



ESTA TRAVEL ESTERA HESS  
ul. Gogulcowa 13, 62-002 Złotkowo  
+48 61 811 59 20, +48 508 15 74 76  
biuro@estatravel.pl

estatravel.pl  
oddychajswiatem.pl

## „Kobięcy weekend z jogą Yin – Sielanka”

31.01–02.02.2020

Serdecznie zapraszamy na specjalną edycję warsztatów Miejsce Mocy z Pauliną Młynarską w Hotelu Sielanka nad Pilicą. Zimowy kobiecy weekend w otoczeniu wspaniałej przyrody, w miejscu, gdzie Puszcza Stromecka spotyka się z doliną rzeki Pilicy, to propozycja dla Pań szukających wyciszenia i relaksu oraz pragnących nabrać dystansu do codzienności.

Paulina Młynarska wprowadzi Was w świat *yin jogi* nazywanej „akupunkturą bez igieł”. *Yin joga* to nowoczesna forma jogi, która narodziła się w latach 70. XX wieku. Jej twórcą jest Paulie Zink. Obecnie najbardziej znanymi propagatorami i nauczycielami, którzy rozwinęli tę metodę, są: Paul Grilley, Sarah Powers oraz Bernie Clark.

Tematy przewodnie warsztatów:

**Samopoznanie w praktyce własnej.**

**Wprowadzenie do yin jogi.**

### Filozofia YIN jogi.

Yin joga opiera się na filozofii Tao – pierwiastki *yin* i *yang* to przeciwstawne energie, które definiują naturę. Mają one określone właściwości, kontrastujące ze sobą atrybuty (jasny–ciemny, ciepły–zimny, ciężki–lekki), które tworzą wzorce dla całej egzystencji. **Gdy aspekty *yin* i *yang* znajdują się w równowadze – wtedy taoiści mówią o zdrowiu i harmonii.** By pełniej zrozumieć koncepcję *yin–yang*, spójrz na zestawienie cech/atributów przypisywanych obu tym energiom.

*Yin* zawsze zawiera w sobie *yang* i odwrotnie, obie energie mogą ulegać przekształceniom jedna w drugą. **To istotne z punktu widzenia zachowania równowagi fizycznej, emocjonalnej i energetycznej w naszym życiu.** Nasze ciała, styl działania, podejście do życia, emocje zawierają w sobie różne proporcje tych energii, można więc określić, czy są bardziej *yin* czy *yang*. Długo utrzymujący się zarówno nadmiar, jak i niedobór określonej energii może być destrukcyjny dla zdrowia i dobrostanu. *Dopiero gdy jesteśmy wykończeni lub chorzy, robimy sobie wolne. Dopiero gdy uszkodzimy nasze ciała, zwalniamy tempo i szukamy łagodniejszych sposobów ćwiczenia. Możemy być tak yang, aż w końcu się rozpadniemy. Możemy być tak yin, aż w końcu popadniemy w stagnację. Potrzebujemy równowagi we wszystkich aspektach życia.*





ESTA TRAVEL ESTERA HESS  
ul. Gogulcowa 13, 62-002 Złotkowo  
+48 61 811 59 20, +48 508 15 74 76  
biuro@estatravel.pl

estatravel.pl  
oddychajswiatem.pl

## Tkanki YIN i Tkanki YANG

Jeśli spojrzymy na koncepcję *yin–yang* w kontekście fizycznej struktury ciała, możemy zobaczyć mięśnie, krew oraz skórę jako **tkanki yang (elastyczne, ciepłe)**, natomiast pozostałe tkanki – **kości, stawy i więzadła jako elementy yin (plastyczne, zimne)**.

*Style yang jogi generalnie skupiają się na mięśniach i stosują rytmiczne, powtarzające się ruchy, by naciskać na włókna i komórki mięśni. Będąc elastycznymi i wilgotnymi, mięśnie lubią tę formę ćwiczeń i dobrze na nią reagują. Jednak tkanki yin, będąc bardziej suche i mniej elastyczne, mogą zostać uszkodzone, gdy będą w ten sposób naciskane. Nasze bardziej plastyczne tkanki, by być stymulowane i stawać się silniejsze, lubią delikatny nacisk, stosowany przez dłuższy okres, i go wymagają.*

Założenia ogólne *yin* jogi nie różnią się od innych stylów hatha jogi. Jednak w odróżnieniu od form dynamicznych – *yang*, które skupiają się na wykorzystaniu ruchu do rozgrzewania, rozciągania i przede wszystkim wzmacniania mięśni, działania *yin* jogi oddziałują na pozostałe, tak często pomijane tkanki głębokie – ścięgna, kości, stawy oraz powięź. **Szczególnie ważna jest praca z powięzią, ponieważ aż 30% mięśni stanowi tkanka łączna.** Tak naprawdę to ona kontroluje elastyczność i rozciągliwość oraz zarządza zakresem ruchów mięśni (natomiast komórki mięśniowe zarządzają siłą). Większość współczesnych stylów jogi rozwija atrybut *yang* – siły w mięśniach, natomiast to część *yin* praktyki (czyli zatrzymanie w pozycji) nadaje mięśniom długość, czyli decyduje o „rozciągnięciu” mięśni.

Główne obszary, na jakich skupia się *yin* joga, to biodra, miednica i dolna część kręgosłupa. Do utrzymania pozycji wykorzystujemy siłę grawitacji oraz ciężar ciała. Wpływ YIN Jogi na ciało:

- Zwiększa mobilność i zakres ruchu w stawach, przez skupienie na pracy z tkanką łączną.
- Jako uzupełnienie praktyki dynamicznej gwarantuje zachowanie równowagi pomiędzy siłą i elastycznością oraz zapewnia stabilność i bezpieczeństwo stawów.
- Poprawia funkcjonowanie organów wewnętrznych.
- Stymuluje system immunologiczny.
- Równoważy energetycznie.
- Stymuluje odbudowę kości.
- Wytwarza wewnętrzne ciepło.
- Na poziomie energetycznym oddziałuje na meridiany, oczyszcza je i odblokowuje.

## Jak praktykować?

Zasadnicza praktyka *yin* jest spokojna. **Ujmując to w ogromnym skrócie – polega na dłuższym zatrzymaniu w docelowej pozycji, to jest od 3 do 5 minut.** Niektóre asany można utrzymywać nawet 20 minut. Dzięki długotrwałemu utrzymaniu pozycji (asany), najlepiej w momencie, gdy mięśnie nie są rozgrzane, sprzyja przenoszeniu oddziaływania siły na okołostawową i wewnątrzmięśniową tkankę łączną.





ESTA TRAVEL ESTERA HESS  
ul. Gogulcowa 13, 62-002 Złotkowo  
+48 61 811 59 20, +48 508 15 74 76  
biuro@estatravel.pl

estatravel.pl  
oddychajswiatem.pl

Statyczna praca w jednej pozycji służy także stopniowemu rozluźnianiu i znoszeniu odruchu „obronnego napięcia” mięśnia, który występuje w momencie, gdy ten jest gwałtownie rozciągany. **Eksperymentujemy i pracujemy z pozycjami bez przekraczania granicy bólu. Dochodzimy tylko do granicy bólu i zatrzymujemy się w tym miejscu. Gdy dyskomfort przejdzie, można spróbować pogłębić pozycję.** Staramy się pozostać w bezruchu, czyli zastygamy w pozycji tak, jak do niej weszliśmy. Na początku można poszukać odpowiedniego ułożenia ciała, nieco się „powiercić”, ale potem już statycznie zapadamy się w asanie.

Czas bezruchu poświęcamy na pracę wewnętrzną – świadome kierowanie oddechu do miejsc, które są najmocniej rozciągane oraz skupienie na pojawiających się emocjach, myślach. W takim cichym zatrzymaniu pojawia się przestrzeń do spotkania z samym sobą, zmierzenia się ze swoimi ciemnymi stronami, do głębszej autoanalizy.

(za: [www.portaljogi.pl](http://www.portaljogi.pl))

