



Siret : 491182622 000 10

1

## ***Quel aide et soutien peut-on espérer de la pratique du Yoga et ses pratiques associées (do-in, relaxation, méditation) pour aller vers plus de bien-être, de confiance, de sérénité et de joie de vivre ?***

Ces approches concernent le **Corporel**, avec des effets et répercussions aussi sur le **plan énergétique, émotionnel et mental**. Elles ont des points communs, mais également des aspects et des effets qui leur sont spécifiques..

Avant de parler précisément des effets concrets que pourrait amener la pratique du Yoga , il me paraît important de dire succinctement sur quels principes et fondements reposent le Yoga et ses pratiques associées :

Pratiqué et expérimenté depuis 4000 ans environ par des Maîtres (en la matière), des enseignants et adeptes, il s'ancre , certes dans la tradition orientale (Inde, Japon, Chine, Egypte) mais s'est diffusé à travers le monde au cours des siècles, en gardant sa force et en s'enrichissant dans certains aspects . Un peu plus connu et pratiqué en France dans les années 60/70, il connaît un engouement grandissant auprès d'un public de plus en plus large depuis une dizaine d'années... Il prend également sa place progressivement dans le domaine médical (rhumato, cardio, psychiatrie, lutte contre la douleur.....) plus ou moins selon les pays. De nombreux ouvrages publiés par des cancérologues, médecins, psychiatres ou psychologues font référence positivement à sa pratique... les neurosciences également mettent en lumière l'impact positif de la relaxation, de la méditation sur le fonctionnement cerveau et la gestion des émotions.

Les principes et fondements ont été étudiés, analysés et décrits dans différents textes anciens. Un des plus connus, écrit par Patanjali vers 300 avant JC « les Yogas-sutra » est une oeuvre à laquelle se réfèrent encore les enseignants de Yoga.

- Le Yoga est un art de vivre, une hygiène de vie et de santé globale qui concerne

l'individu dans ses dimensions (physique, énergétique, émotionnelle et mentale) et qui va lui permettre de rendre son corps plus souple, libre, énergique et en meilleure santé, d'apaiser ses émotions, de tendre vers un mental plus serein, de s'équilibrer et de s'unifier.

- Il donne la possibilité à l'individu de vivre plus pleinement, avec plus de légèreté et de bienveillance, en trouvant ou retrouvant ses motivations, aspirations personnelles profondes et un sens à sa vie, lui permettant de trouver « sa place » parmi les autres, avec les autres et dans la société.

### **Mais pour arriver à cela, plusieurs conditions :**

\*Décider de s'arrêter et se poser pour se connecter ou se reconnecter à soi-même dans la Présence et à « ce qui est » le fameux «ICI ET MAINTENANT »

\*Prendre conscience de son état corporel, émotionnel et mental... en quelque sorte « sortir de l'ignorance ».

L'Ignorance dans la tradition yoguïque, c'est le fait de ne pas cultiver sa conscience, de ne faire aucun travail de connaissance corporelle, de conscience de ses émotions, souffrances, mémoires, traumatismes ou empreintes anciennes ou plus récentes. Sortir de l'ignorance permet d'éviter la répétition de comportements inadaptés et de souffrances.

- Cultiver le discernement, le recul, l'observation de soi-même pour apprécier les beautés, et les plaisirs que nous propose la vie. Mais aussi pour nous aider à nous affranchir progressivement des attachements et dépendances, désirs exacerbés, besoins compulsifs, ou passions, qui nous contraignent, nous aliènent et nous font souffrir (dépendances affectives, dépendance au regard des autres, dépendance à une image ou un statut, dépendance à l'argent, dépendance à la nourriture ou à certains aliments, dépendance aux médicaments, dépendance à la pratique sportive intense ou à risque, dépendance à l'alcool, au tabac ou drogues illicites, dépendance aux jeux, à l'informatique, à la télévision, dépendance aux pratiques sexuelles sous toutes formes et déviations ect...)

Patanjali dit « l'attachement, est d'encourager et nourrir nos dépendances, besoins compulsifs, et passions, de chercher à les satisfaire coûte que coût. Leur non satisfaction engendrent ; angoisse, frustration, mal-être, peur, méfiance ou aversion vis à vis de soi-même ou des autres... ».

L'attachement nous maintient dans une dépendance aux éléments extérieurs ; avec une grande difficulté à trouver notre autonomie, nos aspirations profondes et créatives, notre sens de vie, notre stabilité et sérénité intérieures...

- Cultiver l'amitié, la bienveillance vis à vis de soi-même, l'amitié, l'empathie, la bienveillance voir l'amour vis à vis des autres....

## Maintenant concrètement que peut apporter la pratique Yoga ?

- Apprendre à se poser et faire « l'état des lieux » physiquement déjà et à reprendre conscience de son corps et de ses sens
- Prise de conscience de l'état émotionnel et mental, dans un second temps
- Se libérer des tensions physiques excessives
- Encourager et rappeler à la Présence et à la concentration
- Favoriser la pratique respiratoire pour son action sur le physique, mais également son impact sur le Système nerveux et l'apaisement des émotions
- Se remettre en mouvement (au propre comme au figuré), ré enclencher une dynamique, trouver ou retrouver une aisance et souplesse corporelle (articulaire, ligamentaire, musculaire), un certain contrôle de soi
- Rééquilibrer l'énergie et la faire circuler dans tout le corps
- Favoriser le rééquilibrage et la stimulation des organes/filtre
- Retrouver son Centre et son ancrage
- Influencer positivement sur le fonctionnement du cerveau et sa neuroplasticité
- Cultiver la bienveillance vis à vis de soi-même et des autres

## Je développe, et avec quels exercices ?

- 1) **Apprendre à se poser, s'arrêter, faire « l'état des lieux »**, dans l'acceptation de cet état, quel qu'il soit. Au niveau physique, déjà : retrouver peu à peu la perception de son schéma corporel (avec les sens également) dans sa globalité avec ses tensions, ses limites, ses blocages, ses zones pas aimées mais également ses possibles, ceci avec la pratique *d'exercices spécifiques, de relaxation, visualisation, do-in, postures ...*
- 2) Dans un 2<sup>ème</sup> temps, la prise de conscience de l'état émotionnel et mental sera sollicitée avec toujours un rappel à l'acceptation sans jugement, sans critique de « ce qui est » (*relaxation, observation de la respiration..*)
- 3) Libérer les tensions physiques excessives (*respirations, encouragement au baillement, étirements, auto-massages...*)
- 4) Encourager et solliciter la présence à soi-même et la concentration (*Exercices, respirations, postures avec des consignes précises à essayer de respecter, relaxations, méditations*)
- 5) Favoriser la pratique respiratoire « Pranayama », avec toute sorte de *consignes et exercices respiratoires*. Vitale, elle est pourtant souvent limitée ou bloquée par le stress, les émotions et l'inactivité, la cigarette... « Bien respirer » augmente la vitalité, l'immunité, la circulation sanguine, l'activité intellectuelle. Elle a un rôle très important dans l'équilibre nerveux et la gestion des émotions.

- 6) Elle branche sur le Para-sympathique, débloque le plexus, apaise le cœur (lui-même relié au cerveau. La cohérence cardiaque apaise le mental). Libère le ventre « notre 2<sup>ème</sup> cerveau ». De plus, elle ancre dans la présence.
- 7) **Se remettre en mouvement (au propre comme au figuré)**, pour retrouver un peu plus d'aisance, de souplesse dans le corps, plus de contrôle sur lui, de tonus, réenclencher une dynamique en quelque sorte ; **Par des étirements, auto-massage, postures** qui vont assouplir et tonifier le système musculaire et ligamentaire, débloquer les articulations, relancer la circulation sanguine et énergétique.
- 8) **Rééquilibrer l'énergie et la faire circuler**: Par **les postures** qui déverrouillent les zones bloquées, **par les respirations dans les postures**, par **la concentration**, par des pratiques de **Do-In**, de **contractions/détentes**.
- 9) **Favoriser le rééquilibrage et la stimulation des organes/filtres** (Poumons, foie, reins, intestins) affaiblis ou surchargés et améliorer ainsi l'état général.
- 10) **Retrouver son Centre et son ancrage**, libérer le ventre... « être mieux dans son ventre, pour être mieux dans sa tête »  
**Exercices, postures, auto-massages, respirations spécifiques pour conscientiser ce Centre** et se placer « en sa propre place » (traduction du terme sanscrit « svadisthana », qui désigne le centre énergétique du ventre). Anatomiquement, c'est l'Intestin ; il a un rôle primordial dans l'équilibre de la santé : digestion, assimilation, évacuation, il est le siège de l'immunité (70 à 85 % des cellules immunitaires). De plus, l'intestin abrite un réseau complexe de neurotransmetteurs, identiques à ceux produits par le cerveau (sérotonine, mélatonine, acétylcholine, dopamine etc...). Il est relié au cerveau par le nerf vague ou pneumogastrique qui traverse les 3 systèmes : cardio-vasculaire, respiratoire et digestif en énervent glandes et organes correspondants. De nombreux désordres physiques, émotionnels et psychiques découlent de cette interaction .  
 Rééquilibrer l'un, rééquilibre l'autre, ils devraient être pris en compte ensemble.

Depuis des millénaires, dans la tradition yogique , les médecines traditionnelles et les courants hygiénistes considèrent « le ventre » comme primordial dans la santé physique et psychique. Actuellement des spécialistes d'anatomie et biologie cellulaire, des médecins, psychologues, psychiatres ou ostéopathes, le considèrent bien comme un « 2<sup>ème</sup> cerveau »

10) **Influencer positivement le fonctionnement du cerveau, et sa neuroplasticité** , sur le système limbique ; du même coup améliorer ou équilibrer la sécrétion de certaines hormones et neurotransmetteurs (sérotonine et dopamine entres autres...)

Par des **exercices de conscience, d'observation, la pratique de la pensée positive**,

**de s'imprégner de ce qui est bon, de reconnaître le beau et le bon, même dans des choses simples + la relaxation et la méditation** qui tiennent ici toute leur place. Cela permettra d'apaiser, de gérer de mieux en mieux ses émotions, de calmer le mental (images et pensées répétitives ou négatives). L'objectif n'est pas de devenir vide et silencieux, mais de ne pas se laisser envahir ou manipuler par les pensées ou émotions.

S'exercer à changer leur orientation vers quelque chose de plus neutre, positif ou constructif, les canaliser, prendre du recul. Cela permettra de réduire le besoin de stimulations excessives, l'auto-dépréciation et la dépression. Cela permettra d'améliorer ou d'équilibrer aussi, la mémorisation et la concentration. D'où un cercle vertueux qui s'amorce...

**11) Qui permettra de cultiver de plus en plus la bienveillance vis à vis de soi-même, l'empathie et l'attention aux autres.....**

Les démarches traditionnelles yoguique, bouddhiste, taoïste etc.. pratiquent et expérimentent depuis des millénaires ces pratiques... Les neurosciences et certaines spécialités médicales sont en train de démontrer le bien-fondé de ces pratiques ancestrales...

**Mais il est évident que les effets positifs de la pratique du Yoga, seront plus ou moins profonds, stables et porteurs de changement, selon les données suivantes :**

- la régularité, la fréquence et l'engagement dans la PRATIQUE,
- les difficultés ou atteintes physiques,
- le degré de mal-être et de déséquilibre,
- la durée et l'importance des dépendances, des besoins pulsionnels, des attachements.

De plus, la pratique du Yoga devrait être associée à une démarche globale de santé, proposée en naturopathie : Alimentation Saine et biologique et biothérapies naturelles (compléments alimentaires, phytothérapie, élixirs floraux, minéraux, vitamines...).

**Et cheminer peu à peu...**

**Vers un mieux être physique, énergétique, émotionnel et psychique.... Vers l'équilibre, la confiance, la sérénité et la joie de vivre.... Avec un cœur ouvert et aimant.**

Villa Pagnon, 8, rue de Bellevue 26100 - ROMANS/ISERE  
 TÉL : 04 75 71 04 75 78/06 85 73 60 24 Mail : nat.hatha@orange.fr  
 hppt://www.josselinegrainesdesagesse.fr/