YIN YOGA DOUCEUR

Jane et Laurent BERTREL

YIN YOGA DOUCEUR

UNE MÉTHODE DOUCE, AUSSI SIMPLE QU'EFFICACE



Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Guide pratique de yoga des yeux, Michel Lyonnet du Moutier
Mon mur d'exercices, Gilbert Bohbot
Respiration et pranayama, Jacques Choque
Yoga Vinyasa: une méditation en mouvement, Julien Levy
Acroyoga: postures et principes de base, Julien Levy

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 • 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex Suisse : Route de Florissant, 97 • 1206 Genève Site Internet : www.editions-jouvence.com E-mail : info@editions-jouvence.com

> © Éditions Jouvence, 2020 ISBN : 978-2-88953-382-4

Maquette intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Mise en pages : Virginie Cauchy

Couverture : Éditions Jouvence

Crédits photos : Jane et Laurent Bertrel,
sauf AdobeStock, p. 8 © dusanpetkovic1, p. 12 © kite_rin, p. 14 © Stellis,
p. 21 © Amiris, p. 24-25 © Peter Hermes Furian, p. 34 © insta_photos,
p. 44 © yatcenko, p. 47 © Oli, p. 52 © nasarioking, p. 57 © ipopba,
p. 58 © Prostock-studio, p. 63 © Syda Productions, p. 64 © fizkes, p. 74 © alfa27,
p. 158 © ArtSys, p. 172 © kite_rin

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Photographie de couverture : AdobeStock : © triocean

Sommaire

Remerciements	(
Avant-propos	10
1. Comprendre	13
Qu'est-ce que le yin yoga et que peut-il apporter ? D'où vient le yin yoga ?	
Le yin yoga est-il fait pour tout le monde ?	
Comment le yin yoga agit-il sur le tissu conjonctif et les fasc Que sont les méridiens ou <i>nadis</i> ?	ias ?18
Que sont les chakras ?	
Qu'est-ce que le prana et le pranayama ?	
Que sont les <i>mudras</i> et les <i>bandhas</i> ?	
De quoi ai-je besoin ?	29
Quelles sont les restrictions ?	3
2. Pratiquer	35
Prenez rendez-vous avec vous-même!	36
Combien de temps faut-il pratiquer ?	36
Combien de temps faut-il rester dans une posture ?	
Quel lieu choisir et comment le préparer ?	
Comment réaliser les séances ?	
Comment se déroule la séance ?	40
3. La respiration	45
Ssssssss	47
Fffffffff	48
Le soupir	•
Le souffle victorieux	
La respiration abdominale et thoracique	50

YIN YOGA: MON YOGA DOUCEUR

4.	Les mudras	. 53
	Apan – mudra d'énergie	54
	Pran – mudra de vie	54
	Chin – mudra d'épanouissement et de réalisation de soi	55
	Ksepana – mudra du lâcher-prise et de l'illumination	55
	Hakini – mudra du divin	56
	Anjali – mudra de prière, d'offrande et de salutation	
5.	Les postures des bras	. 59
	Les bras entrelacés – Garuda	60
	La prière cachée – Pristanjali	61
	La demi-tête de vache – Ardha Gomukhasana	62
6.	Les postures de compensation et de relaxation	. 65
-	Le cadavre – Shavasana	
	Le nuage – Nabhasana	
	La table – <i>Purvottanasana</i>	
	Le chat et la vache – Marjariasana et Bitilasana	
	Le chien tête en bas – Adho Mukha Svanasana	
	L'enfant – Balasana	
	L'essuie-glace	
	Secouer les jambes	
	Los acapas	
/-	Les asanas	
	La montagne – Tadasana	-
	La pince debout – <i>Uttanasana</i>	
	Le grand angle – Prasarita Padottanasana	
	Le papillon – Supta Baddha Konasana	
	La chute d'eau – <i>Urdhva Prasarita Padasana</i>	
	La libellule contre le mur – Upavistha Konasana	
	La guirlande contre le mur – Malasana	
	La demi-lune – Supta Ardha Chandrasana / Supta Bananasana	
	Le paquet – Apanasana	
	Le bébé heureux – Ananda Balasana	
	L'étoile de mer, variante – Setu Bandha Sarvangasana	
	Le pont – Setu Bandha Sarvangasana	
	La zostère – Shalamba Viparita Karani	
	L'étirement de la jambe – Supta Padangushthasana	
	Le tire-bouchon – Jathara Parivartanasana	113

Le chas de l'aiguille (avec torsion en option) –	
(Parivrtta) Sucirandhasrasana	116
L'enfant – Balasana	119
La grenouille – Bhekasana	122
Le sphinx et le phoque (cobra) –	
Salamba Bhujangasana et Bhujangasana	125
Le cygne dormeur – Eka Pada Raja Kapotanasana	128
La chenille (pince) – Pashchimottanasana	130
Le demi-papillon — Janu Shirshasana	132
Le papillon (tortue ou étoile) —	
Baddha Konasana (Kurmasana ou Tarasana)	135
Le carré – Agnistambhasana	137
La libellule — Upavistha Konasana	140
Le lacet, variante – Gomukhasana	142
Le roi des poissons – (Ardha) Matsyendrasana	
Le chat priant – Anahatasana	147
La guirlande – <i>Malasana</i>	150
Le diamant – <i>Vajrasana</i>	
Le dragon (petit et grand) – Anjaneyasana	155
8. Les séances	159
La séance courte pour le dos	160
La séance longue pour le dos	
La séance courte contre le stress	162
La séance longue contre le stress	163
La séance courte « bonne nuit »	164
La séance longue « bonne nuit »	165
La séance courte « belle énergie »	166
La séance longue « belle énergie »	167
La séance courte pour le bien-être féminin	168
La séance longue pour le bien-être féminin	169
Le mot de la fin	171
LG IIIGE GG IG IIII	111
Bibliographie sélective	173
DIDITION TO DO TO	



Remerciements

D e tout cœur nous remercions chaleureusement tous les pratiquants de yin yoga et en particulier les élèves de notre école. Sans eux, cette aventure n'existerait pas.

Un grand merci tout aussi chaleureux à notre amie et première lectrice Sophie Lenoir.



Avant-propos

Chaque être humain a un corps complètement unique, ce qui signifie que la mobilité doit être gérée individuellement.

La mobilité de votre corps dépend de nombreux facteurs comme :

- le niveau de souplesse des articulations ;
- la forme des os :
- l'interaction entre les muscles, les tendons et les ligaments ;
- le gabarit ;
- les blessures anciennes ou récentes ;
- les maladies, etc.

La plupart du temps, le pratiquant débutant vient pour la première fois à un cours de yoga en disant :

« Je suis totalement rouillé et complètement raide. »

Mais en comparaison de quoi ou plutôt de qui ? Souvent d'images que nous avons en tête de yogis passionnés qui ont pratiqué toute leur vie, de danseuses extrêmement souples, d'acrobates ou de contorsionnistes désarticulés.

Il est temps de dépoussiérer cette vision limitante et de vous laisser agréablement surprendre par ce que votre corps peut faire sans le contraindre. Vous allez être étonné de votre capacité à vous assouplir en découvrant vos véritables limites pour mieux les accepter.

Devenez, ici et maintenant, ce pratiquant venant au yin yoga pour la première fois en disant :

« Je prends le temps de trouver ma paix intérieure, de faire la paix avec moi-même et de m'accepter tel que je suis. »

La direction que nous proposons est d'apprendre à travailler avec votre corps et non plus contre lui ; d'aller vers la souplesse naturelle et non plus contre la raideur occasionnée également par l'immobilité engendrée par la sédentarité.

Vous arrivez avec vos problèmes et il y a sans doute dans cet ouvrage certaines solutions. Pour les trouver, c'est très simple : pratiquez ces techniques régulièrement sans oublier que l'apparence d'une posture n'a pas d'importance et que ni l'intensité ni la durée d'une position ne sont décisives. Ce qui compte, c'est la sensation ressentie rendant le corps, l'esprit et l'âme heureux.

Laissez-vous enfin guider par votre corps qui sait ce qui est bon pour vous! Car à ce petit jeu-là, vous avez tout à gagner.







« Comprendre, c'est se sentir capable de faire. »

André Gide

YIN YOGA: MON YOGA DOUCEUR

l'idée de cette partie du livre est de vous donner quelques clés pour mieux comprendre la méthode et ainsi mieux la pratiquer afin d'en tirer un maximum de bénéfices.

Qu'est-ce que le yin yoga et que peut-il apporter?

Nous pouvons dire que le yin yoga est assez similaire au hatha yoga classique¹, car, dans les deux styles de pratique, les postures (nommées en yoga *asanas*) ont le temps de produire leurs effets.

La grande différence est que, dans les postures de yin, qui sont généralement effectuées en position assise ou allongée, le temps est plus long que dans le yang, le yoga actif. Ce temps se situe entre une à cinq minutes, ou même plus. Cette durée permet de traiter et de renforcer les tissus conjonctifs sous-jacents, les fascias, les muscles et les articulations.

Nous avons tous déjà entendu parler du yin et du yang, qui nous viennent de la philosophie chinoise :

- le yin représente le côté féminin (passif, calmant, reposant);
- le yang le côté masculin (actif, dynamique, extraverti).



Exactement comme « Ha Tha », qui symbolise le soleil (yang) et la lune (yin).

Être complet nécessite le pôle opposé comblant ce qui manque ou est incomplet.

Les postures yin s'approfondissent d'elles-mêmes, sans action volontaire, en laissant faire les choses. Souvent, on se rend compte par la suite dans sa pratique du yoga yang que les *asanas* peuvent être prises avec plus de facilité, de profondeur et de sérénité.

Les postures ont également un effet positif sur les méridiens (canaux d'énergie : on parle de *nadis* dans le yoga) et les stimulent pour que le *chi* (énergie : on parle de *prana* dans le yoga) puisse à nouveau circuler de manière uniforme.

1. Le hatha yoga classique peut se résumer en quelques mots par la recherche d'un alignement précis, d'une stabilité corporelle active où le corps reste sous tension, mais sans crispation. Les postures sont pratiquées d'une manière statique, l'une après l'autre.

Nous donnons aux postures le temps de se déployer dans le corps, sans les pousser dans une direction ou une forme. Le corps décide, et non la tête, de la profondeur et de l'amplitude avec lesquelles la posture doit être pratiquée.

Nous sommes ici dans l'introversion, le ressenti et oublions l'apparence, la recherche de la belle posture. Attentifs à nos sensations, nous aidons le corps à rester passif en utilisant des variantes et des accessoires (voir la partie « De quoi ai-je besoin pour pratiquer ? »). Cela signifie que, dans le yin yoga, nous allons vers la détente et le lâcher-prise.

Nous nous donnons le temps de percevoir une posture de manière plus intense et de communiquer avec elle. Grâce à cela, il est plus simple de déterminer où la posture veut aller, si la relaxation corporelle est nécessaire ici, si la détente mentale est indispensable là afin de nous libérer d'un fardeau empêchant de bien vivre le moment présent. Car le bien-être se trouve ici et maintenant, non ailleurs et demain.

Voici entre autres ce que le vin voga peut faire :

- accentuer la capacité de concentration ;
- accroître et approfondir le contact avec soi-même en devenant un fin observateur de son monde intérieur ;
- aider à vaincre les troubles du sommeil ;
- améliorer la circulation de l'énergie ;
- apaiser le système nerveux ;
- augmenter la flexibilité du corps en assouplissant les articulations ;
- dynamiser la fonction des organes ;
- harmoniser le corps, l'esprit et l'âme ;
- illuminer l'humeur ;
- optimiser la mobilité;
- prévenir les troubles psychosomatiques ;
- réduire le stress ;
- renforcer les muscles, les tendons, les ligaments, le tissu conjonctif et les fascias;
- soulager les maux de dos ;
- stimuler les méridiens ;
- trouver la paix intérieure, etc.

Cette liste n'est pas exhaustive et il vous appartient de l'allonger par votre pratique régulière.

D'où vient le yin yoga?

ette nouvelle méthode nous vient tout droit des États-Unis.
C'est Paulie Zink qui est le premier à ouvrir cette merveilleuse voie qu'est le yin yoga. Sa méthode vient d'une tradition taoïste ancienne proposant de vivre en harmonie avec le rythme de la nature en régulant notamment la circulation de l'énergie. Cet art de la longévité qu'il a reçu de ses maîtres en arts martiaux, il le partage aujourd'hui avec ses élèves. Paulie est en effet avant tout un maître de kung-fu (art martial chinois), mais il pratique aussi le yoga depuis l'adolescence.

Très souple, il précise que tout le monde peut pratiquer sa méthode sans forcément faire preuve d'une grande souplesse. Il faut juste avoir l'envie d'apprendre et de découvrir une culture différente pour mieux se découvrir soi-même. Ainsi, dans sa méthode de base, il propose de visiter les cinq éléments de la culture taoïste chinoise (terre, métal, eau, bois et feu) grâce à plusieurs postures statiques qu'il convient de tenir pendant trois à cinq minutes, en douceur donc sans forcer, en privilégiant le calme et le lâcher-prise.

Un autre nom important du yin yoga est Paul Grilley, auquel nous souhaitons associer son épouse Suzee pour sa participation active au développement de cette méthode naissante. C'est après une blessure que Paul se détourne du hatha yoga (il pratique alors une forme dynamique, physique et acrobatique), pour s'orienter vers la forme statique, relaxante et douce du yin yoga. Il apporte notamment dans son enseignement sa connaissance profonde de l'anatomie et des chakras.

Nous les remercions très chaleureusement pour leur belle créativité ainsi que les autres professeurs qui passent le relais au quotidien. Bien sûr, nous n'oublions pas les pratiquants de plus en plus nombreux notamment en Europe, car sans eux le yin yoga serait toujours inconnu.

Le yin yoga est-il fait pour tout le monde?

L e yin yoga est bien destiné à tous! Cependant, comme pour toute activité physique il existe des contre-indications momentanées ou définitives qu'il est bon de vérifier avec votre médecin en cas de doute.

D'une manière globale, il n'y aura aucun problème si vous écoutez votre corps. Cela signifie que le yin yoga vous invite à garder les postures aussi longtemps que votre corps en a besoin et pas plus. Cela est important dans le cadre d'un apprentissage par l'intermédiaire de ce livre. Écoutez-vous! Et si vous avez un professeur de yin yoga à côté de chez vous, laissez-vous guider en n'oubliant jamais que c'est votre corps qui doit toujours décider.

Comme en hatha yoga, nous rencontrons également ici les trois mots qui accompagnent toujours notre pratique :

- sthira : stable et enraciné ;
- sukham : confortable et facile ;
- āsanam : posture assise (le terme a ensuite été élargi pour s'appliquer à toutes les postures).

Ainsi, si la posture n'est pas agréable, elle peut être modifiée à tout moment. Mieux encore, si l'on esquisse une position et que finalement on ne veut pas la prendre, c'est que cela ne convient tout simplement pas aujourd'hui. Il est important de se sentir libre!

Le yin yoga est difficile, parce que c'est facile

Nous voulons dire par là que si les postures sont aisées à réaliser même sans entraînement, écouter son corps et accepter de lâcher prise complique un peu les choses. En effet, l'ego juge vite la simplicité d'une méthode en estimant qu'elle est inefficace. Travailler en restant inactif peut en troubler plus d'un. Il peut donc y avoir quelques résistances mentales à quitter la surface de la conscience ordinaire pour se rendre dans nos royaumes les plus profonds, là où se trouve notamment notre bien-être. Dans ce cas, il convient de construire patiemment la confiance avec notre corps qui par la pratique régulière saura convaincre le mental en lui montrant le chemin de la relaxation et de l'acceptation. Il est important de noter que le corps et l'esprit sont liés l'un à l'autre (comme le yin et le yang). En agissant sur le relâchement corporel, on induit une détente mentale.

YIN YOGA: MON YOGA DOUCEUR

Et puisque l'esprit est plus détendu, il agit à son tour sur la décontraction du corps, et ainsi de suite. La mise en place de ce cercle vertueux peut prendre du temps mais le jeu en vaut vraiment la chandelle. Il est donc bon d'être patient avec soi-même.

Note pour le yogi expérimenté

Les yogis expérimentés pratiquant le yoga depuis un certain temps trouvent aussi un avantage à pratiquer le yin yoga.

Ils peuvent:

- en apprendre davantage sur leur corps et leurs besoins ;
- compléter leur voyage intérieur pour décupler le calme, la tranquillité, la paix permettant d'accéder à la sérénité.

Pour cela ils n'ont rien à faire, ils doivent juste laisser faire.

Comment le yin yoga agit-il sur le tissu conjonctif et les fascias ?

Pour bien comprendre l'action directe et concrète du yin yoga sur l'organisme, découvrons ensemble quelques définitions.

Qu'est-ce que le tissu conjonctif?

Tout commence par la plus petite unité vivante de tous les organismes, la cellule. Une cellule peut se reproduire de manière autonome et donc se perpétuer. Un être vivant est composé de nombreuses cellules connectées à des unités fonctionnelles formant un tissu.

Le corps humain possède différents types de tissus biologiques, dont le conjonctif, qui sert notamment de soutien aux autres tissus tout en assurant leur nutrition.

L'autre rôle important du tissu conjonctif est sa participation active aux mécanismes de défense immunitaire de l'organisme.

Quelle est la différence entre tissu conjonctif et fascias?

Bien qu'il y ait de nombreuses similitudes, il existe malgré tout des différences notables. Le tissu conjonctif est connu de tous alors que les fascias, qui se trouvent généralement dans le tissu conjonctif profond, ont retenu l'attention des spécialistes seulement ces dernières années.

Le tissu conjonctif est indispensable au bon fonctionnement du corps. Constitué principalement de collagène peu extensible et contenant peu de cellules par rapport aux autres formes tissulaires, il est riche en masse intercellulaire. La forme des organes est maintenue par le tissu conjonctif qui protège contre les dommages, joue un rôle central dans la défense contre les agents pathogènes et sert de réservoir d'eau. En tant que substance intermédiaire, il connecte tous les organes et tissus entre eux et se trouve également dans les os, ce qui, chez certains chercheurs, est un élément de différenciation avec les fascias.

Par fascias on entend le tissu conjonctif musculaire (tissu conjonctif fin et dur de couleur blanc laiteux) et en particulier les gaines musculaires qui entourent et connectent toutes les structures du tissu conjonctif fibreux contenant du collagène telles que les :

- tendons ;
- ligaments;
- muscles;
- capsules (membrane fibreuse) d'organes ;
- capsules articulaires.

Les fascias sont divisés en deux couches :

- une couche superficielle;
- une couche profonde.

En comparaison, le tissu conjonctif est subdivisé en plus de formes.

Présentation du fascia superficiel :

- très humide;
- très élastique ;
- se trouve directement sous la peau ;
- est associé au tissu adipeux sous-cutané;
- est traversé par de nombreux nerfs et vaisseaux sanguins.

Présentation du fascia profond :

- dense et fibreux ;
- enveloppe chaque muscle dans son ensemble;
- pénètre et relie les os, les voies nerveuses, les vaisseaux sanguins et les tissus.