



Yin Yoga

Buku Saku Panduan Lengkap

Oleh: Nataya Charoonsri Rizani

Daftar Isi

01

Pengertian Yin Yoga

Memahami dasar dan filosofi Yin Yoga

03

Manfaat Yin Yoga

Keuntungan untuk tubuh dan pikiran

05

Mindful Breathing

Teknik pernapasan sadar

02

Perbandingan Yin & Yang

Perbedaan karakteristik fisik dan mental

04

Praktik Meditasi

Panduan mindfulness meditation

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)

1

2

Perkembangan

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

Era Modern

3

Menjadi pelengkap dari bentuk yoga dan latihan yang lebih aktif



Pengaruh Filosofi Timur

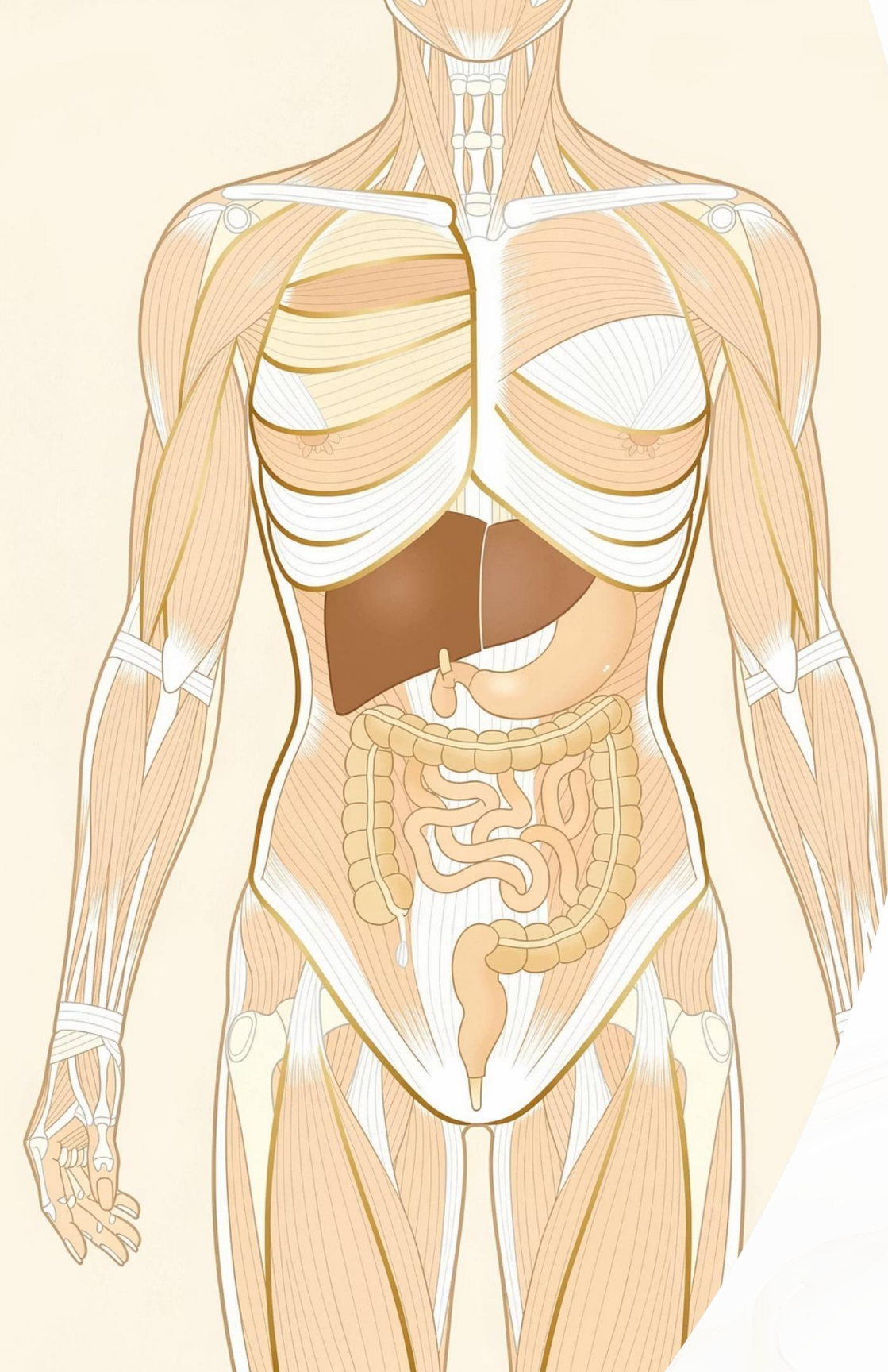
Taoisme dari Cina

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.

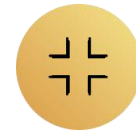
Karena jaringan yin mengandung pembuluh darah yang lebih sedikit dibanding dengan jaringan otot, maka memerlukan waktu lebih lama saat stimulasi diberikan.

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)

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

Bentuk praktek 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



Rebound Lama

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



Suhu Menurun

Ritme jantung berkurang dan suhu tubuh cenderung menurun selama praktik



Tekanan Sendi

Sendi terkadang dikenai tekanan untuk merangsang produksi cairan pelumas

Perbandingan Mental & Emosional

1

YIN

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

2

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
- Mengenal 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



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.

Swan Po

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

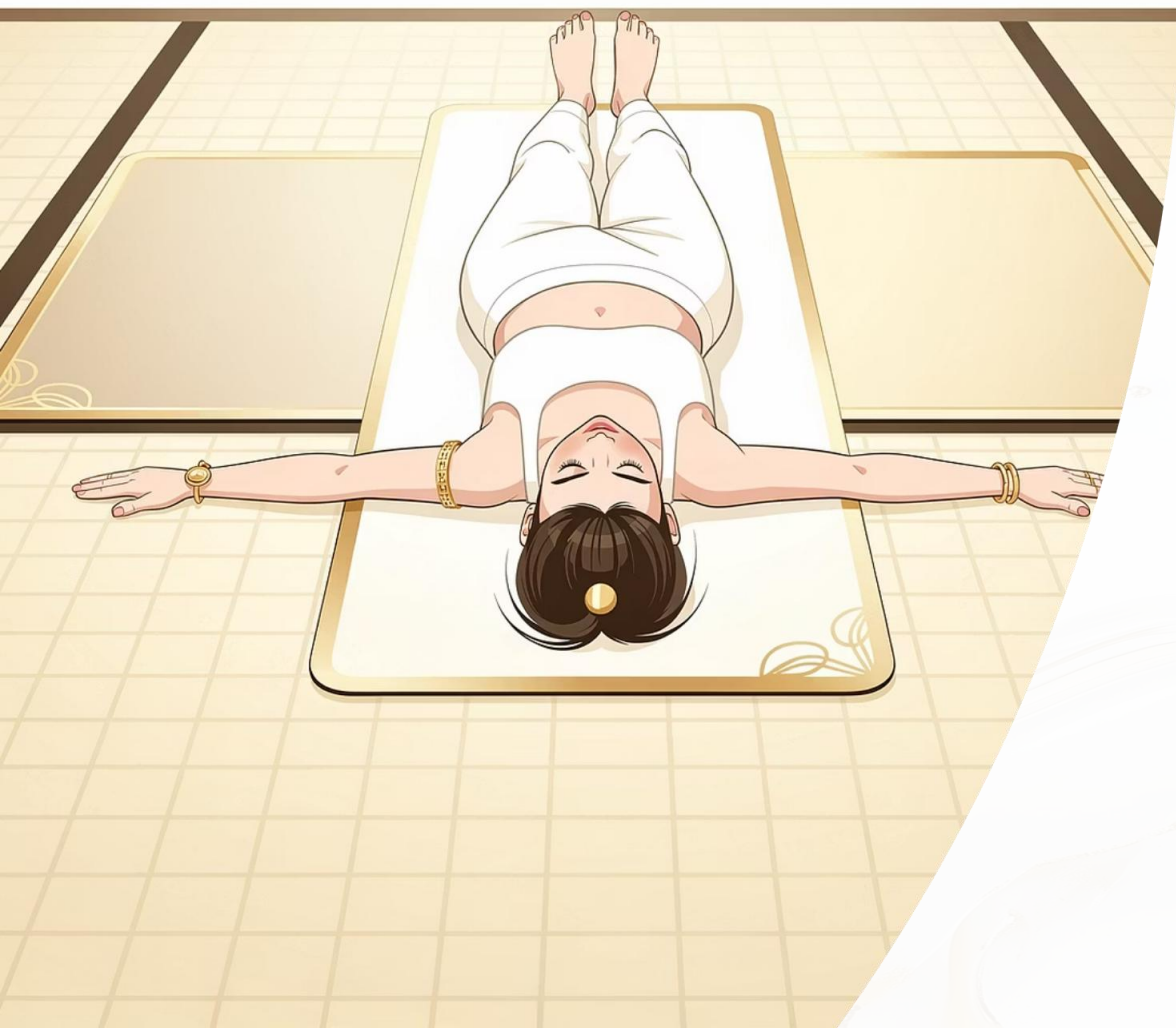
Sadari ada kegembiraan. Saat menarik nafas, saya menyadari ada kegembiraan di dalam tubuh

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

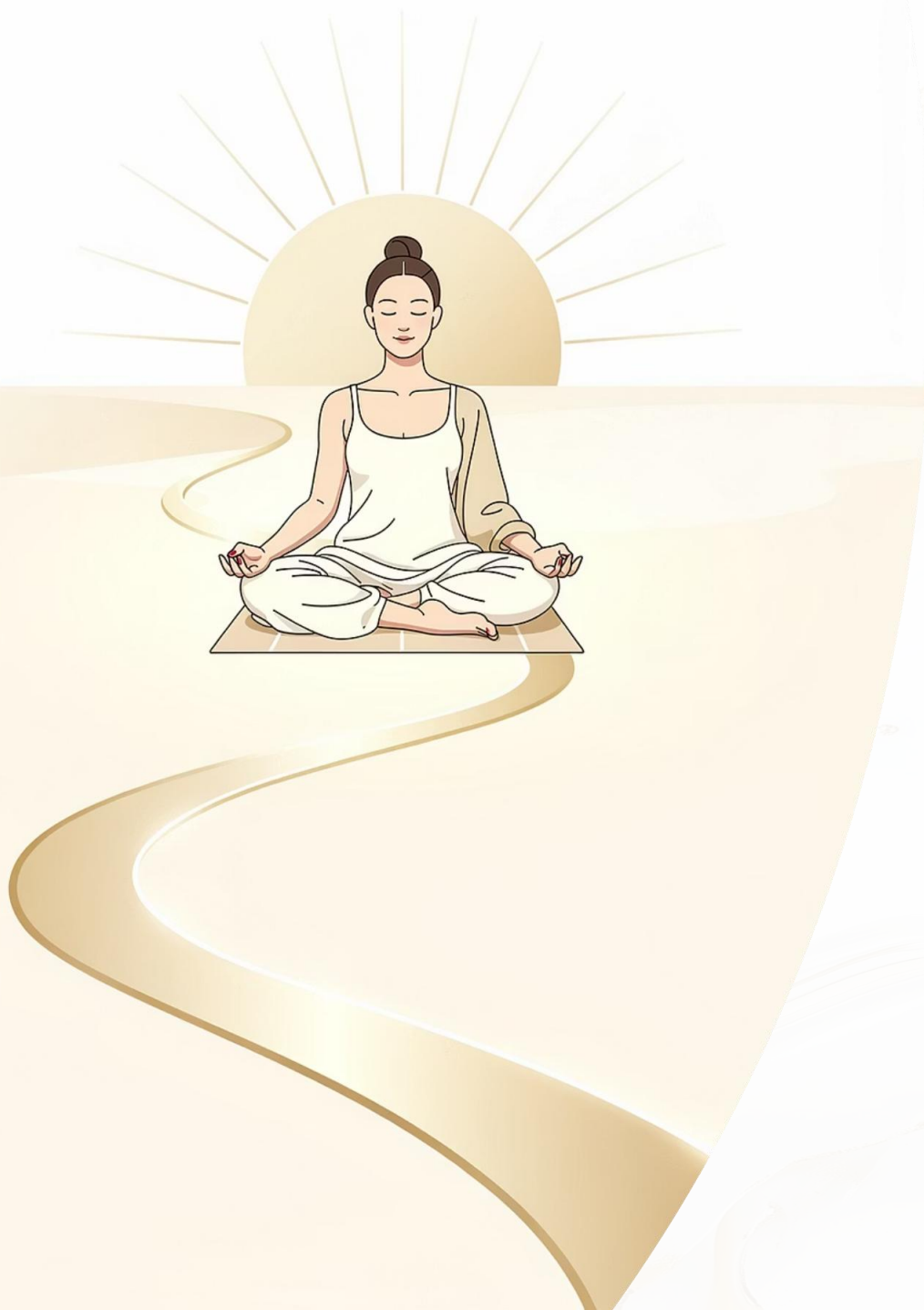
Kemudian dengan perlahan, tidak tergesa-gesa, silahkan keluar dari pose ini dan melakukan rebound.

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.