



Kassandra Reinhardt

yin yoga

Uno stile dolce e consapevole
per ritrovare il benessere
di corpo e mente

Traduzione di Chiara Iacomuzio

red!

Sommario

6 Benvenuti

Lo yin yoga in breve

- 10 Che cos'è lo yin yoga
- 12 Perché fare yin yoga
- 14 Che cosa sono i chakra
- 16 Che cosa sono i meridiani
- 18 Tecniche di respirazione
- 20 Che cosa serve per la pratica
- 22 Come praticare
- 24 Meditazione da seduti

Asana yin

- 28 Caviglia al ginocchio
- 30 Allungamento della gamba da sdraiati 1
- 32 Allungamento della gamba da sdraiati 2
- 34 Allungamento della gamba da sdraiati 3
- 36 Ghirlanda
- 38 Diamante
- 40 Allungamento del tratto ileotibiale
- 42 Scioglimento del collo
- 44 Allungamento delle caviglie
- 48 Piegamento in avanti da seduti
- 50 Farfalla
- 52 Mezza farfalla
- 54 Farfalla distesa
- 56 Apertura del petto da sdraiati
- 58 Allungamento dei quadricipiti da sdraiati
- 60 Torsione spinale da sdraiati
- 62 Eroe coricato
- 64 Muso di vacca (con le braccia)
- 68 Ginocchio al petto
- 70 Allungamento del muscolo flessore del polso
- 72 Allungamento del muscolo estensore del polso
- 74 Sfinge
- 76 Foca
- 78 Foca su un fianco
- 80 Banana
- 82 Seduta ad angolo
- 84 Piegamento in avanti in piedi
- 88 Aratro
- 90 Affondo basso
- 92 Affondo basso con torsione
- 94 Affondo basso - Variante 1
- 96 Affondo basso - Variante 2
- 98 Ponte con supporto
- 100 Aquila (con le braccia)

Sequenze yin

- 102 Bambino felice
- 104 Cruna dell'ago
- 108 Cravattino
- 110 Cervo
- 112 Piccione
- 114 Piccione da seduti
- 116 Piccione che dorme
- 118 Posizione del Bambino
- 120 Posizione del Bambino distesa
- 122 Gatto che si tira la coda
- 124 Pesce con supporti
- 128 Posizione del cuore
- 130 Gambe al muro
- 132 Muso di vacca (con le gambe)
- 134 Muso di vacca (con le gambe) - Variante da sdraiati
- 136 Mani giunte dietro la schiena
- 138 Rana
- 140 Mezza scimmia
- 142 Scimmia
- 144 Cadavere
- 148 Stretching prima di un allenamento
- 150 Sequenza per principianti
- 152 Favorire la digestione
- 154 Migliorare la qualità del sonno
- 156 Aumentare l'energia
- 158 Sequenza di livello intermedio
- 160 Allentare le tensioni nel collo e nelle spalle
- 162 Sciogliere le tensioni nella parte bassa della schiena
- 164 Sciogliere le tensioni nella parte alta della schiena
- 166 Sequenza di livello avanzato
- 168 Sequenza antistress
- 170 Alleviare la sciatalgia
- 172 Aumentare la flessibilità degli ischiocrurali
- 174 Sequenza per tutto il corpo
- 176 Sequenza per i lati del corpo
- 178 Aumentare la flessibilità delle anche
- 180 Migliorare la postura
- 182 Sequenza per la gravidanza
- 184 Apertura dei chakra
- 186 Apertura del cuore
- 188 Indice analitico
- 192 Nota sull'autrice
- 192 Ringraziamenti

Che cos'è lo yin yoga

Quando sentite la parola 'yoga', forse pensate a stili molto energici, come l'ashtanga, che è fisicamente impegnativo e richiede estrema concentrazione, oppure al bikram (conosciuto anche come 'hot yoga'), che si pratica in stanze molto calde e fa sudare parecchio. Ma lo yin yoga è diverso.

La pratica

Nell'antica filosofia cinese, il concetto di yin e yang indica che forze apparentemente opposte sono in realtà connesse fra loro. Questo principio, che può portare equilibrio e armonia, si applica anche alla pratica dello yoga.

Uno stile diverso Tutti gli stili di yoga, sia quelli yin sia quelli yang, smuovono l'energia e contribuiscono al benessere fisico, mentale ed emotivo. Ma lo yin yoga possiede due caratteristiche che lo yang yoga non ha: dona calma e tranquillità, e prevede un allungamento più intenso dei tessuti che circondano le parti mobili del corpo. Mentre in quasi tutti gli stili yang i movimenti sono veloci e concentrati sui tessuti muscolari, lo yin yoga prevede movenze lente e allungamenti che agiscono più in profondità.

Un allungamento più intenso Lo yin yoga favorisce l'allungamento dei tessuti connettivi più profondi, come i legamenti, i tendini e la

fascia muscolare – il tessuto che circonda i muscoli. Questa connessione più profonda è il motivo per cui lo yin yoga viene spesso definito 'yoga delle articolazioni'.

Una pratica passiva Siccome lo yin yoga si pratica in maniera passiva, da seduti o da sdraiati, la gravità gioca un ruolo fondamentale, sia perché stimola un allungamento più profondo sia perché aiuta a mantenere le posizioni più a lungo. Invece di contrarre i muscoli per aumentare la forza fisica o di accelerare il battito cardiaco per incrementare la resistenza, nello yin yoga si viene incoraggiati a rilassarsi e ad abbandonarsi alla forza di gravità.

I principi

Sarah Powers, pioniera dello yin yoga, ha stabilito tre principi fondamentali, universalmente riconosciuti, che insieme costituiscono le basi per praticare yin yoga in modo sicuro ed efficace.

Trovare il proprio limite Trovare il proprio limite – cioè sapere quando fermarsi in una posizione – aiuta a stabilire un equilibrio, essenziale in ogni pratica yin, fra il non sentire nulla e il sentire troppo. Potete capire qual è il vostro limite fermandovi a un certo punto durante una posa se avvertite sensazioni intense. Se oltrepassate quel punto, rischiate di farvi male.

Restare immobili Una volta trovato il vostro limite, rimanete immobili. Scopo dell'immobilità è prestare attenzione alla vostra tendenza a muovervi, agitarvi o distrarvi. Raggiungendo uno stato meditativo, sarete in grado di ascoltare il vostro corpo e rispettarne i limiti. L'immobilità è fondamentale nello yin yoga.

Tenere la posa I maggiori benefici si ottengono tenendo le posizioni. I principianti possono iniziare con un tempo che va da 1 a 3 minuti, mentre i praticanti più esperti possono tenere l'asana da 5 a 10 minuti.

Origini antiche – pratica moderna

Lo yin yoga riunisce in sé gli insegnamenti di due diversi lignaggi: la tradizione indiana dell'hatha yoga e il concetto di yin yang del taoismo cinese. Ogni *asana* – in sanscrito, le posizioni classiche dello yoga – deriva dall'hatha yoga, ma la prassi di mantenere le posture per un periodo di tempo prolungato ha radici nelle pratiche taoiste.

Oggi, lo yin yoga rappresenta un antidoto alle nostre vite troppo spesso affannose e frenetiche, e dunque di tipo yang. Un eccesso di attività yang può produrre squilibri a livello fisico, emotivo e mentale. Anche se non desiderate una vita totalmente yin, la salute e il benessere autentici derivano da una pratica che sappia ben equilibrare lo yin e lo yang, il passivo e l'attivo, il calmante e lo stimolante.



Che cosa serve per la pratica

I supporti sono fondamentali nello yin yoga perché vi permettono di eseguire le asana nella maniera più efficace e sicura possibile. Quelli più diffusi, descritti qui di seguito, sono stati utilizzati anche per le asana di questo libro.



Mattoncini

Servono a colmare lo spazio fra il corpo e il pavimento e come sostegno nelle posizioni più impegnative.

Quali acquistare: Potete acquistare mattoncini in legno, sughero, schiuma e bambù, a seconda di quali siano le vostre esigenze in fatto di comodità e di budget. Per la pratica dello yin yoga è preferibile averne a portata di mano due. Potete anche utilizzare cuscini grandi ma solidi, non morbidi.



Bolster

I bolster sono grandi cuscini per lo yoga utilizzati come sostegno per le posizioni difficili. Forniscono una superficie stabile su cui sdraiarsi o appoggiarsi più comodamente, e aiutano così a tenere le posizioni più a lungo.

Quali acquistare: Prendete un bolster grande, rettangolare o cilindrico, che sia lungo più o meno come la vostra spina dorsale. Potete anche usare un cuscino piuttosto rigido.



Coperte

Le coperte forniscono un'imbottitura in più a mani e ginocchia, specie se avete un tappetino molto sottile. Possono anche essere utilizzate quando si sta seduti a gambe incrociate, per rendere più comoda la posizione delle gambe e sollevare le anche.

Quali acquistare: Il cotone è la scelta migliore, ma potete utilizzare le coperte che avete già.



Cinghie

Le cinghie servono a estendere meglio braccia e gambe se avete poca flessibilità. Aiutano anche a sentirvi più stabili e a eseguire più facilmente le asana da sdraiati.

Quali acquistare: Quasi tutte le cinghie per lo yoga misurano tra 1,75 e 3 metri. Sceglierne una che sia comoda da tenere in mano. Potete anche usare una cintura o un pezzo di corda morbida.



Tappetini

I tappetini per lo yoga servono a stare comodi e a isolare il corpo dalla superficie sottostante. Aiutano anche a tenersi in equilibrio.

Quali acquistare: Valutate bene lo spessore. I normali tappetini di solito sono spessi 3 mm, ma se avete articolazioni sensibili, un tappetino spesso 6 mm vi garantirà un sostegno migliore. Se non avete un tappetino, usate una coperta.



Asana yin

In questo capitolo troverete più di 50 posizioni, tutte appositamente concepite per essere mantenute a lungo. Obiettivo di queste asana è influire sul vostro corpo e sulla vostra mente al punto da cambiarvi la vita.

Caviglia al ginocchio

Quest'asana allunga la parte bassa della schiena, aiuta a migliorare la rotazione verso l'esterno dell'anca (alleviando così eventuali lussazioni al ginocchio), e favorisce la digestione comprimendo lo stomaco.



1 Sedetevi per terra in una posizione comoda, a gambe incrociate, e posate le mani sulle ginocchia. Premete il coccige verso terra ed estendete la sommità del capo verso il cielo.

2 Portate il piede destro sul ginocchio sinistro e il piede sinistro sotto il ginocchio destro. Flettete le caviglie in modo che le dita dei piedi puntino verso l'esterno.



Lasciate che tutte le *distrazioni* scivolino sullo sfondo –
rimanete consapevoli

Tenete collo e schiena dritti per evitare di ingobbirvi

3 Flettetevi verso il suolo a partire dalle anche e fate scivolare le mani in avanti finché non trovate il vostro limite, ma senza arrivare completamente a terra. **Tenete.** Inspirate ed espirate a un ritmo lento e regolare dal naso. Uscite dolcemente dalla posizione.



VARIANTE PIÙ FACILE

Nella fase 2, mettete dei mattoncini sotto le ginocchia e appoggiate le mani a terra dietro di voi.



VARIANTE PIÙ DIFFICILE

Nella fase 3, portate un po' più in avanti le mani e appoggiate la fronte e gli avambracci a terra.

AVVERTENZA: Se soffrite di sciatalgia o di dolori al ginocchio, e se avete subito infortuni o operazioni in queste parti del corpo, dovrete evitare questa posizione, perché potrebbe aggravare i vostri disturbi.

Affondo basso – Variante 2

In questa variante dell’Affondo basso, l’anca della gamba davanti subisce una extrarotazione: ciò, oltre a produrre un intenso allungamento che favorisce la flessibilità in generale, migliora l’apertura verso l’esterno delle articolazioni delle anche.



1 Mettetevi carponi, con i palmi delle mani in appoggio sul tappetino e le dita rivolte in avanti. Tenete spina dorsale e collo paralleli al pavimento, sguardo verso il basso.



2 Fate un passo in avanti con il piede sinistro, verso l’angolo anteriore sinistro del tappetino; posizionate il piede fra le mani, vicino al lato interno della mano sinistra, e allineate il ginocchio sinistro sopra la caviglia corrispondente.



3 Distendete la gamba destra dietro di voi, scivolando il più possibile in avanti con il bacino. Tenete il ginocchio destro a terra e sollevate la testa portando lo sguardo in avanti.



4 Aprite verso l’esterno l’anca della gamba davanti ruotando in fuori il piede sinistro; lasciate che sia la forza di gravità a spingere verso il basso la gamba sinistra. **Tenete.** Inspirate ed esirate con un ritmo lento e regolare dal naso. Sciogliete lentamente, tornate alla posizione iniziale, e ripetete sull’altra gamba.



VARIANTE PIÙ DIFFICILE
Nella fase 4, agite ancor più in profondità sull’articolazione dell’anca facendo scivolare le mani in avanti e appoggiando gli avambracci al suolo. Portate lo sguardo verso terra. Potete mettere un mattoncino sotto la fronte oppure lasciare che la testa ciondoli pesante verso il pavimento rilassando il collo.

AVVERTENZA: Se avete problemi alle ginocchia, alle caviglie o alle anche, oppure avete subito infortuni o traumi in queste zone, sostituite questa posizione con il Piccione che dorme (p. 116).



Sequenze yin

Le sequenze di questo capitolo sono composte da diverse asana che si susseguono in un flusso continuo e vi consentono così di raggiungere molteplici risultati. La durata varia dai 30 ai 90 minuti e sono adatte sia a principianti che a praticanti esperti.

DURATA:
60
minuti

Sequenza per principianti

Questa pratica di un'ora è un'ottima introduzione allo yin yoga per chi ancora non lo conosce bene. Le posizioni distese della sequenza sono l'ideale anche per chi ha poca flessibilità nel bacino e nella parte bassa della schiena.

SUPPORTI NECESSARI:
• 1 cinghia

SUPPORTI FACOLTATIVI:
• 2 mattoncini



INIZIO

**MEDITAZIONE
DA SEDUTI**
p. 24

● tenere per **6 min**

RESPIRO DEL CALABRONE
p. 19

»» ● eseguire per **5 min**

POSIZIONE DEL BAMBINO
p. 118

»» ● tenere per **5 min**

**ALLUNGAMENTO DEI
QUADRICIPITI DA SDRAIATI**
p. 58

»» ● tenere per **3 min**
per lato

**ALLUNGAMENTO DELLA
GAMBA DA SDRAIATI 1**
(lato destro)
p. 30

● tenere per **3 min**

**ALLUNGAMENTO DELLA
GAMBA DA SDRAIATI 2**
(lato destro)
p. 32

»» ● tenere per **3 min**

**ALLUNGAMENTO DELLA
GAMBA DA SDRAIATI 1**
(lato sinistro)
p. 30

»» ● tenere per **3 min**

**ALLUNGAMENTO DELLA
GAMBA DA SDRAIATI 2**
(lato sinistro)
p. 32

»» ● tenere per **3 min**

MEZZA FARFALLA
p. 52

● tenere per **5 min**
per lato

FARFALLA DISTESA
p. 54

»» ● tenere per **5 min**

BAMBINO DISTESA
p. 120

»» ● tenere per **5 min**

CADAVERE
p. 144

»» ● tenere per **6 min**

FINE