.





I 14 segmenti scheletrici sono: dita dei piedi, caviglia, tibia, femore, bacino, lombare, torace, cervicalee, dita, polso, radio, ulna, omero e clavicola.

I 10 gruppi miofasciali sono: inguine, quadricipiti, flessori dell'anca, glutei, muscoli posteriori della coscia, toracolombare, cervicalee, retto dell'addome, obliqui e scapolare.

2. Quando impari a vedere il corpo come 14 segmenti scheletrici mossi da 10 gruppi miofasciali sarai in grado di adattare abilmente le 7 asana archetipiche per soddisfare ogni studente.

3. I 7 archetipi sono: laccio, sella, bruco, libellula, torsione, cane (yang) e drago (yang).

4. In un approccio funzionale allo yin yoga non esiste una posizione perfetta. Ogni posizione di mani e piedi aiuta o inibisce la nostra capacità di stressare le aree target. Il modo più efficace per farlo varia da persona a persona.

5. Ogni osso in ogni corpo è diverso. Ciò che è facile per uno scheletro può essere impossibile per un altro.

Le tre sollecitazioni sono tensione, contrazione e compressione.

La flessibilità si riferisce all'estensibilità (capacità di allungarsi) dei gruppi miofasciali, dei legamenti, delle capsule articolari e dei dischi.

La compressione è la massima libertà di movimento.

QUATTORDICI SEGMENTI SCHELETRICI & I LORO MOVIMENTI

1. Dita dei piedi flessione/estensione, abduzione/adduzione, rotazione passiva

2. Caviglia flessione/estensione, posizione supina / prona

3. Tibia flessione/estensione, rotazione interna / rotazione esterna



4. Femore flessione/estensione, abduzione/adduzione, rotazione interna / rotazione esterna
5. Bacino inclinazione anteriore / inclinazione posteriore, depressione / elevazione, sinistra/
destra rotazione
6. Lombare flessione/estensione, flessione laterale, rotazione
7. Torace rotazione assiale, flessione laterale
8. cervicalee flessione/estensione, rotazione, flessione laterale
9. Dita flessione/estensione, abduzione/adduzione, rotazione passiva
10. Polsi flessione/estensione, abduzione/adduzione,
11. Radio posizione supina/ prona
12. Ulna flessione/estensione,
13. Omero flessione/estensione, abduzione/adduzione, rotazione interna / rotazione esterna
14. Clavicola flessione/estensione, elevazione / depressione, protrarre / retrarre

** Bacino = Ossa indefinite + Sacro + L5 vertebra

Scavicle = Scapola +Clavicola

7 ASANA ARCHETIPE (5 YIN + 2 YANG)

1. Laccio

Segmenti scheletrici: femore, bacino

Catena miofasciale: Glutei

Variazioni: Stretto, Lento, Slegato, Rotto, Cervo, Cigno sdraiato, Laccio a parete





2. Sella

Segmenti scheletrici: dita dei piedi, caviglie, ginocchia, bacino, lombare spine
Catena miofasciale: quadricipiti, flessori anche, muscolo retto dell'addome, TDQ
Variazioni: Seiza, Antler, Seal, Sella, Mezza Sella, Drago, Cigno, Ponte
**Sella = Seiza + Foca + Drago*

3. Bruco

Segmenti scheletrici: bacino, lombare, torace, cervicale
Myofascial group: tendine del garetto, toraco lombare
Variazioni: Bruco, Farfalla, Half Farfalla, Mezzo Laccio, Mezza Rana

4. Libellula

Segmenti scheletrici: femore
Catena miofasciale: ventre, tendine del garetto
Variazioni: Libellula, Farfalla, Rana, Mezza Libellula, Libellula a parete, Rana a parete

5. Torsione

Segmenti scheletrici: bacino, lombare, torace, cervicale
Catena miofasciale: obliqui, TDQ
Variazioni: ripiegato, Neutro, arcuato (coda del gatto tail)

6. Cane (Yang)

Segmenti scheletrici: dita, polso, radio, ulna, omero, clavicola+scapola, dita dei piedi, caviglia
Catena miofasciale: corpo superiore, flessori anche, muscolo retto dell'addome, obliqui, TDQ
Variazioni: Cane a testa in giù, Cane a testa in su

7. Drago (Yang)

Segmenti scheletrici: tutti I segmenti
Catena miofasciale: tutte le catene miofasciali
Variazioni: Guerrieri, libellula, ali indietro, ali su, torsione del dragon



1. Posizione del cadavere



Benefici fisici:

- La posizione del cadavere è ottima per rilassare il corpo, la mente e le energie sottili.
- Aiuta a neutralizzare la pressione sanguigna nel corpo, alleviare lo stress dai muscoli e dagli organi interni. Se ti concentri profondamente puoi osservare il tuo respiro, il battito cardiaco e il flusso di energia nel corpo.
- È un'ottima contro posizione per molte posizioni.

Istruzioni:

- Sdraiati sulla schiena, i piedi alla larghezza del materassino.
- Allarga le braccia tenendole sotto l'altezza delle spalle, i palmi rivolti verso l'alto.
- Fai respiri rilassati. Mantieni il corpo e la mente completamente immobili.
- Per uscire, avvicina i piedi, le mani sopra la testa e allungati delicatamente.

Tempo raccomandato di tenuta: 30 secondi a 5 minuti

2. Posizione del bambini (Bruco)



Target Areas:

Segmenti scheletrici	Catene miofasciali
Caviglia, bacino, lombare, torace, cervicale	Quadricipite, toraco lombare

Controindicazioni:

- Le persone con lesioni al ginocchio dovrebbero evitare questa posizione.
- Le persone con problemi alla parte bassa della schiena troveranno questa posa scomoda.

Istruzioni:

- Siediti sulle ginocchia, piegati in avanti e appoggia la fronte a terra (usa le mani se necessario).
- Porta le mani lungo i fianchi.
- Rimani in posizione per 3-5 minuti.
- Per uscire dalla posizione alzarsi lentamente, se necessario utilizzare le mani per spingersi verso l'alto.

Attenzione a:

- La testa o le anche non devono restare sospese. Ciò può provocare dolore al collo o lombalgia.

Modifiche:

- Se la fronte non tocca il suolo, è possibile posizionare un cuscino sotto la fronte.
- Se i fianchi non poggiano sui talloni, è possibile posizionare un cuscino sotto i fianchi.

- In caso di problemi alla parte bassa della schiena, i piedi possono essere aperti alla larghezza delle anche o delle spalle.

Posizioni alternative:

- Posizione del rilascio dei venti o posizione dell'angelo

Contro posizioni:

- Di solito, dopo questa posizione, non serve una contro posizione, ma si può entrare nella posizione del cadavere.

Tempo raccomandato di mantenimento: 30 secondi - 5 minuti

3. Posizione del cocodrillo



Benefici fisici:

- Gli stessi della posizione del cadavere.

Istruzioni:

- Sdraiati sulla pancia, dita che si toccano, talloni abbassati verso l'esterno.
- Metti le mani sotto la guancia.
- Fai respiri rilassati. Mantieni il corpo e la mente completamente immobili.

Tempo raccomandato di mantenimento: da 30 secondi a 5 minuti

4. Posizione del rilascio dei venti (Bruco)



Target Areas:

Segmenti scheletrici	Catene miofasciali
Caviglia, bacino, lombare, torace, cervicale	quadricipiti, toraco lombare

Istruzioni:

- Sdraiati sulla schiena, piega le ginocchia contro il petto.
- Rimani in posizione da 30 secondi a 2 minuti.

Attenzione a:

- Il collo deve rimanere disteso.

Tempo raccomandato di mantenimento: 30 secondi - 2 minuti

Posizione alternativa:

- Posizione del bambino

Contro posizione:

- Di solito, dopo questa posizione, non serve una contro posizione, ma si può entrare nella posizione del cadavere.

5. Ponte (Sella)



Target Areas:

Skeletal Segments	Myofascial Groups
dita dei piedi, caviglie, ginocchia, bacino, lombare	quadricipiti, flessori anche, muscolo retto dell'addome, obliqui

Altri benefici:

- Dà un leggero allungamento al bacino.
- Delicato tratto quadricipiti.
- Rilascia la pressione dalla parte bassa della schiena.

Istruzioni:

- Sdraiati sulla schiena, i piedi alla larghezza del materassino.
- Posiziona un blocco sotto l'osso sacro.
- Rilassa le gambe.

Contro posizione: Posizione di rilascio dei venti o posizione del bambino.

Tempo raccomandato di mantenimento: 2 minuti - 5 minuti

6. Posizione dell'angelo (Bruco)



Target Areas:

Segmenti scheletrici	Catene miofasciali
bacino, lombare, torace, cervicale	quadricipiti, toraco lombare

Istruzioni:

- In posizione seduta avvicinate ginocchia e piedi.
- Appoggia la fronte sulle ginocchia.

Posizioni alternative:

- Posizione di rilascio dei venti o posizione del bambino.

Tempo raccomandato di mantenimento: 30 secondi - 1 minuto

7. Posizione del pesce



Target Areas:

Segmenti scheletrici	Catene miofasciali
cervicale, torace	muscolo retto dell'addome, corpo superiore

Istruzioni:

- Sdraiati sulla schiena, i piedi uniti.
- Posizionare un cuscino sotto la parte centrale della schiena.
- Rilassa le gambe.

Contro posizioni:

- Posizione del cadavere, posizione del rilascio dei venti o posizione del bambino.

Posizioni alternative:

- Posizione di devozione

Tempo raccomandato di mantenimento: 2 minuti - 5 minuti

8. Posizione di devozione



Target Areas:

Segmenti scheletrici	Catene miofasciali
torace, cervicale, omero, clavicola e scapole	muscolo retto dell'addome, glutei, corpo superiore

Altri benefici:

- La posizione di devozione offre un profondo piegamento all'indietro e un allungamento per la parte superiore e centrale della schiena.
- Apre e allunga le spalle.
- Allunga i muscoli intercostali e stimola la ghiandola del timo, che migliora la risposta immunitaria.

Controindicazioni:

- Qualsiasi tipo di dolore o lesione al collo.
- Qualsiasi sensazione di formicolio o pizzicore alle mani o alle dita. Queste sensazioni sono spesso segnale di un nervo compresso. Puoi provare ad alleviarli aprendo di più le mani o piegandole sopra il cuore.

Istruzioni:

- Vieni a quattro zampe, ginocchia sotto i fianchi, polsi sotto le spalle, piedi morbidamente appuntiti.
- Muovi le mani in avanti, lasciando cadere il petto verso il pavimento. Tieni i fianchi sopra le ginocchia. Se possibile, tieni le mani alla larghezza delle spalle.
- Se il torace non è appoggiato al pavimento, utilizzare un sostegno sotto il petto o la pancia.
- Per uscire dalla posizione, torna nella posizione del bambino o scivola in avanti e sdraiati sulla pancia.

Modifiche:

- Se la tensione delle spalle impedisce alle braccia di andare sopra la testa, è possibile allargarle ulteriormente o anche piegarle.
- Se sei molto flessibile nella schiena, puoi portare il mento a terra e guardare avanti.
- Se le ginocchia sono scomode, puoi metterci sotto una coperta.
- Se necessario le dita dei piedi possono essere infilate sotto, una coperta o un rullo può essere posizionato sotto le caviglie.
- Il torace può essere appoggiato su un rullo o un cuscino.



- Puoi anche fare questa posizione con un solo braccio in avanti alla volta, appoggiando la testa sull'altro avambraccio.



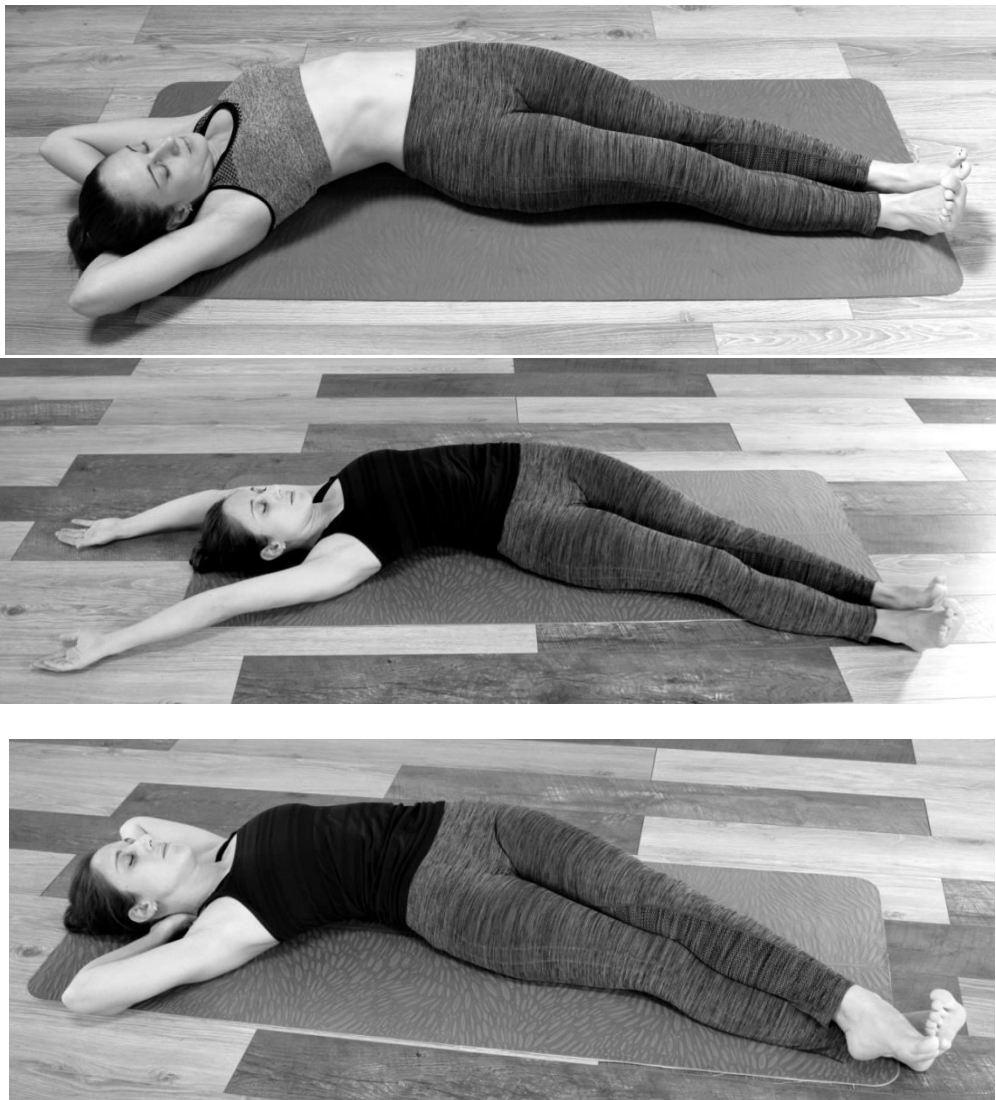
Contro posizione:

- Posizione del bambinò

Tempo raccomandato di mantenimento: da 3 a 5 minuti



9. Posizione della banana



Target Areas:

Segmenti scheletrici	Catene miofasciali
lombare, torace, cervicale, clavicola + scapole	obliqui, corpo superiore

Benefici fisici:

- La posizione della banana allunga il lato del corpo.
- Lavora la colonna vertebrale in una flessione laterale (piega laterale).
- Allunga i muscoli obliqui dello stomaco e i muscoli intercostali laterali tra le costole.

Controindicazioni:

- Se senti un formicolio alle mani mentre estendi le braccia sopra la testa, puoi posizionare un cuscino sotto il braccio o semplicemente abbassare le mani.
- Se hai problemi alla parte bassa della schiena, è meglio non esagerare in questa posizione.

Istruzioni:

- Inizia sdraiandoti sulla schiena. Piedi uniti. Mani sotto la testa.
- Muovi le gambe lateralmente e allunga le mani.
- Mantieni la posizione da 1 a 3 minuti.
- Per uscire, riportare le gambe al centro e abbassare le braccia.
- Ripeti l'altro lato.

Modifiche:

- È possibile incrociare le caviglie per aumentare l'allungamento laterale.
- Se avverti un formicolio alle mani, sostenere le braccia con un sostegno o appoggiale braccia sul petto.

Contro posizione:

- Posizione del rilascio dei venti o Shavasana.

Asana simili:

- La versione sdraiata della Mezza Luna.

Tempo raccomandato di mantenimento: da 1 a 3 minuti per lato.