

PRATIQUE

Le yin yoga : les postures longues, leurs vraies racines, leurs limites

D'où vient vraiment le yin yoga, ce que la recherche dit du fascia, et 24 postures tenues en trois séquences minutées de 30, 45 et 60 minutes



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
La numérotation des textes	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers : l'histoire documentée	6
Un style qui a un acte de naissance	6
Paulie Zink : le yoga taoïste dans le monde des arts martiaux (fin des années 1970)	6
Paul Grilley : l'anatomie, les cours de Zink, Motoyama (de 1979 aux années 1990)	7
Hiroshi Motoyama : les méridiens et les chakras (1925-2015)	7
Sarah Powers : le nom, et le tournant vers la méditation (années 1990)	7
Une chronologie courte	8
Pratique : votre point de départ	8

Avant de commencer

Dans un cours de yin, il ne se passe presque rien. Vous vous penchez en avant au sol, vous laissez reposer les bras, et vous restez. Une minute. Trois. Cinq. La salle est silencieuse ; l'enseignant parle peu. Puis vous sortez lentement et passez à la forme suivante. Au bout d'une heure, vous avez fait une dizaine de postures, et vous avez l'impression de revenir de loin.

Le yin yoga est l'un des styles les plus pratiqués au monde, et l'un des plus mal compris. On le présente comme un « ancien yoga taoïste », comme le yoga « originel » de l'Inde, comme un moyen « d'allonger vos fascias » et de « débloquent vos méridiens ». Aucune de ces formules n'est tout à fait juste. Ce livre fait quatre choses que nous n'avons trouvées réunies nulle part ailleurs.

Il raconte l'histoire documentée. Le yin yoga s'est formé en Amérique du Nord entre la fin des années 1970 et la fin des années 1990, grâce à un pratiquant d'arts martiaux (Paulie Zink), un professeur de yoga formé à l'anatomie (Paul Grilley), un chercheur japonais du corps subtil (Hiroshi Motoyama) et une enseignante de yoga et de méditation bouddhique (Sarah Powers), qui lui a donné son nom. Noms, dates, sources, et leurs désaccords.

Il distingue ce qui vient de l'Inde de ce qui vient d'ailleurs. L'assise longue et immobile, le retrait des sens et la posture « stable et aisée » de Patañjali sont indiens : nous les citons en sanskrit, avec notre traduction. Le yin, le yang et les méridiens sont chinois. La méthode fondée sur l'anatomie est moderne et occidentale. Les trois sont respectables ; aucun ne doit se faire passer pour un autre.

Il est honnête sur la recherche. Que font vraiment les postures longues au tissu conjonctif ? Le chapitre 5 résume des études vérifiées une à une sur PubMed : ce qu'elles montrent, leur solidité, et ce qu'elles ne montrent pas.

Il vous donne une pratique complète : 24 postures avec leur nom yin et leur équivalent sanskrit quand il existe (avec le numéro de fiche de notre Atlas des asanas), l'entrée, la tenue, la sortie, une version plus facile et les précautions ; puis **trois séquences de 30, 45 et 60 minutes**, minute par minute, avec un souffle et une méditation adaptés au yin.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée.

La santé d'abord.

Ce livre n'est pas un avis médical. Les postures longues ont l'air douces, mais elles sollicitent les articulations, les ligaments et la colonne pendant plusieurs minutes. Parlez-en d'abord à votre médecin ou à votre kinésithérapeute si vous êtes enceinte ou avez accouché récemment ; si vous avez une ostéoporose ou une ostéopénie, une hypermobilité articulaire ou une maladie du tissu conjonctif, une prothèse articulaire, une blessure ou une opération récente, une hernie discale ou une sciatique, un

glaucome, une hypertension non contrôlée ou une maladie cardiaque. Sortez immédiatement d'une posture en cas de douleur vive, brûlante ou électrique, de fourmillements ou d'engourdissement. Arrêtez et demandez de l'aide en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement disproportionné, de malaise ou de faiblesse soudaine d'un côté. Urgences : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada). Le chapitre 10 détaille toutes les précautions.

La numérotation des textes

- **Yoga Sūtra (YS)** : texte électronique de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) ; les numéros cités (1.14, 2.46-2.48, 2.54) sont les mêmes dans toutes les éditions courantes.
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)** : texte de GRETIL, version du 31 juillet 2020. HYP 1.19, seul verset cité en entier, porte le même numéro dans la traduction anglaise de Pancham Sinh (1914), du domaine public ; certaines éditions modernes le numérotent 1.17.

Comment utiliser ce livre

Lisez une fois les chapitres 1 à 5, puis les chapitres 4 et 10 avant votre première séance. Apprenez les postures quelques-unes à la fois, pratiquez la séquence de 30 minutes deux semaines avant les plus longues, et tenez le journal du chapitre 11.

Chapitre 1. Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers : l'histoire documentée

Un style qui a un acte de naissance

La plupart des styles enseignés aujourd'hui ont un fondateur et une date : l'ashtanga vinyasa remonte à K. Pattabhi Jois à Mysore, le yoga Iyengar à B. K. S. Iyengar à Pune. Le yin yoga ne fait pas exception, et son histoire est assez courte pour être racontée avec précision. Plusieurs de ceux qui l'ont façonné ont mis leur récit par écrit.

Nos sources : YinSights, livre en ligne de Bernie Clark, enseignant canadien formé par Grilley et Powers et auteur de l'histoire la plus détaillée du style ; les sites de Paul Grilley et de Sarah et Ty Powers ; un article sur le style de Zink dans le britannique Yoga Magazine (vers 2012).

Paulie Zink : le yoga taoïste dans le monde des arts martiaux (fin des années 1970)

Paulie Zink est un champion américain d'arts martiaux et l'enseignant de ce qu'il appelle le yoga taoïste, qu'il commence à transmettre en Amérique du Nord à la fin des années 1970, d'abord à des pratiquants d'arts martiaux. La présentation de son style dans Yoga Magazine le décrit comme une synthèse créée par Zink en combinant le hatha yoga et plusieurs disciplines de la tradition taoïste, avec des postures, des mouvements et des sons inspirés des animaux qu'il a lui-même mis au point, du qìgōng et de l'alchimie interne.

Trois points comptent.

1. **L'art de Zink n'est pas seulement immobile.** Il comprend des postures yin (immobiles, relâchées) et des postures yang (exigeantes), reliées par un mouvement fluide et circulaire ; il a plus tard appelé l'ensemble « Yin and Yang Yoga ». La plupart des studios n'en gardent aujourd'hui que la part immobile.
2. **« Yoga taoïste » est une expression moderne.** Bernie Clark note que sa première occurrence est probablement le titre d'un livre de Charles Luk (Lu K'uan Yü, 1898-1978), Taoist Yoga: Alchemy and Immortality. Clark le date de 1973 ; les catalogues donnent Rider, Londres, 1970. Il cite aussi le spécialiste du taoïsme Louis Komjathy, pour qui l'étiquette est impropre, puisqu'il n'y a pas de « yoga » à proprement parler dans le taoïsme.
3. **La synthèse de Zink lui appartient**, sans que ce soit un reproche : tout enseignant façonne ce qu'il a reçu.

Paul Grilley : l'anatomie, les cours de Zink, Motoyama (de 1979 aux années 1990)

Clark reprend le parcours de Grilley d'après le livre de Grilley lui-même :

- En 1979, Grilley commence le yoga après avoir lu l'Autobiographie d'un yogi de Paramahansa Yogananda.
- Il étudie l'anatomie deux ans auprès du Dr Gary Parker dans le Montana, puis s'installe à Los Angeles pour étudier à UCLA ; il y pratique et enseigne l'ashtanga, et dirige un studio du style fondé par Bikram Choudhury.
- Il voit Paulie Zink dans une interview télévisée consacrée aux arts martiaux, le contacte et rejoint ses cours. Clark date de 1989 cette première rencontre avec les postures longues.
- Il rencontre ensuite **Hiroshi Motoyama** : en 1990 selon Clark, en 1989 selon l'article « Yin Yoga » de Wikipédia en anglais. Les sources ne permettent pas de trancher.
- Par Motoyama, il relie les postures au sol aux méridiens de la médecine chinoise, et part étudier avec lui au Japon.
- Son livre ***Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice*** (White Cloud Press, 2002) fait connaître l'approche ; une version revue, Yin Yoga: Principles and Practice, paraît en 2012 chez le même éditeur. En 2005, il reçoit un doctorat honorifique du California Institute of Human Science, fondé par Motoyama.

Deux idées de Grilley sont devenues centrales. D'abord, la pratique « yang » travaillerait surtout les muscles, par le mouvement, et la pratique « yin » viserait les tissus conjonctifs (ligaments, capsules articulaires, fascias) par des tenues longues et passives, muscles relâchés. Ensuite, **les os diffèrent d'une personne à l'autre** : la forme de la cavité de la hanche ou l'angle du fémur fixent des limites qu'aucune pratique ne changera. Son site propose toujours des photos de squelettes dans ce but, et décrit « cinq archétypes yin » (lacet, selle, chenille, libellule, torsion) dont la plupart des postures au sol sont des variantes. La seconde idée est bien établie en anatomie ; la première est une hypothèse, examinée au chapitre 5.

Hiroshi Motoyama : les méridiens et les chakras (1925-2015)

Hiroshi Motoyama (15 décembre 1925 - 19 septembre 2015) était un universitaire japonais, prêtre shintō, chercheur de ce qu'il appelait le corps subtil. Il a écrit sur les chakras, sur le ki (lecture japonaise du chinois qì) et sur les méridiens, conçu des instruments destinés à mesurer le fonctionnement des méridiens, et fondé des instituts de recherche au Japon et en Californie.

Il a donné à Grilley, puis à Sarah Powers, un cadre reliant les postures au sol aux méridiens. L'habitude de dire qu'une posture « travaille » tel canal vient de là. Nous la présentons pour ce qu'elle est : la théorie d'un maître respecté du corps subtil, non une découverte anatomique.

Sarah Powers : le nom, et le tournant vers la méditation (années 1990)

Sarah Powers, venue au yoga pendant ses études de psychologie puis professeure d'un yoga dynamique à Malibu, goûte aux tenues longues dans un cours de Grilley, puis les délaisse. Des années plus tard, lors d'une retraite de vipassanā en Asie, rester assise une heure lui est insupportable ; elle revient à la pratique

de Grilley, qui transforme sa capacité à s'asseoir (récit de Clark).

Deux de ses apports ont façonné le style :

1. **Le nom.** Clark écrit que c'est en réalité Sarah Powers qui a forgé l'expression « Yin Yoga » utilisée aujourd'hui. Grilley appelait d'abord sa pratique yoga taoïste ; Zink a ensuite adopté « Yin Yoga » comme forme courte de « Yin and Yang Yoga ».
2. **La méditation.** Avec son mari Ty Powers, elle associe les tenues longues à la pleine conscience et à l'investigation des traditions bouddhiques, et à une pratique yang fluide ; son livre Insight Yoga paraît en 2008. Clark lui attribue les trois règles que répètent la plupart des enseignants de yin : **entrer dans la posture jusqu'à une profondeur appropriée, décider de rester immobile, tenir la posture dans la durée.** Le chapitre 4 repose sur elles.

YinSights de Bernie Clark (2007), lisible gratuitement sur son site, puis son Complete Guide to Yin Yoga ont largement diffusé cet enseignement. En septembre 2009, le Los Angeles Times décrivait déjà un style « discrètement en plein essor ».

Une chronologie courte

Date	Événement	Source
168 av. J.-C.	Fermeture de la tombe 3 de Mawangdui (Chine), avec un tableau sur soie d'exercices dǎoyīn	Wikipédia, « Daoyin »
1970	Charles Luk, Taoist Yoga: Alchemy and Immortality (Londres, Rider)	catalogue Open Library (Clark : 1973)
Fin des années 1970	Paulie Zink enseigne le yoga taoïste en Amérique du Nord	Wikipédia, « Yin Yoga » ; Yoga Magazine
1989	Grilley suit les cours de Zink	Clark
1989 ou 1990	Grilley rencontre Hiroshi Motoyama	Wikipédia (1989) ; Clark (1990)
Années 1990	Sarah Powers pratique avec Grilley et nomme le style	Clark
2002	Grilley, Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice	ISBN 978-1-883991-43-2
2015	Mort de Hiroshi Motoyama (19 septembre)	Clark ; Wikipédia

Pratique : votre point de départ

Asseyez-vous sur un coussin trois minutes sans bouger. Notez où le corps a demandé à bouger, au bout de combien de temps, et ce que vous avez fait.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 43 pages.

Le retrouver ici :

<https://yogide.com/fr/livres/le-yin-yoga-les-postures-longues-leurs-vraies-racines-leurs/>

Païement unique, PDF immédiat.