

¿QUÉ ES VINYASA (FLOW) YOGA?

El término '*Vinyasa*' es una composición de dos palabras. '*Nyasa*' tiene varios significados como 'colocar', 'orden especial' y 'atención', y '*vi*', significa 'especialmente'. Vinyasa tiene muchos significados en el idioma sánscrito, sin embargo, en el contexto del yoga, Vinyasa se puede interpretar mejor como:

- Manera especial
- Orden especial
- Con atención

Diferentes profesores ven diferentes significados de Vinyasa. Así como en la práctica, todos se unen, por lo tanto, es difícil decantarse por un significado.

A menudo se interpreta como una práctica con un tema o propósito que consiste en posturas vinculadas y asociadas entre sí. Hay tantas versiones, secuencias y definiciones como profesores. Vinyasa Yoga o Vinyasa Flow no es un sistema. No hay un linaje claro, ni una jerarquía, ni un gurú líder.

Vinyasa, escrito en minúsculas, generalmente se refiere a la progresión y continuidad entre asanas. En Ashtanga Yoga, las transiciones fluidas de una postura a la otra, los famosos jump-backs (saltos hacia atrás) y jump-throughs (saltos hacia adelante a través de los brazos) se conocen como vinyasa. Lo más común es utilizarlo para definir una secuencia de enlace específica (basada en los Saludos al Sol- Chaturanga / Perro boca arriba/Perro boca abajo) que se coordina con la respiración y te lleva de una postura a otra. La práctica se convierte en un flujo sincronizado con la respiración en lugar de solo una serie de posturas inconexas.

La vinyasa le da ritmo a la práctica, produce un calentamiento paulatino, desarrolla la fuerza de la parte superior del cuerpo y actúa como una contra-postura para estirar las piernas y volver a establecer la neutralidad de la columna vertebral para la siguiente secuencia.

Cualquier secuencia que fluya de asana a asana se puede llamar vinyasa. No tiene que estar relacionado con los movimientos de los Saludos al Sol que encontramos en la práctica del estilo Ashtanga Vinyasa.

Teniendo en cuenta el concepto de moverse conscientemente "de una manera especial", una clase de Vinyasa Flow se centra en las relaciones entre las posturas y progresando de asanas más simples a más complejas. Los profesores a menudo también trabajan estableciendo una intención y manteniendo la conexión cuerpo-respiración-mente.

Muchas clases de Vinyasa Flow siguen la estructura básica de la Serie Primaria de Ashtanga, comenzando con Surya Namaskara A y B, pero ofreciendo luego diferentes secuencias a partir de ahí. Muchas clases también siguen de cerca la secuencia básica de posturas de pie de la tradición Ashtanga y la secuencia final. No hay series fijas de posturas. Cada clase puede ser diferente. La sintaxis básica de Vinyasa Yoga nos permite explorar un programa cambiante de posturas. Puedes explorar las posturas de la primera, segunda y tercera serie de Ashtanga de una manera más accesible que en la práctica de las series.

En términos generales, una clase de Vinyasa Flow es desafiante, se centra en la respiración Ujjayi continua y evoluciona constantemente a medida que la práctica se profundiza.

