MITEN YIN JOOGA VAIKUTTAA?

Yinjooga on passiivinen ja meditatiivinen joogaharjoitus, jossa vaikutus kohdistetaan syvälle kehon sidekudoksiin. Sidekudos kutistuu pienimpään mahdolliseen muotoonsa, jos sitä ei venytetä ja stimuloida. Näin kehoon syntyy jäykkyyksiä ja kiputiloja (mm. alaselän kivut.) Yinjoogan sanotaan olevan keholle ns. neulatonta akupunktiota, sillä vaikutus kohdistuu myös meridiaaneihin eli energiakanaviin, joissa sijaitsevat kiinalaisen lääketieteen oppien mukaisesti akupisteet. Harjoituksen aikana akupisteisiin kohdistuu painetta, joka stimuloi niitä. Joogaharjoitus toimii siten myös akupainantahoitona. Yinjoogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta, rauhoittaa mieltä ja auttaa purkamaan kehoon muodostuneita energiatukkeumia.

Yinjoogassa harjoitteet tehdään rennoilla lihaksilla, mahdollisimman vähän lihasvoimaa käyttäen jolloin saadaan harjoitus menemään syvemmälle kehon kudoksiin. Pitkillä, paikallaan olevilla Yin -harjoitteilla aikaansaadaan kehon syviin kudoksiin (mm. nivelsiteisiin, niveliin, lihaskalvoihin, jänteisiin) painetta, joka saa kudoksissa uusiutumista aikaiseksi. Asennoissa pysytään useita minuutteja. Asentoja tuetaan tarvittaessa apuvälinein, jotta lihasten rentouttaminen on mahdollista.