



# **Yin Yoga**

## **Buku Saku Panduan Lengkap**

Oleh: Nataya Charoonsri Rizani

# Daftar Isi

01

## **Pengertian Yin Yoga**

Memahami dasar dan filosofi Yin Yoga

02

## **Perbandingan Yin & Yang**

Perbedaan karakteristik fisik dan mental

03

## **Manfaat Yin Yoga**

Keuntungan untuk tubuh dan pikiran

04

## **Praktik Meditasi**

Panduan mindfulness meditation

05

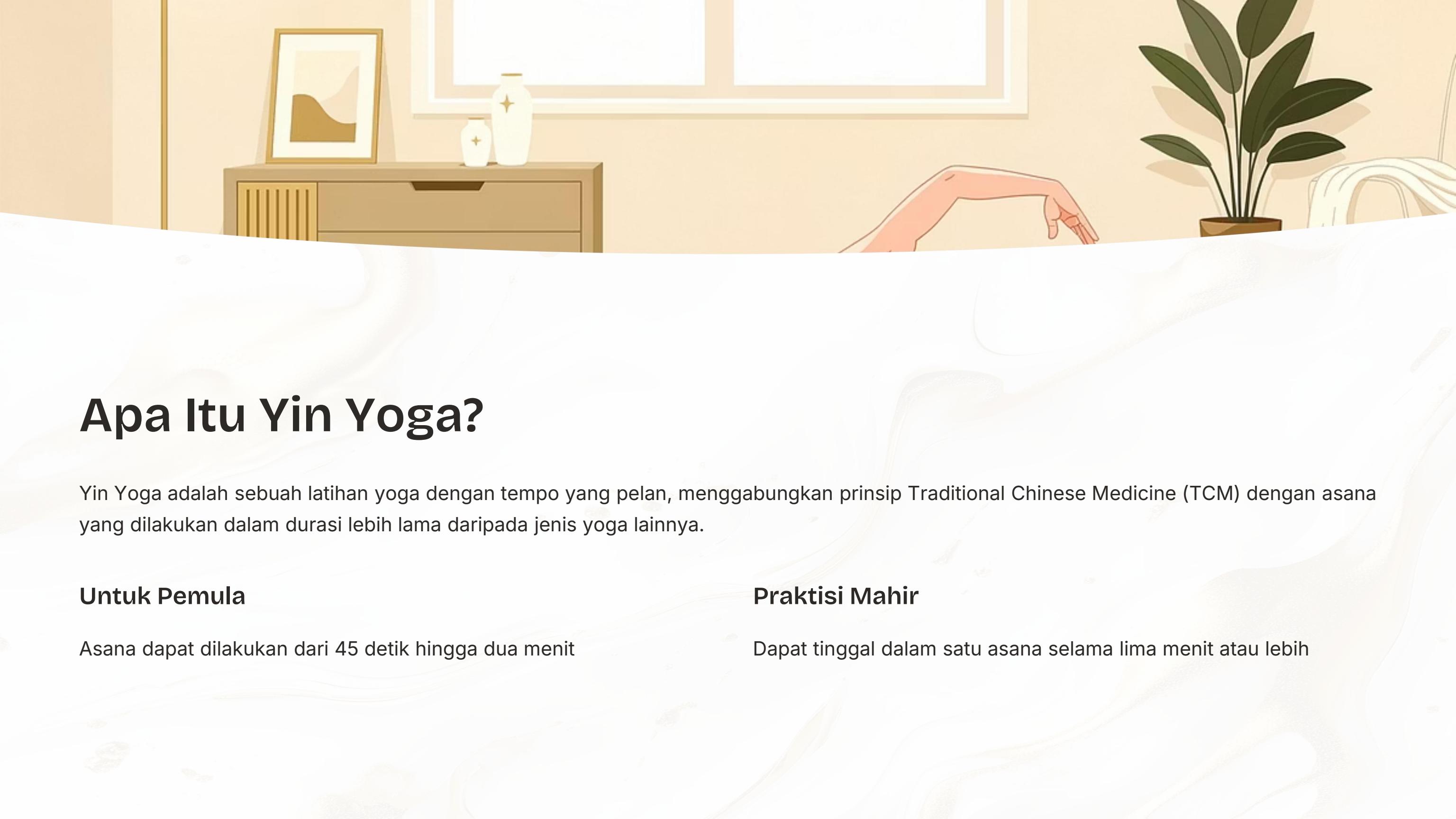
## **Mindful Breathing**

Teknik pernapasan sadar

06

## **Makna Yoga**

Refleksi personal tentang yoga



# Apa Itu Yin Yoga?

Yin Yoga adalah sebuah latihan yoga dengan tempo yang pelan, menggabungkan prinsip Traditional Chinese Medicine (TCM) dengan asana yang dilakukan dalam durasi lebih lama daripada jenis yoga lainnya.

## Untuk Pemula

Asana dapat dilakukan dari 45 detik hingga dua menit

## Praktisi Mahir

Dapat tinggal dalam satu asana selama lima menit atau lebih

# Prinsip Dasar Yin Yoga

## Target Jaringan Ikat

Memberikan tekanan sedang pada tendon, fascia, dan ligamen untuk meningkatkan sirkulasi pada persendian

## Meningkatkan Fleksibilitas

Membantu meningkatkan kelenturan tubuh melalui peregangan yang dalam dan tahan lama

## Pendekatan Meditatif

Menciptakan kesadaran akan keheningan batin dan kualitas universal yang saling berhubungan



# Sejarah Yin Yoga

**Akhir 1970-an**

Didirikan oleh Paulie Zink, ahli seni bela diri dan guru Taoist yoga (Tao Yin)

**Era Modern**

Menjadi pelengkap dari bentuk yoga dan latihan yang lebih aktif

1

2

3

**Perkembangan**

Diajarkan di seluruh Amerika Utara dan Eropa oleh Paul Grilley dan Sarah Powers



# Pengaruh Filosofi Timur

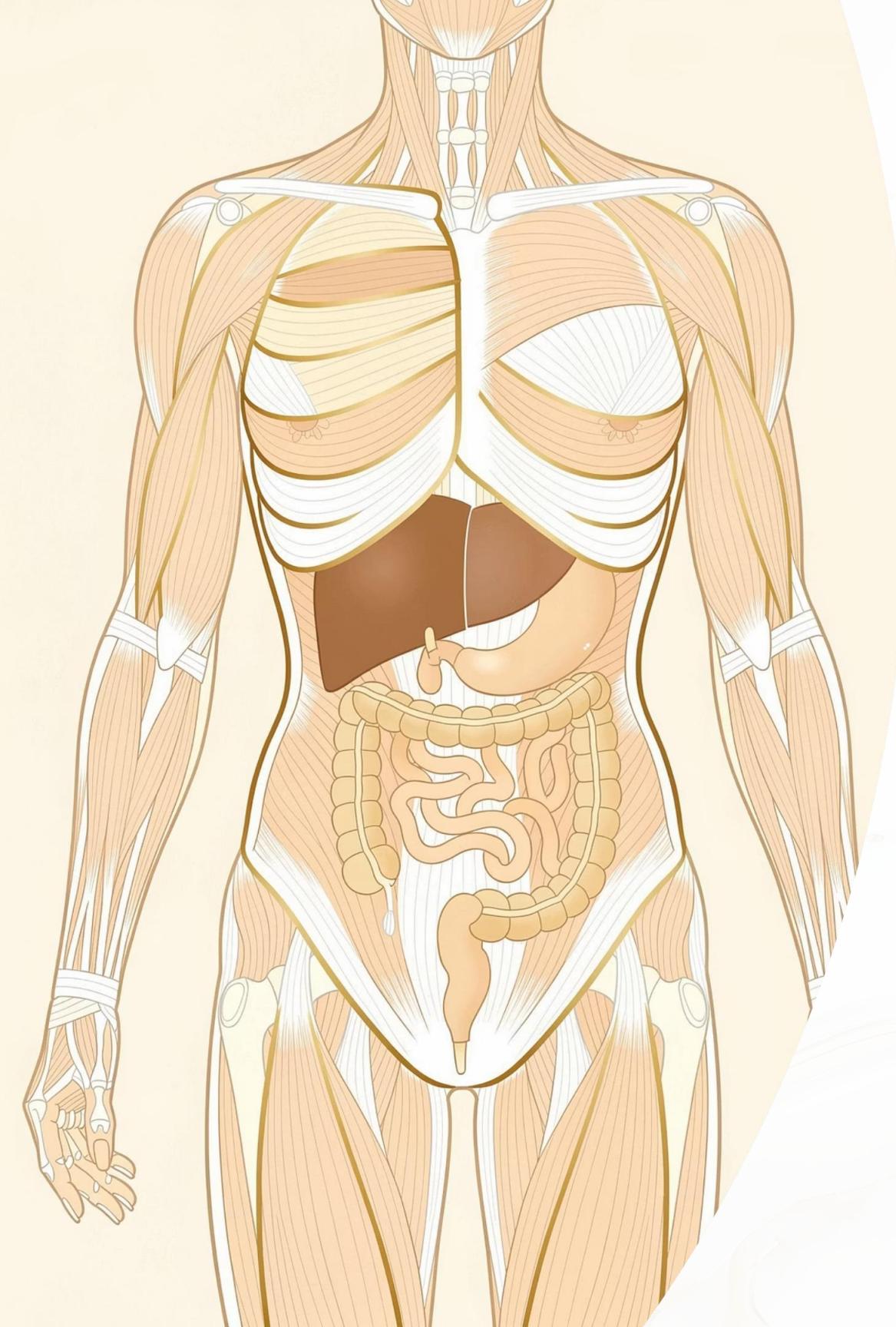
## Taoisme dari Cina

Yin Yoga banyak dipengaruhi oleh aliran Taoisme yang berasal dari Cina, membawa konsep keseimbangan yin dan yang

## Yoga dari India

Yoga yang pada umumnya dikenal berasal dari India, dengan fokus pada asana dan pranayama

Perpaduan kedua filosofi ini menciptakan pendekatan unik dalam praktik Yin Yoga yang menekankan keseimbangan dan harmoni.



## Definisi Ringkas Yin Yoga

Yin Yoga adalah sebuah jenis yoga yang menekankan exercise pada jaringan yin (connective tissue/fascia, tendon, sendi) sementara yoga jenis yang lebih menekankan pada exercise pada otot.

Karena jaringan yin mengandung pembuluh darah yang lebih sedikit dibanding dengan jaringan otot, maka memerlukan waktu lebih lama saat stimulasi diberikan.

# Dua Prinsip Utama Praktik



## Tension (Peregangan)

Berfungsi untuk melumasi fascia sehingga tidak menjadi kering dan membuat lancar peredaran getah bening, darah, air dan emosi yang berada dalam fascia



## Compression (Tekanan)

Membiarakan terjadi benturan antara jaringan untuk merangsang produksi cairan synovial yang melumasi sendi

Bentuk praktik yin yoga dalam melakukan asana bertujuan untuk memberikan stress pada jaringan dalam target area melalui kedua prinsip ini.

# Perbandingan Yin & Yang: Aspek Fisik

YIN	YANG
Target pada fascia (ligament, tendon, sendi)	Target pada otot
Otot rileks, passive stretching	Otot kontraksi, active stretching
Lebih statis dan pelan	Lebih aktif, ritmis, repetitif
Jaringan cenderung plastik	Jaringan lebih elastis
Menahan pose lebih lama	Menahan pose beberapa hitungan nafas
Suhu tubuh cenderung menurun	Suhu tubuh meningkat

# Karakteristik Fisik Yin Yoga



## Tempo Pelan

Gerakan dilakukan dengan sangat lambat dan terkontrol untuk memberikan waktu jaringan beradaptasi



## Suhu Menurun

Ritme jantung berkurang dan suhu tubuh cenderung menurun selama praktik



## Rebound Lama

Jaringan memerlukan waktu lebih lama untuk kembali ke bentuk semula setelah peregangan



## Tekanan Sendi

Sendi terkadang dikenai tekanan untuk merangsang produksi cairan pelumas

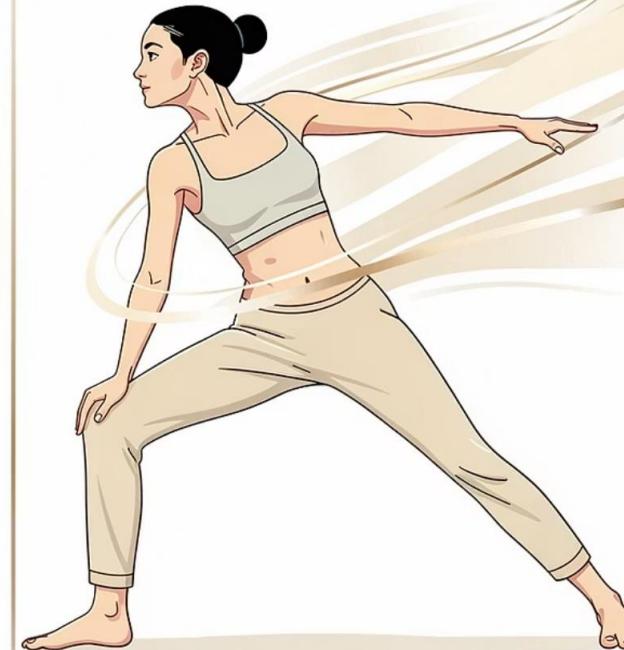
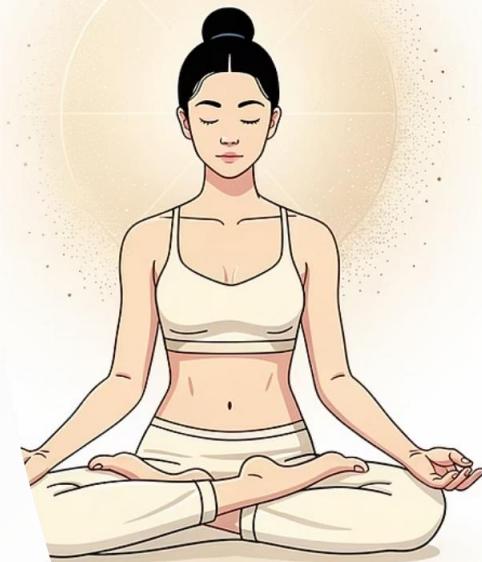
# Perbandingan Mental & Emosional

## YIN

- Keheningan dan stabilitas
- Pikiran ke dalam diri
- Menurunkan gelombang otak
- Sistem saraf parasimpatetik
- Sikap lebih menerima

## YANG

- Pergerakan dan mobilitas
- Mental siaga
- Pikiran lebih cekatan
- Sistem saraf simpatetik
- Sikap untuk perubahan



# Kualitas Mental Yin Yoga

## Menahan Gangguan

Melatih kemampuan untuk mengontrol segala dorongan dan tetap fokus dalam keheningan

## Belas Kasih

Dipenuhi rasa belas kasih terhadap diri sendiri dan orang lain, tanpa kompetisi

## Penyerahan Diri

Melepaskan ambisi dan ego, menerima kondisi apa adanya dengan sabar

## Observasi

Melakukan pengamatan tanpa penilaian, dengan toleransi tinggi

# Manfaat Yin Yoga

## Secara Fisik

- Memperbaiki postur tubuh
- Meningkatkan fleksibilitas
- Memperbaiki fungsi organ
- Mengisi energi tubuh kembali

## Secara Mental

- Memperbaiki kondisi mental
- Mengenali diri lebih dalam
- Meningkatkan pola pikir positif
- Menciptakan ketenangan batin



# Persiapan Mindfulness Meditation

## Centering

01

### **Posisi Duduk**

Duduk dalam posisi nyaman, padmasana atau bersila biasa

03

### **Tegakkan Tulang Punggung**

Buka dada, taruh tangan di posisi yang membuat bahu rileks

02

### **Perbaiki Pakaian**

Atur pakaian agar posisi duduk tetap nyaman selama 10-15 menit

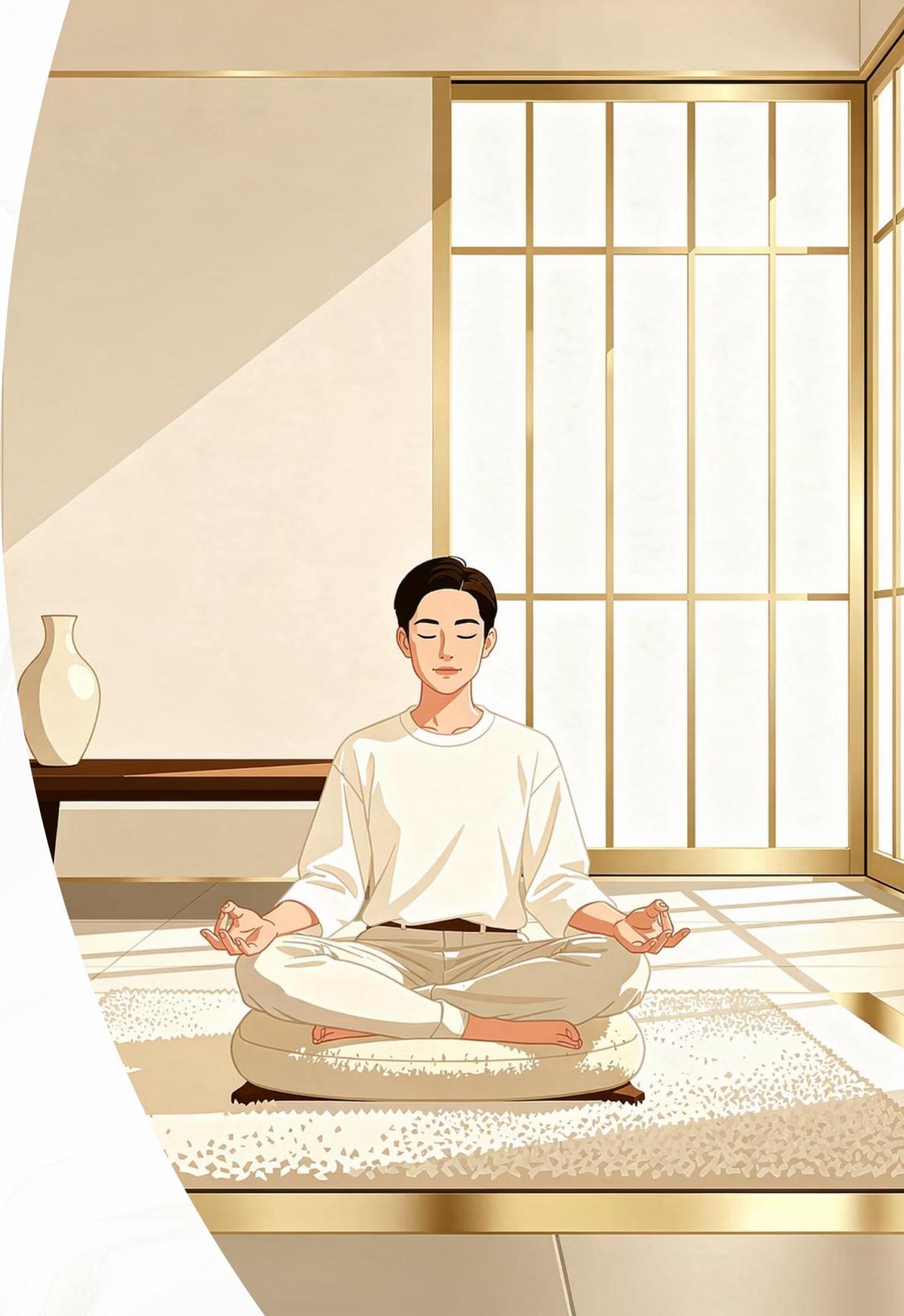
04

### **Pejamkan Mata**

Jika sudah siap, perlahan pejamkan mata

# Memulai Centering

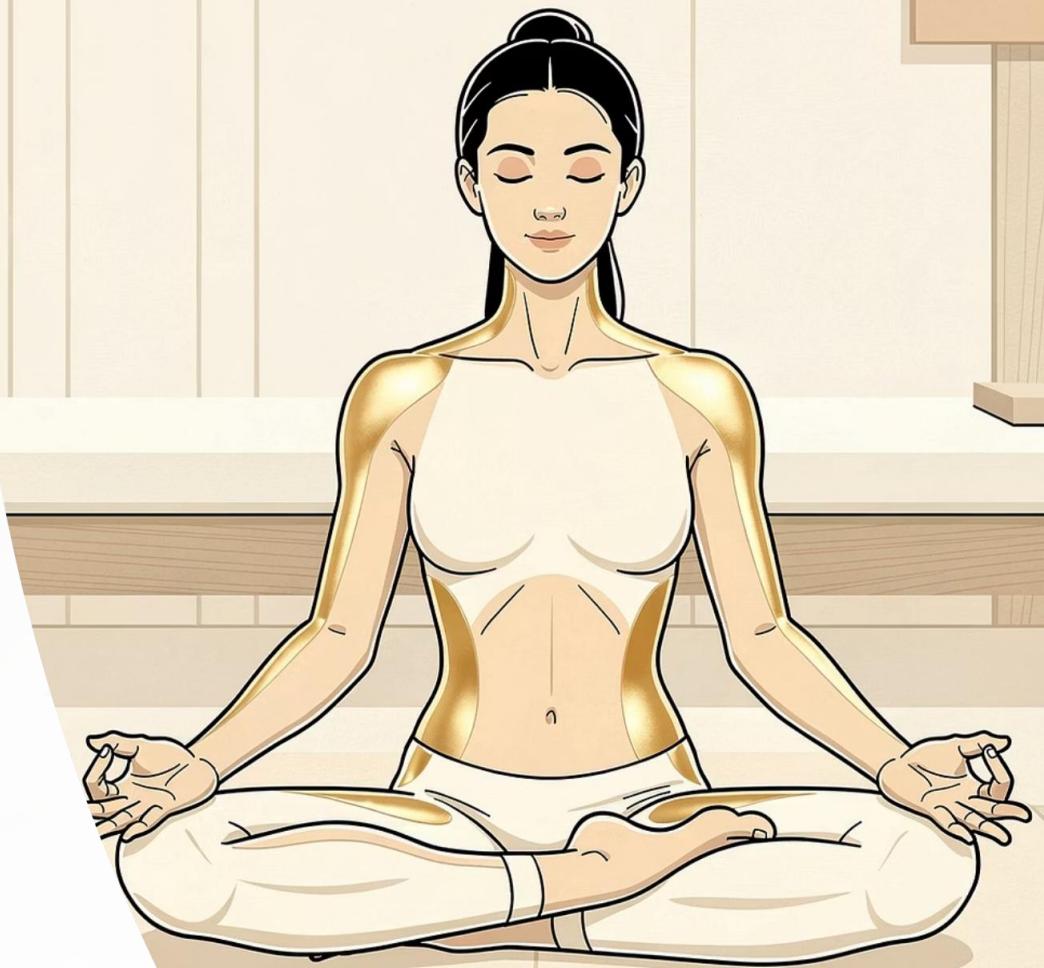
- Sadari kehadiran Anda dalam ruangan, dengarkan suara dari luar
- Rasakan suhu yang terasa di kulit Anda
- Bawa kesadaran masuk ke dalam diri melalui nafas
- Fokus pada nafas. Jika pikiran berjalan ke sana ke mari, kembali fokus pada nafas



# Panduan Mindfulness Meditation

Mindfulness meditation adalah praktik membawa kesadaran pada tubuh. Kita akan membawa kesadaran pada setiap bagian tubuh, berdiam sejenak, kemudian memindahkan kesadaran pada bagian tubuh berikutnya.

- ❑ **Penting:** Tidak ada target dalam praktik ini. Hanya untuk menyadari dan menghubungkan pikiran sepenuhnya dengan tubuh tanpa memberikan penilaian atau komentar.



# Perjalanan Kesadaran Tubuh

Lakukan beberapa kali tarikan dan hembusan nafas untuk membawa rasa rileks pada tubuh. Kemudian bawa kesadaran secara berurutan pada:

## Kepala & Wajah

- Puncak kepala
- Dahi
- Kedua mata
- Hidung
- Kedua pipi
- Mulut & lidah
- Rahang

## Tubuh Atas

- Belakang kepala
- Belakang leher
- Tulang belakang
- Bahu
- Lengan & tangan
- Dada & perut
- Punggung

## Tubuh Bawah

- Area panggul
- Paha kanan & kiri
- Betis kanan & kiri
- Kaki kanan & kiri
- Jari-jari kaki

# Tips Selama Meditasi

## Jika Pikiran Melantur

Ingatkan kembali tanpa memberi penghakiman. Cukup ingatkan untuk melakukan perjalanan kesadaran

## Tidak Ada Target

Hanya untuk menyadari dan menghubungkan pikiran sepenuhnya dengan tubuh

## Perjalanan Dua Arah

Lakukan yang sama dari bawah ke atas setelah menyelesaikan perjalanan dari atas ke bawah



# Teknik Menghitung Nafas

Sadari nafas. Pada saat menarik nafas, hitung 1-10, lalu hembuskan nafas dalam diam. Atau lakukan sebaliknya, tarik nafas dalam diam, dan pada saat menghembuskan hitung dari 1-10.

Silahkan pilih yang lebih nyaman untuk Anda. Lakukan pengamatan pada bagian tubuh yang mungkin memberikan sensasi lebih, dan fokuskan nafas di sana.



# Mengakhiri Meditasi

## Pilihan Pribadi

Bagi yang merasa perlu meneruskan sesi meditasi, silahkan diteruskan

## Membawa Kesadaran Keluar

Mulai mendengarkan suara dari lingkungan, merasakan stimulasi dari luar tubuh

## Membuka Mata

Jika sudah merasa siap, perlahan silahkan buka mata Anda

# Swan Po

## Mindful Breathing dalam Swan Pose

Setelah merasa cukup melakukan penyesuaian pada tubuh dengan pose swan, silahkan untuk diam dan berkomitmen untuk tidak melakukan gerakan yang tidak diperlukan. Bawa kesadaran pada nafas.

# Panduan Mindful Breathing

- 1 Pada saat menarik nafas, ucapkan dalam pikiran: "*Saya sadar sedang menarik nafas*". Saat menghembuskan: "*Saya sadar sedang menghembuskan nafas*"
- 2 Tarik nafas: "*Saya tahu ini adalah tarikan nafas*". Hembuskan: "*Saya tahu ini adalah hembusan nafas*"
- 3 Sadari mulai awal menarik nafas hingga akhir. Sadari awal hembusan nafas dan ujung hembusan nafas
- 4 Tarik nafas: "*Saya mengikuti tarikan nafas dari awal hingga akhir*". Hembuskan: "Saya mengikuti hembusan nafas dari awal hingga akhir"

# Kesadaran Tubuh & Emosi

## Kesadaran Tubuh

Tarik nafas, saya menyadari seluruh tubuh. Hembuskan nafas, saya menyadari seluruh tubuh

## Ketegangan & Rasa Sakit

Tarik nafas, saya menyadari ada ketegangan dan rasa sakit di dalam tubuh. Hembuskan nafas, saya menyadari ada ketegangan dan rasa sakit

## Kegembiraan

Sadari ada kegembiraan. Saat menarik nafas, saya menyadari ada kegembiraan di dalam tubuh

## Kebahagiaan

Tarik nafas, saya menyadari ada kebahagiaan dalam tubuh. Hembuskan nafas, saya menyadari ada kebahagiaan

## Menenangkan Pikiran

Tarik nafas, saya menenangkan pikiran. Hembuskan nafas, saya menenangkan pikiran

# Keluar dari Pose & Rebound

Kemudian dengan perlahan, tidak tergesa-gesa, silahkan keluar dari pose ini dan melakukan rebound.

## Pilihan Rebound

- Berbaring telungkup
- Berbaring terlentang

## Pentingnya Rebound

Memberikan waktu bagi tubuh untuk beradaptasi dan kembali ke kondisi normal setelah peregangan dalam





# Makna Yoga: Sebuah Perjalanan

Yoga adalah sebuah perjalanan. Pertemuan saya dengan yoga awalnya tanpa tujuan yang dalam, hanya untuk mempersiapkan kehamilan. Lalu perjalanan itu berlanjut dengan tujuan yang lebih dalam (Nataya, 2021)

Mengenal semesta kecil di dalam tubuh, menyadari kebesaran Sang Maha Pencipta, dan mengenal semesta yang lebih besar. Perbedaan yang sering kali menjadi sumber masalah, ternyata diciptakan untuk maksud tertentu.

Seperti yin dan yang, berbeda tapi saling melengkapi, memerlukan dan tergantung satu sama lain. Yoga membantu untuk memahami ada energi yang tak kasat mata, tapi sangat berpengaruh dalam segala aktivitas. Yoga menjadi salah satu alat bantu untuk mempersiapkan perjalanan untuk pulang yang sesungguhnya.