



Samedi 5 Mars 2022

Formation 200h Yoga Alliance

Yin Yang Yoga

Le yoga moderne

Avec Estefanía Lledó

Journée

Matin :

Le Yin Yoga dans l'univers du yoga

Les concepts de base

Anatomie des tissus yin

Après-midi

Entraînement pour guider des postures

Ajustements

De nouvelles postures

Formation avancée 300h

Le Yin vs Yang yoga une façon de pratiquer

- Yin vs Yang
- Pas de lignée
- Pas de copyright
- Pas de séquence
- Pas de sanskrit
- Yoga moderne

Vedic tradition

Shramana tradition

Samkhya

Tantra

Buddhism

Jainism

"Samkhya Karika" 200 CE

"Brahmanas" 900-500 BCE

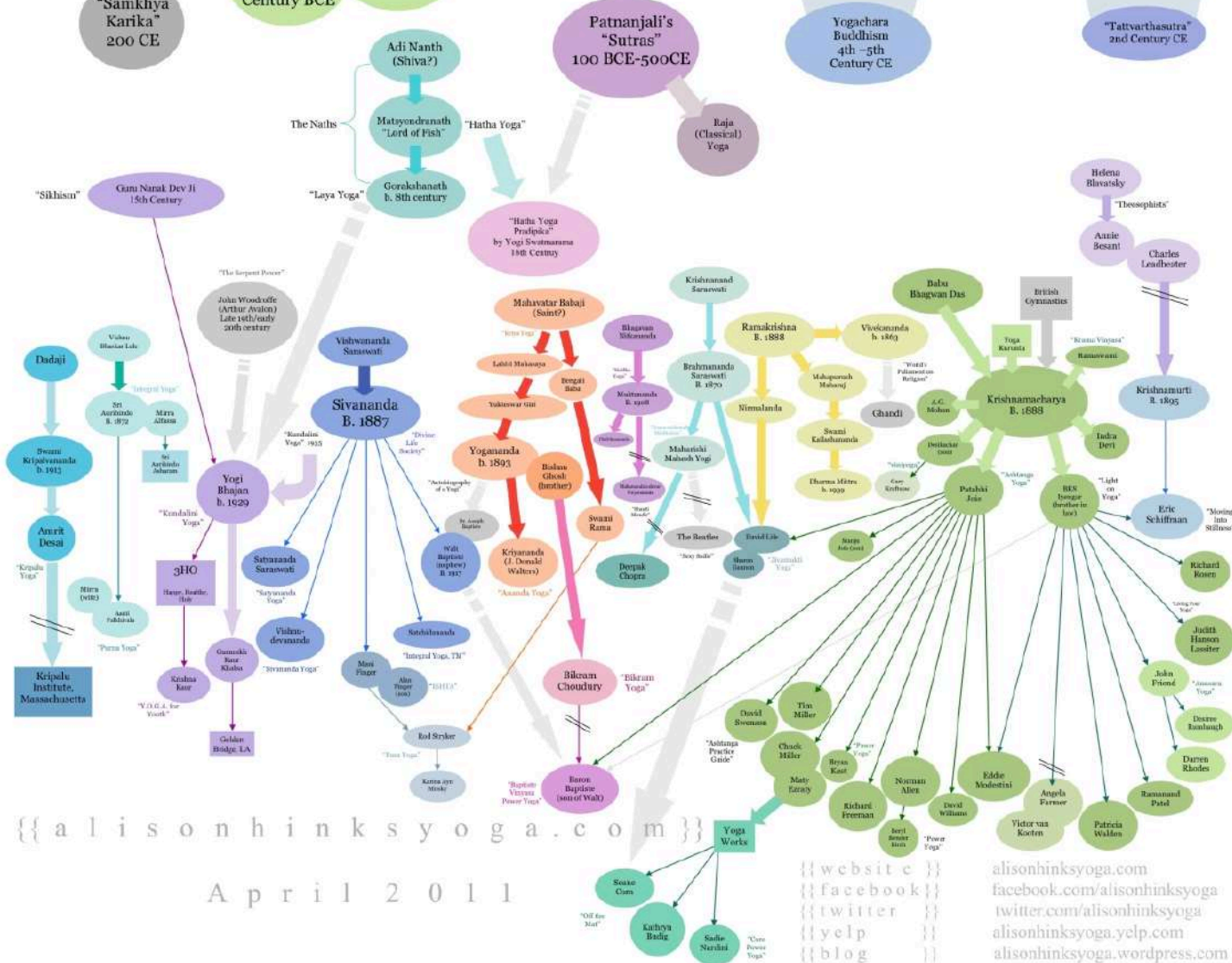
"Bhagavad Gita" 5th-2nd Century BCE

"Katha Upanishad" 6th Century BCE

Patanjali's "Sutras" 100 BCE-500CE

Yogachara Buddhism 4th-5th Century CE

"Tattvarhasutra" and Century CE



{{ alisonhinksyoga.com }}

April 2011

Yogi Works

- {{ website }}
- {{ facebook }}
- {{ twitter }}
- {{ yelp }}
- {{ blog }}

- alisonhinksyoga.com
- facebook.com/alisonhinksyoga
- twitter.com/alisonhinksyoga
- alisonhinksyoga.yelp.com
- alisonhinksyoga.wordpress.com

Les Origines et personnes clés

Paulie Zink

- Champion Arts Martiaux
- Monkey Kung Fu
- Taoist Yoga
 - Yin and yang



Paul Grilley

- Kine
- Partie yin



Sarah Powers

Biff Mithoufer



Les concepts de base

Les Objectifs

Objectif Physique?

Tissus Yin – os, articulation et les fascias

Objectif Energétique?

Méridiennes/nadis /chackras

Objectif Emotionnelle?

Acceptation, lâcher prise, patience

3 ingrédients

Posture simple

Longtemps

Légère pression



Paul Grilley

« feeling fragility is what we want »

3 moments clés

1. Installer la posture
 - Adaptation
 - Target
 - Props
2. Garder la posture - L'art de Guider
 - Min 3 min.
 - Standard 5 min
 - Max 10 min
3. Sortie de la posture
 - Doucement
 - Par étapes
 - Pleine conscience

Yin	YANG
Froid	Chaux
Statique	Dynamique
Solid-dur	Liquide-Mou
Occulte - intérieur	Visible - extérieur
Pas extensible	Extensible
Noir	lumière
Féminin	Masculin
PLASTIC	ELASTIC
Os- Articulation-Ligament	Muscle - tendons
FASCIA - Tissus conjonctifs	

Ouvrir les Articulations

- Amplitude du mouvement
- Muscles relaxés
- Pas de compression
- Légère tension dans le tissu conjonctif
 - Bonne santé des articulations
 - « les os ont besoin d'être stressé » pour éviter de se dégénérer, s'atrophier.
 - Les étirements longs et doux sont « thérapeutiques » pour les ligaments
 - Stimulation de la production de l'acide hyaluronique , et du liquide synovial des articulations

MODERN MERIDIEN THEORY

Nadis pour les Yogis

- Des canaux de circulation d'énergie
- Physiquement visible
- C'est différent des systèmes nerveux
- Effet énergétique du yoga – les mouvements de prana
 - via les articulations nous améliorons le système énergétique de notre corps
 - Beaucoup plus que simple « biomécanique »

Anatomie des fascias



Concepts clés

- Les fascias les grands inconnus
- Interconnexion
- Les fascias et la douleur
- Les fascias un organe de la perception
- L'importance de l'EAU
- Stress et fascias
- Mauvaise postures – enraidissement – sédentarité - étirement

Anatomie des fascias



Description Anatomique des Fascias en 3D (Naturosoutien)

Les fascias sont de fines membranes fibro-
[youtube.com](https://www.youtube.com)

Les fascias...

- Des enveloppes – interconnectés
- Sensible à la douleur
- Constitués d'Acide Hyaluronique (Eau)
- Besoin d'être étirés – façon yin
- Stimule la circulation d'énergie

Enrichir les séances yin

- Méditation
- Pranayama
- Sons
- Chants
- Massages - Rolling
- Reiki
- Point d'acupuncture
- Sankalpa

Yoga et émotion

- Posture de yoga et son message psychologique
 - ✓ Posture redresser – confiance
 - ✓ Posture fermeture – sécurité
 - ✓ Postures ouverture - ouverture
 - ✓ Crispation – Insécurité
 - ✓ Détendu - confiance
- Chronologie de la peur
 - ✓ Danger et insécurité 1^{er} - sécurité
 - ✓ Impuissance 2^{eme} – j'ai confiance
 - ✓ Solitude 3^{eme} – j'ai confiance dans les autres
 - ✓ Culpabilité 4^{eme} – je m'accepte
 - ✓ Dévalorisation et estime de soi 5^{eme} – je m'aime

Notre Yin Yoga Kit

- Choix de postures
- Des inversions
- Plus de mouvements de la colonne
- A vous de le compléter
- Postures de transition
 - Balasana / Adho mukha en virasana
 - Adho mukha svanasana
 - Window washers

Entraînement

- En binôme – travail sur les 13 postures
 1. Les 3 objectifs de la posture
 - Physique
 - Energétiques
 - Emotionnelle
 2. Guider
 - Installation
 - Rester dans la posture
 - Sortie de la posture
 3. Conclusion/considérations/le plus important

Timing

20 min de travail en binôme

- 2 postures du Kit

Les 3 objectifs

- Installations
 - Guider
 - Sortir
- **PLUS 1 NOUVELLE POSTURE** par binôme