

## « Des sensations fortes, oui, mais pas de douleurs ! »

Cécile Roubaud, enseignante de Yin Yoga à Annecy.

En 2001, il publie *Le Yoga Taoïste* dans lequel il décrit sa méthode et la philosophie qui l'accompagne. L'ouvrage est republié sous le titre *Yin Yoga*. Voici l'explication la plus courante pour donner l'origine de cette forme de yoga.

La version plus développée maintenant : le Yin Yoga est tiré des enseignements beaucoup plus complets de Paulie Zink, celui qui a formé Paul Grilley au yoga taoïste. Ce dernier s'est intéressé à la partie la plus lente des cours de Paulie Zink, qu'il a reliée aux connaissances des méridiens et des chakras du docteur Hiroshi Motoyama, philosophe, yogi et prêtre shintoïste.

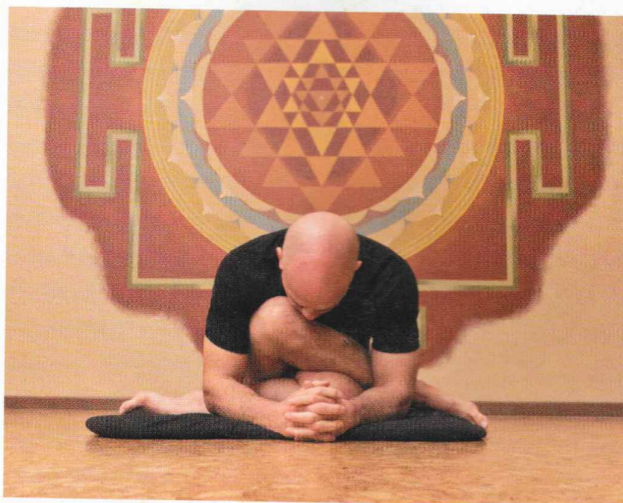
Aujourd'hui, la plupart des professeurs sont formés à la méthode Yin Yoga transmise par Paul Grilley et ses disciples, Sarah Power et Bernie Clark, parce qu'ils l'ont mise en perspective grâce des considérations anatomiques et énergétiques.

### UN OBJECTIF : LES TISSUS PROFONDS

En Yin Yoga, l'objectif physique est d'atteindre les tissus profonds du corps tels que les articulations, les fascias, les tendons, les ligaments ou les os... Cela a pour résultat anatomique leur assouplissement et leur renforcement, explique Bernie Clark dans son ouvrage *Le guide complet du Yin Yoga*. Pour décrire ces tissus, Cécile Roubaud utilise un exemple probant : « Pour qu'un appareil dentaire agisse, il faut attendre 2 voire 3 ans car les zones concernées sont des tissus yin. Si on veut les étirer en toute sécurité, il faut prendre son temps, sinon ils cassent comme un ligament croisé lors d'un mouvement brusque au ski ». Atteindre ces tissus nécessite un relâchement total des muscles, quitte à ne plus être aligné, ce qui effraie beaucoup de yogis. 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. « Mon professeur raconte souvent le cas d'un élève opéré enfant de la colonne vertébrale sans anesthésie. Les postures de flexion avant touchaient des zones de trauma profond dans son corps. Il pleurait beaucoup mais, finalement, c'était libérateur pour lui. Pour cela, il faut bien sûr que l'enseignant ait créé un espace bienveillant, protecteur et accueillant. »



### 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 « restorative »), 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.