

OLGA MARTÍN MOLINERO

Prólogo de Jorge Pellicer

Guía práctica
de
y·n YOGA
MINDFULNESS

*Calma tu mente
y aumenta tu energía
aquí y ahora*



EDICIONES OBELISCO

Fotos, explicaciones
y códigos QR para que
puedas ver los vídeos de
cada postura de yin yoga.

INCLUYE
15 vídeos de yoga
+ 1 meditación



Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y Vida natural

GUÍA PRÁCTICA DE YIN YOGA MINDFULNESS

Olga Martín Molinero

1.ª edición: noviembre de 2022

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S.L.*

© 2022, Olga Martín Molinero

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25 Pol. Ind. Moli de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-911-932-6

Depósito Legal: B-19.869-2022

Impreso en Ingrabar

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Bienvenid@
Estoy feliz de que nos hayamos encontrado.

1. Cierra tus ojos y respira profundo antes de seguir leyendo.
2. Siente este momento que es único e irrepetible.
3. Lee atentamente la información que te doy antes de empezar la práctica.
4. Y disfruta, aquí y ahora...

*Gracias a todos los que habéis hecho posible esta guía.
Gracias a todas las personas que habéis aparecido y estáis en mi vida.
Siempre con algo para mí. Sólo desde el amor, por el amor y para el amor.
Gracias a la vida que me enseña y me da tanto...*

CONTENIDO

Prólogo	13
Mi historia. Tu historia	17
¿Por qué una guía práctica?	21
¿Qué vas a encontrar aquí?	22
Te lo pongo fácil	22
Te presento a Yin Yolga	23
Una guía práctica para que la lleves donde quieras	23
Integra el Yin Yoga en cualquier actividad cotidiana	24
Continúa con tu autoconocimiento	24
Yin Yoga y sus bases	26
Qué debes tener en cuenta a la hora de practicar Yin Yoga Mindfulness.....	29
Cuándo puedes y cuándo no puedes practicarlo	31
Yin Yoga, el yoga amable para todos	37
Bases para una buena práctica de Yin Yoga	38
Cómo acceder a los vídeos	39
Tienes como regalo una sesión conmigo	40
Posturas	41
Banana	43
Estiramiento de brazos / muñecas	45
Ciervo	47
Cisne / cisne dormido	49
Cuadrado	51

Esfinge / foca	53
Mariposa	55
Media mariposa	57
Niño	59
Oruga	61
Apertura de pecho	63
Raíces torcidas	65
Rana	67
Savasana	69
Sillín / medio sillín.....	61
Meditación	73
Sobre mí.....	75

PRÓLOGO

Hay un momento en la vida de todo ser humano en el que su pensamiento, sentimiento y mirada empiezan a ir más allá de los sentidos físicos, más allá de lo aprendido y adquirido en sociedad, más allá de lo meramente personal, y comienza a dirigirse hacia un espacio desconocido para la mente condicionada, pero conocido, a un nivel profundo, por el corazón. La naturaleza refleja este momento de transformación de miles de formas distintas, por ejemplo cuando una semilla suelta su ceñido vestido de semilla para dar espacio y lugar al árbol que potencialmente ya es, o cuando la oruga, en su llamada a volar más allá de los límites de su condición aceptada, sale del viejo corsé para dar espacio a las alas que le llevarán a traspasar las fronteras de su anterior realidad. Todo este movimiento no es más que la irrefutable evidencia de que la vida desea vivirse ilimitadamente a sí misma en una continua danza de expresión ininterrumpida. O te abres a ella y te expandes o te cierras y reprimes.

Si algo representa a Olga es esta apertura continua de corazón a lo nuevo, a lo desconocido, a aquello que trasciende el perímetro de los condicionamientos aceptados. Su corazón expresa gratitud y entrega a la vida. Su llamada es primero a la rendición para entrar en comunión con la vida y poder así permitir genuinamente el florecimiento y expresión del misterio vivo e ilimitado que somos. Su camino refleja el abrazo entre lo divino y lo humano, la luz y la oscuridad, el cielo y la tierra, quedando todo incluido en la Gran Unidad del Amor.

Este libro, que con tanto mimo se ha gestado y ha nacido de ella, es un regalo que devuelve a la vida como obsequio por lo recibido. Gracias a este intercambio, nos encontramos ante un libro que nos acompaña en un camino que, siendo suyo, es también nuestro. Nos enseña a utilizar el cuerpo como ese gran aliado o medio para liberar, soltar y dejar ir lo viejo, con el fin de abrir espacio a lo nuevo. Nos da la mano para que unamos cuerpo, mente y es-

píritu y no dejemos nada separado, fragmentado ni dividido. Nos guía, en un movimiento esencial continuo, para bajar el corazón a lo corporal y para elevar el cuerpo al corazón. El cielo no está separado de la tierra, ni lo divino de lo humano. En el amor todo es abrazado. Éste es su mensaje, su llamada y su camino.

Siento mucha gratitud por encontrarme en el camino a seres que desean danzar y abrirse al misterio de la vida desde el centro de su ser, que sienten la llamada a la responsabilidad de ser uno mismo y desean entrar en la crisálida para dar nacimiento a las nuevas alas que darán expresión a lo auténtico. Gracias, Olga, por enseñarme tu corazón, por esas charlas sin tiempo que nos devuelven siempre a uno mismo, y por esas aventuras que compartimos que unen el cielo con la tierra y nos dan alas para seguir extendiendo el espíritu.

Desde el amor,

JORGE PELLICER

Introducción

Uniendo cielo y tierra

MI HISTORIA. TU HISTORIA

Te contaré algo sobre mí para que me conozcas y sepas algo de mi historia. Antes que nada, decirte que lo que voy a compartir contigo es sólo una historia. En este caso es la mía, pero podría ser la tuya o la de cualquiera. Es sólo una sucesión de hechos que hemos vivido y con los que nos hemos identificado.

Estamos aquí para experimentarnos en el flujo de vida que somos y «yo» soy quien siente y vive la historia, no soy la historia en sí, aunque hemos creído ser «eso». Ésta es la gran confusión.

No paramos de rumiar todo lo que la mente cuenta y además le damos valor a todo lo que pensamos. Y te lanzo una pregunta: ¿quién serías sin tu historia? Bueno, ahí lo dejo para contarte la mía.

Realmente no recuerdo cuando empecé a hacerme este tipo de reflexiones, pero era muy pequeña cuando ya tenía inquietudes acerca de mi mundo interior.

Viene a mi mente una niña de unos ocho años que ya se juntaba con un amigo en la playa para arreglar el mundo y se hacían preguntas que al parecer no correspondían con su edad.

Siempre me ha fascinado bucear dentro de mí y esto ha sido un motor en mi vida. Mi infancia y adolescencia estuvieron llenas de estructuras y deberes, sin embargo, recuerdo a una chica tranquila, inquieta y muy soñadora. Me sentía afortunada con lo que me rodeaba y ya intuía que había más de lo que mis ojos podían ver.

Mi cambio radical, acompañado de una fuerte removida interior, empezó a los veintimuchos años. Ahí empecé a sentir una necesidad de salir de lo conocido, de moverme por el mundo y viajar.

Mi ciudad y mi rutina diaria se me hacían pequeñas. Me daba cuenta de que la historia que estaba construyendo, basada en lo que era bueno y se esperaba de mí, me encorsetaba, dejaba de tener valor y ya no la quería.

Había una gran necesidad en mí de explorar y tener nuevas experiencias. El mundo me parecía inmenso y yo muy joven como para quedarme parada en el mismo rincón repitiendo comportamientos «no elegidos por mí» el resto de mi existencia. Así que me puse una mochila a cuestas y empecé a viajar.

Dejé mi trabajo, mi pareja, mis amigos, mi casa, y desde cero me encontré en escenarios muy diferentes a los habituales. Inicé mi aventura en el camino de Santiago y desde ahí tiré para Australia. Estuve más de dos años viajando por diferentes países y ahí ya se empezó a destapar todo lo que había dentro de mí.

Mi lema era: «Si no me gusta el lugar al que llego, sigo mi camino, y si me gusta, me quedo y lo vivo».

Estuve viviendo unos meses en Bali y allí conocí el yin yoga. Recuerdo que me pareció algo extraordinario. Sencillo y muy profundo a la vez, porque al permanecer en quietud unos minutos respirando la postura, me conectaba con un lugar de silencio desconocido y liberador.

El ejercicio físico nunca había sido mi fuerte y, en ocasiones, cuando hacía yoga, la práctica se convertía en un objetivo que alcanzar, en una meta que conseguir. A veces lo vivía con esfuerzo y no siempre lo disfrutaba.

Cuando el yin yoga llegó a mí, descubrí una práctica amable, tranquila, sin objetivos, y donde notaba muy claro que se abría mi cuerpo y mi mente. El cuerpo estaba diferente, más ligero, y sentía mi mente descansada, sin tantos pensamientos y con más claridad. ¡Me gustaba esa sensación cuando terminaba una clase!

Cuando salí de Bali, esta práctica seguía presentándose en mi vida.

Una amiga me habló de una formación de yin yoga en Grecia y allá que me fui para profundizar más en esta práctica. Definitivamente, me enamoré de estos momentos.

No había nada que hacer. Sólo mirar, sentir y permitir. Permitir al cuerpo que se abriese a su ritmo para contemplar el paso de pensamientos y emociones sin resistirlo ni energizarlo. Una completa observación de todo lo que ocurría y dejarlo fluir.

Mi vida en mi ciudad había estado cimentada sobre la necesidad de hacer, controlar y esforzarme por las cosas que tocaban, pero que en muchos momentos no quería.

Esta sencilla y a la vez profunda práctica se convirtió en un refugio de serenidad y enfoque de mi vida. Cuando volví a España, continué con ella. Cuanto más practicaba, más conectada y escuchada me sentía. Esto me llevo a querer más de este camino y a entrar en el silencio.

Conocí la meditación y estuve en diferentes retiros de largos días. También viví en algunos centros de budismo y practiqué con la comunidad.

Recuerdo la enorme disciplina de uno de ellos. No hablábamos y permanecíamos en silencio durante muchas horas.

Al comienzo, esta introspección me llevó a que aflorasen patrones mentales de sufrimiento, y durante un tiempo, sólo salían emociones intensas que no sabía cómo manejar.

Poco a poco entendí cómo funcionaba la mente. Ese diálogo imparables que tenemos y no cuestionamos. Creemos que «yo soy» ese sistema de pensamientos basado en el dolor, la culpa, la carencia y la separación.

Entendí que necesitaba conocer y discernir entre mis decisiones basadas en miedos originados en el pasado y mi verdadero sentir, que provenía de un lugar más profundo: mi ser. Cuestionar a través de la autoindagación la historia que me contaba a mí misma y permitir toda energía emocional fue algo importante para ir soltando el programa repetitivo de la mente condicionada.

Sentía como si mi alma tuviera urgencia por conocerse, liberarse y expresarse. Este camino de mirada interna se convirtió en el motor de mis días. Quería tener claridad por medio de experiencias que me hicieran constatar y vivir un estado de paz. Pasé por periodos en los que dedicaba muchas horas conmigo.

La reflexión era ésta: «Si no soy nada de lo que me cuento ni siento, necesito y quiero seguir buceando en mi interior para ver qué hay detrás de esto».

Después de varios años en este camino, me doy cuenta de que el primer paso siempre es abrir el corazón mediante la aceptación de lo que se da, y desde ahí la mente se pone al servicio a través de la comprensión y el discernimiento. Observar y tomar consciencia de mis patrones habituales, lo «falso», para elegir poner el foco en la verdad. «Conocer lo que no eres para saber quién eres».

Somos pura vibración y a cada momento estamos escogiendo hacia dónde va la atención de nuestra mente para atraparnos o liberarnos de ella. Ser consciente de que podemos decidir de nuevo.

Uniendo mente y corazón voy volviendo a la naturalidad de mi ser y observo cómo va instalándose un yo con consciencia. Veo que no hay un lugar donde llegar. Sólo tengo el momento presente para escuchar de qué manera la vida quiere expresarse a través de mí, y por mi parte, dejarme ser su instrumento.

Permito lo que se está dando, elijo mi mirada y al mismo tiempo recuerdo que es la vida quien dirige el barco. ¡Suelta todo pensamiento y vive!

¿POR QUÉ UNA GUÍA PRÁCTICA?

Todo empezó hace un par de años más o menos. Cada vez que terminaba de dar una clase de yin yoga semanal en un congreso o en un taller, la gente quedaba muy relajada y con una sensación física y mental de apertura. Me preguntaban si yo disponía de algún material para que ellos pudieran practicar en casa con más continuidad.

Comencé a sentir que sería bueno hacer algo que se pudiera compartir. Algo práctico, sencillo y que diera la oportunidad de practicar diariamente, aunque sólo fueran diez minutos. Mi idea era que fuese como tener una clase con una profesora en directo y que se sintieran acompañados. Algo ameno y divertido.

Me puse manos a la obra y poco a poco se fueron fraguando los cimientos de este proyecto. Para mí, el yin yoga unía varias facetas que me fascinaban. Sentía que era muy completo. La sensación de apertura y aumento de flexibilidad corporal era fantástica, y la paz mental un verdadero descanso.

El mantener cada postura, al menos tres minutos, te invita a entrar en un espacio de quietud y silencio. Aquí empiezas a ser consciente de todas las emociones y de los pensamientos que llegan a tu mente. En la observación y en el permiso posibilitas la conexión contigo y la amplitud de tu consciencia.

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR AQUÍ?

La practicidad es algo importante para mí. Siempre me han gustado las cosas bonitas, armónicas y que transmitan serenidad, pero sólo si son prácticas están completas.

Quería unir belleza, inspiración, serenidad y practicidad para que calmes tu mente y aumentes tu energía en tu día a día.

Te lo pongo fácil

Por ello, además de las **fotos** y una **explicación** escrita de cada postura, sentí la importancia de incluir un **video** de cada asana.

En cualquier práctica corporal, como puede ser la de yin yoga, es muy importante la orientación de una persona que te guíe y ver imágenes en movimiento para entender cómo se hace la postura. Espero que con cada vídeo, desde que empieza hasta que termina, sientas mi compañía y ello te anime y facilite tu práctica. **Podrás verlos online o descargarlos y llevarlos contigo.**

Si no puedes ir a clase porque no dispones de demasiado tiempo, estás lejos de la escuela o quieres hacer tranquilamente tu práctica, solo o en compañía, y en el momento que decidas, tendrás una profesora para ti donde quiera que estés. Sólo tienes que elegir unos minutos al día para ti.

La invitación es que hagamos juntos cada postura. ¡Hazlas conmigo!

Te presento a Yin Yolga

Quería introducir algo profundo y divertido en esta parte visual que te presento, y así surgió **Yin Yolga**. Este personaje fue creado para animar y dar frescura al proyecto. Verás que aparece en todos los vídeos.

Un día se lo enseñé a una amiga y me dijo que para ella significaba algo más que una animación. Al ver como Yin Yolga entraba y salía de cada vídeo, me miraba, respiraba conmigo, se sentaba y me seguía sin decir ni media palabra, lo asociaba a nuestro ser. Para ella, era un símbolo de nuestra esencia que, aunque no la veamos, siempre va con nosotros, nunca nos abandona y nos acompaña porque es lo que «somos».

Aquello tuvo mucho sentido para mí, y sentí como Yin Yolga se convertía en el recuerdo de la consciencia, la figura del «testigo neutro» que reconoces cuando estás presente y observando sin juicio los pensamientos que aparecen en tu mente.

Ahí conectas con un espacio sin ruido, de intuición pura, y donde brota una sensación de claridad y paz infinita que te permite descansar. Este espacio es la presencia del momento, tu lugar de sabiduría, tu «maestro» interno que, sin palabras, te acompaña donde quiera que estés.

Una guía práctica para que la lleves donde quieras

Otra idea que tenía era mostrarlo de una manera inspiradora y clara. Por eso surgió el formato de guía práctica.

Aquí tienes la opción fácil de decidir intencionadamente qué eliges trabajar cada día o de dejarte sorprender por la postura que salga al azar.

No dejes de hacer tu práctica por falta de tiempo.

La propuesta es que te concedas sólo diez minutos al día para ti y disfrutes de los beneficios del yin yoga.

Sólo una postura al día, y idéjate sorprender!

Integra el yin yoga en cualquier actividad cotidiana

Aprovecha esos espacios con la familia, al trabajar, estudiar, despertarte, escuchar música o ver una película, para abrir tu cuerpo, relajar tu mente y aumentar tu vitalidad. Es mejor hacer un poquito diariamente que asistir a una clase cada mes. Incorpora esta guía a tu día a día.

Utiliza cualquier momento o actividad que estés haciendo para, al mismo tiempo, calmar la mente y relajar tu cuerpo a través de las posturas de yin yoga.

Continúa con tu autoconocimiento

Mi trabajo es acompañar a gente en procesos de autoconocimiento. Mirar dentro de nosotros para permitir, discernir y elegir la verdad es fundamental si quieres ver y entender el mundo de otra manera.

Tenemos una serie de comportamientos que corresponden a un sistema de creencias limitado y separado de la vida. Cada uno de nosotros repite una y otra vez pensamientos y conductas muy concretas, que son el reflejo de lo que creemos de manera inconsciente

y que nunca nos hemos cuestionado. Entramos en una espiral donde la repetición es la base de nuestra vida. La clave está en observar estos procesos para poder liberarlos.

Yo quiero que sigas conociéndote. No pretendo que todo acabe en la práctica de yin yoga, si no que puedas completarla y te abras a nuevas comprensiones acerca de ti.

Te ofrezco **una sesión de 45 minutos conmigo** para resolver cualquier duda que tengas acerca de las posturas de yin yoga o, si ya las conoces y no es la primera vez que haces un trabajo de autoindagación, dedicar este tiempo a seguir explorando el mecanismo de la mente para liberarlo y, poco a poco, habitar la presencia que somos. Si quieres, podemos continuar profundizando en tu proceso.

RESUMEN

Recuerda que en cada postura vas a encontrar **tres herramientas**:

Fotos, donde te muestro cómo posicionar tu cuerpo.

Instrucciones, para explicarte los beneficios y aconsejarte alternativas.

Un **video completo**, donde realizo la asana contigo de principio a fin.

YIN YOGA Y SUS BASES

Yin yoga es una práctica de yoga muy completa. Me gusta decir que es un yoga amable y personalizado porque no busca objetivos que alcanzar. Para mí, el hecho de no compararte con el otro y escucharte señala el camino.

Yin yoga fue dado a conocer por los profesores de yoga Paul Grilley y Sarah Powers. Unieron filosofía taoísta, meditación y los meridianos como canales energéticos según la Medicina Tradicional China (MTC).

Entiendo que somos una única unidad indivisible. Mente, cuerpo, emoción y espíritu son partes de este todo. Yin yoga abre una puerta a todos estos aspectos del ser.

Ámbito físico:

Trabaja sobre todo con el tejido conectivo. Hablamos de un tejido de continuidad que va desde la cabeza hasta los pies sin estar dividido en su recorrido por todo el cuerpo. Es de extraordinaria importancia mantenerlo saludable porque nos origina múltiples beneficios para la salud (ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, aumenta la flexibilidad en las articulaciones, refuerza el sistema inmunológico, de regeneración, etc.).

Para trabajar en el desarrollo muscular, debemos realizar ejercicios cortos y repetidos, pero para hacerlo con el conectivo, es bueno dejar unos minutos para que este tejido responda. Ésta es una de las razones por las que vamos a permanecer unos minutos sosteniendo cada postura en yin yoga. El nombre de «yin», en relación con lo físico, hace referencia al trabajo en planos profundos del cuerpo, especialmente en huesos, articulaciones y ligamentos.

Ámbitos mental y emocional:

Al permanecer unos minutos en cada postura, vamos a conectar con un espacio de silencio y de quietud. En el plano mental, se abre ante nosotros un mundo por explorar.

¿Qué ocurre cuando, en vez de ocupar todo tu día haciendo una cosa detrás de otra, decides parar y permanecer en quietud?

Ésta es la práctica de la observación neutra que llamamos meditación. En mindfulness o en cualquier otra herramienta análoga, se nos invita a soltar todo, dejarlo ir y permanecer atentos al momento presente sin juzgar. Para mí, las palabras base son observar y permitir. Cuando «miro», me doy cuenta, amplío mi consciencia y desde ahí puedo discernir. Cuando permito sin juicio, me sitúo en el espacio donde todo ocurre sin resistencia. Aquí y ahora sin oposición.

En yin yoga, al mantener cada postura durante unos minutos, se te ofrece una oportunidad de parar, ver y sentir. Puedo enfocarme en mi respiración, observar cómo llegan y se van los pensamientos, sentir las distintas sensaciones corporales o incluso dejar que broten emociones que han estado guardadas. Cada pensamiento dará lugar a una emoción que puede ser escuchada y permitida o ignorada y bloqueada. Es probable que las sientas al practicar alguna postura. Sólo permanece, abrázala sin juzgar, inhalando y exhalando al mismo tiempo. Al yin yoga también se le llama el yoga mindfulness.

Ámbito energético:

El nombre «yin» viene de la filosofía taoísta, donde se nos habla del Todo como lo innombrable, la fuerza vital que sustenta la vida. Se habla de dos energías en ese Todo: el yin y el yang. El yin es la parte profunda, de calma, tranquilidad, femenina, la que permanece y sostiene; y el yang hace referencia a lo más superficial, a la acción, la actividad, lo masculino, el motor de inicio.

El Tao nos dice que estas energías no pueden estar la una sin la otra porque, aunque son independientes, están en continua relación.

El yin yoga tiene en cuenta los meridianos energéticos según la Medicina Tradicional China (MTC), que nos explica cómo la fuerza vital recorre nuestro cuerpo a través de unos canales específicos. Cada meridiano está conectado con un órgano y éstos a su vez con una emoción. Hay 14 meridianos. El vaso gobernador recorre la línea media posterior, y el vaso concepción, la línea media anterior del cuerpo. Los 12 restantes se encuentran a ambos lados del cuerpo (a derecha y a izquierda) y se dividen en 6 yin y 6 yang. Se habla de parejas de meridianos yin y yang.

YIN	YANG
Pulmón	Intestino grueso
Bazo	Estómago
Corazón	Intestino delgado
Riñón	Vejiga urinaria
Hígado	Vesícula biliar
Maestro corazón	Triple calentador

Cada postura de yin yoga va a estimular dos o más meridianos y sus efectos se notan en el ámbito físico, mental, emocional y energético. ¡Ábrete a explorar y a descubrirlo por ti mismo!

QUÉ DEBES TENER EN CUENTA

A LA HORA DE PRACTICAR YIN YOGA MINDFULNESS

- Es importante que te escuches porque ahí descubrirás a tu maestro interno. Cada sensación o emoción te estará hablando de pensamientos sostenidos como verdaderos y de creencias que te están sirviendo de guía. El cuerpo refleja aquello que cuenta la mente.
- Puede ocurrir que al iniciar tu práctica sientas rigidez y tensión en algunas zonas. Esto es normal, especialmente si llevas tiempo sin realizar actividad física.
- Yin yoga es un yoga para todos. No necesitas ser un experimentado yogui, no hay metas que conseguir ni grados de perfección que alcanzar. Sólo estás tú y tu postura.
- Busca siempre sentir y estirar aquella parte del cuerpo que se propone. Sin forzar, pero sí llegando hasta tu límite de elasticidad. No experimentes dolor. Si llevas mucho tiempo sin dedicar tiempo a tu cuerpo, notarás tensiones. Esto es normal. Poco a poco y con tu práctica continuada se irán soltando.
- Es importante que sepas que puedes utilizar todos los apoyos que necesites. Bloques, cojines, mantas e incluso almohadas que tengas en casa. Puedes descansar en cualquier soporte que te ayude a realizar la postura de manera eficaz y puedas disfrutarla.
- Una vez que entres en la postura y tengas la sensación que estás buscando, suelta todo. Relaja los músculos y deja que actúe sólo el peso de la gravedad. Observa cómo, sin hacer nada, el cuerpo se va abriendo y puedes estar y disfrutar de lo que sientes.
- Permanece unos minutos en cada postura. Puedes aprovechar este momento para poner el foco en tu respiración profunda, observar tu mente y aquietarla, sentir las sensaciones

corporales que estén surgiendo, atender a la música que tengas de fondo, e incluso, si brota alguna emoción, dejarla estar sin juzgarla. Abraza todo lo que esté ocurriendo.

- Recomiendo hacer los cambios de las asanas despacio y conciente de tu movimiento.
- Confío en que experimentarás una mayor vitalidad y calma después de realizar cada postura. Con la práctica, notarás cómo el cuerpo se abre y la mente se relaja.

CUÁNDO PUEDES Y CUÁNDO NO PUEDES PRACTICARLO

- Yin yoga es un yoga que lo puede practicar todo el mundo y en cualquier momento. No importa la edad ni si estás o no acostumbrado a hacer yoga. Es un yoga amable y relajado.
- Si en alguna postura sientes tensión muscular, permanece unos minutos para que se deshagan los nudos de rigidez y poco a poco te irás relajando.
- Si tienes algún tipo de lesión, te sugiero consultar a tu especialista. Seguramente podrás adaptar tu práctica siguiendo sus indicaciones.
- Si ves que hay demasiada molestia, procura encontrar tu postura moviéndote un poco y ajustándola. Si aun así sientes dolor o mucha intensidad, puedes salir de ella tranquilamente.
- En el embarazo también puedes practicar. Evita los movimientos bruscos especialmente los tres primeros meses.
- Cuanto más practiques, más tensiones se irán soltando, más elasticidad irás teniendo y más claridad mental irás experimentando.

¡Yo te acompaño!

Soy
Yin Yolga

¡Hola!



Mi nombre es Yin Yolga y estoy aquí para acompañarte en tu viaje interior de autoconocimiento a través de la práctica de yin yoga.

Desde el silencio y la calma, estaré contigo en los vídeos de las posturas yoga para recordarte que estoy en ti.

Soy la presencia que eres y que siempre va contigo estés donde estés y vayas donde vayas.

Soy el espacio de paz que habita en ti, ese lugar donde encontrarás todas tus respuestas.

Olga

YIN YOGA, EL YOGA AMABLE PARA TODOS

Estás ante un yoga sencillo y relajado: YIN YOGA. Una práctica personalizada donde no se busca llegar a un objetivo personal concreto ni a una meta espiritual, sólo parar la rutina de tu vida para aquietarte y escucharte a través del silencio.

Teniendo en cuenta que cada anatomía es única, YIN YOGA adapta las posturas a tu flexibilidad y estructura ósea, calmando tu mente y aumentando tu energía.

BASES PARA UNA BUENA PRÁCTICA DE YIN YOGA

1. Entra en cada postura buscando la sensación física que quieres sentir, hasta notar sin dolor tu límite de elasticidad. Una vez allí, suelta cualquier tensión que haya en tu cuerpo, relájate y deja que actúe el peso de la gravedad.
2. Mantén la postura durante 3-5 minutos y, con la ayuda de la respiración, permanece relajado y en quietud. De esta manera estimularemos el tejido conectivo para obtener todos sus beneficios.
3. Es importante que recuerdes que puedes utilizar todos los apoyos que necesites para realizar cada asana: cojines, almohadas, bloques, mantas, etc.
Si en algún momento sientes molestias, sal de la postura. Sé amable con tu cuerpo.

MIRA EL VÍDEO.

¡¡Y a Disfrutar!!

► VÍDEO DE
INTRODUCCIÓN



CÓMO ACCEDER A LOS VÍDEOS

Tienes dos maneras:

1. *Acceder al listado completo de posturas*

Para acceder a la lista completa de vídeos, escribe en tu navegador www.olgamartinm.es/yinyoga-videos o utiliza el QR que aparece aquí abajo.

Para entrar, usa la contraseña ***YinYolga2019***.

Puedes verlos online haciendo clic en **VER VÍDEO** (necesitas conexión a Internet), o descargarlos a través de la opción **DESCARGAR** (y guardarlos en tu dispositivo).

En los vídeos te acompaño para que juntos dediquemos el tiempo que necesita cada postura, desde el inicio hasta el final. Encontrarás también alternativas y consejos.

2. *Acceder a cada postura a través del QR de las cartas*

En cada postura de esta guía, vas a encontrar un código QR que puedes leer con tu móvil o tablet (con cualquier app que te lo permita) para ver directamente el vídeo de la asana que has elegido.

No necesitas contraseña.

► VER LISTADO
DE POSTURAS



TIENES COMO REGALO UNA SESIÓN CONMIGO

El yoga, en el camino del recuerdo de quien soy, es una práctica importante que ayuda a estabilizar tu energía y a conectar con tu esencia, pero mi idea es que tu proceso de autoconocimiento continúe.

No termines aquí. Sigue conociéndote. Sé consciente de tu manera de ver la vida y de tus conductas, ya que son el reflejo de cómo piensas. Párate a tomar consciencia de estos patrones mentales para soltarlos, porque no son «tú». Son sólo el efecto de un sistema de pensamiento limitado y de separación con la vida. Obsérvate y libérate.

Te ofrezco de regalo un espacio de acompañamiento online de 45 minutos conmigo para, si ya has hecho algo de autoconocimiento anteriormente, dedicar este tiempo a tener una sesión donde puedas seguir profundizando en tu proceso y, desde el discernimiento y no juicio, liberar creencias y entrar en tu presencia.

También podemos usar este tiempo para resolver las dudas que tengas en tu práctica de yin yoga.

Ponte en contacto conmigo:

contacto@olgamartinm.es

www.olgamartinm.es



BANANA

¿Qué buscamos sentir?

- Estirar todo el cuerpo, especialmente la zona lateral, desde la cabeza hasta el pie.
- Actúa de manera intensa en toda la columna vertebral. Activa el S.N.C.
- Estimula la glándula tiroides.
- Produce un masaje en los órganos digestivos.
- IMPORTANTE: Una vez que hayas entrado en la postura, relaja piernas, rodillas y glúteos.

Descansamos e integramos

En *Savasana*.

Néase video de postura Savasana

Alternativas

- Si sientes hormigueo en los brazos, muévelos hasta que no tengas esta sensación.
- Si sientes que la postura es muy intensa, puedes deshacer un poco la flexión lateral.

¡DISFRUTA ESTA POSTURA TAN AGRADABLE! 😊

► ¿QUIERES VER
EL VÍDEO DE
ESTA POSTURA?

