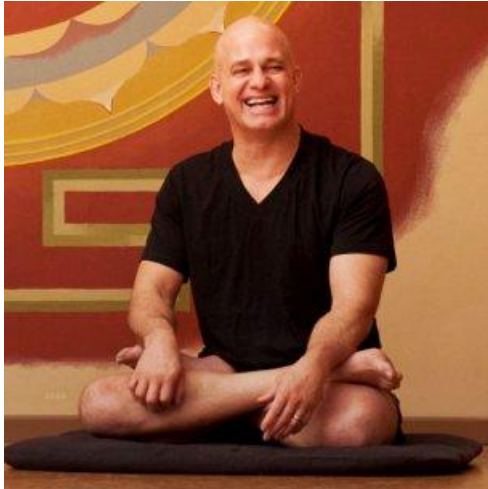


FILOSOFÍA YIN 1



Historia del Yin Yoga

El Yin yoga fue desarrollado por **Paul Grilley**, a finales de los años 1980.

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.

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 ofrecidas por Pauline Zink, que inspiró el Yin Yoga de Paul Grilley. Paul asistió a la práctica del Yoga Taoísta que incluía tanto posturas yin como movimientos yang. Aunque el Yoga Taoísta de Paulie era interesante, lo que realmente resonó en Paul fueron las posturas de larga duración. Tuvo la idea de que toda una clase de yoga podía ser de naturaleza yin sin ninguna postura yang. Así, una práctica entera de Yin Yoga era posible.

Paul 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.

El concepto de Yin y Yang

Definición inicial

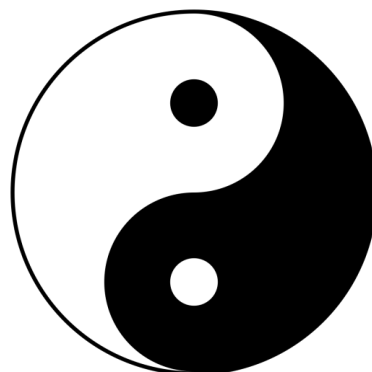
Yin - Yang: Dos mitades que se mueven juntas para completar la totalidad. Yin y yang son también el punto de partida para el cambio. Cuando algo es completo, por definición es inmutable y completo.

Entonces, cuando algo se divide en dos mitades; yin - yang, altera el equilibrio de la totalidad. Esto hace que ambas mitades se persigan mientras buscan un nuevo equilibrio entre sí.

La palabra yin puede entenderse como "lado oscuro" y yang como "lado soleado".

Yin y Yang es el concepto de dualidad creando un todo. Vemos ejemplos de yin y yang a nuestro alrededor. Por ejemplo: noche (yin) y día (yang), femenino (yin) y masculino (yang), frío (yin) y caliente (yang).

El símbolo de Yin Yang se llama Taijitu, aunque en Occidente en su mayoría se llama simplemente Símbolo de Yin Yang.



Taijitu

Conceptos básicos que definen la naturaleza del Yin y el Yang

1. **Ni el yin ni el yang son absolutos.** Nada es completamente yin o completamente yang. Cada forma contiene el punto de inicio de la otra forma. Por ejemplo, el día se convierte en noche y luego la noche se convierte en día.
2. **Yin y yang son dinámicos.** La naturaleza del yin y el yang fluye y cambia con el tiempo. Un ejemplo simple es pensar en cómo el día se convierte gradualmente en noche. Sin embargo, la duración del día y la noche están cambiando.
3. **La suma de yin y yang forma un todo.** Un efecto de esto es: a medida que un aspecto aumenta, el otro disminuye para mantener el equilibrio general del todo.
4. **El equilibrio del yin y el yang puede verse alterado por influencias externas.** Existen cuatro posibles desequilibrios:
 - Deficiencia de yang
 - Deficiencia de yin
 - Exceso de yang
 - Exceso de yin

Estos desequilibrios se pueden emparejar, por lo que un exceso de Yin también puede resultar en una deficiencia de Yang y viceversa.

5. **El yin y el yang se pueden subdividir en otros aspectos de yin y yang.** Por ejemplo, un aspecto yang del calor se puede subdividir en un yin tibio o un yang ardiente.

Un antiguo maestro dijo una vez: "Yin en su forma más alta se está congelando mientras que yang en su forma más alta está hirviendo. El frío viene del cielo mientras que el calor viene de la tierra. La interacción de estos dos establece él (armonía), por lo que da a luz a las cosas. Tal vez esta sea la ley de todo, pero no se ve ninguna forma".

Tejidos Yin y Yang

Huesos, tendones, ligamentos y discos son tejido yin. El músculo y la sangre son los tejidos yang. Los tejidos Yin resisten el estiramiento y rebotan lentamente como masa dura. Los músculos se estiran fácilmente y rebotan rápidamente como el caucho.

Todos los tejidos son una mezcla de cualidades yin y yang. Por ejemplo, el tendón de un músculo puede ser denso como un ligamento, pero el vientre de ese músculo puede ser bastante blando y elástico.

Yin y Yang Yoga

Todos los tejidos se pueden ejercitar de forma yin o yang. Lo que es inseguro en una práctica yang puede serlo en una práctica yin y viceversa.

Si entrenas la fascia de forma yin, se vuelve más larga o más elástica o ambas cosas. Si entrenas la fascia de forma yang, se vuelve más corta o más rígida y más fuerte.

Yin Yoga es lento y estático como la tracción, Yang Yoga es rítmico y repetitivo como levantar pesas o correr.

En Yin Yoga, los músculos específicos están relajados. En Yang Yoga, los músculos específicos generalmente se contraen.

Los 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 grupos miofasciales, ligamentos, cápsulas articulares y discos.

La compresión es el límite del rango de movimiento.

Alineación vs. Áreas Objetivo

Según Paul Grilley, no hay una alineación fija posible para una postura pues cada cuerpo es único y diferente en términos de estructura ósea y rango de movimiento. El principal motivo de las lesiones en las clases de yoga es la mal informada obsesión por las alineaciones.

Paul sugiere que nos centremos en las áreas objetivo en vez de en la alineación.

Los cinco pranas

El Pranamaya kosha está compuesto por los cinco Pranas. El Prana primario se divide a si mismo en cinco tipos según su movimiento y dirección.

Los cinco pranas mayores

1. Udana

Udana significa literalmente el "aire que se mueve hacia arriba", pues se mueve hacia arriba. Governa el crecimiento del cuerpo, la capacidad de estar de pie, el habla y el poder mental. Su ubicación principal es desde la garganta hasta la cabeza.

2. Prana

La función principal del prana es la inhalación, la exhalación y la función cardíaca. Nos da la energía para hacer todas las actividades físicas y mentales. Proporciona la energía básica que nos impulsa en la vida. Su principal ubicación es en la región del corazón.

3. Samana

El samana ayuda a la digestión en todos los niveles. Funciona en el tracto gastrointestinal para digerir los alimentos. Distribuye los fluidos de la digestión y nutrientes a todos los órganos y arterias. Su principal ubicación es el ombligo y la región del plexo solar.

4. Apana

Apana se mueve hacia abajo y hacia afuera y gobierna todas las formas de eliminación y reproducción. Governa la eliminación de las heces y la orina, la expulsión del semen, el fluido menstrual y el feto. Es la base de nuestra función inmunológica en todos los niveles. Su principal ubicación es alrededor de la región pélvica.

5. Vyana

Vyana mueve la comida, el agua y el oxígeno por todo el cuerpo, y mantiene nuestras emociones y pensamientos circulando en la mente, impartiendo movimiento y proporcionando fuerza. Al hacerlo, ayuda a todos los demás pranas en su trabajo. Se extiende por todo el cuerpo.