

QU'EST CE QUE LE YIN YOGA ?

Le yin yoga est un **yoga doux** mais **profond** qui utilise les postures classiques du yoga indien mais avec une approche différente : une approche de **lâcher prise profond**.

- **La plupart des postures se font au sol** et l'objectif est le relâchement musculaire total afin d'étirer les tissus conjonctifs.
- **La tenue des postures dans l'immobilité et pendant plusieurs minutes permet au corps de se relâcher** très progressivement et de venir également étirer tout naturellement les tissus profonds.
- Le relâchement des tissus profonds engendre une **meilleure circulation des énergies**, qui détoxifie le corps, amenant également une **profonde relaxation** du corps et du mental au travers d'une grande décharge émotionnelle.

C'est en quelque sorte un yoga magique qui est physiquement facile à pratiquer et qui a des bienfaits phénoménaux sur le bien-être.

Vous remarquerez que les postures n'ont pas le même nom que dans le yoga classique. Elles ont été renommées car l'intention du Yin n'est pas la même. Ainsi il ne peut y avoir confusion.

D'OÙ VIENT LE YIN YOGA ?

- Le Yin Yoga puise sa tradition dans l'Ecole Taoïste c'est dire entre 500 et 200 ans avant J.C.
- Lao Tseu en est le grand maître.
- Le Yi Chin est l'oracle conseiller. **L'approche Taoïste repose sur l'observation de la nature et de ses mouvements Yin et Yang.** Le Yin ne va pas sans le Yang : voilà le cycle constant de la vie, pas de joie sans tristesse et inversement. Accepter ce changement permanent peut amener à l'acceptation et l'acceptation aboutit à la diminution de la souffrance. Le bonheur ?

LE YIN CONTIENT LE YANG, LE YIN DEVIENT LE YANG.

Exemples d'éléments Yin : La nuit, le froid, le féminin, la profondeur, la lune, l'hiver, la mort, la terre, le corps, le matériel, le quantifiable, l'eau, les tissus conjonctifs.

Exemples d'éléments Yang : Le jour, l'action, la chaleur, le masculin, la surface, le soleil, l'été, la vie, le ciel, le spirituel, le feu, les muscles.



Les postures Yin sont les postures douces, d'immobilité mais de relâchement profond. Les postures Yang sont les postures qui font travailler vos muscles et font monter la température de votre corps par l'action.

QUELS SONT LES PRINCIPES DU YIN YOGA ?

- Le corps physique est composé **des tissus Yang** : les muscles
- et **des tissus Yin** c'est à dire des tissus conjonctifs (ligaments, cartilage, tendons, fascias).

LES DIFFÉRENCES ENTRE LE YIN YOGA ET LE YANG YOGA

YIN YOGA	YANG YOGA
Temps long et immobilité des postures	Temps court et mouvement
Forme passive, lenteur, immobilité	Forme active, rythme, mouvement répétitif
Cible les tissus profonds, conjonctifs	Cible les tissus en surface du corps, les muscles
Détendre les muscles	Contracter les muscles
Aller au maximum de l'ampleur de mouvement de l'articulation	Renforcer l'articulation avec un muscle plus fort, ne pas aller au maximum

Un travail sur les tissus conjonctifs permet de gagner jusqu'à 4% d'étirement. Le Yin yoga ne rend donc pas plus flexible mais plus mobile et c'est déjà très important.

Il existe de nombreux mouvements des hanches, de la colonne vertébrale et des épaules qui permettent d'agir sur les fascias :

- **Les hanches** : La flexion, l'extension, l'abduction, la rotation interne, la rotation externe.
- **La colonne vertébrale** : La flexion, l'extension, la rotation vers la droite, la rotation vers la gauche, la flexion latérale vers la droite, la flexion latérale vers la gauche.
- **Les épaules** : La flexion, l'extension, l'abduction, l'adduction, la rotation interne et la rotation externe.

QUELS SONT LES PRÉ-REQUIS POUR PRATIQUER LE YIN ?

LES 4 RÈGLES D'OR DU YIN YOGA :

1. Détendre les muscles
2. Trouver une première étape dans la posture
3. Être immobile (exceptions : aller plus loin ou la douleur)
4. Rester longtemps (généralement entre 3 et 5 min, maximum 20 min)

QUELS SONT LES BIENFAITS DU YIN YOGA ?

- Gagner en flexibilité et en mobilité
- Ralentir le vieillissement des os et des articulations
- Apaiser le mental & clarifier les pensées
- Reposer le corps et le régénérer en profondeur
- Détoxifier l'organisme
- Améliorer le sommeil & apaiser le stress
- Libérer des émotions bloquées
- Libérer les tensions musculaires