



YIN YOGA

beneficios y recomendaciones

Información útil - guía gratuita



yoga-yin.com

BENEFICIOS

Enseña al cuerpo y a la mente como permanecer en calma

Las largas permanencias, la contemplación y la receptividad son la naturaleza del yin yoga. Es un gran entrenamiento para la práctica de meditación. Dentro de la quietud y con el objetivo de entregarse/rendirse, se aprende cómo calmar la incesante conversación interna de la mente y hacer foco en las sensaciones de los cuerpos (físico, emocional, mental) mientras se está en un estado total de serenidad y calma.

Reduce el estrés y la ansiedad

Al ser una práctica pasiva y lenta, el yin activa el sistema nervioso parasimpático, también conocido como el sistema de relajación y digestión del cuerpo. Desacelera la agitación cardiovascular incrementando una buena circulación y estabilizando la respiración para lograr un estado más relajado. Fortalece los tejidos conectivos y las articulaciones. Mientras que las prácticas más activas de yoga tienen como objetivo el movimiento y la activación de los músculos (yang), la práctica Yin ejercita gentilmente las articulaciones rodeadas de tejidos conectivos (yin).



Mejora la movilidad - El rango de movimiento

Los yin asanas están principalmente enfocados en la zona de las caderas, espalda baja y piernas - todas áreas que tienden a perder movilidad debido al sedentarismo, la edad y el paso del tiempo. Los estiramientos de la práctica de yin yoga ayudan a mantener hidratada y fuerte la fascia ~ ¿Qué es? Nota en el [blog](#).

Colabora con la homeostasis del cuerpo.

Home - igual - ostasis- estabilidad. Los organismos del cuerpo y las células, buscan siempre equilibrarse. La práctica de Yin Yoga colabora a que el cuerpo se auto-regule y se reestablezca el flujo de Chi (energía vital) incrementando la circulación de oxígeno necesario y así estimular los sistemas de órganos.



RECOMENDACIONES

Para sacar el mejor provecho de la práctica de yin yoga, recordá que siempre podés modificar, ajustar, agregar más props y todo lo que facilite el encuentro con vos mismo/a ♥

“Tu cuerpo, tu práctica”

Todos llevamos en nuestros cuerpos distintas historias según experiencias pasadas. Dada tu propia experiencia personal podrás determinar con mayor facilidad qué funciona o no para vos. Y esto es algo que puede cambiar todos los días.

Bebe abundante agua.

Antes de comenzar la práctica, bebe agua. El agua activa la electricidad, la energía, en el cuerpo y estamos conformados por al menos 70% de agua. Mantenerte hidratado/a contribuirá a que puedas percibir la energía con mayor facilidad y entre otras cosas, ayude a los riñones a evacuar residuos del cuerpo.

Prepará el espacio

El primer desafío es crear un espacio armonioso en donde puedas estar en paz y sentirte seguro/a para desafiar tus límites y tu zona de confort. Tené abrigo a mano. En la quietud la temperatura del cuerpo tiende a bajar, por lo que siempre es recomendable tener abrigo disponible sobre todo en los pies, manos y garganta.

Sahumerio, velita, almohadas, bufandas, mantas y mantitas, oh si!!

Utilizá props.

Qué son y la importancia de utilizarlos: Lee la nota en el [blog](#)

Registra tus prácticas.

Seguramente te encuentres con imágenes, pensamientos, emociones, recuerdos, momentos ~ ajá ~ *de darte cuenta* ~. Y es un buen hábito dejar registro de ello, son datos e información valiosa que podés recuperar de tu inconsciente.

