

# YIN YOGA

Un mode d'emploi pour pratiquer le Yin Yoga à la maison, en forêt, à la plage ....

Pour toutes questions et suggestions : [contact@bananayoga.ch](mailto:contact@bananayoga.ch)

Introduction.....	2
Les bienfaits physiques.....	4
Les 4 principes de la pratique.....	6
1. Entrer dans une posture et trouver le « sweet spot ».....	6
2. Détendre la zone cible.....	8
3. rester immobile pendant un certain temps.....	8
4. Sortir de la posture.....	9
Les postures.....	10
Postures neutralisantes.....	48
Yin Meditation.....	51
Yin sequences.....	53
Le complet – 60 à 90 min.....	53
Le Smoothie – 30 à 40 min.....	54
Le cœur – 45 à 75 min.....	55
Le Hipster – 45 à 75 min.....	56
La colonne - 45 à 75 min.....	57
Le Detox - 45 à 75 min.....	58
Le Dragon qui danse - 60 à 90 min.....	59
Le Somnifer – 25 à 35 min.....	60
La Caféine 30 à 45 min.....	61

## Introduction

Le Yin Yoga est une pratique de yoga complémentaire aux styles Yang Yoga - plus dynamiques et revigorants - qui prédominent aujourd'hui. Certains l'appellent « l'autre moitié du yoga ». Dans le Yin Yoga, les postures au sol sont tenues passivement pendant plusieurs minutes afin d'accéder à un « stress » sûr et positif sur les couches profondes de tissu conjonctif du corps.

Physiquement, le Yin Yoga restaure et maintient la mobilité naturelle des articulations, principalement entre le nombril et les genoux. Énergiquement, le Yin Yoga ouvre le système méridien, ce qui améliore le flux énergétique du corps et soutient l'équilibre émotionnel.

Et comme cette pratique met l'accent sur l'immobilité et le silence, le Yin Yoga prépare à la fois le corps et l'esprit à des expériences plus profondes de méditation.

Sur le plan physique, le Yin Yoga cible des couches de tissu du corps plus ou moins négligées dans le yang yoga. Les tissus conjonctifs denses autour des muscles et des articulations sont stimulés en douceur et en toute sécurité par une pratique intelligente du Yin. Cette stimulation du Yin favorise la force, la vitalité, l'hydratation et la résilience des tissus.

Grâce à la stimulation de la réponse de relaxation, grâce au yin yoga, nous pouvons désactiver le système nerveux sympathique (combat ou fuite) et activer le système nerveux parasympathique (repos et digestion). Des études sur les techniques de relaxation et de pleine conscience suggèrent que nous réduisons également l'inflammation et équilibrons les réponses du système immunitaire, abaissons la pression artérielle et la fréquence cardiaque et améliorons la digestion.

Sur le plan énergétique, les chercheurs dans le domaine de la médecine énergétique prétendent que les tissus conjonctifs denses sont le substrat biologique du réseau de communication énergétique du corps - l'amélioration et l'éveil du Prana / Chi, nourrissant les organes par la stimulation des méridiens. Les stagnations énergétiques profondes peuvent être débloquées et ainsi l'énergie circule facilement.

Sur le plan psychologique, grâce à la pratique de l'immobilité de la pleine conscience et de l'acceptation, nous sommes capables de ralentir les pensées tourbillonnantes de l'esprit. Le

Yin Yoga offre la possibilité de cultiver les « capacités yin » de l'esprit - réceptivité, repos, acceptation et tolérance.

L'art d'être présent, conscient de ce qui se passe en ce moment, peut nous aider physiologiquement, énergétiquement et mentalement / émotionnellement. Le stress commence à disparaître. Lorsque nous ralentissons la respiration et que le niveau de stress diminue, nous travaillons à normaliser la pression artérielle, la fréquence cardiaque, la digestion et la réponse immunitaire. En étant présent, nous pouvons choisir de changer notre cerveau. Changez les schémas habituels qui ne nous servent pas. Choisir de désactiver la réponse automatique au stress du corps et de l'esprit. Au lieu que la vie soit quelque chose qui se passe, nous pouvons découvrir que nous sommes libres de choisir nos habitudes et de répondre consciemment à toutes les situations présentes.

Dans le Yin Yoga, nous arrivons à une limite dans la pose et restons immobiles. Pendant que nous tenons, nous allons à l'intérieur. Nous commençons à remarquer ce qui se passe dans la vie, ici même, en ce moment - sans ajouter de drame ni ignorer les informations présentées. Nous voyons avec clarté ce qui est là et ce qui est nécessaire, au-delà des envies qui nous émeuvent normalement.

Le Yang consiste à changer le monde, le yin accepte le monde tel qu'il est. Aucun des deux n'est meilleur que l'autre - mais les deux sont nécessaires et la clé est de reconnaître ce qui est approprié dans quelle situation. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de hiérarchie entre le Yin et le Yang. L'intention première du praticien intelligent est d'être attentif au corps et à la dynamique mentale pour promouvoir l'harmonie et l'équilibre. Pour un Yogi, un accent plus yang soutiendra un meilleur équilibre, pour un autre une approche plus Yin donnera un effet plus équilibré. Et à différentes saisons, circonstances ou étapes de vie, une application judicieuse des différents styles et approches du yoga sera nécessaire pour favoriser l'harmonie et l'équilibre.

## Les bienfaits physiques

L'intention principale de toute pratique de yoga est de maintenir et de retrouver la santé du corps et de l'esprit.

Dans le Yin Yoga, le principal avantage physique est de rétablir et maintenir la santé dans les tissus conjonctifs profonds et denses. Même si grâce au Yin Yoga, la plupart des gens connaissent une augmentation de la flexibilité, l'objectif n'est PAS d'obtenir une plus grande amplitude de mouvement, mais plutôt de compenser la dégénérescence des tissus et de préparer le corps au stress qui lui est imposé dans la vie quotidienne.

## Hydratation et détoxification

En stressant les tissus conjonctifs, l'activité des cellules fibroblastiques est stimulée. Ces cellules produisent des molécules (glycosaminoglycanes), qui attirent et retiennent l'eau dans les tissus mous. Les tissus mous et conjonctifs agissent également comme une éponge - extrayant l'eau pendant la pression et réabsorbant celle-ci pendant la phase de repos. Hydrater et détoxifier les tissus, en éliminant les vieux et en absorbant les nouveaux liquides frais. Des études montrent que pendant la phase de repos, encore plus d'eau est absorbée après un étirement. Plus il y a d'eau, plus les tissus résistent à absorber les chocs à l'avenir.

Une autre théorie dit que, dans le yoga, nous « liquéfions » les tissus - la substance fondamentale dans les tissus devient plus soluble avec le mouvement et le stress de compression / traction. Cela pourrait être un grand facteur de détoxification - car les toxines et les déchets sont désormais libres de circuler, d'être éliminés et remplacés.

## Prévention de la dégénérescence

Tous les tissus doivent être soumis à un stress approprié pour préserver leur santé et leur intégrité. En yoga, nos os, nos tissus conjonctifs et nos muscles reçoivent toutes sortes de stress positif pour maintenir leur santé. Dans le Yin Yoga, nous mettons l'accent sur les ligaments, les capsules articulaires, les disques, les ménisques et les tissus mous dans et autour des os, des muscles et des organes. Les os ont particulièrement besoin d'un "exercice" de compression, charge et torsion pour maintenir leur densité. S'ils ne reçoivent pas un stress adéquat au fil du temps, ils ont tendance à diminuer leur densité - ce qui conduit à l'ostéoporose et à l'ostéopénie, un problème de santé majeur chez notre population âgée. Par

exemple, une zone souvent sensible aux fractures spontanées à un âge avancé est la colonne vertébrale inférieure. Les postures Yin qui incluent une extension de la colonne vertébrale favorisent un stress sain sur les os afin d'y augmenter la densité.

Un autre avantage est de maintenir les courbes naturelles de la colonne. En raison de positions maintenues dans la vie de tous les jours, comme assis devant un bureau, conduire, etc., nous avons tendance à perdre la lordose dans la colonne lombaire et à augmenter la cyphose dans la colonne thoracique. La tête est constamment inclinée vers l'avant. Comme nous l'avons appris, un léger stress sur une longue période de temps modifiera éventuellement nos tissus mous et la position de nos articulations, ce qui dans ce cas est négatif car nous perdons la courbe naturelle de la colonne vertébrale et favorisons une posture malsaine. Mais amener ces zones du corps dans la position opposée pendant plusieurs minutes par jour aidera à contrer l'impact négatif de ces habitudes de vie.

## Les 4 principes de la pratique

### 1. Entrer dans une posture et trouver le « sweet spot »

La « zone cible » est la région du corps que nous avons l'intention de stimuler et d'influencer positivement lors de l'exécution d'une posture. Chaque fois que vous prenez une pose, n'allez qu'au point où vous ressentez une résistance significative dans le corps. Donnez à votre corps la chance de s'ouvrir et d'écouter ses demandes. On trouve le « sweet spot » et on joue avec.

Le surfeur ne combat pas l'océan, mais il apprend à surfer sur les vagues.

On se base sur l'alignement fonctionnel - en concentrant l'alignement sur les effets d'une posture plutôt que sur l'aspect esthétique d'une posture. Nous construisons la posture autour de l'intention de stimuler une zone cible. Les postures seront très différentes selon les différents élèves. Chaque praticien doit trouver son propre « sweet spot ». Il devra s'aligner dans la pose pour trouver sa propre stimulation souhaitée de la zone cible.

Il y a une idée fausse générale dans les pratiques de yoga modernes, qui pose le besoin de regarder d'une certaine manière. Pour pratiquer en toute conscience, rappelez-vous ce mantra :

*Nous n'utilisons pas le corps pour entrer dans une pose, mais la pose pour entrer dans le corps.*

Une fois que vous avez atteint le point idéal, faites une pause. La pose fonctionne si vous pouvez sentir un étirement, une compression ou une torsion :

*Si vous le ressentez, vous le faites.*

Ainsi, le premier principe pour entrer dans une posture est d'aligner le corps autour de l'intention de la posture – pour stresser la zone cible. Les postures ont souvent des zones cibles différentes, comme dans le papillon, nous pouvons sentir l'intérieur des cuisses ainsi que les fesses. Mais cela est ressenti différemment chez chaque individu - car cela dépend du squelette des élèves et de l'amplitude des mouvements. Il est également important de savoir que certaines postures et zones cibles sont plus ou moins accessibles pour l'individu - si vous ne ressentez pas le stress dans une certaine posture, cela ne signifie pas que vous faites

quelque chose de faux, mais vous pourriez ne pas avoir trouvé la version de la posture qui vous donne l'effet recherché.

### Sensations appropriées et inappropriées

D'une manière générale, nous recherchons des sensations qui dépassent la zone de confort, mais qui peuvent être tolérée pendant plusieurs minutes sans bouger.

Dans le Yin Yoga, nous essayons de trouver des sensations douces ou modérées qui semblent diffuses, légèrement désagréables ou inconfortables. L'accent est mis sur les sensations DOUCES. La douleur aiguë doit être évitée. Il y a une différence entre le stress et la douleur. Que la douleur soit un signe de recul.

Un autre indice d'une posture mal effectuée ou trop profonde est lorsque nous n'arrivons pas à relâcher la zone cible et lorsque nous sentons que nous contractons les muscles autour de cette zone. Cela pourrait être un réflexe protecteur du corps et devrait nous encourager à prendre du recul. De plus, le souffle peut être notre guide. Si nous ne pouvons pas respirer naturellement de manière détendus et fluides dans une posture, nous sommes allés trop loin.

Nous cherchons à trouver des sensations qui peuvent être définies comme une tension ou une compression. Chaque fois que nous bougeons une partie de notre corps d'une manière particulière, nous arrivons inévitablement à un point d'arrêt. Savoir ce qui nous arrête est crucial pour pratiquer intelligemment tout type de yoga. La tension est causée par la résistance du tissu mou et des muscles. C'est ce que nous ressentons lorsque nous nous sentons "tendus" ou pendent un étirement.

Le sentiment de compression est le résultat de la limite d'une articulation. La forme, les contours, l'orientation et les relations proportionnelles dans nos os et nos articulations détermineront ces limites. Les pratiques de yoga ne changeront jamais les variables de notre structure squelettique. La compression est donc une impasse, mais peut être contournée en modifiant l'angle de l'articulation ou la position. Connaître la différence de tension et de compression dans votre corps en entrant dans une pose vous permettra de trouver votre version d'une posture pour stimuler les sensations dans la zone ciblée.

## Utilisation d'accessoires

Les principaux accessoires du Yin Yoga sont la gravité terrestre et le temps. Je n'encourage généralement pas à utiliser des blocs ou des coussins, car ils pourraient changer l'expérience d'une manière plus relaxante qu'une pratique réelle du Yin. N'oubliez pas que les accessoires peuvent vous aider à trouver ce que vous cherchez, mais ils peuvent également éliminer le stress. Mais de toute évidence, si un accessoire vous aidera à trouver le stress dans la zone spécifique et peut-être même à approfondir l'expérience, vous pouvez les utiliser.

## 2. Détendre la zone cible

Nous ne cherchons pas à détendre tout le corps dans une posture Yin. C'est ici que réside l'une des grandes différences entre le Yin Yoga et le yoga relaxant. Nous nous concentrons sur la relaxation de chaque petite fibre musculaire dans la zone que nous cherchons à stresser. L'action de relâcher les muscles autour de la zone cible déplacera le stress de la posture dans les couches plus profondes des tissus conjonctifs et des articulations.

À titre d'exemple, vous pouvez essayer d'étendre activement votre doigt, puis essayer de l'éloigner de votre main en tirant sur le doigt avec l'autre main. En raison des muscles actifs, vous ne pourrez pas changer l'espace dans les articulations. Mais si vous gardez votre doigt détendu et tirez doucement dessus, vous arrivez à créer un espace dans l'articulation entre le doigt et la main en raison de l'état détendu des muscles.

## 3. rester immobile pendant un certain temps

Tous les tissus du corps ont besoin de stress pour rester en bonne santé. La musculation régulière gardera votre corps en bonne santé d'une manière yang - en stressant les muscles et les tissus pour gagner en force. En Yin Yoga, nous faisons de même, mais en ciblant les couches profondes des tissus conjonctifs. Outre les muscles, les tissus ont besoin d'un léger stress sur une longue période pour être travaillés et stimulés. Avec une pratique constante, le niveau de tolérance des tissus augmentera et les postures peuvent être maintenues sur des périodes de temps encore plus longues. Les tissus conjonctifs denses deviennent plus forts et peuvent alors tolérer non seulement la pratique, mais aussi le stress qui leur est imposé dans la vie quotidienne, les sports et les blessures potentielles. Les tissus conjonctifs ne s'adaptent pas beaucoup avec un stress court et bref.



Décidant d'être immobile. Immobilité du corps, comme une montagne. Immobilité du souffle, comme un lac calme. Immobilité de l'esprit, comme le ciel d'un bleu profond.

#### 4. Sortir de la posture

Quand il est temps de sortir d'une position Yin, faites-le lentement et en pleine conscience. Après être sorti, il est toujours conseillé de faire une pause dans une posture neutre (actif, comme chien tête en bas ou assis - ou passif, allongé ou en position d'enfant) et de ressentir son effet. Les tissus sur lesquels nous avons travaillé sont désormais temporairement fragilisés par le stress. Tout comme les douleurs musculaires après une séance d'entraînement intense, vous vous sentirez affaibli au début puis renforcé à long terme. La sensation peut être décrite comme un sentiment d'avoir vieilli rapidement, une décennie ou deux en moins de cinq minutes. C'est tout à fait normal et ne devrait pas sonner l'alarme, car cette fragilité disparaîtra.

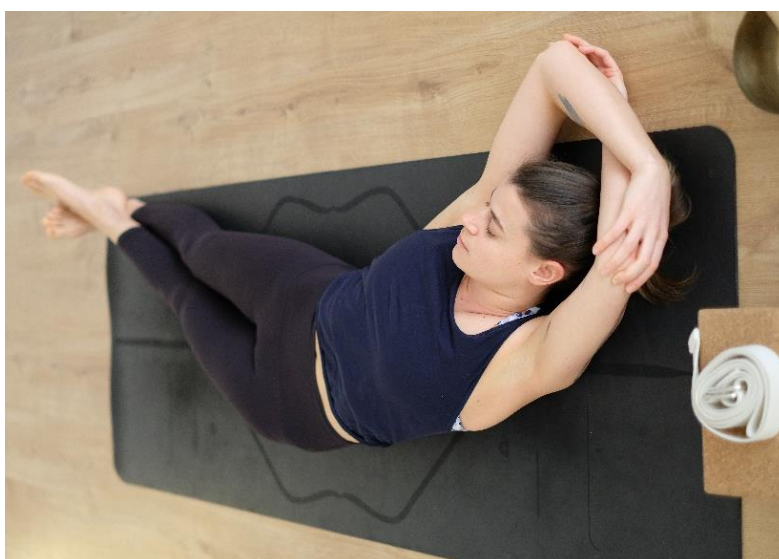
## Les postures

Nom de la posture : zone cible - la partie de votre corps que vous devriez détendre complètement et où vous devriez ressentir un léger stress

Description de comment entrer dans la posture et des modifications possibles - n'hésitez pas à être créatif et intuitif pour changer la position en toute variation qui vous fera accéder à un stress dans la zone mentionnée ci-dessus !

Banane : Corps latéral - Taille, Hanche, Intercostaux, Épaule

Allongez-vous sur le dos, déplacez votre bassin d'un côté et les pieds et les épaules de l'autre côté. Vous pouvez croiser les pieds et tenir vos coudes en dessus de la tête pour les tirer légèrement avec vos mains vers le même côté que les pieds.



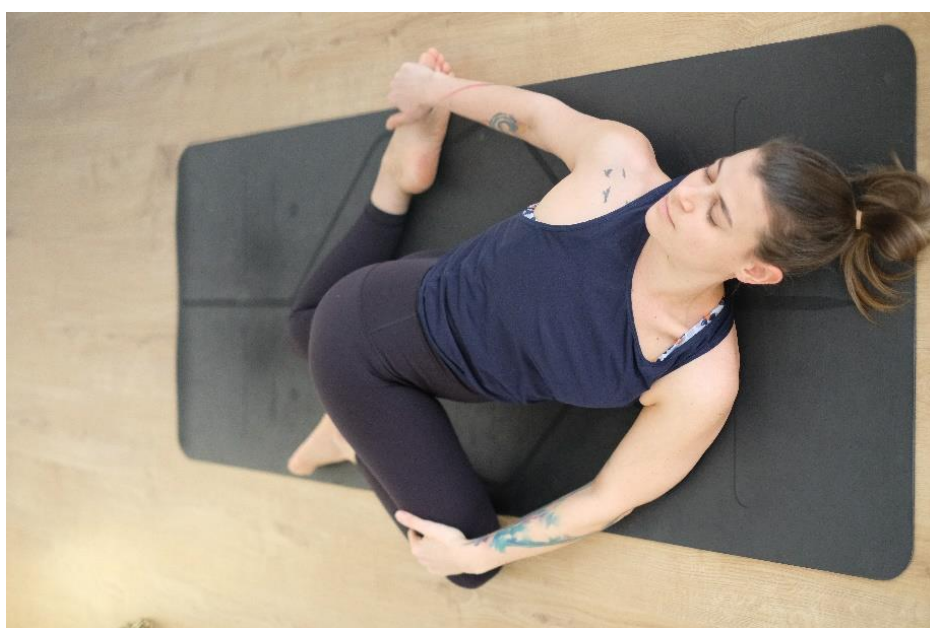
## Papillon : Intérieur des cuisses et des aines, Hanches externes, Colonne vertébrale

D'une position assise, rapprochez les plantes des pieds. La distance entre vos hanches et vos pieds dépend de vos préférences et de votre anatomie. Pliez vers l'avant, permettant à la colonne vertébrale de s'arrondir et à la tête et au cou de se détendre.



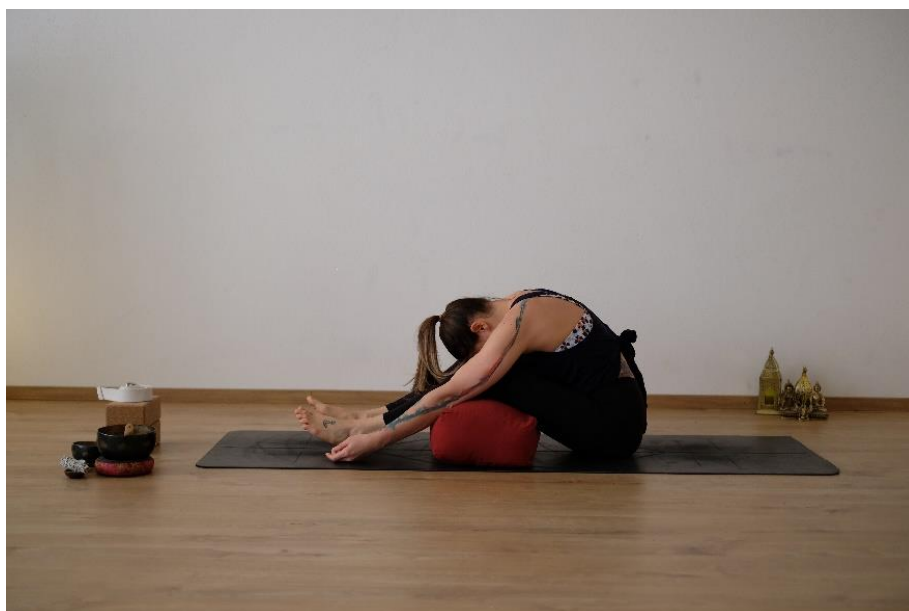
## Queue de chat : Colonne vertébrale, Fléchisseurs de la hanche, Poitrine, Épaules

Entrez dans une torsion de la colonne couchée avec une jambe pliée dans la poitrine. Placez le bras inférieur sur la cuisse de la jambe pliée et atteindre derrière avec le bras supérieur pour tenir le pied de la jambe inférieure.



## Chenille : Colonne vertébrale, Ischio-jambiers et Ligne arrière du corps

Depuis une position assise, mettez les jambes allongées devant vous, pliez vers l'avant permettant à la colonne vertébrale de s'arrondir et à la tête de se détendre. Placez un coussin sous vos genoux si vous ressentez une pression dans les articulations du genou ou si l'étirement des ischio-jambiers devient trop fort pour détendre le dos.



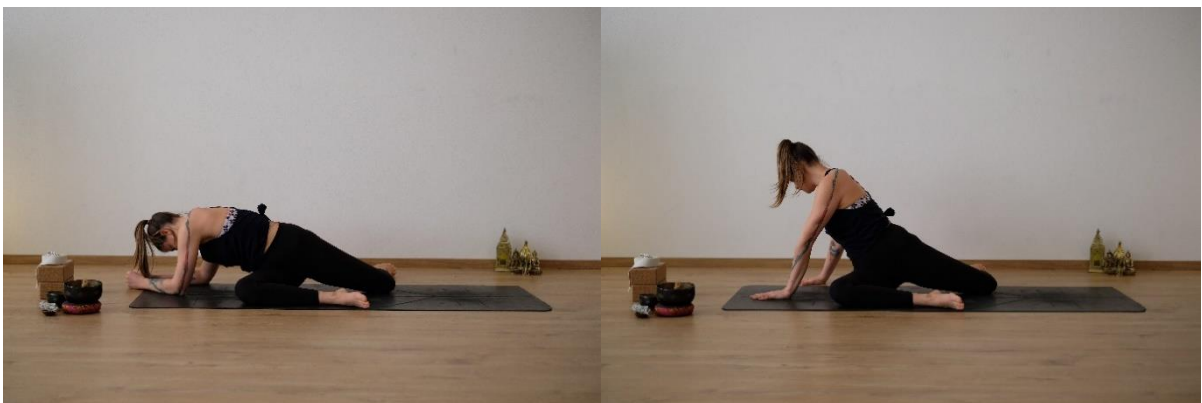
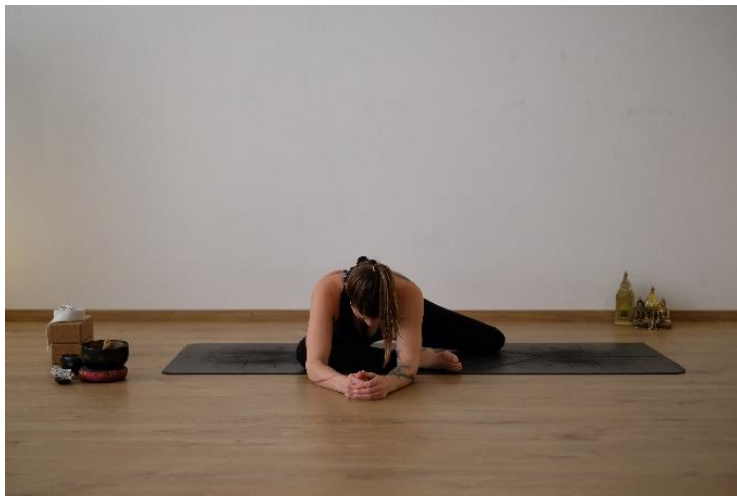
## Suspension : Colonne vertébrale, Cou, Ischio-jambiers et ligne arrière du corps

En position debout, placez vos pieds à la largeur des hanches et pliez vous vers l'avant. Laissez la colonne vertébrale arrondir, laissez la tête pendre lourd et pliez les genoux afin que vous puissiez détendre le bas du dos et les hanches. Détendez tout l'arrière du corps.



## Cerf : Hanches et Colonne vertébrale

À partir du papillon, basculez une jambe vers l'arrière, amenant une jambe dans une rotation interne et l'autre dans une rotation externe. Pliez vers l'avant ou tournez la colonne vertébrale dans la direction opposée à la jambe qui est derrière.





## Dragon : Fléchisseurs de la hanche, Aine, Hanche externe et Ischio-jambiers

Du chien tête en bas ou position à quatre pattes, avancez un pied entre les mains. Faites glisser le genou arrière plus en arrière et laissez les hanches s'abaisser vers l'avant. Les variations comprennent le placement des mains sur la cuisse, à l'intérieur du pied avant ou de les placer plus a cote dans la direction opposée du pied avant.







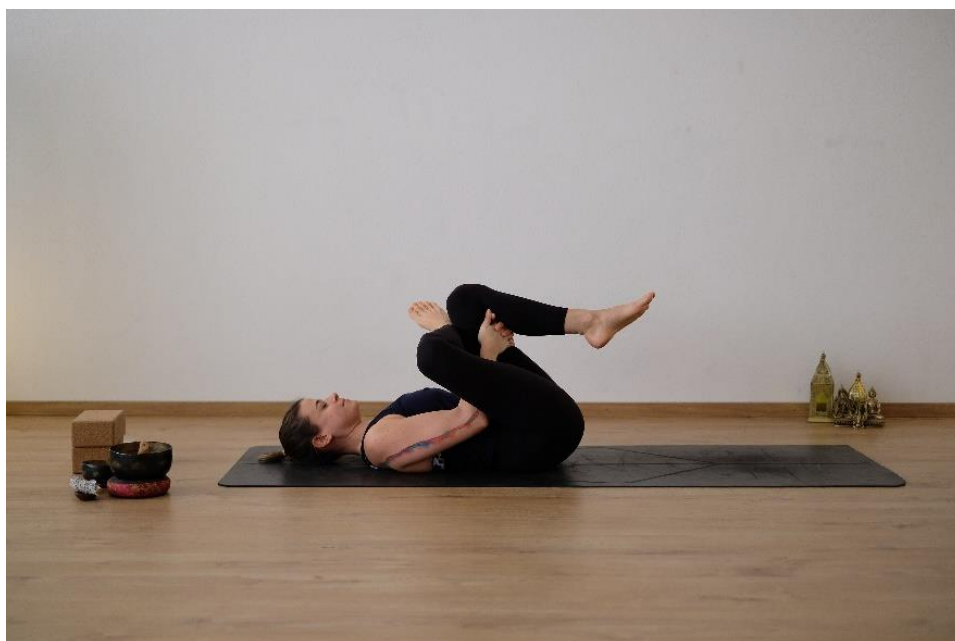
### Libellule : Lignes intérieures des jambes, Corps arrière

D'une position assise, écartez les jambes et repliez vers l'avant avec les mains ou les avant-bras au sol. Élever les hanches en étant assis sur un bloc ou un coussin pourrait vous donner une expérience plus profonde.



## Chas d'aiguille : Hanche externe

Allongez-vous sur le dos, croisant une cheville sur la cuisse opposée. Tirez les jambes vers la poitrine en tenant l'arrière de la cuisse, le tibia ou le pied. Il s'agit d'une posture alternative si le cygne n'est pas accessible pour vous.



## Flamenco : Lignes intérieure, extérieure et arrière des jambes

En position couchée, passez une sangle ou une écharpe autour de la base des orteils et étendez la jambe vers le plafond. Après le temps souhaité, laissez le pied s'abaisser de chaque côté, en tenant chaque position pendant la même durée. Gardez un petit pli dans le genou.



## Grenouille : Cuisses intérieures, Aines

À partir de la pose de l'enfant, écartez les genoux en plaçant les mains ou les avant-bras devant vous. Expérimentez avec le placement des pieds et en déplaçant le poids et les hanches plus en avant ou en arrière. Placez les genoux sur une couverture s'ils sont sensibles.



### Demi – papillon : Colonne vertébrale, Ischio-jambiers, Aines, Genou

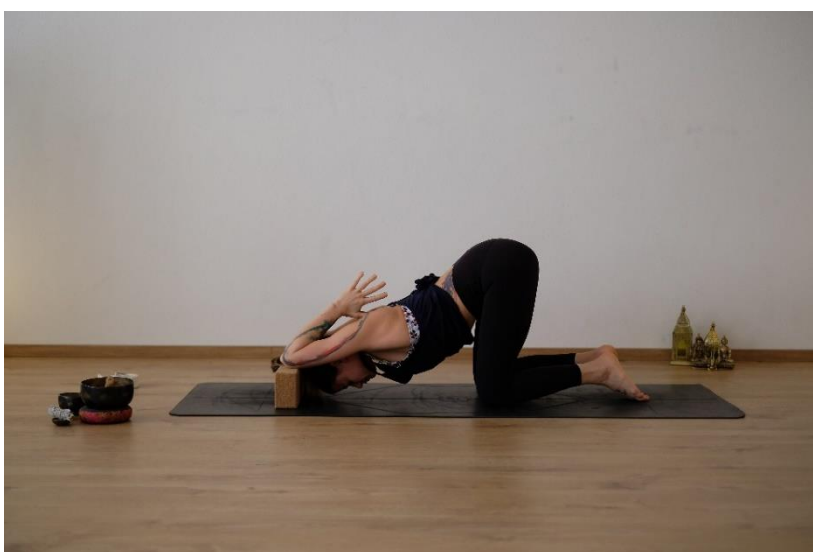
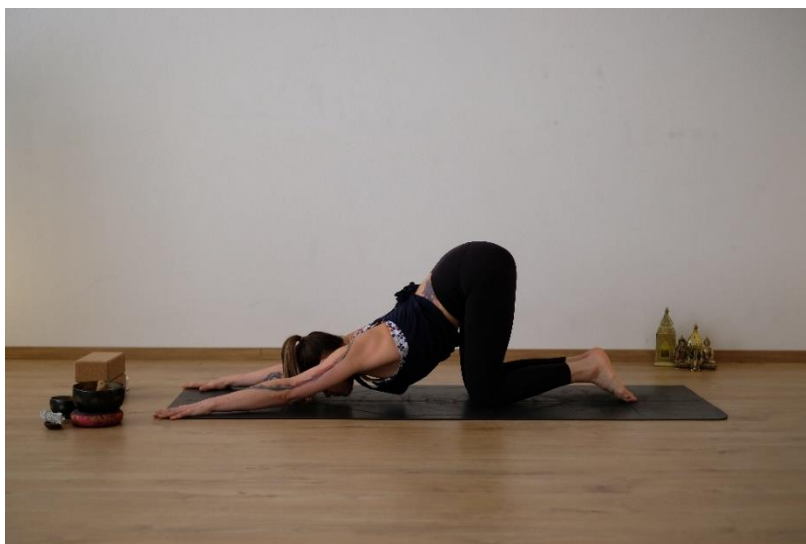
À partir d'une position assise, étendez une jambe vers l'avant et amenez le pied opposé à l'intérieur de la cuisse de la jambe étendue. Pliez vers l'avant avec les deux bras à l'intérieur ou l'un des côtés de la jambe allongée.



## Cœur fondant : Poitrine, Colonne vertébrale, Bras et Épaules

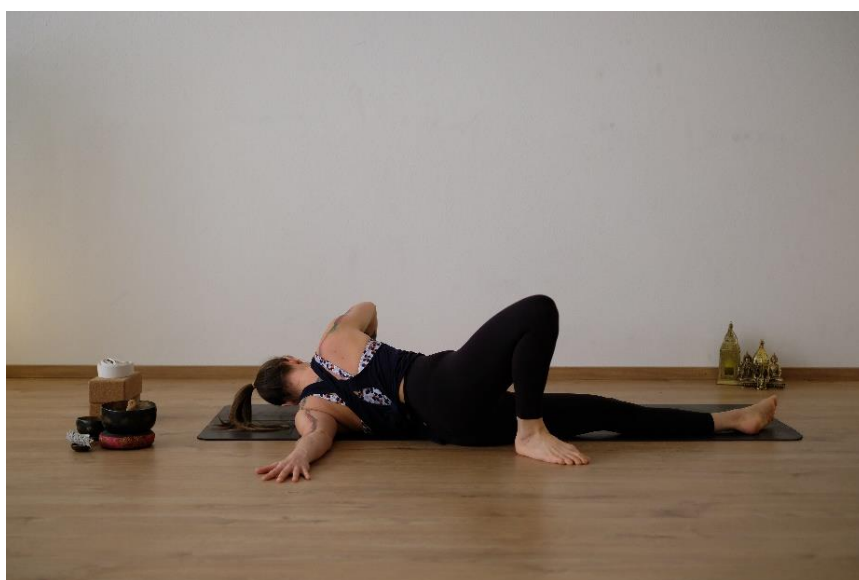
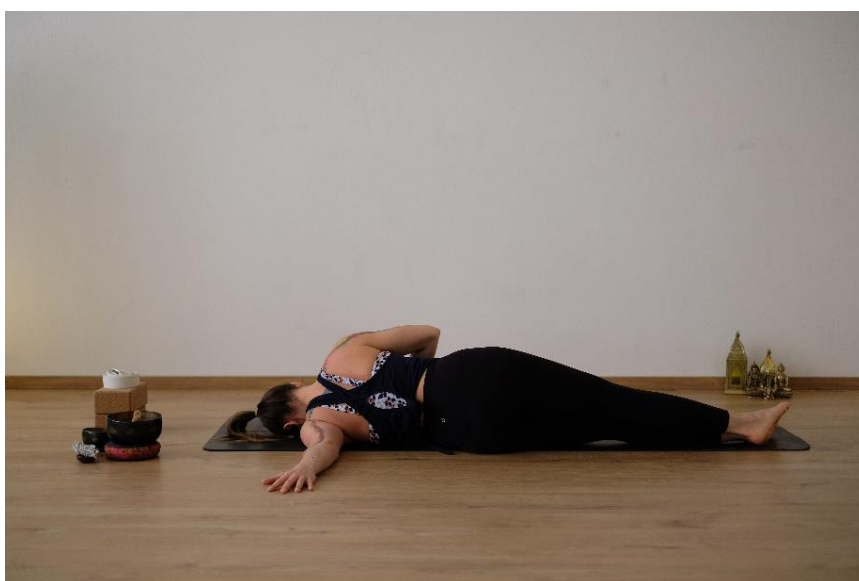
Depuis la position sur quatre pattes, marchez les mains vers l'avant écartez à largeur du tapis, permettant à la poitrine de fondre vers le sol, en gardant les cuisses verticales. Possibilité de placer les coudes sur des blocs ou des livres pour approfondir l'étirement des épaules et bras.

Placez les genoux sur une couverture s'ils sont sensibles.



## Aile ouverte : Épaule, Bras, Poitrine

Allongez-vous face vers le bas et amenez un bras sur le côté, en ligne avec l'épaule, paume vers le sol. Apportez la main opposée sur le tapis pour faire rouler la hanche vers le bras étendu. Option de placer le pied supérieur derrière ou plier le bras étendu pour modifier l'étirement.

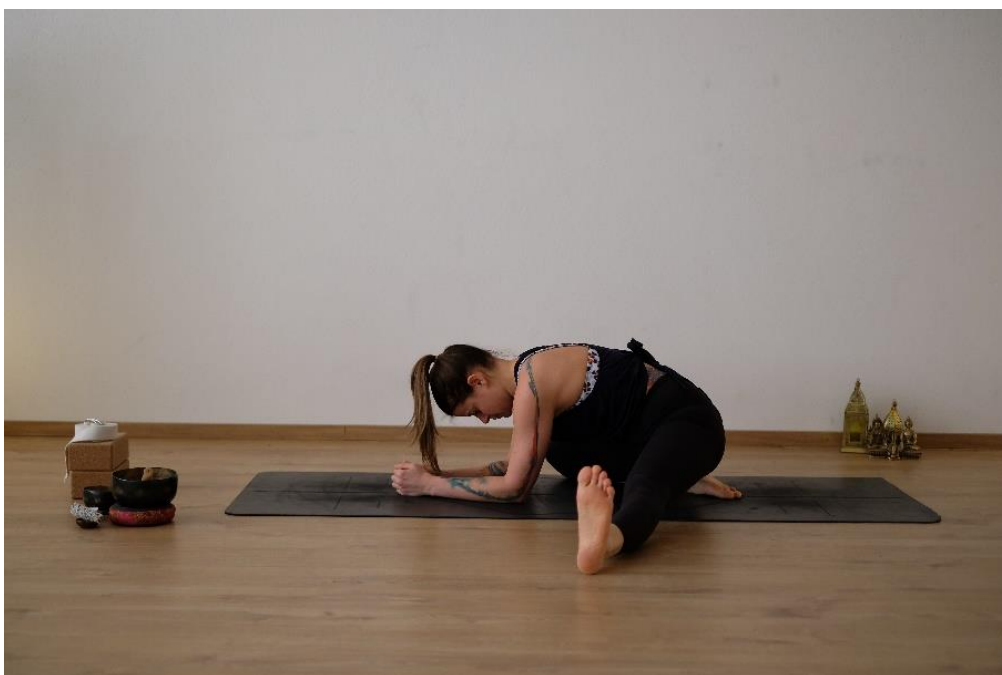






## Demi – Têtard : Intérieur des cuisses, Aines

De la position de Têtard, étendez une jambe sur le côté. Gardez le genou légèrement plié si vous sentez une pression dans l'articulation.



## Aigle couché : Épaules, Haut du Dos, Triceps

À partir d'une position couchée, croisez les bras sous la poitrine / le cou et étendez-les latéralement. Laissez la tête reposer sur les coudes ou sur un bloc / livre / coussin.



## Rotation : Colonne vertébrale, Poitrine, Épaules, Bras, Taille, Hanche externe

En position couchée, tirez les genoux sur la poitrine et laissez-les rouler d'un côté. Placez la main sur le haut de la cuisse et étendez le bras opposé sur le côté. Possibilité de croiser les jambes pour approfondir l'étirement.



## Selle : Colonne vertébrale inférieure, Chevilles, Genoux, Fléchisseurs de la hanche, Ligne avant du corps

Asseyez-vous sur les talons ou placez les pieds à l'extérieur des hanches. Penchez-vous lentement vers l'arrière. Restez assis, penché en arrière sur les mains si vous ressentez déjà l'étirement dans les cuisses et une compression dans la colonne vertébrale inférieure. Mettez-vous plus bas sur les coudes ou allongé sur un coussin ou sur le sol si vous souhaitez approfondir la posture. Possibilité de prendre une demi-posture avec une jambe tendue vers l'avant ou pliée avec le pied placé devant la hanche.



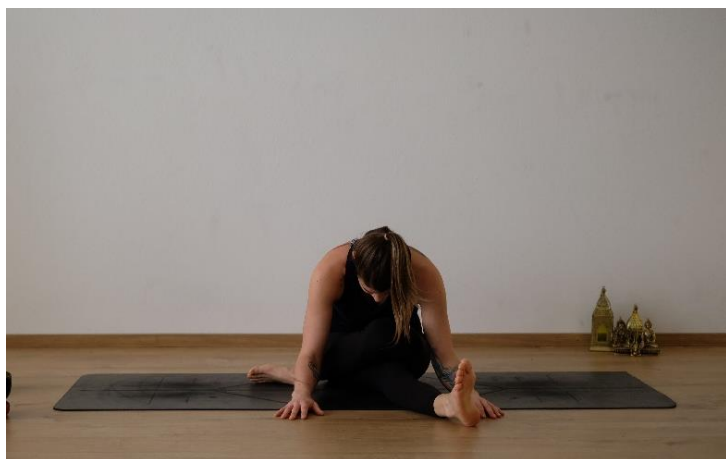
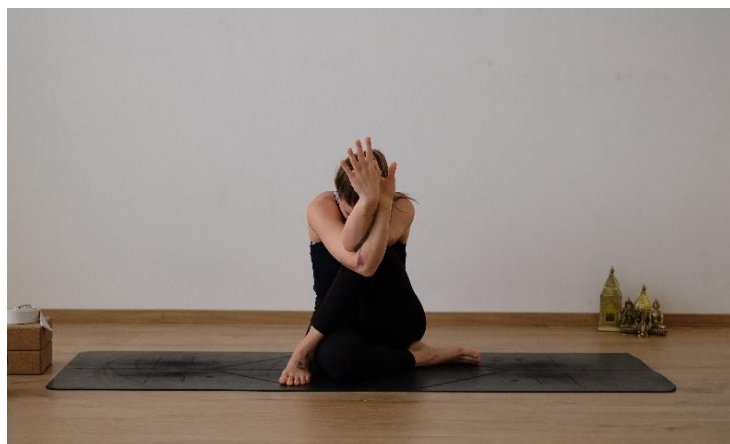




### Lacet : Hanches extérieures, Colonne vertébrale

D'une position jambes croisées penché d'un côté, les genoux pourraient s'aligner les uns sur les autres. Relâchez vers l'avant. Possibilité de placer le pied de la jambe supérieure à côté de la cuisse opposé ou d'allonger la jambe inférieure vers l'avant. Une autre option consiste à entrer dans les bras d'aigle, en mettant les coudes devant ou sur les genoux.







## Sphinx – Phoque : Colonne vertébrale inférieure, Ligne avant du corps

Allongé dans une position face en bas, placez les coudes sous les épaules et soulevez la poitrine jusqu'à ressentir une légère pression dans le bas du dos. Option pour plier les genoux ou monter sur les mains pour aller plus loin et entrer en position du Phoque - mais restez dans le Sphinx avec les coudes pliés si vous ressentez déjà une sensation de compression dans le bas du dos.

Neutralisez en vous allongeant sur le ventre pendant une minute, en libérant toute pression dans la colonne vertébrale inférieure. Un sentiment de fragilité dans la région lombaire après cette posture est tout à fait normal.

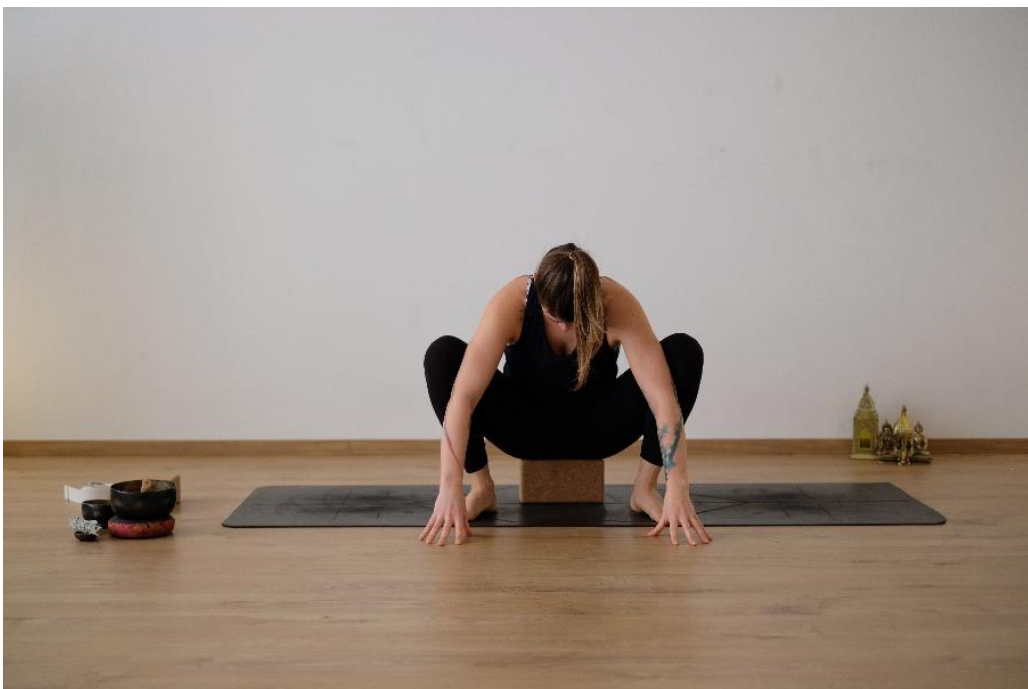




## Siège Yogi : Aines, Jambes intérieures, Colonne vertébrale

Entrez en position accroupie depuis une position debout ou assise. Approfondissez la sensation à l'intérieur des jambes en poussant les coudes vers l'extérieur. Possibilité de s'asseoir sur un bloc ou un coussin et / ou de se pencher en avant, en arrondissant la colonne vertébrale.

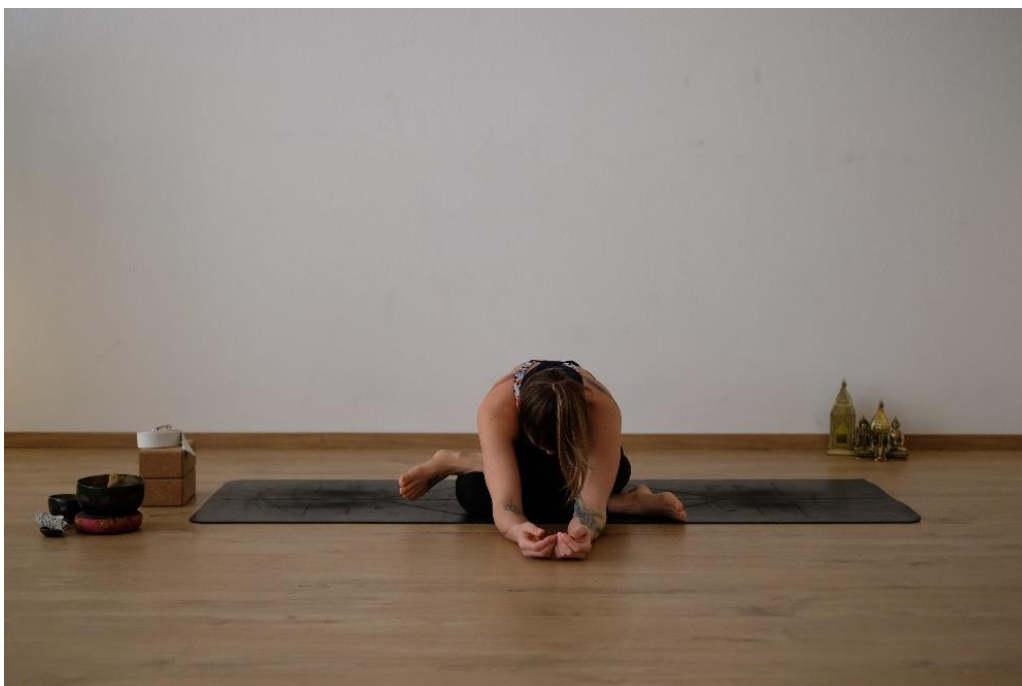




### Carré : Hanches extérieures, Colonne vertébrale

Depuis une position assise, traversez les chevilles et déplacez les pieds vers l'avant pour trouver les tibias parallèles. Possibilité de rapprocher les genoux et / ou de placer le talon supérieur sur la cuisse opposée. Pliez et détendez-vous vers l'avant.





### Étrier : Hanches, Colonne vertébrale

Allongez-vous sur le dos et tirez les genoux dans la poitrine. Tenez la plante des pieds et séparez les cuisses. Pieds vers le plafond et genoux à côté du corps. Utilisez vos bras pour tirer les pieds plus bas et en arrière.





## Pont soutenu : Sacrum et Colonne vertébrale lombaire, Fléchisseurs de la hanche, Ligne avant du corps

Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Soulevez vos hanches pour placer des blocs, des livres ou un grand coussin en dessous. Possibilité d'étendre les jambes vers l'avant pour approfondir.





## Cygne : Hanches extérieures, Fléchisseurs de hanche

D'une position sur quatre pattes ou chien tête en bas, placez un genou vers la main du même côté. Faites glisser la jambe arrière plus en arrière. Tournez le pied avant vers la hanche opposée. Restez assis ou pliez en avant sur les coudes ou jusqu'au sol. Possibilité d'aller plus loin en plaçant le pied avant plus en avant. Possibilité d'inclure une torsion vertébrale en faisant glisser le bras du côté de la jambe allongée sous l'autre bras.





## Têtard : Colonne vertébrale, Aines, Adducteurs, Poitrine

D'une position sur quatre pattes, faites glisser les genoux à l'extérieur en gardant les gros orteils ensemble. Pliez vers l'avant, en plaçant les bras devant ou sur le côté du corps. Possibilité de faire un étirement latéral pendant 2-3 minutes de chaque côté en plaçant le haut du corps sur une cuisse et en éloignant les mains de la ligne médiane.



## Petit Écart et Grand Écart

À partir de Dragon, étendez la jambe avant et penchez-vous sur la cuisse. Pour le grand écart, faites glisser le genou arrière plus en arrière et faites glisser le talon avant vers l'avant. Option pour placer un coussin ou un bloc sous les hanches ou la cuisse avant pour le soutien.



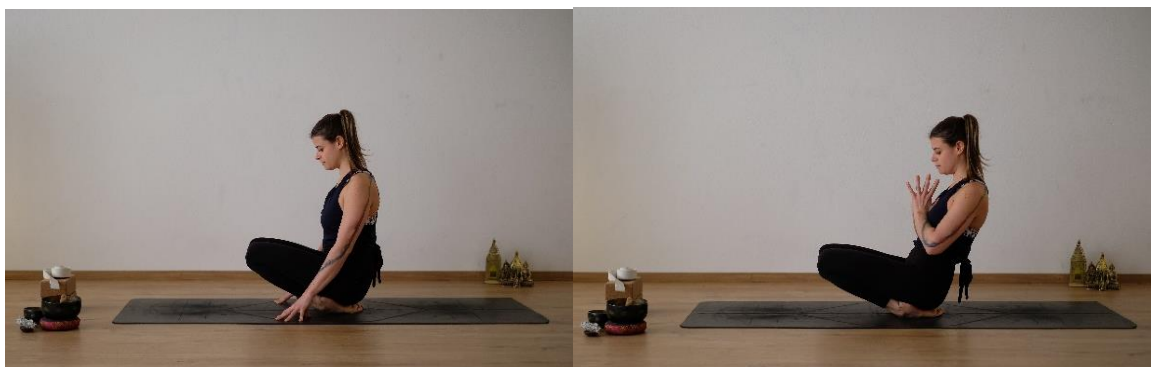
### Position d'orteils : Fascia plantaire, Genoux

Asseyez-vous sur les talons avec les orteils pliés. Maintenez la position aussi longtemps que possible.



### Position de la cheville : Chevilles, Genoux

Asseyez-vous sur les pieds et soulevez les genoux. Possibilité de lever les mains en position de prière, en se penchant en arrière.





### Herbier Marin : Reflux veineux, stimule la circulation et la relaxation

En position couchée, soulevez vos hanches et placez un bloc ou un gros livre sous le sacrum.

Soulevez les jambes vers le ciel. Vous devrez jouer un peu avec la position du bloc, pour trouver un moyen de détendre complètement vos jambes, donc les maintenir en position verticale ne nécessite aucun effort.



### Viparita Karani

La même position, mais avec les jambes détendues contre le mur. Assurez-vous que les hanches sont aussi près du mur que possible. Possibilité de placer un objet lourd en dessus des pieds ou de écarter les jambes.



## Savasana : Relaxation finale

Allongez-vous sur le tapis, en séparant les pieds à distance des hanches ou un peu plus larges, les bras sur le côté du corps. Détendez tout le corps, la respiration et l'esprit.

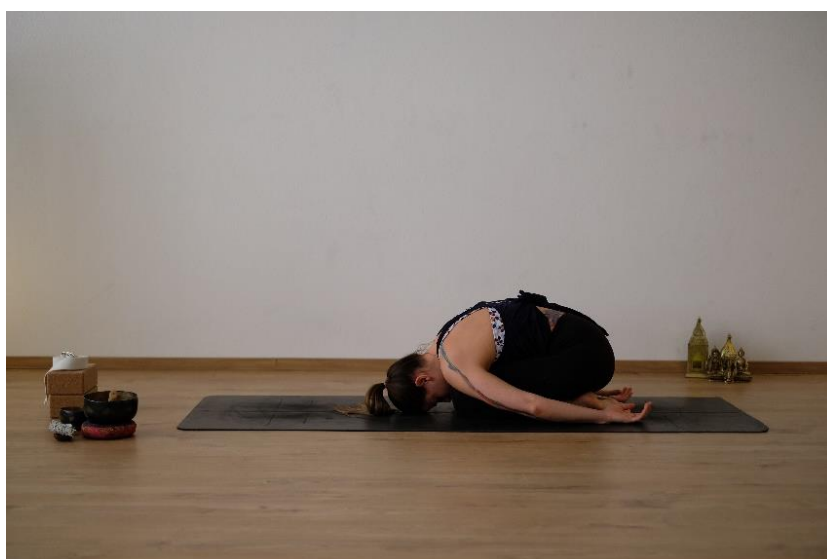
Possibilité d'apporter un coussin sous les genoux si vous ressentez une pression dans le bas du dos ou sous la tête si le cou est inconfortable.



## Postures neutralisantes

Entre ou après chaque posture, prenez un moment pour détendre la zone ciblée et concentrez-vous sur toute sensation qui survient dans les postures neutralisantes passives ou actives. Soyez intuitif sur ce que votre corps demande après chaque posture !

### Posture de l'enfant



### Chien tête en bas





## Quatre pattes et planche inversées



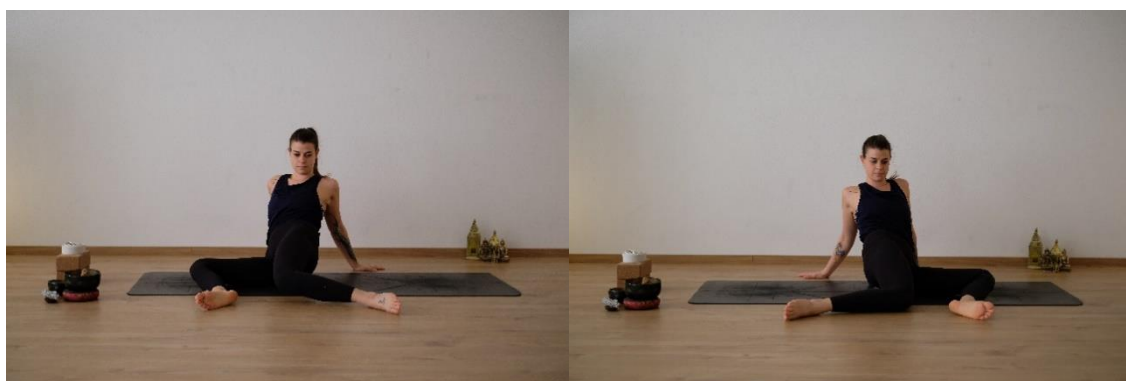
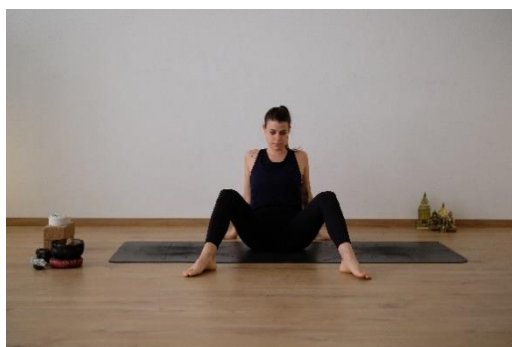
## Planche haute et basse



## Chat/Vache



## Essuie-glace



## Rotation active



## Yin Meditation

Commencer la pratique du Yin Yoga avec une méditation est précieux car c'est exactement ce que vous voudrez faire pendant la pratique du Yin Yoga. Pendant que vous entrez, sortez et maintenez vos postures, continuez à faire un nouvel inventaire intérieur. Remarquez comment la pratique vous affecte sur les plans physique, émotionnel et psychologique.

**Acceptez tout ce que vous découvrez. Restez simplement curieux.**

Trouvez un siège confortable, soit avec les jambes croisé, soit sur les talons. Soutenez vous avec des coussins et blocs pour garder la colonne la plus allongé possible. Fermez les yeux lorsque vous êtes prêt. Si à tout moment vous ressentez une gêne physique ou si vous avez besoin de bouger pour quelque raison que ce soit, veuillez le faire en pleine conscience, lentement. Si vous perdez votre concentration, n'hésitez pas à ouvrir légèrement les yeux pour trouver un regard doux sur le sol pendant un moment jusqu'à ce que vous vous sentiez capable de vous concentrer et de fermer à nouveau les yeux.

Apportez votre conscience à votre corps physique. Sentez le poids du corps se fondre dans le sol. Remarquez la sensation de gravité, de traction, d'enracinement sur le sol. Ressentez la connexion profonde des parties du corps et de la surface sur laquelle vous êtes assis. Sentez toutes vos parties du corps qui touchent une autre partie du corps et celles qui reposent sur les autres. Sentez vos cheveux sur votre tête. La sensation douce des vêtements contre la peau. L'Air touchant et se déplaçant doucement sur la peau exposée.

Remarquez que ces sensations dans votre corps physique apparaissent et disparaissent.

Permettez-vous d'écouter les sons qui vous entourent. Sans imaginer ce qui crée le son, se concentrant simplement sur le son brut et non coloré. Remarquez les sons simplement sans les juger agréables ou désagréables. Remarquez, que les bruits aussi ils apparaissent et disparaissent tout seule.

Laissez votre conscience s'installer dans le bas de votre ventre. De là, remarquez le rythme de votre propre respiration. Sentez la montée et la descente de chaque inspiration et expiration.

N'essayez pas de changer quoi que ce soit - acceptez la respiration exactement comme elle est ; observez-la. Pour rester concentré, vous voudrez peut-être dire mentalement « j'inspire » et « j'expire » avec les mouvements du ventre.

Amenez la conscience plus en haut, au niveau du cœur. De là, vérifiez l'état de vos émotions. Cela peut être difficile ; nous ne sommes pas bien formés dans notre culture pour remarquer ou valoriser nos émotions. Lorsqu'on demande : « Que ressentez-vous en ce moment », la plupart des gens ne peuvent pas répondre. Ils pensent qu'ils ne ressentent rien. C'est rarement le cas, mais ce qui se passe, c'est que nous ignorons l'état de notre cœur.

Les émotions n'ont pas besoin d'être des sentiments grands ou dramatiques. L'émotion peut être aussi petite que l'ennui. L'impatience est une émotion courante pendant la méditation.

Et le contentement peut également apparaître de temps en temps. La clé est juste de remarquer ce qui se produit, sans vous juger pour ce qui s'y trouve. Ne vous critiquez pas pour vous ennuyer ou vous irriter ; ne vous félicitez pas d'être content. Remarquez simplement ce qui se passe en ce moment.

Permettez à votre conscience de s'élever encore plus haut - jusqu'au point entre les yeux, entre les sourcils ; sentez ce point. À partir d'ici, commencez à devenir conscient de votre esprit. N'essayez pas d'empêcher les pensées de venir. Il suffit de les regarder - les pensées et les sentiments apparaissent et disparaissent tout seul. Sans jugement, émotions, histoire ou coloration attachées, observez simplement vos pensées d'un œil intérieur.

Si vous vous retrouvez plongé dans une pensée ou un sentiment, laissez-le simplement et doucement disparaître, revenant à votre conscience pure et claire. Soyez doux avec vous-même. Sans rien forcer, sans repousser les choses. Simplement regarder et observer.

Un fois que vous voulez sortir de la méditation, ouvrez les yeux et regardez doucement le sol.

## Yin sequences

### Le complet – 60 à 90 min

1. Papillon 3-5min

Essuie-glace

2. Sphinx ou Phoque 3-5 min - neutraliser 1 min couché sur le ventre

3. Aile ouverte 2-3 min chaque côté

4. Têtard 3-5 min

Chien tête en bas ou posture de l'enfant

5. Dragon 2-5 min chaque côté

Chien tête en bas ou planche

6. Cygne 3-5 min chaque côté

Chien tête en bas ou planche

7. Suspension 3-5 min

8. Siege Yogi 2-3 min

Essuie-glace et/ou quatre pattes inversé

9. Rotation 3-5 min chaque côté

10. Savasana 5-10 min

## Le Smoothie – 30 à 40 min

1. Papillon 3-5 min

Essuie – glace

Chat/Vache

2. Cœur fondant 3-5 min

Chien tête en bas ou Posture de l'enfant

3. Demi – Têtard 3-5 min chaque côté

4. Queue de chat 3-5 min chaque côté

5. Bananasana 2-3 min chaque côté

6. Savasana ou Viparita Karani 5-10 min

## Le cœur – 45 à 75 min

1. Têtard 2-3 min

2. Aile ouverte 2-4 min chaque côté

3. Aigle couché 2-3 min chaque côté

4. Demi – Têtard 3 min chaque côté

5. Cœur fondant 3-6 min (version avec blocs)

Posture de l'enfant 1-2 min à Chien tête en bas

6. Dragon 2-4 min chaque côté

Chien tête en bas ou Planche

7. Selle 4-6 min ou Demi – Selle 2-4 min chaque côté

8. Cerf avec rotation 3-5 min chaque côté

9. Bananasana 2-3 min chaque côté

10. Savasana ou Viparita Karani 5-10 min

## Le Hipster – 45 à 75 min

1. Papillon 3-5 min

Essuie-glace

2. Cerf avec rotation 3-5 min chaque côté

3. Sphinx ou Phoque 3-5 min - neutraliser 1 min couché sur le ventre

Posture de l'enfant à chien tête en bas

4. Dragon 2-4 min chaque côté

Chien tête en bas ou Planche

5. Cygne 3-6 min chaque côté

Chien tête en bas à posture de l'enfant

6. Grenouille 3-5 min

7. Libellule 3-5 min

8. Rotation couchée 2-4 min chaque côté

9. Bananasana 1-2 min chaque côté

10. Herbier marin 2min

11. Savasana 5-10 min



## La colonne - 45 à 75 min

1. Têtard avec étirement latéral 2-3 min chaque côté
2. Cerf avec rotation 2-3 min chaque côté
3. Sphinx ou Phoque 3-6 min - neutraliser 1 min couché sur le ventre

Posture de l'enfant à chien tête en bas

Chat/Vache

4. Siege Yogi 2-3 min
5. Suspension 2-4 min
6. Papillon 4-6 min
7. Selle 3-5 min ou Demi – Selle 2-3 min chaque côté
8. Rotation couché 3-5 min chaque côté
9. Bananasana 2-3 min chaque côté
10. Savasana ou Viparita Karani 5-10 min

## Le Detox - 45 à 75 min

1. Rotation couchée 2-3 min chaque cote

2. Papillon 3-5 min

3. Cœur fondant 3-5 min

4. Têtard avec étirement latéral 2-3 min chaque côté

5. Grenouille 3-5 min

Chien tête en bas ou Quatre pattes á

6. Dragon 2-4 min chaque côté

Chien tête en bas ou Planche

7. Cygne avec rotation 3-5 min chaque côté

Chien tête en bas ou Planche

8. Cerf avec rotation 2-3 min chaque côté

9. Pont suspendu 2-4 min

10. Viparita Karani 5-10 min

## Le Dragon qui danse - 60 á 90 min

1. Bananasana 1-2 min chaque côté

2. Flamenco 3x2min chaque côté

3. Têtard 1-2 min

4. Demi – Têtard 2-3 min chaque côté

Chat/Vache

Quatre pattes á

5. Dragon 2-3 min chaque coté

6. Cygne 3-5 min chaque côté

Chien tête en bas ou Planche

7. Demi – Écart ou Grand Écart 2-3 min chaque côté

Quatre pattes inversées ou planche inversée

8. Pont suspendu 3-5 min

9. Étrier 2-3 min

10. Queue de Chat 3-4 min chaque côté

11. Herbier marin 2 min

12. Savasana 5-10 min

## Le Somnifer – 25 à 35 min

1. Têtard 1-2 min

2. Chenille 3-5 min

Quatre pattes á

3. Cygne 3-5 min chaque côté

4. Papillon 3-5 min

5. Pont soutenu 2-4 min

5. Rotation couchée 2-4 min chaque côté

6. Savasana 5-10 min

## La Caféine - 30 à 45 min

1. Bananasana 2-3 min chaque côté

2. Posture des orteils 1-2 min et des chevilles 1-2 min

2. Demi – Selle 2-4 min chaque côté

Chat / Vache

3. Cœur fondant 2-4 min

Chien tête en bas

5. Siège Yogi 2-3 min

6. Libellule 3-5 min

7. Cerf avec rotation 3-5 min chaque côté

8. Pont soutenu 2-4 min

Viparita Karani 5-10 min