# Caminades Yin-Conscients

**Taller destinat a:** Dones, de qualsevol edat i qualsevol condició física.

**Durada:** 3 hores.

**Metodologia:**

Al taller es fomentarà l'activitat física i energètica a través del Yin-ioga, i es crearà un espai grupal i amb xarxa de suport femení, amor i respecte, on les Dones podran gaudir a la Natura, compartir, expressar i escoltar. Rebran un acompanyament terapèutic holístic on poder experimentar i compartir-se en cercle amb altres Dones des del respecte, sense opinions ni judicis

- Caminada (30 min. aproximadament)
- Cercle de Dones a la Natura.
- Yin-ioga.

## Cercle de Dones a la Natura

Les Caminades Yin-Conscients a la Natura s'inicien en un punt de trobada.

Es comença donant a les assistents una consigna en forma d'una frase per moure a la reflexió, i tot el grup es dirigeix en silenci meditatiu fins a l'espai on es realitzarà un **Cercle de Dones**. Aquest espai reunirà les condicions de no estar molt distant del punt de partida, ser còmode i tranquil, i garantir la privacitat de les participants.

Un cop allà es durà a terme la dinàmica d'un **Cercle de Dones** en un entorn natural a l'aire lliure accessible per a totes les participants. Aquesta variant, en fomentar la connexió amb la Natura, aporta també una major consciència de la ciclicitat femenina i contribueix a dotar a les trobades d'una energia i obertura addicionals.

Està científicament demostrat que practicar esport o dur a terme passejades regulars per la Natura contribueix a una major salut i benestar. En concret, el contacte amb el medi natural redueix la segregació de les hormones de l'estrès (cortisol i adrenalina), inhibeix la resposta de lluita o fugida del sistema nerviós simpàtic, redueix la tensió arterial i la variabilitat de la freqüència cardíaca. ***La llum, color i silenci de bosc fomenten un estat de relaxació física i emocional***.

Diversos estudis, entre ells el realitzat per l'Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals de la Universitat Autònoma de Barcelona (ICTA-UAB), assenyalen que una caminada pel bosc contribueix a reduir l'ansietat, la depressió, la ràbia i la confusió, a més d'enfortir el sistema immunitari. Tot això genera un entorn ideal per potenciar els beneficis de la feina en un **Cercle de Dones**.

Un cop allà la dinàmica es porta a terme de la mateixa manera que en els cercles normals dins d'un espai.

## Yin-iOGA

La majoria d'estils de ioga estiren i enforteixen els músculs, el **Yin-ioga** estimula els teixits més profunds com els lligaments, les articulacions, els ossos i la fàscia (teixit que cobreix, sosté, protegeix i dona estructura a altres teixits i òrgans del cos: ossos, vísceres, nervis...). El **Yin-ioga** ajuda a millorar l'elasticitat dels teixits i la mobilitat de les articulacions, i genera beneficis energètics en tot el cos.

Les postures generalment són més baixes al terra i no hi ha molta demanda física del cos per a mantenir la postura, i es poden sostenir amb accessoris (mantes, tovalloles, coixins...). Aquesta pràctica sobresurt i es diferencia d'altres formes de ioga ja que crea un espai segur i ajuda al practicant a deixar-se portar.

El **Yin-ioga** és un estil de ioga lent i estàtic, on mantenim les postures, de forma relaxada, durant un temps prolongat (entre 2 i 10 minuts), ajudant a que la nostra ment es calmi a la vegada que estimulem la nostra energia vital, fins a poder arribar a un estat que ens ajuda a tenir el cos i la ment preparats per a entrar en la meditació. Ens ajuda a ficar-nos cap a dins nostra, a estar presents i sentir les sensacions del nostre cos, tant física com mentalment. Ajuda a obrir els bloquejos del cos i a alliberar l'energia per a que flueixi lliurement. Mantenir la postura durant més temps també ens ensenya a respirar, encara que estiguem incòmodes. Però l'efecte més significatiu del **Yin-ioga** és que durant la pràctica estem enèrgiques i experimentarem una sensació de benestar després de sortir de cada postura.

En quant als beneficis de la pràctica de **Yin-ioga** podem dir:

- És una pràctica apta per a gairebé qualsevol condició física i edat.
- Aquest estil de ioga millora la flexibilitat.
- Aporta estabilitat a les articulacions.
- Revitalitza i augmenta la teva energia.
- Desbloqueja, calma i t'equilibra emocionalment.
- Millora la teva autoestima.
- T'ajuda a estar en un estat de relaxació profunda que t'ajuda a entrar en la meditació.

El ***Yin*** i el Yang són dues forces oposades que no sols es troben en la natura sinó que també les trobem en el nostre cos i ment. Encara que els dos conceptes són oposats, es complementen entre sí i han d'estar en equilibri i harmonia.

El ***Yin*** ho associem a lent, suau, passiu i fred així com també als elements aigua, terra, lluna, feminitat i nit. El Yang ho relacionem amb ràpid, dur, actiu i calent i s'associa també amb el foc, el sol, la masculinitat i el dia. ***Yin*** es refereix a l'energia femenina dins nostra i equilibra al Yang que és l'energia masculina, que tots portem dins.

**Equip d'Espai Impulsa'T**