

# Yin yoga

Des sensations fortes, oui, mais pas de douleurs !



Le Yin yoga est un yoga doux.

La pratique se concentre sur les tissus conjonctifs comme les ligaments, les os, les articulations ou encore les cartilages. L'important n'est pas le renforcement des muscles ou le développement de l'endurance, comme beaucoup d'autres styles de yoga.

Le Yin yoga ne nécessite pas d'engagement musculaire. C'est une pratique idéal en complément d'activités dynamique.

Le Yin yoga prévient et soulage les maux de dos.

Atteindre ces tissus nécessite un relâchement total des muscles, quitte à ne plus être aligné. Autre approche parfois considérée comme contre-indiquée : laisser le squelette s'abandonner dans un mouvement naturel jusqu'à solliciter l'articulation à son maximum. Pour les adeptes de ce yoga, cela renforce les articulations.

Côté énergétique, rester dans une posture longtemps participe au déblocage des zones tendues par une blessure physique, affective ou émotionnelle et autorise une libre circulation de l'énergie dans le corps.

## Avantages du Yin yoga

Le Yin yoga est un style de yoga doux qui mise sur les étirements, pour relaxer le corps en profondeur et faire circuler l'énergie librement dans tout le corps. À ce titre, la pratique du Yin yoga permet :

- d'améliorer la flexibilité globale du corps ;
- d'améliorer la santé des articulations, des os et la tonification des organes ;
- de renforcer les tissus conjonctifs.

De manière générale, le Yin yoga :

- amplifie la gamme de mouvements des articulations ;
- relâche les tensions logées dans les tissus ;
- maintient la souplesse de la colonne vertébrale ;
- améliore l'alignement postural ;
- et prévient les maux de dos et les blessures.

## Une attitude : force et humilité

En Yin Yoga, que l'on soit pratiquant avancé ou débutant n'est pas la question. Tout repose sur l'attitude que l'on a en s'installant sur le tapis. Si je veux aller plus vite que la musique, je risque de me blesser. Si je veux une séance de détente (qu'on appelle souvent restaurative), je risque d'être choqué par l'intensité des postures. « Comme en détente, il y a un travail d'intériorisation en Yin Yoga, explique Cécile Roubaud. Mais, dans le premier cas, le corps plonge dans une détente totale, un état de vibration tout à fait différent de celui atteint en Yin où l'on ressent des choses très fortes qui ne sont pas de la douleur. » Faire la différence entre des sensations acceptables, tolérables ou insupportables ne s'apprend pas à l'école ; cela s'apprend avec le Yin Yoga.

## Pratique du Yin yoga : relaxation et concentration

Pour pratiquer le Yin yoga, il faut rester calme et bouger le moins possible. L'idée est de tenir les postures une longue période, parce que les tissus conjonctifs du corps répondent mieux à une tension douce appliquée au long terme.

Le fait de tenir les pauses longtemps permet :

- d'accéder au calme ;
- de trouver un niveau de concentration inégalé ;
- d'apprendre à faire le vide ;
- de lâcher prise ;
- et de favoriser la relaxation.