

Réduction du stress par le yoga, quoi de neuf ? (2/3)

Le 2^{ème} volet de ces articles sur la réduction du stress par le yoga (RéSPY) est consacré à la partie la plus connue du yoga par le grand public, à savoir **les postures combinées à la respiration**, c'est à dire **l'attention dans le mouvement**.

La connexion au corps

Comme nous l'avons vu précédemment, dans le *nidrâ yoga*, la connexion au corps se fait dans la relaxation avec attention afin de laisser se dissoudre les schémas inconscients et d'aller vers des états de détente et d'ouverture profonds.

Dans le *hatha yoga* l'attention se fait en unissant le corps, la respiration et le mental à travers **des postures en modes dynamique ou statique**.

Les méthodes modernes de Pleine Conscience ou de Mindfulness, du moins certains adeptes, utilisent les postures de yoga sans les situer dans leur contexte global et en omettant de les relier entre elles. Il est regrettable que ces postures soient parfois transmises sans véritable formation par des moniteurs qui les confondent avec de simples mouvements ou positions de gymnastique. Ceci peut s'avérer problématique, voire dangereux pour le pratiquant non averti.

Mais c'est surtout faire croire que « le yoga » se

réduirait à une sorte de gymnastique sur un tapis en oubliant qu'il s'agit d'une tradition ancestrale d'art de vivre qui a découvert l'importance de l'attention et de la conscience depuis des millénaires.

Le stress se manifeste dans la dispersion et la séparation.

La pratique posturale avec attention et en conscience permet donc d'unifier les différentes composantes de l'humain : le corps, la respiration et le mental.

Elle encourage une expérience de la relation intrinsèque entre ces 3 composantes et nous apprend comment mettre en équilibre cette relation.



Balance is a continual practice.

Illustration Molly Hahn : Buddha-Doodles.com

La posture - âsana se définit dans les Yoga-Sûtra II.46 : sthira – sukham – âsanam. Ferme et douce est la posture ou « la posture, c'est être fermement établi dans un espace heureux »¹.

De manière ultime, les postures et tous les autres « outils » du yoga sont à propos de **la réalisation du Soi**, la vraie liberté où le soi individuel s'immerge dans le Soi universel.

Amener de l'attention dans nos mouvements nous permet d'habiter pleinement notre corps, y compris le mental.

Par exemple : quand je pratique la posture d'équilibre du héros (cf. dessin), mon attention est complètement focalisée sur la répartition équilibrée du poids dans ma jambe afin de ne pas tomber.

De plus, je régule ma respiration pour apaiser la tension éventuelle qui pourrait se créer à cause de la difficulté ou la concentration trop intense. Le mental est guidé pour aller vers la réalisation de la posture, mais je peux décider en outre que celle-ci incarne un but dans la vie vers lequel je me dirige... La pratique posturale devient symbole de nos situations de vie difficiles où nous devons surmonter des obstacles.

La pratique posturale

¹ Selon Gérard Blitz, cité par Françoise Mazet in Yoga Sutra Patañjali, Ed. Albin Michel, 1991

nous entraîne à **être conscients des indicateurs de stress** lorsque corps, respiration ou mental s'emballent. Cette attention éveillée nous permet **d'apprendre à agir au lieu de réagir !**

Corps ∞ respiration ∞ mental

La pratique posturale dans une séance classique, même sans orientation spécifique anti-stress, va amener la personne à se recentrer sur le corps. Elle va explorer les possibilités et limites de son corps. **La coordination des mouvements avec la respiration va aussi orienter son mental.** Le contrôle de la respiration dans la posture tenue plus longtemps va permettre de ressentir là où le travail se fait, là où il peut être intensifié ou doit être adapté, le cas échéant.

Parmi les clés des mouvements de yoga sont la flexion de la colonne vertébrale en avant et en arrière. Celle-ci est le lieu où nous gardons le plus de tension qui créent le stress et une variété de problèmes physiques. Mais sans respiration qui est le cœur du yoga, ces mouvements peuvent devenir très mécaniques.

La respiration focalise et approfondit notre attention quand nous faisons chaque posture, créant ainsi **une méditation dans l'action.**

Le rythme de la respiration est comme un miroir qui reflète notre humeur, nos sentiments et émotions.

En changeant nos schémas de respiratoires et en apportant une attention consciente dans notre souffle,

nous amenons notre mental dans un lieu paisible et tranquille.

Nous pouvons nous centrer sur notre respiration à n'importe quel moment et n'importe où pour qu'elle devienne une véritable amie. Trouver cet équilibre entre fermeté et aisance dans la posture sans performance, ramener à chaque fois le mental vers son objet choisi, contrôler la respiration vont agir sur le cortex préfrontal et influencer avantageusement le système nerveux.

Régularisation de la respiration, de l'effort, de la détente, des sens et de la pensée sont exactement les actions à entreprendre en cas de stress. **L'influence sur le système parasympathique calme le signal de stress du système sympathique** qui sinon prépare le corps à l'action. Cette action se résume en cas de stress le plus souvent par les 3F - fight / flight / freeze soit combattre / fuir / se raidir et se rendre invisible...

L'observateur

La pratique du yoga n'est pas juste un palliatif pour supprimer les symptômes du stress, mais peut véritablement réorienter notre manière d'aborder les événements quotidiens.

Mais, qu'est-ce qui permet finalement de transposer l'expérience que nous faisons sur le tapis dans la vie de tous les jours ? C'est le développement de cette capacité d'observation.

Les Yoga-Sûtra sont parsemés d'aphorismes qui parlent de **cette « entité qui**

perçoit », le témoin – drashtar. Ce n'est pas un point de vue de plus qui se manifeste à l'intérieur de nous, mais il s'agit d'aller vers l'Être profond, le Centre, le Soi, ou espace heureux dont nous parlions plus haut.

YS I.2-4 « Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. Alors se révèle notre Centre, établi en lui-même. Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec l'agitation du mental. »

YS II.16-17 « La souffrance à venir peut/doit être évitée. L'identification entre celui qui voit et ce qui est vu constitue la cause première de la douleur qui peut être évitée. »²

En accueillant avec bienveillance attentive les changements qui se manifestent sans nous y identifier, nous arrivons à nous ancrer dans ce Centre. Cet exercice pour s'installer dans le Soi est à reprendre avec patience aussi, et surtout dans la pratique posturale.

T.K.V. Desikachar utilise le mot sanskrit de *udvega* – excitation, trouble, agitation, tremblement, détresse en parlant de stress.³

La souffrance ou la douleur mentionnées dans les Yoga-Sûtra parlent très concrètement du stress.

² Françoise Mazet in Yoga Sutra Patañjali, Ed. Albin Michel, 1991, p.110

³ Interview with T.K.V.Desikachar : Yoga Sûtra on stress, KYM Darshanam, February 1995

YS 1.31 « La souffrance, l'angoisse, la nervosité, une respiration accélérée, sont les compagnons de cette dispersion mentale »⁴

Identification et stress

Selon Desikachar les origines du stress d'un point de vue traditionnel sont les « 6 ennemis » – *shad ūrmi*, considérés aussi comme maladies du mental selon l'Ayurveda :

- *Kāma* – le désir,
- *Krodha* – la colère,
- *Lobha* – la possessivité, l'avidité,
- *Moha* – l'obscurité, l'impossibilité de voir clair par la personne,
- *Mada* – l'arrogance ou le refus d'accepter ou de capituler,
- *Mātsarya* – la jalousie, le ressentiment par rapport au succès des autres et d'être heureux tout en échouant.

Ces 6 émotions non contrôlées à l'origine du stress révèlent une absence de recul, une absence de cette capacité d'observation dans l'action. Nous sommes par exemple **complètement identifiés** dans une posture et au lieu de rester à l'écoute de nos limites, nous imitons la forme extérieure produite par l'enseignant et nous pouvons nous blesser.

⁴ Françoise Mazet in Yoga Sutra Patañjali, Ed. Albin Michel, 1991

L'être humain est régi par les 3 *guna* – qualités constitutives de la nature. *Rajas* – passionné, entreprenant, actif, énergique prédomine dans l'action. *Sattva* - luminosité et *tamas* – stabilité. Dans notre société, la performance et l'action rapide sont très tendance et amènent justement vers le stress. Nous savons qu'évidemment chaque action, chaque posture, chaque respiration, chaque fonction corporelle est soutenue par *rajasa*. **Mais ce qui amène du stress est l'attitude dans l'action.** Lorsque nous sommes dans l'identification et complètement pris dans les schémas du passé et la projection du futur, on peut parler de *ahamkāra*⁵ ou attitude « je suis celui/celle qui agit » et de *mamakāra* ou attitude « c'est pour moi »⁶.

Observe les fluctuations du mental. Ne les deviens pas.



Observe the fluctuations
of the mind.
Do not become them.

Illustration Molly Hahn : Buddha-Doodles.com

⁵ Le moi, la personnalité, le sentiment d'individualité | égoïsme, amour-propre ; orgueil | phil. [samkhya] le Moi, essence [tattva] de l'ego, selon G. Huet : Dictionnaire sanskrit-français, 2008

⁶ Ibidem in interview with T.K.V. Desikachar

Ces attitudes erronées dans l'action vont faire que nous allons nous situer dans la performance et la forme extérieure d'une posture. Dans la vie de tous les jours, ce positionnement identifié va faire que nous sommes convaincus que tout tourne autour de notre petite personne sans pouvoir nous situer avec un certain lâcher prise. Chaque difficulté sera interprétée contre soi-même et la faute rejetée envers les autres.

L'absence d'observation attentive va rendre impossible l'état d'union et risque de nous amener vers plus de tension que ce soit dans la pratique posturale ou le quotidien.

Créer un espace de paix

Les personnes pratiquant le yoga tendent à être moins stressées, grâce à l'amélioration des capacités d'attention et de concentration, elles développeront :

- Une sensation de bien-être physique et psychique plus positive qui influence le fonctionnement global de l'être ;
- Une capacité accrue d'autorégulation qui permet de répondre d'une manière adéquate aux stress et aux émotions.
- Une conscience du corps et du mental qui permet d'observer « ce qui se joue » et de changer de manière positive leur comportement.
- Une expérience d'états profonds, spirituels qui

peuvent amener vers des modifications et des objectifs positifs qui donnent un sens accru à leur vie.

Créer des espaces est l'un de buts de la pratique posturale :

- **des espaces physiques** où nos articulations, nos membres ont plus de liberté de mouvement et où le sang, la lymphe et tous les autres fluides puissent couler.
- **des espaces énergétiques** où la respiration se déploie et où l'énergie vitale – *prâna* puisse circuler nous rende vivants et nous éveiller.
- **des espaces psychiques** où les émotions et les pensées sont à leur place, où le mental et l'ego sont au service de l'action utile et positive.

Le yoga propose donc une voie pour prendre de la distance et cultiver avec attention et conscience en nous-mêmes **un espace de paix**.

Nous aborderons plus amplement cet aspect dans le 3ème volet de notre série d'articles en parlant de la méditation.

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