

Yin Yoga - L'art de laisser-être et du lâcher-prise

Lent, profond, tranquille. C'est ce qui décrit le yin yoga en peu de mots. Vue depuis l'extérieur, une séance de yin yoga apparaît douce et contemplatif. Les pratiquant.e.s restent trois à cinq minutes dans les différents *âsana*, entre deux on se pose souvent en *shavâsana* – posture d'observation et de détente. Intérieurement, les pratiquant.e.s expérimentent un processus intensif et exigeant du lâcher-prise du laisser être dans le corps, le mental et l'âme.

Le yin yoga est un style de yoga **lent et méditatif avec un effet profond et considérable.**

Il est le complément des beaucoup de pratiques contemporaines avant tout dynamique et de type yang comme par exemple vinyasa flow ou ashtanga yoga, etc. qui activent les muscles et créent beaucoup de feu (*pitta / rajas*). Dans les formes yang du yoga, le faire est prioritaire. Il s'agit d'atteindre des objectifs et techniques clairs. Dans les formes yin du yoga **l'orientation est intérieure.** Nous sommes comme des voyageurs qui se tournent surtout vers le chemin et non pas la destination. **Prise de conscience et être sont centraux.**

Le yin yoga utilise surtout des *âsana* couchées et assises qui laissent le corps se fondre dans la posture. Cette forme de yoga a son effet à travers le lâcher-prise complet, le sourire intérieur et la détente mentale. Le temps et la gravité travaillent pour nous et permettent de glisser de plus en plus profondément dans la posture. Bernie Clark, un enseignant de yin yoga des USA, exprime de la manière suivante l'attitude intérieure qui prévaut dans cette forme de yoga : « Nous n'utilisons pas notre corps



pour arriver dans une posture. Nous utilisons la posture pour arriver dans le corps. »

Le yin yoga crée le sentiment de tranquillité, de légèreté et de paix intérieure. Nous plongeons dans un état de silence et d'ouverture. Non seulement le corps, mais aussi le mental deviennent flexibles et plus souples. Le yin yoga donne des impulsions de régénération vers une pratique thérapeutique naturelle.

Effet profond

Sur le plan anatomique cette forme de yoga a un effet sur les tissus profonds, ligaments, articulation, os et tous le réseau des fascias. Les **fascias** sont des organes de sens pour la proprioception, on les appelle aujourd'hui le **6^{ème} organe des sens**. Leur multitude des capteurs de perception – 6 à 10 fois plus que dans le reste du corps – informent en permanence le cerveau sur nos mouvements et positions.

Le yin yoga distingue entre tissus yin et yang. **Les tissus yang** – muscles, peau – sont humides et élastiques. Les muscles ont besoin d'impulsions brèves, du rythme et de répétition pour élargir les fibres et les cellules.

Les tissus yin – articulations, os, tendons et ligaments – sont secs et peu élastiques. Il leur faut des impulsions d'étirement plus long pour se transformer. A travers la tenue prolongée et détendue dans l'*âsana*, la pratique développe un effet thérapeutique sur les articulations et les fascias, elle les ouvre et élargit.

Sur le plan énergétique, le yin yoga a un effet profond sur le système des méridiens qui est très proche du sys-

tème des *nadis*, mieux connu par les pratiquant.e.s de yoga. Celui-ci traverse comme les fascias tout le corps. Le système énergétique est le point de rencontre entre les processus corporels et mentaux-psychiques. Un déséquilibre dans nos flux énergétiques amène non seulement des problèmes corporels, mais aussi des changements dans notre psychisme et les émotions.

Corps énergétique

Le yoga et la médecine chinoise partent de la même hypothèse de base : l'être humain a en plus de son corps physique aussi un ou plusieurs corps énergétiques (*kosha*), qui sont traversés par un réseau subtil de flux énergétiques (*nadi* ou méridiens). Dans ces canaux pulse l'énergie vitale, appelée *prana* par les traditions du yoga et de l'âyurveda, et *chi* dans la tradition chinoise. La santé sur tous les plans signifie la circulation libre de l'énergie dans ces canaux. Le stress, le déséquilibre émotionnel et / ou mental ou certaines conditions environnementales peuvent créer des blocages dans les méridiens. Ceux-ci diminuent notre force vitale, provoquent des déséquilibres dans les organes et affaiblissent, voire déstabilisent, notre mental.

La position prolongée dans les postures avec le yin yoga permet d'exercer une pression sur les méridiens. Ainsi les canaux énergétiques sont nettoyés des accumulations et blocages, ce qui favorise et harmonise la circulation



énergétique. Cela provoque à son tour une sensation d'ouverture et de légèreté. En bref : le yin yoga rafraîchit, équilibre et apaise le corps, le mental et l'âme.

Dans sa forme moderne, le yin yoga combine les influences du yoga classique avec le taoïsme chinois et les sciences occidentales. La plupart des postures viennent du yoga, mais portent d'autres noms en partie. La connaissance détaillée concernant les flux énergétiques dans les méridiens et ses effets sur le bien-être mental et physique proviennent de la tradition chinoise.

Les résultats de recherches modernes sur les fascias montrent que ces tissus conjonctifs ne sont pas seulement un matériau de remplissage, comme on a supposé pendant longtemps, mais

au contraire jouent un rôle prépondérant pour le bien-être. Les résultats les plus récents montrent que les méridiens parfois courent parallèlement aux fascias et que leur harmonisation par des étirements ou contractions longs et passifs comme dans le yin yoga, possèdent un effet thérapeutique équilibrant. Robert Schleip, un chercheur en fascias et thérapeute de Rolfing¹, désigne le yin yoga comme l'approche la plus intelligente et la plus amicales avec les tissus.

¹ Les fascias sont l'outil de travail central de l'intégration structurale suivant la méthode de Dr Ida Rolf, qui a identifié dès le milieu du 20ème siècle leur importance pour le bien-être de l'individu.

Quelques bonnes raisons pour pratiquer le yin yoga...

1. La pratique du yin peut aider le corps à retrouver son amplitude de mouvement.

Les blessures, la « mauvaise » posture habituelle dans la vie quotidienne et le vieillissement, entre autres facteurs, peuvent lier les tissus conjonctifs entre eux, créant ce que l'on appelle des adhérences et limitant le mouvement entre les surfaces de glissement des muscles. Des postures tenues plus longtemps allongent ou compriment doucement le fascia et aident à dissoudre ces adhérences. L'application d'une légère contrainte sur les articulations et les tissus conjonctifs peut augmenter leur amplitude de mouvement.

2. Le yin yoga revitalise les tissus du corps.

Lorsque vous tenez une posture de yin yoga, le relâchement subtil qui vous amène plus profondément dans la pose est l'allongement, et la changement de qualité dans l'hydratation des fascias. Tout cela amène à une souplesse plus profonde du tissu. Si vous y prêtez attention, vous pouvez sentir les tissus s'étirer, se compresser et se tordre.

3. Le yin yoga offre une occasion unique de cultiver la gratitude pour le corps.

En pénétrant dans les couches profondes de notre corps, nous nous mettons au diapason de notre fonctionnement intérieur en nous connectant aux fonctions respiratoires et circulatoires, aux organes internes et aux sensations dans les muscles et les articulations. Cette prise de conscience accrue des processus physiologiques du corps nous rapproche finalement de *santosha* - le contentement.

4. La pratique du yin nous oblige à ralentir.

Lorsque vous vous permettez de rester présent et de faire l'expérience des changements presque imperceptibles qui se produisent en tenant une posture, le temps s'ouvre. Les échéances, les engagements, les affaires urgentes et les listes de choses à faire passent au second plan, laissant une grande place au repos et au renouveau.

5. Le yin yoga enseigne la bienveillance.

La pratique du yin yoga nous donne l'occasion de nous observer, de nous nourrir, de nous apaiser et de nous calmer. Le fait de prendre soigneusement une posture et de s'occuper de l'ensemble des besoins uniques de son corps pendant la durée de la prise est une forme de soin de soi et de bienveillance.

6. Les temps d'attente patients d'une pratique yin yoga offrent la possibilité de « se poser » avec nos émotions.

Notre corps stocke les émotions, et il n'est pas rare que des pensées, des sentiments et des souvenirs sensibles fassent surface lors de la pratique de toute forme de yoga. Le yin yoga nous apprend à être doux, patient et non réactif. Si les émotions remontent à la surface, c'est sans danger dans cette disposition.

7. Le yin yoga peut nous aider à devenir plus résistant au stress.

Tenir une posture pendant plusieurs minutes peut provoquer de l'inquiétude. Mais lorsque nous l'abordons avec tendresse, le corps s'acclimate. L'abandon est un thème commun au yin yoga, et renoncer à la nécessité de contrôler une situation est une leçon que nous pouvons emporter avec nous dans notre vie quotidienne. La capacité à s'adapter aux hauts et aux bas de la vie et à gérer le changement avec grâce peut diminuer notre prédisposition au stress.

8. Le yin yoga peut nous aider à puiser dans le système nerveux parasympathique

La respiration diaphragmatique, ou respiration du ventre, est un moyen puissant de déclencher le système nerveux parasympathique. L'activation de celui-ci est bénéfique dans de nombreux domaines (stress, tension, pression sanguine, sommeil, digestion, fonction immunitaire, hormones, etc.). Au fur et à mesure que vous vous plongez dans la pratique du yin yoga, la respiration ralentit considérablement, vous entraînant de plus en plus profondément dans ce mode parasympathique, ou de relaxation.

9. La tranquillité d'une pratique yin nous incite à la méditation

Lorsque nous créons des occasions de calme physique dans une pratique posturale, nous créons également des conditions parfaites pour que le mental s'apaise. Dans ces moments précieux, nous sommes capables d'aller vers des états méditatifs qui nous permettent de nous approcher de notre Soi profond.

10. Le yin yoga cultive l'équilibre

Votre propre santé et votre bien-être sont un acte d'équilibre. Beaucoup d'entre nous mènent un style de vie très actif (yang) et ne laissent que peu ou pas de temps pour favoriser le côté calme et introspectif. Avec le temps, cela peut être épuisant physiquement, mentalement et émotionnellement. Grâce à la pratique du yin yoga, nous pouvons rétablir l'équilibre et nous sentir entiers et entières.²

² inspiré d'un article lu dans Yoga Das Magazin, nov. 2016



Molly : Buddha Doodles « lâcher-prise »

Yin et Yang

Les concepts de yin et yang proviennent du taoïsme. Combiné avec le chi, l'énergie vitale qui est la source de toute chose, yin et yang sont des forces principales de l'enseignement sur les méridiens. Finalement, il s'agit toujours de la relation entre ces deux forces qui peuvent être soit en équilibre ou en déséquilibre.

Le côté yang est actif, contrôlant et exclusif. Il aime la lumière et la chaleur et tend vers le changement. En langage commun, ces qualités sont souvent associées au « masculin ». Le côté yin est réceptif et tourné vers la terre. Il est plutôt humide et froid et accueille la vie comme cela vient.

Nos qualités yin correspondent aux qualités qui sont généralement attribuées au « féminin ».

Trouver un équilibre

Yin et yang ne peuvent exister que parce qu'il y a les deux. Ils se conditionnent et ne peuvent exister indépendamment. Ils se trouvent dans un équilibre en changement permanent, dynamique. Dans le symbole bien connu du yin et yang on comprend que dans le yang, le yin est présent et vice versa. Les deux forces sont l'expression d'une force supérieure - le TAO.

Le yin yoga permet un effet thérapeutique sur le corps et le mental en activant et en

harmonisant les circuits énergétiques. Pour nous qui vivons dans une époque imprégnée par l'énergie yang, c'est une manière calme de pratiquer qui apporte un complément précieux et bienfaisant. Dans le silence du yin yoga, nous pouvons nous détendre profondément, lâcher-prise et plonger dans un état qui est difficilement atteignable dans une pratique de mouvement dirigée vers l'extérieur.

Barbara Burkhardt

www.barbaraburkhardt.ch

Eveline Waas Bidaux

Enseignantes diplômées
Yoga Suisse

Cette pratique vous inspire, nous organisons une formation certifiante de 3 week-end, donnée en anglais.

Plus d'informations sur :

<https://espace-kalyana.ch/formation/>