

Yin jóga elmélet

Minden jóga célja a létünk rétegeinek a megtisztítása és összehangolása, hogy képesek legyünk belső magunk, lelkünk fényéből élni a hétköznapijainkat, valamint a belső töredezettség megszüntetése, az elakadt energia egyenletes áramoltatása a testünkben. Vagyis a hétköznapi rohanás, stressz káros hatásainak kiküszöbölése. Minél jobban egyensúlyban tudjuk élni a hétköznapijainkat és képesek vagyunk ellensúlyozni a gunák (kötőerők) hatásait, annál egészségesebbek, elégedettebbek és tudatosabbak vagyunk. Amikor felvesszük a piros kis cipőt és a világi dolgok káprázatában élünk, vágyainkat űzve, mint űzött vadak, vagy épen a letargia, fáradtság, tompaság vagy lustaság állapotaiban időzünk, olyankor általában nem tudatosan, hanem hajlamainktól vezérelve, a kötőerők hatása alatt cselekszünk, ami soha nem hozza meg hosszú távon a békét és boldogságot.

A mai világban yang túlsúly uralkodik. Amikor egy építész lebont egy házat, hogy újat építsen, vagy épít egy gátat hogy elterelje a folyót, vagy futással, ashtanga jógával vagy egyéb aktív dologgal tölti az időt mellyel változást szeretne elérni, olyankor a yang energia működik.

A folytonos yang túltengéssel, a folytonos akarással, felhalmozással, vágyakkal tönkreteszük földünket, családjainkat, mi magunk mint rabszolgák éjjel nappal dolgozunk, h olyan dolgokért fizessünk, amit igazán nincs is időnk élvezni, és idő előtt lebetegítjük idegrendszerünket, testünket a folyamatos szél és yang túlsúly miatt.

Amikor azonban csak ülsz a természetben figyeled a madarak mozgását és éneklését, vagy a felhők játékát, vagy megfigyelsz egy történetet ítélezés nélkül, vagy csendben fekszel a meditációs párnádon és engeded, hogy a fizikai, érzelmi és mentális stressz oldódjon egy mozgalmas nap után akkor a yin energiát kultiválsz. Ilyenkor csak létezni, szemlélődni, megérteni szeretnéd a dolgokat. A yin jógában ezt a hozzáállást alkalmazzuk.

A legtöbb modern kultúra előnyben részesíti a yang energiát. Amikor yang túlsúly alakul ki, az emberek elég hamar kiégnek és felégetik a yin energiát. A yin pedig fontos a sejtek táplálásához és a regenerálódáshoz. Minél több yin energiánk van, annál hosszabb életet élünk. A yang típusú ember általában keményen él és sokszor idő előtt meghalnak. A yang típusú emberek sokat tanulhatnak a yin típusúaktól, például, hogy lelassítsanak, legyenek türelmesek, pihenjék ki magukat és egyenek tápláló ételeket. És ez fordítva is igaz. A yinneknak megtanulhatnak kijönni a komfort zónájukból, új dolgokba kezdeni, kockázatot vállalni, és erősebb edzésformát választani.

A Taoban a kulcs a mértékletesség és az egyensúly.

Az élet akkor van egyensúlyban ha a yin és a yang energiák ki vannak egyenlítve. Van olyan pszichológus, aki nem is fogad depressziós pácienseket anélkül, hogy alá ne vetnék magukat valamilyen fegyelmezett mozgásrutinnak.

A Yang típusú jógák (ashtanga, vinyasa flow stb.) stimulálják az energia, vér áramlást a testben, a yin típusú jóga (yin, hatha, női) megtisztítja a pályákat a lerakodott szennyeződésektől.

Érzelmileg és szellemileg is kiegyensúlyoznak. A yang típusú jógák erősítenek, energetizálnak, motiválnak, a yin típusú cselekvések megnyugtatnak, oldják a feszültséget.

Hétköznapijaink nagyrészt yang energiában éljük, ami azt jelenti, hogy folyamatosan szimpatikus idegrendszeri állapotban létezzük. Ilyenkor a vér a belső szervekből az izmokba irányul, az izmok megtelnek

folyadékkal, a pupilla kitágul, emelkedik a vércukor a szervezetben és a test elzárja azokat a funkciókat amik nem szükségesek a túlélési módhoz, ilyenek az emésztés, a női jellemek, a méregtelenítés, regenerálódás stb. Ilyenkor a mellékvese túl működik, mely lassanként gyulladásokhoz vezet a szervezetben, inzulin rezisztenciához, elhízáshoz, vizesedéshez, az agy összezsugorodásához, immun rendszer gyengüléséhez, libidó csökkenéshez, izom vesztéshez, csont sűrűség vesztéshez, pánik rohamokhoz, kiégéshez, túl aggódáshoz, hangulatingadozás, PMS stb.

A negatív stressz a fő okozója a ráknak, a daganatoknak, a szívrohamnak, a bélproblémáknak, a bőr problémáknak, az idegi és érzelmi elváltozásoknak, a gyakori megfázásnak, arthritisznek, herpeszeknek, AIDS-nek, Alzheimernek és a demenciának.

Az alvási nehézségek is a stresszhez kapcsolódnak. A hormon rendszer és az alvási ciklus hat egymásra. Amikor normális az életvitelünk a kortizol reggel a legmagasabb, ekkor vagyunk a legenergikusabbak és estig folyamatosan csökken. Este amikor elalszunk a legalacsonyabb és ilyenkor olyan hormonok termelődnek mint a melatonin, szerotonin amik mind szükségesek a pihenéshez és a jólét érzetéhez. Amikor a mellékvese túltermeli a kortizolt, reggel stagnál a kortizol szint, nap közben emelkedik és este nem tudunk elaludni. Ilyenkor reggel addiktívvá válunk a kávéra vagy egyéb stimulálókra, amik csak átmeneti megoldások, hosszú távon ugyanúgy kimerítik az embert.

Amikor az alvásunk jó minőségű a test méregtelenít és regenerálja a káros sejteket. Tehát amikor nem megfelelő az alvás mennyisége vagy minősége sejteid ideje korán károsodnak és sokkal hajlamosabbá válunk a betegségekre. Ez annak a következménye, hogy hétköznapjaidat szimpatikus túlsúlyban éled. Ilyenkor:

- fáradékonyabbak, szomjasabbak leszünk
- folyamatos magas vagy alacsony vérnyomás
- szabálytalan szívdobogás
- légzés vagy nyelés nehézsége
- székrekedés vagy egyéb bélprobléma (IBS)
- gyulladások alakulnak ki a szervezetben
- felgyorsult öregedés
- húgyhólyag és vizelet problémák
- érzelmi instabilitás
- az agy kognitív funkciói csökkennek
- hajlamosabbá válsz a betegségekre

Továbbá azok az emberek akik pánik betegségben, poszt traumás stresszben, vagy depresszióban szenvednek, általában a betegséget megelőzően hosszú ideig szimpatikus idegrendszeri módban működtek.

Amikor yin jógát vagy más yin jellegű tevékenységet gyakorlunk, akkor a vér az izmokból a belső szervekbe áramlik, csökken a feszültség az idegekben és az izmokban, aktíválódnak az emésztő, méregtelenítő és regeneráló folyamatok, relaxált jólét érzelmi állapotba kerülünk, és beindul a sejtregenerálódás, az öngyógyulás. Vagyis a paraszimpatikus idegrendszert aktiváljuk. A yin jóga rendszeres gyakorlása által képesek vagyunk elsajátítani egy olyan nyugodt hozzá állást az élet dolgaihoz, amit akkor is képes leszel alkalmazni, amikor egy stresszes, érzelmileg túlfűtött helyzetbe kerülsz, ezzel esetleg megőrizve a családi vagy munkahelyi békét, vagy úgy oldani meg egy vitát, hogy másokat ne bánts meg. Minél aktívabb a paraszimpatikus idegrendszered annál jobban érzed magad, annál egészségesebb vagy és higgadt tudsz maradni a nehéz helyzetekben is. A yin jóga képes ellensúlyozni a yang életforma ártalmait.

A yin jóga amikor egy egy pózban hosszabb időt vagyunk képesek eltölteni és egy pontra koncentrálni megtanít a hétköznapi élet kihívásait is ilyen csendes, megfontolt tudattal kezelni, kiépíteni egy megfigyelő álláspontot, anélkül, hogy rögtön reagálnánk minden minket ért hatásra.

A paraszimpatikus idegrendszer szoros kapcsolatban áll a bolygó ideggel, ami az elsődleges ideg amelyen keresztül az agy impulzusokat küld az egész testnek. A medulla oblongatából indul és a vastagbélig tart, közben érintve minden szervünket. Ezért fontos funkciója, hogy segíti összehangolni a szervek működését. Az szívdobogást, a légzést, a belek mozgását, de a hallást, látást, beszédet és az izmokat is kontrollálja. Minél többet relaxálsz és töltödsz nyugalomban, annál aktívabbá válik a paraszimpatikus idegrendszered és ilyenkor:

- hatékonyabban tudod kezelni a stresszt
- jobb lesz az alvás minőséged
- egészségesebbek a sejtjeid
- jobban érzed magad a bőrödben
- erősödik az immunrendszer és csökkenek a gyulladások a szervezetben
- lassabban öregedsz
- nagyon lesz elméd és tested teljesítménye
- minőségibbnek tapasztalod életed, elégedettebb leszel

A következő minőségek tartoznak a paraszimpatikus idegrendszerhez:

Funkciók:

Gyógyítja, regenerálja a szervezetet

Segíti a gyógyulást

Támogatja a felszívódást és a kiválasztást

Javítja immun funkciókat

Segíti máj, vese, hasnyálmirigy, lép, gyomor, vékonybél, vastagbél, az epe, a mirigyek munkáját

Érzelmek:

Elégedettség / Hála / Békesség / Nyugalom / Relaxáció

Mivel tudjuk aktiválni:

Tápláló ételek fogyasztása (zöld levelű, kálium dús ételek – avokádó, banán, esszenciális zsírsavak stb.)

Szobahőmérsékletű italok fogyasztása

Menta, levendula és más gyógyteák rendszeres fogyasztása

Légző gyakorlatok, Jóga, Meditáció

Természetben eltöltött idő

Éneklés, mantrázás

Testileg minden szervünknek folyamatosan kell ahhoz edzeni, hogy ne degradálódjanak. Igaz ez a szívünkre, az izmainkra, a csontozatunkra, az ízületeinkre. Minden típusú mozgás besorolható yin vagy yang kategóriába. Amik az izmokra és a véráramlásra fókuszálnak yang típusúak, amik a kötőszövetekre, belső szerveinkre és ízületekre yin típusúak. A yang mozgás formák általában dinamikusabbak a yin típusú mozgás formák statikusabbak.

A kötőszövetek rövid repetitív mozgásokra nem annyira reagálnak, mint a hosszú akár 3-5 percre tartó nyújtásokra. Ilyekor elkezdnek rugalmasodni, nyúlni és a méreganyagok elkezdnek kiáramlani a

kötőszövetekből. Így erősebbé, hajlékonyabbá, ellenállóbbá válik a testünk. A kötőszövetek hosszabbak, erősebbek és tartósabbak lesznek. Ez alatt az idegek is nyújtjuk akár tudunk róla akár nem, így az idegrendszerben is jelentős javulást, nyugalmat tapasztalunk. Ilyenkor megindul a prána vagy chi a testben amitől a jólét érzete uralkodik el rajtunk és az öngyógyító folyamatok is beindulnak. És ahogy a test enged, úgy az ízületekben is nagyobb mozgástartomány jön létre. Amikor testrészeinket jobban tudjuk mozgatni és koordinálni, akkor egyenletes lesz a súly és a mozgáselosztás a testben, mely egészségesebb testhez és kevesebb fájdalomhoz, rossz ízületi terheléshez és becsípődéshez vezet.

Továbbá azt is fontos megemlíteni, hogy folyamatos stressz hatására kimerülnek idegeink és szépen lassan kezdjük elveszteni a kapcsolatot testünk különböző részeivel, amitől töredezetté válik a mozgásunk és előbb utóbb mozgásszervi betegségekhez vezethet.

Amikor hosszabb ideig koncentrálnunk egy egy adott testrészre elkezdjük visszanyerni a kapcsolatot testünk elfeledett részeivel melynek számos előnye van. Újból könnyűnek, élettellel telinek, jól érezzük magunkat a testünkben.

A yin jógaiban, nem türelmetlenül belekényszerítjük magunkat egy egy pózba, hanem szépen lassan fokozatosan vesszük fel a tartást, hosszabb ideig megtartva azt és megfigyelve a változásokat. A kötőszövetnek időre van szüksége a nyújtáshoz. Amíg így gyakorlunk megnyugszik az idegrendszer és felkészítjük a meditációs gyakorlatokra.

A modern kor azt plántálja belénk, hogy fussunk a vágyaink után és elégítsük ki azokat. De a vágyak kifogyhatatlanok és mi csak egyre fáradtabbnak és elégedetlenebbnek érezzük magunkat. Az egészséghez szükséges a yin hozzá állás amikor kifejlesszük magunkban a türelmet, a hálát és az elégedettség érzetét, mindegy hogy hol tartunk.

A yin jóga 2 erős pontja:

- A kötőszövetek nyújtása rugalmasítása: A kötőszövet minden porcikánkat beborítja a fejtetőnktől a lábujjunkig. A belső szerveinket is béleli és szervein között minden teret beborít. Napi anyagmozgás, egyirányú munkavégzés és stressz hatására rövidül, változik, mely már sok említett egészségügyi problémához vezet. A többi jóga irányzat is hat idővel a kötőszövetre, de nem olyan hatékonyan mint a yin jóga. A gyakorlás alatt, nyújtjuk, rugalmasítjuk, helyreállítjuk és meregtelenítjük a kötőszövetet.
- Hatása a pránára (chi): Megtisztítja a test energia pályáit és oldja az energia elakadást a testben, valamint kiegyenlíti a yin yang energiát a testben és a szellemben. Így sokkal kiegyensúlyozottabbnak, fókuszáltabbnak, nyugodtabbnak érzed majd magad.

Tanulj meg relaxálni: Fontos, hogy figyelj befelé és képes legyél megérezni mennyi feszültség akkumulálódik benned nap mint nap. És nemcsak az izmokban, hanem a szemekben, a szívben, az állkapocsban, a rekeszizomban, a gyomorban. Fontos, hogy észre vegyük ezt a jelenséget egy olyan társadalomban ahol az embereknek igen nagy része szenved idegrendszeri panaszoktól és szívrohamtól és alkalmazunk technikákat e jelenség ellensúlyozására.

Legyél képes hosszabb ideig mozdulatlan lenni: Sok ember annyira irritált és ideges, hogy 5 percet nem tud mozdulatlanul lenni, annyira zavart az idegrendszerük. A mozdulatlanságban az eddig kiszakított csak kifelé figyelő tudatunk, elkezd befelé fordulni, belső világunkba. A magunkra való figyelésnek is rendkívül gyógyító hatása van. Az igazi boldogságot csak belül találhatjuk meg. Ha szokásoddá válik, hogy néha picit megpihenj,

felvegyél egy statikus pózt és megtartsd mozdulatlanul pár percen belül egy békés nyugodt állapotba tudod magad hozni.

Amikor befelé tekintünk rendszeresen felfedezhetjük, hogy minden amiről álmodunk, amire vágyunk bennünk van. A tudás, a bölcsesség, a kreativitás, az erő, az inspiráció, a szeretett mind mind bennünk van arra várnak, hogy felfedezzük e kincseket önmagunkban és belülről éljük hétköznapijainkat.

Általában 3-5 percig tartjuk meg a pózokat. Ha közben mozognod, finom hangolnod kell, tedd meg de tudatosan ne ösztönből.

„Minél jobban elcsendesedik az elme, annál több minden leszel képes meghallani, megérteni.” – Ram Dass

A fenti két dolog az elcsendesedés és mozdulatlanság gyógyír lehet mai modern életünk legtöbb problémájára.

A harmadik fontos gyakorlási szempont: **Találd meg a határaidat:** Minden test különböző. Ahogy életünket sem hasonlíthatjuk máshoz, mert minden embernek különböző a karmája, mindenkinek a saját életben önmagát kell legyőznie, úgy két egyforma test sincs. Mindig befelé figyelj és próbáld megtalálni, kijelölni a határaidat. Ami még pozitív stresszt okoz a testnek. Legyél figyelmes és elégedett a gyakorlás közben. Vedd észre a finom érzeteket és a lassú változásokat. Légy türelmes magaddal.

Légzés

Amikor yin jógát gyakorolunk, akkor az egész gyakorlásunk esszenciája az elengedés, a figyelés, a befelefordulás, önmagunk átadása a gravitációnak, illetve egy hatalmasabb belső erőnek, ezért a yin gyakorlás alkalmával egy erőfeszítésektől mentes, könnyeden áramló lélegzetet alkalmazunk.

Természetesen gyakran nem könnyű elsőre erre ráérezni. Ellazulni annyira, hogy a lélegzet könnyedén, folyamatosan és mégis mélyen áramoljon testünkben. Különösen a gyakorlás kezdetén érezhetünk ebben nehézségeket, de mégis legyen ez a “célunk” az EGO általi irányítás elengedése.

A lélegzet a belégzésből, a kilégzésből és köztük lévő szünetekből áll. Ez természetesen elég közhelyesnek tűnik, de mivel a yin jóga alkalmával önmagunkkal kapcsolódunk össze mélyebben, egy egészen egyszerű és mégis mély tapasztalás lehet ha csupán lélegzet valódi természetére hangalódunk rá, tudatosítva a lélegzetünket annak minden érzetével együtt.

Milyen érzés, hová megy a lélegzet a testen belül, egyszerűen csak megérezni a légzésünket anélkül, hogy bármit kezdenénk vele.

Szeretem a gyakorlást azzal kezdeni, hogy csak érezzünk bele a lélegzetünkbe, ahogy ülő helyzetbe helyezkedünk, megérkezünk, szemünket becsukjuk, és összekapcsolódunk a lélegzetünkkel. Megengedjük magunknak, hogy tisztán érezzük önmagunkat, és mindazt, ami bennünk történik.

Innen indítva, minden egyes yin pózban tovább dolgozunk a lélegzeten, arra invitálva a gyakorlókat, hogy újra és újra összekapcsolódjanak a lélegzettel, érezzék azt, mélyítsék, nyújtsák azt, hogy egy stabil, folyamatos áramlást hozzanak létre. Ez a fő célunk a gyakorlás alatt végig, a lélegzet vezet bennünket a belső úton, segít abban, hogy mélyebben és mélyebben kapcsolódjunk össze a testünkkel, lelkünkkel, gondolatainkkal, minden egyes részünkkel.

Amint megérkezünk egy új pózba, jó emlékeztetni újra és újra a tanítványainkat arra, hogy térjenek vissza ehhez (vagy folytassák azt) a mély, stabil és tápláló lélegzethez, amely erőfeszítések nélküli (jó megemlíteni, hogy nem erőből tágitjuk a légzés terét, hasunk és mellkasunk kapacitását, hanem engedjük hogy minden ellazuljon és ezáltal gyengéden nyíljon tér a lélegzet elmélyítésére).

Ha nehezebb, intenzívebb pózokban vagyunk, arra invitálhatjuk őket, hogy finomítsák az intenzív érzeteket egy-egy testrészben azáltal, hogy az adott helyre lélegeznek. Illetve hogy finomítsák az egész tapasztalást, és a saját jelenlétüket a lélegzet lágy áramlásán keresztül. Nem számít hogy az észlelt intenzitás fizikai, érzelmi vagy mentális szinten jelentkezik, a lélegzet által képesek vagyunk "hátra lépni" és ellazítani a jelenlétünket, illetve az összes egyéb testrészünket, amelyek nem vesznek részt az épp aktuális nyújtásban.

Nagyon fontos megemlíteni, hogy a lélegzet TERET hoz létre, tehát ha feszüléssel, szorítással, kötöttséggel találkozunk, akkor csak hosszasan lélegezhetjük a lágyan áramló erőfeszítés nélküli lélegzetet, és ezáltal engedhetjük, hogy a tér, a test magától nyíljon meg, lélegzetről-lélegzetre.

Olykor, ha azt érezzük, hogy tanítványaink valóban intenzív tapasztalásokon mennek keresztül (pl csípőnyitások), felajánlhatjuk nekik azt, hogy egyszer-egyszer vagy a legutolsó légzéseknel a szájon át lélegezzenek ki hosszú sóhajszerű légzéssel.

Ez hozhat megkönnyebbülést.

A légzés irányítása

A gyakorlás során egy-egy ászana teljesen természetesen hozza magával annak a lehetőségét, hogy némely konkrét területen dolgozzunk a lélegzettel. Például a mellkasnyitó gyakorlatoknál, mint amilyen a szfinx illetve a foka, kínálja magát az, hogy a tüdővel, illetve a vesékkal dolgozzunk például vizualizációkkal. Elképzelheted, hogy minden egyes belégzéssel friss tiszta energia érkezik, amely kitisztítja a tüdőt, szívet, illetve , ha intenzívnek érzed az alsó háti szakaszt ezekben a pózokban, akkor képzelheted azt is, hogy a belégzéssel érkező energia átmossa a veséket. Keringetheted az energiát nyolcasok formájában (pl fekvő nyolcas a vesék esetében). Nyugodtan kísérletezz ezekkel a technikákkal, vagy akár fejlessz ki, találd ki sajátot is, a lényeg legyen áramlás, és egyszerű formák, képek.

Amennyiben használsz ilyen technikát, egy-egy pózban, gondoskodj róla, hogy mindig legyen néhány "sima" belégzés és kilégzés és az irányított vizualizáció után, amivel elengeded a sémákat, az elme fókuszát, és engeded az áramlás harmonizálását, még mielőtt kijönnél a pózból.

A teljes üresség

Olykor-olykor szívesen alkalmazom a teljes kiüresedést, arra invitálva a gyakorlókat, hogy a kilégzéssel teljesen engedjék el a hasból és a mellkasból is a lélegzetet, és miután minden kiüresedett maradjanak ebben a csendben, űrben benne egy pár pillanatig, -kb 3 másodpercig -majd szólok, hogy mikor jön a következő belégzés. (megszakítva az automatikus légzést, ez jó arra, hogy sokkal tudatosabban érezzék a belégzést, a befogadást az üresség után.. és elengedjék az ürességtől, elengedéstől való félelmet.)

Ezek már olyan gyakorlatok, amelyek egyenesen repítenek bennünket a következő fejezethez, amely a Mindfulness és a Yin jóga.

Mindfulness és Yin jóga

A mindfulness az elme megismerésének a művészete. Ha mindennap megfigyeljük, bizony elég könnyen kiismerhetők az elménk mintái és működései.

Hátra lépünk egyet, és nem azonosítjuk be magunkat az elmével, csupán megfigyeljük, mint tőlünk (lényegüinktől) különállót. Ha így teszünk, felismerjük, hogy az elme bizonyos jól körbeírható, előre meghatározható és viszonylag behatárolható módon működik. Sémákat, gondolatmintákat követ. És általában mi is ezeket. De ezt a kört megszakíthatjuk azáltal, ha felismerjük ezt a választási lehetőségünket, és leginkább azt az igazságot hogy nem vagyunk azonosak az elménkkel.

Amikor elkezdünk az elmével dolgozni, először is el kell engednünk a félelmünket, amely hozzá kapcsolódik, miszerint hogy hatalma van felettünk. Némely részünk ugyanis úgy hiszi, hogy az elménk kárt tehet bennünk, árthat nekünk, az örületbe kergethet bennünket vagy a teljes elbutuláshoz vezethet, és ez ellen mi nem tehetünk semmit.

Természetesen mindez megtörténhet, akkor, ha ezt mi egy bizonyos szinten megengedjük, és leginkább akkor ha teljes mértékben beazonosítjuk magunkat vele, engedjük eluralkodni magunkon.

De ha megtanuljuk attól, amit önmagunknak hívunk különválasztani az elmét, akkor felismerjük, hogy csupán egy részünk, olyan, mint egy keményen robotoló alkalmazott, aki minden rábízott munkát fáradhatatlanul elvégez, de nem egy vezető típus!

Amint megismerjük az elménket, meglátjuk mik a főbb tevékenységei, mint pl tervezés, ítélkezés, szelektálás, összehasonlítás, osztályozás(kategóriákba), és az érzelmi emlékeink adatbázisában való keresgélés. Mindig a jelen szituációhoz hasonló szituáció keresgélése, hogy megteremthesse a biztonságot a múlt tapasztalataira építve.

Az elme előszeretettel játssza vissza a múlt eseményeit, vagy vetíti előre a lehetséges kimeneteket a jövőbeli helyzeteket illetően. Az elme képes emóciókat, érzelmeket generálni, amelyek nem azonosak a valódi érzetekkel, érzésekkel, amelyek a szívből jönnek, ez utóbbiak természetesen, dinamikusan, ösztönösen szabadon áramlanak.

Az elmében született emóciók, érzelmek, azonnali hatással vannak a testünkre, ezt megfigyelhetjük, amint például valami ijesztő dologra gondolunk, azon nyomban összeszorul a gyomrunk, vagy a mellkasunk. És természetesen ami egy irányba hat, az hat a másik irányban is, tehát, az elme is hat az testre. Szóval ha relaxáció során ellazítjuk a testünket az elme is előbb-utóbb elcsendesül. Például gondoljunk csak egy jóga gyakorlásra, melyben a test végül ellazul, és ezt követi az elme is, vagy, amikor pihengetünk egy számunkra megnyugtató környezetben, pl tengerparton, és ellazulunk teljesen a napfürdőben, az elménk sem tud mást tenni, mint lassan elcsendesedni.

A yin gyakorlás alkalmával újra és újra megkérdezzük magunktól mit is érzek? Hogy érzi magát a testem? Az elmém? Pontosan mit érzek ott, ahol a testem intenzitásáról küld jelet, milyen érzések vannak mögötte?

Minél többször figyeljük magunkat egy ítélkezéstől mentes szemlélettel, annál inkább és gyakrabban ismerjük majd fel az elménk kliséit és ismétlődő mintáit, meglátva az elterelő mechanizmusait, meglátva azt, hogy bizonyos helyzetekre, impulzusokra miként reagálunk, sokszor automatikusan, zsigerből.

Minél őszintébben tudjuk valódi elfogadással szemlélni, figyelni önmagunkat, annál több minden mutatja meg magát nekünk, és annál szebben teljesedik ki a kép arról, ami a magunkba szívott, elsajátított, énképünk (szülőktől, ősöktől, társadalomtól, karmánktól kapott), és a másik valóságról, a valódiról, akik valójában a forrásunkkal összekapcsolódva vagyunk.

Így lehetőségünk van szépen elengedni mindazt, amik nem vagyunk, hogy beölelhessük magunkba és életünkbe mindazt, amik valójában vagyunk.

Yin jóga ászanák

1. Anahatasana (aka Melting Heart) (Szívolvasztó)



2. Ankle Stretch (Boka nyújtás)



3. Bananasana (Banán aszana)

9

4. Bridge (Híd)



5. Butterfly (Pillangó)



6. Half butterfly (Fél pillangó)



7. Camel (Teve)

8. Cat pulling its Tail (Farkát húzó cica)



9. Caterpillar (Hernyó)

10. Child's Pose (Baba póz)



11. Dangling (Logó póz)

12. Deer (Szarvas)

13. Dragons (Sárkányok)



Dragon Flow: 6 Poses for Hip Flexibility



14. Frog (Béka)

15. Happy Baby (Boldog baba)



16. Reclining Twists (Csavarások)

17. Saddle (Nyereg)



18. Shavasana (Hulla póz)

19. Shoelace (Cipó fűző)

20. Snail (Csiga)

21. Sphinx and Seal (Szfínx vagy fóka)



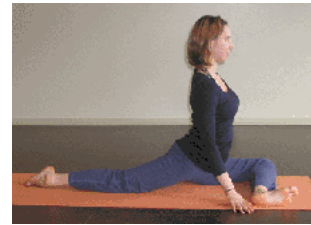
22. Square (Négyzet)

23. Squat (Guggolás)



24. Straddle (aka Dragonfly) (Szitakötő)

25. Swan & Sleeping Swan
(Hattyú)



26. Toe Squat (Lábujj streccs)



Források:

Travis Eliot: A journey into Yin yoga

Bernie Clark: A Complete guide to Yin yoga

Paul Grilley: Yin yoga principles and practices 10th edition

Kata van Doesselaar - 2015 Yin jóga képzés

<https://yinyoga.com/>