

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés: Miért a Yin Jóga?

A jóga eredeti gyökerei és célja
Az elme hullámozásainak lecsendesítése (Yogas chitta vritti nirodhah)
A végső célok: Szamádhi és Moksa
A test mint eszköz, és nem mint végcél
A Yin jóga meghatározása
A modern nyugati jóga és az ókori tradíciók különbsége
A jóga gyakorlat „másik fele”: a Yin szövetek megdolgoztatása
Az ízületek biztonságos és intelligens edzése
Amit a Yin jógáról tudni kell: Egyszerű, de nem könnyű
Elhatárolás: Miért nem resztoratív jóga a Yin jóga?

2. Filozófiai Alapok: A Jin és Jang Elmélete

Jin és Jang minták az életünkben és a természetben
A dinamikus egyensúly és a Dao (Út) fogalma
A Taijitu (A Legfőbb Lényeg Ábrája) szimbóluma
Az eredet: A hegy napos és árnyékos oldala
A szimbólum geometriája és anatómiája (a kör, a hullámvonal, a magok és a forgás)
A Yin-Yang négy alaptörvénye a gyakorlatban
Egymás ellentétei és kölcsönös függése
Kölcsönös felemésztés és egymásba alakulás
A Jin és Jang elv alkalmazása a jógamatracunkon

3. A Yin Jóga Története és a Modern Irányzat Kialakulása

A taoista dualizmus és a folyamatos változás törvénye (Lao-ce és a Tao Te King)
A „lágymű” és a víz metaforája
Wei Wu Wei – Cselekvés a nem-cselekvés által és az ellenállás feladása
A modern Yin jóga alapítói és a rendszer három fő pillére
1. Paulie Zink: A taoista jóga (Daoyin) és a harcművészetek fúziója
2. Paul Grilley: Az anatómiai variabilitás, a funkcionális jóga, a „csontos stop” (compression vs. tension) és a fókusztérületek elmélete
3. Sarah Powers: A meridián-elmélet (HKO) integrálása, a mindfulness és az Insight Yoga

4. Funkcionális Anatómia: Yin és Yang Szövetek

A szövetek felosztása és terhelhetősége
Yang szövetek (Az izomzat): elasztikusság, ritmikus/dinamikus terhelés és gyors regeneráció
Yin szövetek (Fascia, szalagok, ízületek): plasztikusság, lassú/statikus terhelés és lassú regeneráció
Összehasonlító elemzés és a „hideg test” elve a jógateremben
Elhatárolás a fizioterápiától: Tónusos és fázisos izmok (Yang) kontra mély kötőszövet (Yin)
Idegrendszeri kontroll különbségei (aktív vs. passzív)
A nyújtás célja és jellege a jógamatrac szintjén (Gyakorlati példa: A combhajlító izom esete)

5. A Fascia (Kötőszövet) Biológiája

A fascia mint háromdimenziós összefüggő érzékelő hálózat
A sejtközi állomány részei:
Sejtközi alapállomány (hialuronsav) és a letapadások (adhézió) mechanizmusa
Kollagén rostok (szakítószilárdság és tartás)
Elasztin rostok (rugalmasság és az öregedési folyamat lassítása)

Biokémiai folyamatok a hosszan kitartott pózokban:
A piezoelektromos hatás
A hialuronsav-termelés stimulálása

6. Idegtudomány és Szomatika a Yin Jógában

A Vagus-ideg (bolygóideg) és az idegrendszeri szabályozás
A gravitáció és az eszközök (props) szerepe a test nehezítésének átadásában
A Vagus-tónus (Vagal Tone) növelése és élettani hatásai
Dr. Stephen Porges és a Polivagális Elmélet
Ventrális vagális rendszer (megnyugvás és szociális kapcsolódás)
Szimpatikus idegrendszer (harcolj vagy menekülj)
Dorzális vagális rendszer (lefagyás és immobilizáció)
A Yin jóga mint a ventrális vagális ág stimulátora a krónikus stressz ellen
A szenzomotoros amnézia (SMA) oldása és a szomatikus megközelítés
Thomas Hanna módszere: A pandikuláció elve
Szomatikus hullámok és mikromozgások módszertana oktatóknak
Pózok előtti szomatikus előkészítés
Pózok közötti mikromozgások (A Rebound / visszahatás fázis integrálása)

7. Szekvenciálás és Óratervezési Metodika

Strukturális fókuszu (Anatómiai) órák tervezése
Gerincvonal-fókuszu mintaszekvencia (Laterális hajlítás, extenzió, flexió, torzió – pl. Bananasana, Szfinx, Hernyó, Hanyattfekvő csavarás)
Az ellenpózok és a fokozatosság elve a szekvenciálásban
Energetikai és Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) fókuszu órák
Az Öt Elem tana (Vu Hsing) és az évszakos/meridián-alapú felépítés
1. Tavaszi megújulás: Máj és Epehólyag meridián (Fa elem) – anatómia, energetika és mintaszekvencia
2. Nyári egyensúly: Szív és Vékonybél meridián (Tűz elem / Pitta csökkenés) – anatómia, energetika és mintaszekvencia
3. Őszi elengedés: Tüdő és Vastagbél meridián (Fém elem)
Kommunikáció és térnyerés a Yin órán:

A szavak gazdaságossága és a mentális horgonyok felállítása
A belső csend fenntartása és a közvetlen testi valóságba való visszavezetés

8. Függelék: A Hagyományos Kínai Orvoslás Alapjai

A meridiánrendszer működése és a Qi (életenergia) áramlása
A 12+2 fő energiacsatorna és a 8 tároló (rendkívüli) meridián szerepe
A Jin és Jang szervek holisztikus felosztása és funkciói
Ászanajegyzék
Szakirodalom és ajánlott hivatkozások (Paul Grilley, Sarah Powers, Bernie Clark, Thomas Hanna, Stephen W. Porges művei)