

# Introduzione

Lo Yin yoga è una pratica relativamente recente ed è nata come disciplina complementare alla pratica dello yoga, che si è diffusa nel mondo occidentale nella forma prevalentemente attiva e muscolare, e in generale a tutte le forme di esercizio fisico predilette alle nostre latitudini, che prevedono lavoro muscolare attivo e spesso molto faticoso (corsa, bicicletta, attrezzistica in palestra, crossfit ecc.).

Il termine Yin yoga è stato coniato da Sarah Powers che, dopo aver incontrato Paul e Suzee Grilley e praticato con loro, in un suo workshop di yoga inserì nella pratica alcune posizioni statiche, facendole tenere dai partecipanti per diversi minuti e chiedendo loro di rilassare i muscoli. Il seminario di Paul Grilley si chiamava “Taoist Yoga” e si rifaceva agli studi di Paulie Zink e alla teoria dei meridiani del dottor Motoyama.

In realtà, lo Yin yoga non è una pratica nuova. Il suo nome risale al 2000, ma la sua impostazione come pratica è ben più antica. L’Hatha yoga è stato introdotto negli Stati Uniti negli anni Novanta dell’Ottocento, ma inizialmente non si è molto diffuso, a causa delle sue radici induiste, considerate sospette. Al praticante americano medio non piacevano il poco impegno muscolare, lo scarso movimento e la mancanza di competizione di questo tipo di pratica; preferiva il calisthenics, molto più diffuso e praticato. L’Hatha yoga veniva insegnato come un sistema di allenamento morbido e statico, con una serie di posizioni in piedi, da seduti e una serie di esercizi legati al respiro: aveva un’impostazione prettamente Yin. Fu solo negli anni Settanta del Novecento che lo yoga cominciò a diffondersi, ma per diversi anni rimase ancora ben distante, in quanto a fama, dall’aerobica di Jane Fonda o dal body building di Arnold Schwarzenegger. Lo yoga divenne famoso quando cominciò a diffondersi come pratica attiva, intensa, che fa sudare e sviluppa i muscoli. Soprattutto

tutto in America si diffuse la forma del Vinyasa, che prendeva spunto dall'Ashtanga Vinyasa di Pattabhi Jois, travolgendo e facendo sparire l'approccio più morbido e gentile.

## Che cos'è lo Yin yoga

Proviamo a partire dalla definizione di cosa sia Yin e di cosa sia Yang. Yin e Yang sono due concetti relativi, l'uno esiste grazie all'altro, per cui è quasi impossibile darne una definizione assoluta. Rispetto alla pratica possiamo definire Yang tutto ciò che attiva i muscoli, aumenta la pressione sanguigna e il battito cardiaco, scalda e produce calore. Di contro, possiamo definire Yin quella pratica che lavora sul tessuto più rigido e strutturale del corpo, diminuisce la pressione sanguigna, abbassa il battito cardiaco, raffredda. L'esercizio Yang è, inoltre, caratterizzato dal ritmo e dalla ripetizione, mentre l'esercizio Yin è caratterizzato da staticità e trazione gentile. Anche gli scopi e gli effetti delle due pratiche saranno, ovviamente, differenti: la pratica Yang punta a rinforzare e ingrossare i muscoli, ma l'effetto nell'immediato sarà quello di sentire i muscoli esausti e deboli. La pratica Yin punta a rinforzare le articolazioni, ma l'effetto immediato, dopo una posizione tenuta a lungo "in modalità Yin", sarà di fragilità e vulnerabilità estreme.

Possiamo applicare la stessa distinzione tra Yin e Yang, per esempio, anche al carattere delle persone. A tal riguardo ci corre in aiuto la teoria dei Guna, che non fa parte del sillabo originale dello Yin yoga di Paul Grilley, ma che è molto utile conoscere. I Guna sono le tre qualità della natura: Tamas, Rajas e Sattva.

Nella *Bhagavad Gita* si dice che esistono persone che nella loro testa fanno sogni e progetti, ma poi non riescono a realizzarli: questi sono tipi Tamas. I tipi Rajas affrontano tutto con grande grinta ed entusiasmo, che perdono per strada. I tipi Sattva affrontano tutto con pace e tranquillità, riuscendo nei loro intenti.

Alla luce di queste definizioni potremmo associare al tipo Rajas uno stile di vita e una pratica più Yang, al tipo Tamas una pratica e uno stile di vita più Yin e al tipo Sattva una modalità di vita e di pratica equilibrata, che bilancia momenti Yang e momenti Yin.

Per questo Paul Grilley ha proposto lo Yin yoga come pratica complementare alle pratiche e anche agli atteggiamenti Yang moderni. Se proviamo a soffermarci sui ritmi ai quali ci siamo abituati e proviamo a elencare i momenti Yin delle nostre giornate, probabilmente ne troveremo davvero pochi. Una giornata media è fatta di impegni che si susseguono e spesso si accavallano uno all'altro, obbligandoci a mantenere un ritmo Yang costantemente. Spesso anche le pause sono sovraccariche di impegni. Non ci si ferma mai e l'idea di

non fare nulla è guardata con sospetto o vissuta con un senso di colpa di fondo, perché non si è produttivi. Sedersi sul divano a guardare la televisione o il cellulare, osservando immagini sfavillanti e rapide o rispondendo a messaggi, seppur di amici, non è rilassarsi, ma sottoporsi ad altri stimoli.

Durante il percorso di questo libro avremo modo di trattare da diversi punti di vista, fisico, mentale, energetico, il concetto del "non fare nulla" e la sua importanza vitale nella dinamica della nostra esistenza. Lo Yin yoga ci invita a rallentare, a imparare a prenderci dei momenti di pausa durante i quali tirare il fiato e dedicarsi al proprio benessere fisico, emotivo e mentale. Lo Yin yoga "obbliga" a tenere una posizione dai 3 ai 5 minuti in media, sviluppando la capacità di stare, mantenendo la calma, affrontando le distrazioni fisiche e mentali.

Il percorso alla scoperta dello Yin yoga che stiamo intraprendendo seguirà il sistema dei kosha, ovvero dei cinque corpi o strati che, secondo la tradizione indiana, ci compongono.

## Che cosa sono i kosha

Secondo la filosofia Vedanta, l'essenza spirituale dell'uomo (detta Atman) è rivestita da cinque involucri o guaine, chiamati kosha.

Per capire in maniera immediata questo modello, basta pensare alle matrioske, le bambole russe racchiuse una nell'altra, dalla più interna alla più esterna. Noi saremmo quindi formati da cinque strati, ognuno più sottile e meno materico del successivo, partendo dal più esterno per arrivare al più interno.

- Annamaya kosha è il corpo fisico. Nel *Vivekachudamani* viene così descritto: "Questo corpo è il prodotto del cibo e costituisce la guaina del cibo. Vive a causa del cibo e muore se ne è privo. È un miscuglio di pelle, carne, sangue, ossa e altre relatività; così esso non potrà mai essere l'eternamente puro Atman che non deve la sua esistenza a nessuno fuorché a se stesso." È lo strato più vicino a quello che chiamiamo realtà, *maya*. *Anna* in sanscrito significa "cibo" e rimanda ai nostri bisogni primari che ci permettono di rimanere in questo mondo. È lo strato che comprende l'anatomia e la fisiologia del corpo, i cinque elementi che formano la matrice del nostro corpo e di tutto ciò che ci circonda.
- Pranamaya kosha è il corpo energetico. Connette il corpo fisico con gli altri kosha, portando vitalità e unendo corpo e mente. È composto dal *prana*, la forza vitale, e pervade l'intero organismo, manifestandosi fisicamente nel fluire costante del respiro. È il veicolo principale per ricevere e distribuire il prana attraverso l'anatomia sottile, che include i chakra, i centri energetici, i prana vayu, le correnti energetiche e le *nadi*, i canali energetici. Non può

essere fisicamente toccato o visto. Dal punto di vista fisiologico, Pranamaya kosha è associato al sistema respiratorio e circolatorio. Attraverso il pranayama e le sue tecniche espandiamo e dirigiamo questa energia per coltivare interazioni più fluide e armoniose tra i kosha, integrando corpo, mente e spirito. Praticare gli asana seguendo il respiro ci permette di esplorare il nostro corpo fisico ed espandere la nostra consapevolezza oltre il corpo fisico.

- Manomaya kosha coinvolge i cinque sensi e le facoltà a essi legate. *Manos* significa “mente”. Questo kosha è associato al cervello e al sistema nervoso ed è legato alla capacità di discernere. Genera distinzioni, quali Io e Mio, creando libertà e legami. Il respiro media tra questo strato e il corpo fisico.
- Vijnanamaya kosha riguarda l’aspetto della coscienza che determina e desidera. *Vijnana* significa “saggezza”. Questo strato ci si svela e rivela quando cominciamo a esperire il nostro profondo mondo interiore con consapevolezza. Esso è ancora legato al corpo, soggetto a cambiamenti e pensante. Quando il corpo fisico e i corpi sottili sono sentiti come uno, si ottiene una profonda conoscenza dell’unità della natura e del sé. Quando questa esperienza è popolata di memorie e pensieri, l’identità è ancora legata all’Ego.
- Anandamaya kosha è legato al corpo causale. È la coscienza sempre presente, nel passato, nel presente e nel futuro. Lo possiamo percepire nei momenti di pace e tranquillità.

Partiremo dunque dal corpo fisico e dalle caratteristiche della pratica dello Yin yoga legate a questo corpo: i tessuti sui quali agisce, come contattare questi tessuti in modo sicuro ed efficace, le posizioni e le loro varianti per esplorare al meglio tutte le possibilità del corpo umano.



# I tattva o principi

### ■ Pratica

In Shavasana, ascolta il respiro partendo dall'addome e cerca di estendere l'ascolto e la consapevolezza a tutto il corpo, osservando il movimento provocato dal respiro.



dei tendini e dei nervi, periostio), denso regolare (tendini, legamenti), denso elastico (legamenti gialli delle vertebre, corde vocali).

- **Tessuto connettivo lasso**, per la prevalenza di materiale amorfo. Avvolge e connette gli organi e ne riempie gli spazi liberi, circonda muscoli e nervi.

Il **tessuto cartilagineo** è un particolare tipo di tessuto connettivo. È costituito da fibre connettivali immerse in una sostanza amorfa molto consistente. Anche il **tessuto osseo** è un tipo particolare di tessuto connettivo che svolge funzione di sostegno strutturale dell'intero organismo. La sua caratteristica principale è quella di possedere una matrice extracellulare calcificata che fornisce al tessuto stesso compattezza e resistenza.

La **fascia** è una membrana di tessuto connettivo fibroso di protezione di un organo e di un gruppo di organi. Questo termine viene usato per indicare un insieme membranoso molto esteso nel quale tutto è collegato, tutto è in continuità e ha come in sé il principio secondo il quale la minima tensione, che sia attiva o passiva, si ripercuote su tutto l'insieme. Le cellule al suo interno producono due proteine: il collagene e l'elastina, che si rinnovano di continuo, ma, mentre non si conosce ancora l'elemento che stimola la secrezione dell'elastina, l'elemento che stimola la secrezione del collagene è noto da molto tempo: si tratta della tensione del tessuto. Attenzione, però, a seconda della forma della tensione, la secrezione è diversa.

Se la tensione sopportata dal tessuto è continua e prolungata, le fibre di collagene e i fasci connettivi si allungano e l'elemento connettivo si allunga. Se il tessuto sopporta delle tensioni brevi ma ripetute, le fibre di collagene

e i fasci connettivi si moltiplicano e il tessuto diviene più compatto, più resistente, ma perde progressivamente la sua elasticità.

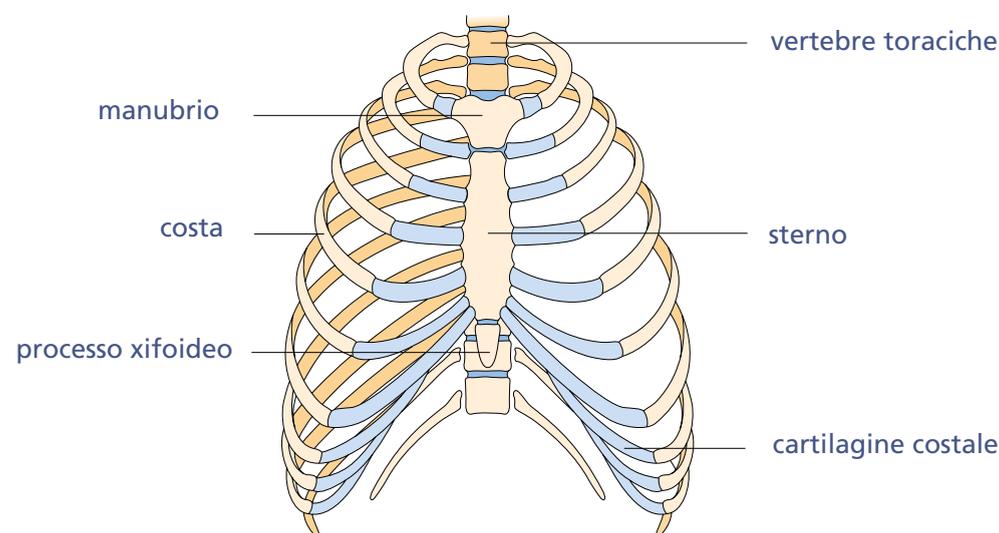
Tre sono le funzioni della fascia intramuscolare (o tessuto connettivo):

- **Legare i muscoli**, assicurando un allineamento ottimale delle fibre muscolari, dei vasi sanguigni che percorrono i muscoli, dei nervi e delle altre componenti dei muscoli.
- **Trasmettere le forze** applicate al muscolo a tutte le altre parti del corpo.
- **Lubrificare** le varie superfici che devono muoversi o scivolare una sull'altra.

È proprio la fascia che permette ai muscoli di allungarsi o cambiare forma, per cui se vogliamo rendere più flessibile e mobile un muscolo abbiamo bisogno di lavorare anche sulla fascia.

Vediamo quali tessuti connettivi sono interessati dal lavoro dello Yin yoga.

**Ossa.** Sono le più resistenti al lavoro. La parte esterna è dura e contiene sali minerali (perlopiù calcio) depositati tra le fibre del collagene. Questi rendono le ossa resistenti alla pressione e alla compressione, ma se non ci fosse il collagene, le ossa sarebbero molto fragili alle tensioni. Possiamo pensare alle



La gabbia toracica è particolarmente ricca di tessuto cartilagineo.

## Gli archetipi Yin

Nello Yin yoga esistono cinque posizioni archetipiche che rappresentano i fondamentali. Tutte le altre posizioni sono loro varianti. Le cinque posizioni archetipiche Yin sono: Shoelace, Saddle, Caterpillar, Dragonfly e Twist

### Shoelace

**Focus:** apertura delle anche, decompressione della parte bassa della colonna nella variante con allungamento del busto in avanti.

**Controindicazioni:** in caso di sciatica infiammata, sollevare il bacino rispetto alle ginocchia. Non sedersi sui piedi, lasciarli scivolare verso l'esterno.

**Tempo:** da 3 a 5 minuti per lato.

**Meridiani interessati:** Fegato, Reni e Cistifellea. Con allungamento in avanti: Vescica Urinaria.

**Note:** puoi lavorare su spalle e polsi, prendendo spunto dalla varianti a p. 45



Shoelace-untied



Shoelace-broken



Wall Shoelace



Shoelace-tight



Shoelace-loose



Deer



Sleeping Swan

# Indice

## **Introduzione.....5**

Che cos'è lo Yin yoga ..... 6

Che cosa sono i kosha ..... 7

## **I tattva o principi.....9**

Riconoscere i propri limiti  
e rispettarli ..... 10

Fino a dove arrivare..... 12

Rimanere fermi ..... 13

Il rebound ..... 14

AWAKEN ..... 15

Allow ..... 15

Watch ..... 15

Act ..... 16

Keep at it ..... 17

Expect the best ..... 17

Now..... 17

Quando praticare..... 18

## **Il corpo fisico.....19**

Effetti fisici dello Yin yoga ..... 25

Le posizioni dello Yin yoga ..... 27

Gli archetipi Yin..... 30

Gli archetipi Yang ..... 39

Tra corpo fisico e corpo energetico:

il nervo vago ..... 47

Nervo vago e comportamento

sociale ..... 51

Il freno vagale..... 55

Gestire lo stress..... 57

Lavorare con le palline ..... 58

Quali palline? ..... 59

Fino a che punto arrivare..... 59

## **Il corpo energetico.....69**

Il prana e i chakra ..... 70

I vayu..... 77

Apana vayu ..... 78

Samana vayu ..... 79

Prana vayu..... 80

Udana vayu ..... 81

Vyana vayu..... 82

Il pranayama ..... 83

Le tecniche di respirazione

utili per la pratica Yin..... 85

La visione taoista..... 90

Il ciclo Sheng..... 91

Il ciclo Ko ..... 92

Gli elementi ..... 94

Gli organi..... 100

I meridiani ..... 107

Meridiano del Fegato ..... 107

Meridiano della Vescica Biliare. 108

Meridiano del Cuore ..... 108

Meridiano del Piccolo Intestino

o Tenue ..... 109

Meridiano della Milza ..... 109

Meridiano dello Stomaco ..... 110

Meridiano dei Polmoni ..... 110

Meridiano dell'Intestino Crasso..111

Meridiano dei Reni ..... 111

Meridiano della Vescica Urinaria 112

Meridiano del Pericardio

o Maestro del Cuore..... 112

Meridiano del Triplice

Riscaldatore..... 113

Meridiano Vaso Governatore.... 113

Meridiano Vaso Concezione..... 114

## **Il corpo mentale.....115**

Orbitare l'energia ..... 116

Orbita microcosmica ..... 117

Antara mauna - il vuoto interiore.. 118

Antara mauna 1..... 118

Antara mauna 2..... 120

Antara mauna 3..... 122

Antara mauna 4..... 125

Antara mauna 5..... 127

Antara mauna 6..... 129

Meditazione sul suono interiore

- nada..... 131

Nada come samatha ..... 131

Meditare con le mudra..... 133

Anjali mudra ..... 133

Dhyana mudra ..... 134

Hamsi mudra..... 135

Hridaya mudra..... 136

Samputa mudra..... 137

Il corpo e le emozioni ..... 138

## **Creare una sequenza .....141**

Incorporare la parte Yang ..... 144

Condurre una pratica

di Yin yoga..... 145

## **Bibliografia.....148**