

Yin Yoga



Ralentir pour mieux se ressourcer



Elaboré dans les années 1990 par Paul Grilley entouré de la première génération de professeurs (Biff Mithoefer, Sarah Powers, Bernie Clark), le Yin Yoga puise ses racines dans le yoga indien ancestral et la philosophie taoïste qui inclut la médecine traditionnelle chinoise.

Le Yin Yoga est une invitation à cultiver l'art du prendre soin

Prendre soin de soi en s'offrant un temps pour ralentir et s'ouvrir avec bienveillance à ses propres sensations, Prendre soin de ce qui nous entoure grâce au développement d'une écoute plus attentive

A QUI S'ADRESSE LE YIN YOGA ?

Le Yin Yoga s'adresse à tous !

Dans une époque prônant l'expression, voire la sur-expression, de notre polarité Yang (sollicitations multiples du quotidien, challenges professionnels, compétitivité, hyperconnectivité numérique ...), cette pratique offre la possibilité de se relier à notre polarité Yin.

Les débutants aborderont le yoga en toute sécurité, presque sans effort musculaire. Les yoginis adeptes de yogas dynamiques et/ou les sportifs réguliers (pratiquants de course à pied, cyclistes, vététistes, randonneurs, ...) y trouveront un excellent complément à leur pratique dynamique musculaire.

**Dans cet équilibre Yin & Yang,
l'harmonie complète du corps et de l'esprit est ainsi restaurée**

LES 4 PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA PRATIQUE

Relâcher les muscles afin d'accéder à un **travail sur les tissus conjonctifs profonds du corps** qualifiés de tissus yin : articulations, tendons, ligaments, fascias,... et amener une expérience d'ouverture sur le plan psychique

Trouver la sensation juste dans la posture, *le WU Wei taoïste*, une sensation, plus ou moins intense selon chacun, sans jamais aller jusqu'à une douleur, et qui indique que l'on travaille correctement au renforcement de ces tissus yin

Rester immobile sans douleur afin de permettre à la sollicitation des tissus yin de se faire en profondeur tout en les respectant. En effet, ligaments, tendons, fascias sont des tissus peu élastiques, il est donc important de les solliciter en douceur pour prévenir toute blessure.

Maintenir la posture pendant quelques minutes pour un effet complet et positif sur le corps, une éloge de la lenteur qui invite également à calmer le mental et à laisser être ...

La pratique se compose ainsi d'un enchaînement de postures simples, réalisées au sol, en conscience de la respiration ou simplement sur la respiration naturelle

Il s'agit de s'installer confortablement selon sa morphologie personnelle et ses possibilités anatomiques

Le professeur et, si nécessaire, les accessoires (briques de yoga, coussins, couvertures...), sont là pour guider et faciliter cette installation qui permet d'activer le relâchement musculaire et le travail en profondeur

L'environnement sonore (guidance du professeur, musique, sons vibratoires et espaces de silence) soutient la pratique et invite à un meilleur relâchement du mental, ouverture vers l'introspection et la méditation, ouverture au laisser être tout simplement ...





LES BIENFAITS

- Entretien et amélioration de la mobilité des articulations
- Amélioration de la qualité des tendons, ligaments, fascias par la stimulation de la production de collagène et l'amélioration de leur hydratation
- Réduction des tensions physiques liées notamment au stress et aux contraintes posturales du quotidien
- Amélioration de la concentration intérieure
- Harmonisation de l'énergie vitale, calme mental, reconnexion à Soi



**Une relaxation sonore et/ou un temps de yoga nidra (« yoga du sommeil »)
vient clôturer la séance pour laisser résonner en Soi
tous les effets bénéfiques de la pratique yin**