Réduction du stress par le yoga, quoi de neuf? (1/3)

Ces dernières 10 années les pratiques de réduction du stress se sont beaucoup popularisées, en quelque sorte en miroir avec l'augmentation de la pression pour la performance dans nos entreprises et dans notre société en général. Le monde médical et psychiatrique s'est familiarisé avec des approches inspirées des pratiques orientales, dite de pleine conscience ou sous leur anglais: nom Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Mindfulness Based Cognitif Therapy (MBCT). Ces approches ont été mises en forme par un médecin, Dr. Jon Kabat Zinn, ce qui leur donné leur reconnaissance dans le milieu scientifique.

En tant qu'enseignants de yoga et yogathérapeutes, nous pouvons nous demander, qu'est-ce que nous avons peut-être oublié de transmettre pour que le grand public ignore quasiment que les « outils » proposés dans ces approches proviennent à peu de choses près de la tradition du yoga. Il semblerait qu'il y a auiourd'hui comme un hiatus qui s'est installé entre le « yoga », identifié malheureusement de plus en plus uniquement à un exercice corporel, et l'authentique enseignement complet du yoga.

Bien sûr nous pouvons critiqué que ces approches de Mindfulness ne font pas dûment référence aux sources du yoga. Ces savoirs ancestraux contiennent la remise en équilibre tant physique qu'affectif et mental, non pas comme un but en soi, mais comme un passage obligé qui a lieu dans la recherche d'un état d'unité – yoga. A nous de montrer justement que le yoga est beaucoup plus vaste de ce que le grand public aperçoit.

Nous pensons cependant que le Dr. Jon Kabat Zinn a eu l'idée intelligente de protocole concevoir un standardisé qui combine exercices du corps, souffle et du mental. Il l'a épuré de sa dimension spirituelle, même si elle soustend le tout. Disons qu'elle est optionnel et dépend du pratiquant. Ce programme de 8 semaines est facilement applicable, notamment en relation avec le monde médical, et a permis de faire des recherches intéressantes. en vulgarisant cette approche. En fait les « techniques » utilisées par MBSR sont le nidrâ dit « body scan » ¹, *âsana* et prânâyâma - des postures debout et couchés et la marche consciente, ainsi que dhârana et dhvana – la concentration et la méditation. Nous abordons dans cette série d'articles brièvement ces trois aspects.

Cherchons d'abord à comprendre ce que nous entendons par stress (cf. encadré). Ce qui est important de retenir dans cette définition est le fait que c'est le stress négatif est **ressenti indivi-**

Qu'est-ce que le stress?

Nous définissons le stress déséquilibre comme un conscient et durable entre les exigences posées à un individu et les moyens / possibilités (ressources) dont celui-ci dispose pour faire face à ces exigences. Ce déséquilibre est perçu comme étant désagréable et entraîne des conséquences négatives pour l'individu.

Par stress, nous entendons le stress négatif, celui qui rend malade et qui, sur la durée, bloque les ressources naturelles de la personne, diminue sa performance et nuit également à l'entre-prise.

Le stress découle du **ressenti** subjectif individuel de

- ne plus être en mesure de diriger positivement ses actions ou
- de ne pas trouver des solutions adéquates aux problèmes.

Réactions au stress

L'individu réagit au déséquilibre qu'il considère comme une menace et qu'il ne peut pas influencer

- 1. au **niveau physique**, par exemple par la sécrétion d'hormones, la hausse de la tension artérielle et du rythme cardiaque, etc.,
- 2. au niveau **psychologique**, par exemple en faisant une fixation sur le problème perçu comme une menace,
- 3. au **niveau psychique**, par des sentiments de détresse, d'insécurité et d'angoisse,
- 4. au **niveau comportemental**, par la fuite, l'inaction ou la lutte.

Tiré du site stress-no-stress l'on peut également consulter un check-up personnel : http://www.stress-nostress.ch/checkp/checkp.php?language =fr

¹ Scanner mental du corps

duellement et subjectivement par chaque personne. Donc bien sûr, nous pouvons prendre un certain nombre de mesures l'extérieur, par exemple nous organiser, mieux changer d'environnement, d'emploi, de conjoint, etc. Mais concernant l'action efficace pour réduire le stress et qui apportera des résultats durables, la balle se trouvera toujours dans notre camp. Un positionnement juste par rapport aux movens à mettre en œuvre devra être recherché et ceux-ci adaptés par chacun avec une sensibilité

Les approches de réduction du stress nous invitent à prendre des mesures pour retrouver le lien conscient avec le corps et le souffle, pour observer nos schémas mentaux, lâcher prise nos identifications et découvrir notre intériorité.

chaque fois renouvelée.

Le défi de ce type de programme est d'intégrer une nouvelle manière d'être et pas uniquement de s'approprier des techniques.

L'apprentissage sera de progressivement s'installer d'une manière stable dans cette **attitude de témoin**² qui est comme une ancre. Ce port d'ancrage permet d'expérimenter les vagues plus ou moins grande en nous — souffrances et bonheurs — sans être

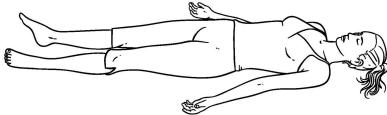
² Nous avons fait le choix dans cet article d'utiliser le moins possible de mots sanscrits, tout en faisant référence aux textes traditionnels du yoga. emporté par l'identification. En fait, nous apprenons de « ne plus prendre pour argent comptant » toutes ces histoires qui se racontent en nous. Cet havre ne signifie aucunement vivre d'une manière distante. voire indifférente, au contraire l'observation va aiguiser nos sens et nous faire redécouvrir les saveurs de la vie. C'est plutôt libération des afflictions qui teintent notre compréhension profonde. Rappelons ici que la finalité du yoga aucun cas est en réduction du stress, mais que celle-ci est un effet secondaire positif de la pratique.

1ère étape dans l'apprentissage de la réduction du stress, c'est de s'arrêter pour nous ne plus être éparpillés, cesser le ressenti de séparation...

avec l'intention de pénétrer chaque partie du corps visité.

Cette pratique s'inspire de la tradition du **Nidrâ Yoga**³ qui propose **un voyage systématique du corps** en plus d'une centaine de points dans la couche anatomique la plus extérieure (muscles et tendons, etc.). Le pratiquant visite mentalement les côtés droits et gauches du corps, l'arrière et puis le devant.

Très rapidement, ce parcours s'apprend par cœur et devient un exercice facile à intégrer dans son quotidien. Il y a la possibilité d'aller plus en profondeur en explorant les organes et les os ou de travailler avec des niveaux de détente plus intenses. Le rythme de déplacement du mental dans le corps joue également un grand rôle sur les effets.



La position la plus facile pour la pause est celle couchée par terre. Le corps s'immobilise, se détend, le souffle se calme. Un observatoire privilégié pour détecter ce qui se passe dans le mental.

L'exercice proposé dans le programme de MBSR est celui du « body scan » qui consiste à parcourir le corps avec attention et pleine conscience. La direction de parcours est de bas en haut sans rythme précis, mais Cette pratique est connue sous le nom générique de « récitation des organes » ou « rotation de la conscience ». ⁴

Qu'est-ce qui se passe pour que le niveau de stress s'amenuise? La combinai-

que transmis par André Riehl.

³ Pour plus de détails lire les articles à télécharger sur www.nidrayoga.wordpress.com
⁴ Plusieurs écoles de nidrâ existent, nous nous référons à celle du Shivaïsme du Cachemire, telle

son d'un corps détendu avec un mental qui se réfère à un support, c'est-à-dire qui doit se focaliser sur tel ou tel endroit du corps apporte un ressourcement incroyable. On dit qu'une heure de Nidrâ équivaut à quatre heures de sommeil. Paradoxalement, un mental détendu est un mental qui est concentrée, qui a cessé de papillonner... La pratique ancestrale du Nidrâ a également inspiré les méthodes de sophrologie et de l'hypnose.

énergies dans le corps. Nous créons un espace sacré en nous...

Nous nous entrainons à une attitude d'accueil et d'ouverture à tous les niveaux, du corps, du souffle, des émotions et des pensées tels qu'ils sont.

De la bienveillance sincère et authentique vis-à-vis des sensations, émotions, pensées ou absence de celles-ci, sans s'attacher aux choses observées...

Une sorte de processus de

L'utilisation du Nidrâ dans un programme de réduction de stress sera limitée à cette « récitation des organes » en y ajoutant une méditation thématique adaptée. L'effet de cette pratique simplifiée sera effectivement une grande détente et une relaxation.

Mais n'oublions pas que le Nidrâ Yoga est un cheminement spirituel complet en soi et beaucoup plus complexe. L'harmoni-sation du corps, du souffle, des énergies, des émotions et des pensées n'en sont que des préalables.

Vous pourrez expérimenter la pratique de Nidrâ en tant que telle ou combinée dans un programme de réduction de stress auprès d'un-e enseignant-e bien formé-e que vous trouverez sur http://www.yoga.ch/fr/yoga/cours-de-yoga-dans-ma-region/

Eveline Waas Bidaux http://www.yoga-et-coaching.ch/respy/



Ouddha Dadles

Créez un espace sacré.

Ce voyage à travers le corps nous fait prendre conscience du ressenti de chaque parti du corps et des émotions qui s'y logent peutêtre

L'invitation de juste observer et être présent à chaque moment et à chaque endroit amène progressivement vers un silence du mental et une harmonisation des

nettoyage à tous le niveaux avec persévérance qui nous amène une compréhension nouvelle de nous-même... Une acceptation positive qui nous apporte le contentement....⁵

⁵ Les connaisseurs reconnaîtront ici la mise en œuvre active d es principes étiques *yama* et *niyama* des yoga-sûtra.