



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

"Samkhya Karika" 200 CE

"Brahmanas" 900-500 BCE

"Bhagavad Gita" 5th-2nd Century BCE

"Katha Upanishad" 6th Century BCE

Tantra

Buddhism

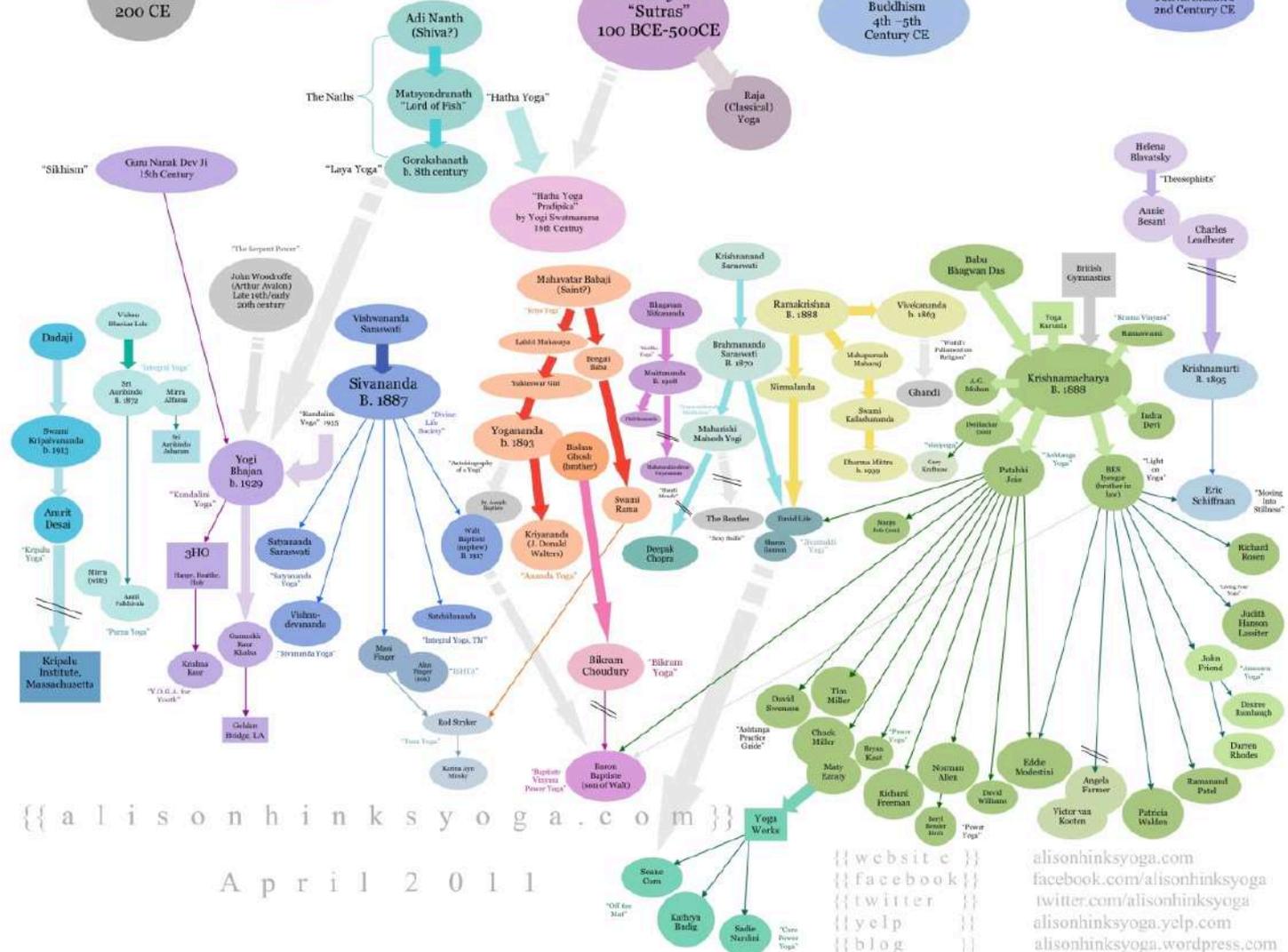
Yogachara Buddhism 4th-5th Century CE

Jainism

"Tattvarthasutra" and Century CE

Patnanjali's "Sutras" 100 BCE-500CE

Raja (Classical) Yoga



{{ alisonhinksyoga.com }}

April 2011

Yogi Works

- Sevak Oms
- Kathy Badg
- Sally Nardhi
- "Off the Mat"
- "Class Power Yoga"

- 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<sup>er</sup> - sécurité
  - ✓ Impuissance 2<sup>eme</sup> – j'ai confiance
  - ✓ Solitude 3<sup>eme</sup> – j'ai confiance dans les autres
  - ✓ Culpabilité 4<sup>eme</sup> – je m'accepte
  - ✓ Dévalorisation et estime de soi 5<sup>eme</sup> – 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