

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



# Yin-Yang Yoga

La práctica de esta modalidad nos ayuda a aprender acerca de la quietud en el movimiento y el flujo en la quietud que integran todos los procesos del Universo, trayéndonos al momento presente y a la transformación armónica y dinámica de la conciencia

**F**usión de hatha yoga y meditación con un enfoque taoísta, el Yin-Yang Yoga incluye manejo de energía de prácticas como el Chi Kung y la sabiduría de principios filosóficos como los contenidos en el I Ching o Libro de las Mutaciones con su explicación de las fuerzas de la Naturaleza.

Como apunta Ana Fernández, bailarina y yoguini, el Yin-Yang Yoga ofrece una comprensión del ser como cuerpo y espíritu, o materia y energía, procedente de la medicina china y en su práctica se trabaja la realización de asanas o posturas en relación con la época del año y los meridianos o canales energéticos más relevantes en esos periodos y su respectiva relación entre los estados emocionales, los órganos y vísceras y las estaciones.

“El Tao Te Ching de Lao Tze y su peculiar entendimiento del progreso como la profundización en Lo Que Es Ahora, las enseñanzas de otros sabios Taoístas de la antigüedad menos conocidos como Chuang Tzu, Lieh Tzu y el I Ching con su explicación de las fuerzas activas en la Naturaleza a través de sus trigramas son las bases filosóficas milenarias sobre las que se asienta esta práctica”.

De entrada, Yin-Yang Yoga como su nombre lo dice se basa en los principios Yin y Yang del pensamiento taoísta. Yin se asocia con lo femenino, frío e interno, lo estable, oscuro y sin movimiento; lo Yang con lo masculino, la luz, la actividad, lo externo y el calor.

El yin y el yang son fuerzas que no pueden existir una sin la otra. Esta interdependencia se ilustra en el símbolo del Tao con una partícula negra en la parte blanca y viceversa. Todas las cosas poseen ambas vertientes.

“Yin-Yang Yoga se fundamenta en la Naturaleza y en los principios que generan su continuo proceso de transformación y cambio. Los principios Taoístas descritos a través de la interacción de los trigramas o combinaciones de tres elementos del I Ching: El trueno, el fuego, el lago, el cielo, el viento, el agua, la montaña y la tierra, son una guía a seguir durante la práctica.

“Los trigramas del I Ching están asociados a las distintas estaciones del año y la práctica de Yin-Yang Yoga emula estos principios para llegar a conocerlos y experimentarlos de manera física y no únicamente de forma intelectual permitiendo que la energía presente en cada estación corra a través de nosotros transformándonos y desarrollándonos, como lo hace el resto de los seres vivos”.

Yin-Yang Yoga, de acuerdo a Ana Fernández, lleva a la práctica los principios de “movimiento en la quietud” y “quietud en el movimiento” y la acción y la intención al practicar siguen la idea de que “la ley de movimiento de la Naturaleza, sigue la línea de menor resistencia. Así, se combinan posturas pasivas y activas con técnicas de respi-



ración lenta y controlada, encaminadas a aumentar la capacidad pulmonar.

“La verdadera maestría consiste en integrar ambos principios dentro si, y practicar las energizantes series y posturas Yang desde una cualidad Yin, que se entrega y acepta, sin forzar, ni exigir, y trabajar las constantes posturas Yin, desde una cualidad Yang, que no se rinde, que no cesa, que no abandona, que mantiene la tranquilidad en la adversidad”. **LA**

## LA DANZA DEL YIN Y EL YANG

La danza de estas dos polaridades complementarias produce una forma de yoga integral y consciente que reduce el desgaste de los tejidos, equilibra la fuerza con la flexibilidad, calma la mente y la prepara para la meditación. Yin-Yang Yoga moviliza la energía vital o Chi que corre a través de los canales energéticos a lo largo y ancho del cuerpo que puede estancarse, mejorando así la salud de los órganos, el sistema inmunitario y la estabilidad emocional.

A través de la respiración, esta práctica ayuda a redirigir el foco de atención para que, en lugar de estar apuntando hacia donde creemos que deberíamos estar, ocupemos plenamente el lugar en el que ya estamos, en Lo Que Es: “Al poner la atención donde querías estar, te pierdes de dónde estás. Con Yin-Yang Yoga puedes profundizar en tu lugar y entonces un presente de textura, detalle y conocimiento se abre ante ti”.

(Con información de [yinyangyoga.wordpress.com](http://yinyangyoga.wordpress.com))

