

Les profondeurs du Yin

PAR ANAIS JOSE

AGÉ DE SEULEMENT VINGT ANS, LE YIN YOGA OCCUPE PRESQUE AUTANT DE PLACE QUE DES ÉCOLES BIEN PLUS ANCIENNES DANS LES PLANNING DES CENTRES, TANT SON SUCCÈS EST FULGURANT. ON LE PRÉSENTE POURTANT COMME UNE APPROCHE « COMPLÉMENTAIRE

pratique complémentaire et trouver davantage d'équilibre. « Inversement, si mes élèves ne font que du Yin Yoga, je vais les inciter à commencer une pratique yang », ajoute-t-elle. Car dans ses cours, à côté des boules d'énergie emplies de volonté, il y a aussi beaucoup de débutants qui apprécient la lenteur de cette pratique : « En 3 minutes ils ont le temps de prendre conscience de leur corps, de la posture, des sensations, estime l'enseignante. Au-delà, cela peut créer de l'anxiété chez des débutants alors que des pratiquants réguliers s'installent dans des postures 10 voire 15 minutes, sachant que 20 minutes est le maximum à ne pas dépasser, selon Paul Grilley, mon formateur. »

À PEINE VINGT ANS

Les fondements du Yin Yoga sont au nombre de trois : la médecine chinoise – en particulier sa carte des méridiens – l'approche lente du taoïsme et les postures du yoga indien. En croisant ses connaissances dans ces différents domaines, Paul Grilley a créé le Yin Yoga durant les années 1990.



Rester 3 à 5 minutes dans une posture d'étirement, c'est long ! Dans la posture du Lacet (sorte de Gomukhāsana, Tête de vache) ou du Dragon (sorte de fente basse), on sent quelque chose qui tire des 5 à 10 respirations. Au-delà, cela commence à chauffer et, bien souvent, le mental s'échauffe avec : « Quand est-ce qu'on va sortir de là ? », « Mais pourquoi suis-je ici ? », « C'est quoi ce cours, de la torture ? »

Il faut s'imaginer le tableau : en 1 h 30 les élèves font seulement 8 voire 10 postures qu'ils tiennent, maintiennent, gardent, conservent... Le mental n'en peut plus d'essayer de trouver des mots et des justifications pour soutenir l'effort. Quel effort ? Celui de ne pas pousser la posture, de ne pas la quitter, de ne pas se contracter. « Au départ, cette pratique est très difficile pour les personnes qui sont naturellement yang, qui aiment faire de l'Ashtanga, de la course à pied, du ski ou tout autre sports très engageant », explique Cécile Roubaud, enseignante à Anecy qui fait partie des premiers Français formés au Yin Yoga. Au final, ce sont précisément eux, les caractères de feu, qui viennent à ses cours pour avoir une