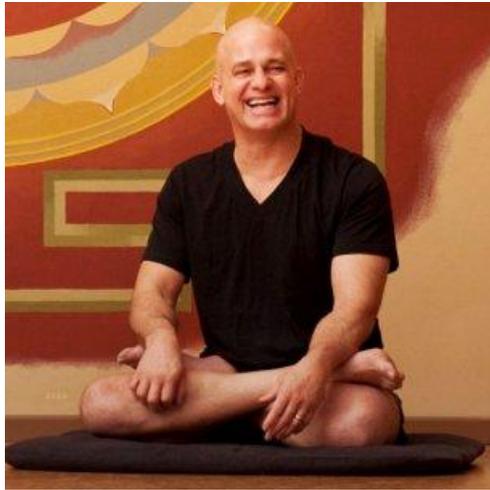


## FILOSOFIA DELLO YIN 1

### Storia dello 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 nello Yoga Taoista del 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 e di esercizio fisico.

Secondo le sue stesse parole:

*"Non è mai stata mia intenzione promuovere lo Yin Yoga come sistema indipendente di pratica delle asana perché lo Yin Yoga è, per definizione, incompleto. Era ed è mia intenzione promuovere lo Yin Yoga come complemento alle forme di esercizio yang". Paul Grilley*

Indipendentemente dalla storicità o dall'autenticità dello Yoga Taoista, sono state le lezioni di Yoga Taoista offerte da Pauline Zink a ispirare lo Yin Yoga di Paul Grilley. Paul frequentava la pratica dello Yoga Taoista che comprendeva sia posture yin che movimenti yang. Sebbene lo Yoga Taoista di Paulie fosse interessante, ciò che risuonava veramente a Paul erano le posture di lunga durata. Gli venne l'idea che un'intera classe di yoga potesse essere di natura yin senza alcuna postura yang. Quindi, un'intera pratica di Yin Yoga era possibile.

Paul iniziò a proporre questa pratica "All-Yin" ai suoi studenti di Hatha Yoga e anche loro iniziarono a rispondere molto bene a questa pratica. Si trattava di un nuovo modo di guardare a un paradigma molto vecchio. A differenza dello yoga ristorativo, che può essere considerato simile allo Yin, lo Yin Yoga di Paul è stato concepito per studenti sani, non per coloro che si stanno riprendendo da una malattia o da una patologia. Lo Yin Yoga moderno di Paul Grilley non era facile, era impegnativo. Portava le persone fuori dalla loro normale zona di comfort, proprio come lo yoga aveva sempre fatto.

Sarah Powers amava la pratica yin appresa da Paul Grilley, ma finché lui non iniziò a spiegarle perché le posizioni yin erano così benefiche, non la incorporò completamente nella sua pratica regolare. Una volta che Paul ha elaborato i percorsi fisiologici ed energetici per la salute e l'integrità che lo Yin Yoga utilizzava e ha iniziato a comunicare questi processi e benefici ai suoi studenti, Sarah ha abbracciato lo Yin Yoga come parte essenziale della sua pratica. Ha iniziato a condividere la sua comprensione della pratica Yin con i suoi studenti.

### Come ha ottenuto questo nome lo Yin Yoga?

Paul Grilley ha sviluppato un programma accademico basato sull'anatomia, sulla propria filosofia, sulle teorie e sulle ricerche scientifiche del dottor Motoyama sui meridiani dell'agopuntura e sui chakra. Ma fu Sarah a coniare il termine "Yin Yoga". Fino ad allora, Paul si era riferito alla sua pratica come Yoga Taoista, perché era così che Paulie Zink aveva chiamato la sua pratica. Sarah fece notare che ciò che Paul offriva non era la pratica taoista insegnata da Paulie, ma un sottoinsieme rinnovato del suo insegnamento. Egli offriva solo le posizioni yin, quindi la pratica avrebbe dovuto chiamarsi Yin Yoga.

Sarah era già una rinomata insegnante di yoga quando studiò con Paul, ed era un'insegnante che viaggiava molto. Viaggiando, introduceva gli studenti al lato yin dello yoga. Sarah aggiungeva anche spiegazioni eloquenti sulle qualità meditative e sui benefici di questa pratica. Col tempo, le sue lezioni arrivarono a includere discussioni sul dharma della filosofia e della psicologia buddista. Chi voleva saperne di più sullo Yin Yoga, si rivolgeva a Paul. Ben presto, Paul ricevette richieste da molti studenti in molte località che volevano saperne di più sulla pratica dello Yin Yoga e sui suoi benefici. Cominciò a scrivere articoli sullo Yin Yoga e nel 2002 pubblicò il suo libro, Yin Yoga. In quel periodo, Sarah ha creato un video VHS intitolato Yin Yoga e un CD con lo stesso nome. Col tempo, sia Paul che Sarah hanno pubblicato dei DVD che spiegano il lato yin dello yoga.

## Il concetto di Yin & Yang

### Una definizione iniziale

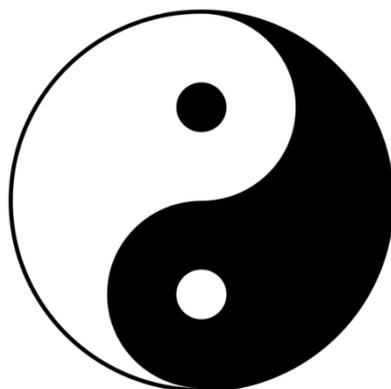
Yin - Yang: Due metà che si muovono insieme per raggiungere la completezza. Yin e yang sono anche il punto di partenza del cambiamento. Quando qualcosa è intero, per definizione è immutabile e completo.

Quindi, quando qualcosa viene diviso in due metà, yin e yang, si altera l'equilibrio dell'interezza. Questo fa sì che le due metà si inseguano a vicenda, cercando un nuovo equilibrio.

La parola yin può essere intesa come "lato in ombra" e yang come "lato soleggiato".

Yin & Yang è il concetto di dualità che crea un insieme. Vediamo esempi di yin e yang intorno a noi. Per esempio: la notte (yin) e il giorno (yang), la donna (yin) e il maschio (yang), il freddo (yin) e il caldo (yang).

Il simbolo dello Yin Yang è chiamato Taijitu, anche se in Occidente viene per lo più chiamato semplicemente Simbolo dello Yin Yang.



**Taijitu**

## Concetti Base per definire la natura di Yin e Yang

1. **Né lo yin né lo yang sono assoluti.** Nulla è completamente yin o completamente yang. Ogni forma contiene il punto di partenza per l'altra forma. Per esempio, il giorno diventa la notte e poi la notte diventa il giorno.
2. **Yin e yang sono dinamici.** La natura dello yin e dello yang fluisce e cambia nel tempo. Un esempio semplice è pensare a come il giorno fluisce gradualmente verso la notte. Tuttavia, la durata del giorno e della notte cambia.
3. **La somma di yin e yang forma un tutto.** Un effetto di ciò è che quando un aspetto aumenta, l'altro diminuisce per mantenere l'equilibrio generale dell'insieme.
4. **L'equilibrio tra yin e yang può essere disturbato da influenze esterne.** Esistono quattro possibili squilibri:
  - Carenza di yang
  - Carenza di yin
  - Eccesso di yang
  - Eccesso di yin

Questi squilibri possono essere accoppiati, per cui un eccesso di Yin può determinare anche una carenza di Yang e viceversa.

**5. Yin e yang possono essere suddivisi in ulteriori aspetti yin e yang.** Ad esempio, l'aspetto yang del calore può essere ulteriormente suddiviso in yin caldo o yang bruciante.

*Un antico maestro una volta disse: "Lo yin nella sua forma più elevata è gelido, mentre lo yang nella sua forma più elevata è bollente. Il freddo viene dal cielo e il caldo dalla terra. L'interazione di questi due elementi stabilisce l'he (armonia), quindi dà vita alle cose. Forse questa è la legge di ogni cosa, eppure non si vede alcuna forma".*

## I tessuti dello yin e yang

Ossa, tendini, legamenti e dischi sono tessuti yin. I muscoli e il sangue sono tessuti yang.

I tessuti yin resistono all'allungamento e rimbalzano lentamente come una pasta rigida. I muscoli si allungano facilmente e rimbalzano rapidamente come la gomma.

Tutti i tessuti sono una miscela di qualità yin e yang. Per esempio, il tendine di un muscolo può essere denso come un legamento, ma il ventre di quel muscolo può essere piuttosto morbido ed elastico.

## Yin & Yang Yoga

Tutti i tessuti possono essere esercitati in modo yin o yang. Ciò che non è sicuro in una pratica yang può essere sicuro in una pratica yin e viceversa.

Se si allena la fascia in modo yin, essa diventa più lunga o più elastica o entrambe le cose. Se si allena la fascia in modo yang, diventa più corta o più rigida e forte.

Lo Yin yoga è lento e statico come la trazione, lo Yang yoga è ritmico e ripetitivo come il sollevamento pesi o la corsa.

Nello yin yoga i muscoli interessati sono rilassati. Nello yang yoga i muscoli interessati sono generalmente contratti.

## Yin Yoga Funzionale di Paul Grilley

1. Lo scopo delle asana dello yoga è quello di armonizzare il flusso del chi nel nostro corpo. Questo si ottiene sollecitando i 14 segmenti scheletrici e i 10 gruppi miofasciali.

*I 14 segmenti scheletrici sono: dita dei piedi, astragalo, tibia, femore, bacino, lombare, toracico, cervicale, dita, polso, radio, ulna, omero e clavicola.*

*I 10 gruppi miofasciali sono: inguine, quadricipiti, flessori dell'anca, glutei, tendini del ginocchio, toracolombari, cervicali, retto addominale, obliqui e scapolari.*

2. Quando imparerete a vedere il corpo come 14 segmenti scheletrici mossi da 10 gruppi miofasciali, sarete in grado di adattare abilmente le sette asana archetipiche per adattare a ogni studente.

3. I sette archetipi sono: Laccio, Sella, Bruco, Libellula, Torsione, Cane (Yang) e Drago (Yang).

4. In un approccio funzionale allo Yin Yoga non esiste la posa perfetta. Ogni posizione delle mani e dei piedi aiuta o inibisce la nostra capacità di sollecitare le aree interessate. Il modo più efficace per farlo varia da persona a persona.

5. Ogni osso 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 l'ampiezza di movimento finale.

### Allineamento verso le Aree Target

Secondo Paul Grilley, non esiste un allineamento fisso per una posa, perché ogni corpo è unico e diverso in termini di struttura ossea e gamma di movimenti. La causa principale degli infortuni nei corsi di yoga è l'ossessione disinformata per gli allineamenti.

Paul suggerisce di concentrarsi sulle aree target piuttosto che sugli allineamenti.

## I cinque Prana

Il Pranamaya kosha è composto dai cinque prana. L'unico prana primario si divide in cinque tipi a seconda del suo movimento e della sua direzione.

### I 5 maggiori Prana

#### 1. Udana

Udana, letteralmente "aria che sale", si muove verso l'alto. Governa la crescita del corpo, la capacità di stare in piedi, la parola e il potere mentale. La sua posizione principale è dalla gola fino alla testa.

#### 2. Prana

La funzione principale del prana è l'inspirazione, l'espiazione e la funzione cardiaca. Ci dà l'energia per svolgere tutte le attività fisiche e mentali. Fornisce l'energia di base che ci guida nella vita. La sua sede principale è nella regione del cuore.

#### 3. Samana

Il samana favorisce la digestione a tutti i livelli. Agisce nel tratto gastrointestinale per digerire il cibo. Distribuisce i succhi digeriti a tutti gli organi e alle arterie. La sua sede principale è l'ombelico e la regione del plesso solare.

#### 4. Apana

Apana si muove verso il basso e verso l'esterno e governa tutte le forme di eliminazione e di riproduzione. Governa l'eliminazione delle feci e dell'urina, l'espulsione dello sperma, del liquido mestruale e del feto. È la base della nostra funzione immunitaria a tutti i livelli. La sua sede principale è la regione pelvica.

#### 5. Vyana

Vyana muove il cibo, l'acqua e l'ossigeno in tutto il corpo e fa circolare le emozioni e i pensieri nella mente, dando movimento e forza. In questo modo, assiste tutti gli altri prana nel loro lavoro. È diffuso in tutto il corpo.