

Miniserie: Supta Virâsana

Ver en formato PDF:

[Mini_Supta_Virasana](#)

Calentamiento articular: Rodilla

Archivo pdf:

[Calentamiento de rodillas](#)

Por Àlex Costa

Serie Yoga en parejas 01

[Serie_parejas01](#)

Estilos: Yin Yoga

Serie estilo YIN - YOGA

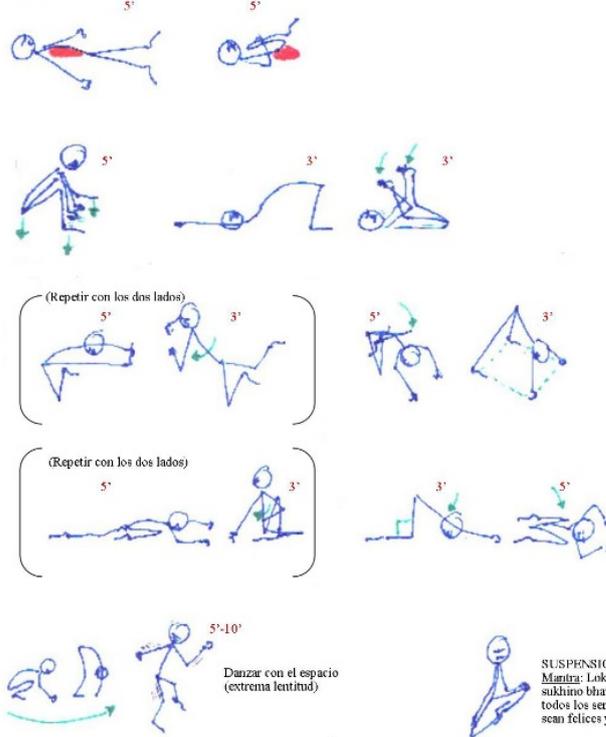
YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

La práctica de Yin Yoga enfatiza en la **escucha profunda** desde la quietud y el silencio internos. Cada **ásana** deberá ser una puerta abierta para acceder hacia el mundo interno de uno mismo, procurando simplemente **"estar"** en la **postura** y experimentar una conexión profunda desde el cuerpo físico, pasando por la mente hacia el espíritu.

Las raíces del Yin Yoga están muy vinculadas a la Medicina tradicional china, por lo que incorpora el estudio de los **meridianos energéticos**, regulándolos a través de los **ásana**. Para ello, se requieren básicamente **ejercicios sencillos**, con un nivel de dificultad relativamente bajo y que nos permitan permanecer pasivos durante largos periodos de tiempo.

Básicamente la práctica desarrolla la capacidad de **flexibilidad** corporal alcanzando hasta los tejidos más profundos, para lograr un alto grado de **relajación** general. En última instancia, el Yin Yoga nos lleva hacia la **rendición**, a la **aceptación con uno mismo** y a la experiencia de unirse con Todo.

ESCUCHA



ALEX COSTA

Miniserie: Dvipada Pitham

Mini_Dvipada_pitham

La postura de la mesa de dos patas