

Mitä Yin jooga on?

Mitä Yin jooga on?

- Yin jooga on pitkäkestoisten asanoiden tekemistä kehomeditaation omaisesti
- Yin joogaharjoituksessa keskitytään vahvasti oman kehon tuntemuksien kuunteluun ja hengityksen tarkkailuun.
- Asanat tehdään passiivisesti tukien avulla tietoisesti hengittäen ja painovoimalle antautuen, ja niissä viivytään liikkumatta useiden minuuttien ajan.

Mitä Yin jooga on?

- Yin viittaa eheyttävän ja palauttavan energian lisäämiseen kehossa.
- Yin jooga pyrkii ensisijaisesti mahdollistamaan keho-mielen palautumisprosessien toiminnan.
- Kehon liikkuvuus voi lisääntyä, mutta sitä lähestytään harjoittelun filosofiassa enemmän sisäisten esteiden poistamisena elämänenergian eli qin liikkeen tieltä.
- Yin jooga on myös mielen kohdentamisen harjoittelua, pois häiritsevistä asioista kääntymistä.

Mitä Yin jooga on?

- Yin on vastakohta sille kaikelle suorittamiselle, mistä päivämme täyttyvät.
- Harjoittelu syvävenyttää, stimuloi sidekudoksia, tynnyttää hermostoa ja opettaa hyväksyvää läsnäolon taitoa.