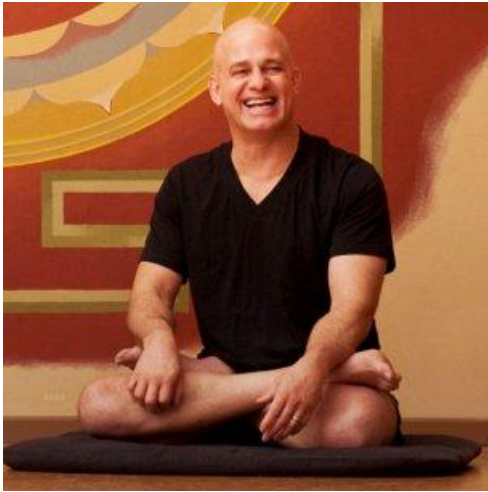


PHILOSOPHIE YIN 1

Histoire du Yin Yoga



Le Yin Yoga a été développé par **Paul Grilley** fin des années 80.

Le Yin Yoga de Paul Grilley est fortement influencé par sa formation en yoga taoïste reçue de maître PaulieZink. Actuellement, le yin yoga est enseigné en Amérique du Nord et en Europe. D'autres enseignants comme Sarah Powers, Bernie Clark et Biff Mithoefer ont rendu le yin yoga populaire.

Le Yin Yoga, tel qu'enseigné par Paul Grilley, n'est pas conçu comme une pratique complète, mais plutôt comme un complément à des formes plus actives de yoga et d'exercice.

Selon ses propres mots :

*« Je n'ai jamais eu l'intention de promouvoir le yin yoga en tant que système indépendant de pratique des asanas parce que le yin yoga est, par définition, incomplet. Il était et est mon intention de promouvoir le yin yoga en complément des formes d'exercice yang. »***Paul Grilley**

Indépendamment de l'historicité ou de l'authenticité du yoga taoïste, les cours de yoga taoïstes de PaulieZink, fréquentés par Paul Grilley, mêlaient à la fois des postures yin et des mouvements yang. Malgré l'intérêt pour les cours de Paulie, les postures de longues durées ont réellement retenu l'attention de Paul. Il émit alors l'idée qu'un cours de yoga entier pouvait être de nature Yin sans comporter aucune posture yang. Une pratique entière de Yin Yoga était dès lors possible.

Paul commença à enseigner cette méthode de « uniquement-yin » à ses étudiants en Hatha Yoga. Ils y ont également rapidement trouvé un intérêt. C'était comme une nouvelle méthode issue d'un enseignement ancestral. Par ailleurs, contrairement au yoga réparateur, également considéré comme une pratique Yin, le Yin Yoga de Paul est conçu pour les étudiants en bonne santé et non pour ceux qui se remettent d'une maladie ou d'une pathologie. Le Yin Yoga moderne de Paul Grilley n'est pas une pratique facile. Tout comme le yoga l'a toujours fait, cette pratique invite les gens à sortir de leur zone de confort habituelle.

Sarah Powers, quant à elle, a accroché à la pratique du Yin apprise par Paul Grilley. Lorsqu'il commença à lui expliquer les bénéfices des postures Yin, elle décida d'intégrer le Yin dans sa pratique régulière. Ainsi, lorsque Paul commença à concrétiser et à expliquer les effets physiologiques et énergétiques sur la santé et la plénitude du Yin yoga et, qu'il a commencé à transmettre ces processus et avantages dans ses cours, Sarah fut convaincue que le Yin Yoga devait constituer une partie essentielle de sa propre pratique. Elle commença à partager sa vision du Yin à ses propres élèves.

D'où provient le nom du Yin Yoga ?

Paul Grilley a développé un programme académique inspiré tant par de l'anatomie que par sa propre philosophie et ses théories que par les recherches scientifiques du Dr Motoyama sur les méridiens et chakras d'acupuncture. C'est Sarah qui inventa le terme «Yin Yoga». Jusqu'alors, Paul parlait de sa pratique en prenant le nom de Yoga taoïste, comme PaulieZink. Sarah souligna que ce que Paul enseignait n'était pas la pratique taoïste telle que enseignée par Paulie. C'était un sous-ensemble remanié du yoga taoïste. Puisqu'il n'offrait que des postures Yin, la pratique devrait être appelée « Yin Yoga ».

Alors qu'elle étudiait avec Paul, Sarah était déjà une professeure de yoga de renom. Elle faisait partie des enseignantes qui voyageaient beaucoup. Et c'est en voyageant qu'elle enseigna à ses étudiants le côté Yin du yoga. Sarah intégra à son enseignement des explications sur les qualités méditatives et les bénéfiques de la pratique. Avec le temps, ses classes commencèrent à comporter des discussions sur le dharma de la philosophie et la psychologie bouddhistes. Ses élèves voulurent en savoir plus sur le Yin Yoga et elle les a redirigés vers Paul. Paul répondit aux demandes de nombreux étudiants dans de nombreux endroits. Ceux-ci voulaient en savoir plus sur la pratique du Yin Yoga et sur ses avantages. Il commença, alors, à écrire des articles sur le Yin Yoga. En 2002, il publia son livre « Yin Yoga ». À la même époque, Sarah créa une vidéo VHS appelée « Yin Yoga » et un enregistrement audio du même nom. Plus tard, Paul et Sarah publièrent des DVD expliquant le côté Yin du yoga.

Le concept de Yin & Yang

Une définition de départ

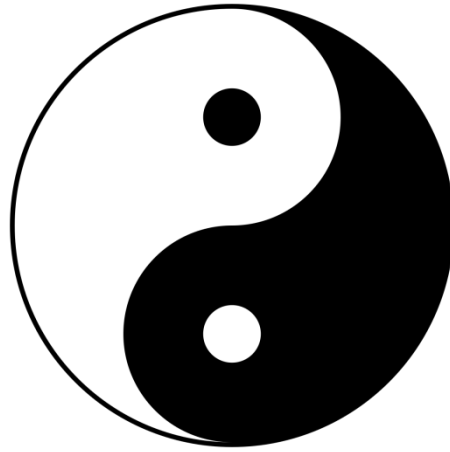
Yin – Yang: Deux moitiés qui se déplacent ensemble pour compléter la plénitude. Le Yin et le Yang sont également le point de départ du changement. Quand quelque chose est entier, par définition, il est immuable et complet.

Donc, quand quelque chose est divisé en deux moitiés ; yin - yang, cela perturbe l'équilibre de la plénitude. Cela pousse les deux moitiés à se chercher l'une l'autre pour trouver un nouvel équilibre.

Le mot yin peut être compris comme « côté ombragé » et yang comme « côté ensoleillé ».

Yin & Yang est le concept de dualité créant un tout. Nous voyons des exemples de yin et yang tout autour de nous. Par exemple : nuit (yin) et jour (yang), femelle (yin) et mâle (yang), froid (yin) et chaud (yang).

Le symbole du Yin Yang s'appelle le Taijitu, mais dans l'Ouest il est surtout appelé simplement le Symbole du Yin Yang.



Taijitu

Concepts de base définissant la nature du Yin et du Yang

1. **Ni yin ni yang n'est absolu.** Rien n'est complètement yin ou complètement yang. Chaque forme contient le point de départ de l'autre forme. Par exemple, le jour devient la nuit, puis la nuit devient le jour.
2. **Yin & yang sont dynamiques.** La nature de yin et yang coule et change avec le temps. Un exemple simple est de penser à la façon dont le jour se transforme progressivement en nuit. Cependant, la durée du jour et de la nuit change.
3. **La somme de yin et yang forme un tout.** Un effet de ceci est : à mesure qu'un aspect augmente, l'autre diminue pour maintenir l'équilibre global de l'ensemble.
4. **L'équilibre du yin et du yang peut être perturbé en raison d'influences extérieures.** Quatre déséquilibres possibles existent :
 - Carence en yang
 - Carence de yin
 - Excès de yang
 - Excès de yin

Ces déséquilibres peuvent être appariés de sorte qu'un excès de Yin peut également entraîner une carence en Yang et vice versa.

5. **Yin et yang peuvent être subdivisés en autres aspects yin et yang.** Par exemple, un aspect yang de la chaleur peut être subdivisé en un yin chaud ou un yang brûlant.

Un ancien enseignant a dit un jour : « Le Yin dans sa forme la plus élevée gèle tandis que le yang dans sa forme la plus élevée est en ébullition. La frilosité vient du ciel tandis que la chaleur vient de la terre. L'interaction de ces deux établit lui (harmonie), donc il donne naissance à des choses. C'est peut-être la loi de tout, mais il n'y a pas de forme vue ».

Tissus Yin & Yang

Les os, les tendons, les ligaments et les disques sont du tissu yin. Le muscle et le sang sont les tissus yang.

Les tissus Yin résistent à l'étirement et rebondissent lentement comme une pâte raide. Les muscles s'étirent facilement et rebondissent rapidement comme le caoutchouc.

Tous les tissus sont un mélange de qualités yin et yang. Par exemple, le tendon d'un muscle peut être dense comme un ligament, mais le ventre de ce muscle peut être assez mou et élastique.

Yin & Yang Yoga

Tous les tissus peuvent être exercés de manière yin ou yang. Ce qui n'est pas sûr dans une pratique yang pourrait l'être dans une pratique yin et vice versa.

Si vous entraînez le fascia de manière yin, il devient plus long ou plus élastique ou les deux. Si vous entraînez le fascia d'une manière yang, il devient plus court ou plus rigide et plus fort.

Yin Yoga est lent et statique comme la traction, Yang Yoga est rythmé et répétitif comme l'haltérophilie ou la course.

Dans Yin Yoga, les muscles ciblés sont détendus. Dans Yang Yoga, les muscles ciblés sont généralement contractés.

L'efficacité des sutras en Yin Yoga de Paul Grilley

1. Le but des asanas de yoga est d'harmoniser le flux du chi dans notre corps. Cette harmonisation s'effectue en agissant sur les 14 segments squelettiques et les 10 groupes myofasciaux.

Les 14 segments squelettiques sont :les orteils, le talus, le tibia, le fémur, le bassin, les lombaires, les thoraciques, les cervicales, les doigts, le poignet, le radius, le cubitus, l'humérus et la clavicule.

Les 10 groupes myofasciaux sont :l'aine, le quadriceps, les fléchisseurs de la hanche, les fessiers, les ischio-jambiers, les thoraco-lombaires, les cervicales, le droit abdominal, les obliques et les scapulaires.

2. Lorsque vous apprenez à voir le corps comme 14 segments squelettiques déplacés par 10 groupes myofasciaux, vous pourrez facilement adapter, à chaque élève, les 7 asanas archétypaux

3. Les sept archétypes sont :Le Lacet, La Selle, La Chenille, La Libellule, La Torsion, Le Chien (Yang) et Le Dragon (Yang).

4. Si on pratique le Yin yoga de manière judicieuse, il n'y a pas de posture parfaite. Chaque manière de poser la main et le pied peut aider ou inhiber notre capacité à agir sur les zones cibles. La manière la plus efficace d'effectuer la posture peut varier d'une personne à l'autre.

5. Dans chaque corps, la forme des os varie. Ce qui est facile pour un squelette peut être impossible pour un autre.

Les trois contraintes sont la tension, la contraction et la compression.

La flexibilité fait référence à l'extensibilité (capacité à s'étirer) des groupes myofasciaux, des ligaments, des capsules articulaires et des disques.

La compression est l'amplitude maximale de mouvement.

Alignement par rapport aux zones cibles

Pour Paul Grilley, il n'existe pas d'alignement optimal. Chaque corps est unique et différent en termes de structure osseuse et d'amplitude de mouvement. La principale cause de blessures dans les cours de yoga bien souvent l'obsession aveugle pour les alignements.

Paul suggère de se concentrer sur les zones cibles plutôt que sur les alignements.

Les Cinq Pranas

Pranamaya kosha est composé de cinq Pranas. Le Prana primaire se divise en cinq parties selon leur mouvement et leur direction.

LES CINQ PRANAS MAJEURS

1. Udana

Udana, littéralement «l'air ascendant», se déplace vers le haut. Il régit la croissance du corps, la capacité de se tenir debout, la parole et le pouvoir mental. Son emplacement principal va de la gorge à la tête.

2. Prana

Les fonctions principales du prana sont l'inhalation, l'expiration et la fonction cardiaque. Il nous donne l'énergie de faire toutes les activités physiques et mentales. Il fournit l'énergie de base qui nous anime dans la vie. Son emplacement principal est dans la région du cœur.

3. Samana

Samana facilite la digestion à tous les niveaux. Il agit dans le tractus gastro-intestinal pour digérer les aliments. Il distribue les sucs digérés vers les organes et les artères. Son emplacement principal est la région du nombril et du plexus solaire.

4. Apana

Apana se déplace vers le bas et vers l'extérieur. Il dirige toutes les formes d'élimination et de reproduction. Il gouverne l'élimination des selles et de l'urine, l'expulsion du sperme, du liquide menstruel et du fœtus. C'est la base de notre fonction immunitaire à tous les niveaux. Son emplacement principal se situe autour de la région pelvienne.

5. Vyana

Vyana déplace la nourriture, l'eau et l'oxygène dans tout le corps. Il permet aux émotions et pensées de circuler dans l'esprit, transmettant les mouvements et fournissant la force. Ce faisant, il aide les autres Pranas dans leur travail. Il se propage dans tout le corps. Pranamaya kosha est composé des cinq pranas. Le pranaprimaire est divisé / se divise en cinq types en fonction de son mouvement et de sa direction.