

Wall Yin Posizioni



Per orientarsi

- 01 Le posizioni sono state raggruppate considerando i compartimenti miofasciali
- 02 Una singola posizione può coinvolgere più aree d'azione
- 03 Non esiste una regola fissa su come disporre il corpo nella posa (gambe, braccia, busto, testa)
- 04 La posizione di braccia e gambe regola la sensazione nell'area d'azione e può anche spostare lo stimolo verso altre parti del corpo
- 05 La disposizione degli attrezzi è indicativa: sentitevi liberi di utilizzare quelli di cui avete bisogno e di adattarli durante l'esecuzione delle posizioni

Compartimento



Adduttori

www.yinyogaitalia.com

1



2



yinyogaitalia

3



yinyogaitalia

5



7



8



9



yinyogaitalia

10



11 yinyogaitalia



Compartimento



Quadricipite - Flessori dell'anca

www.yinyogaitalia.com

12



13



yinyogaitalia

14



15



yinyogaitalia

16



17



Compartimento



Glutei

www.yinyogaitalia.com

18



19



yinyogaitalia

20



21



yinyogaitalia

22



23



24



25



26  yinyogaitalia



 yinyogaitalia

Compartimento



Ischiocrurali

www.yinyogaitalia.com

27



28



29



 yinyogaitalia

30

31



 yinyogaitalia

32

33



34



35

yinyogaitalia



yinyogaitalia

Compartimento



Toracolombare

www.yinyogaitalia.com

36



37



yinyogaitalia

38

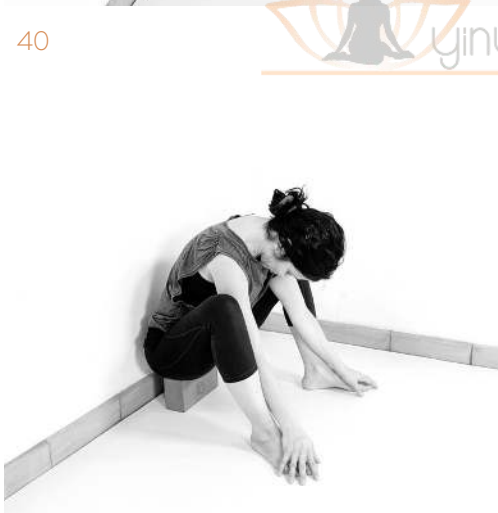


39



yinyogaitalia

40



Compartimento



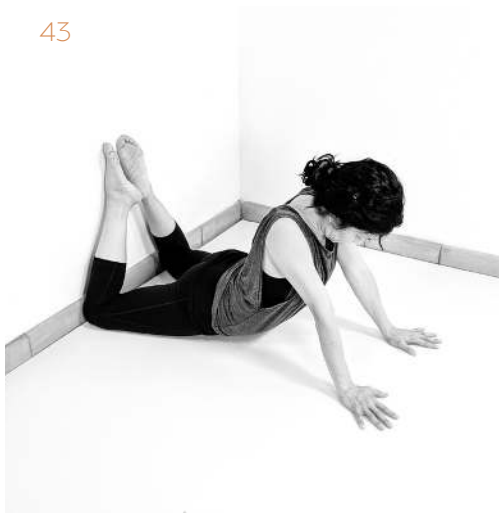
Retto dell'addome

www.yinyogaitalia.com

42



43



yinyogaitalia

45

44



yinyogaitalia

47

46



Compartimento



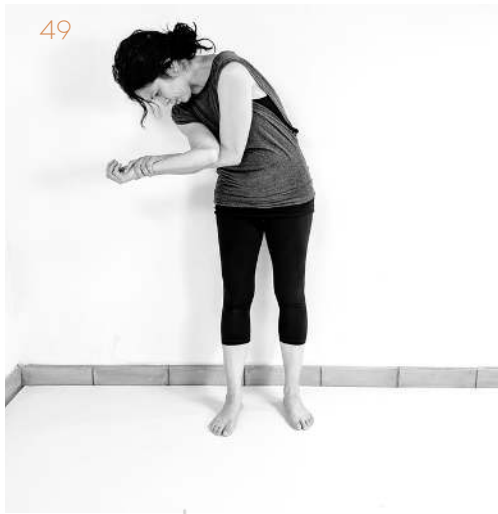
Obliqui

www.yinyogaitalia.com

48



49



50



51



52



53



54



55



Compartimento



Cervicale
Zona Scapolare

www.yinyogaitalia.com

57



58



yinyogaitalia

60

59



yinyogaitalia

62

61

