

Le YOGA et la RELAXATION

Des pratiques de santé et de connaissance de soi

Chaque jour, après nos diverses activités quotidiennes nous avons tous besoin de nous reposer. Il y a plusieurs manières de se relaxer : rester à la maison sans rien faire, se promener, lire, fumer une cigarette, boire un verre avec des amis, aller au cinéma, prendre des vacances, dormir, etc... Tous ces moyens n'apportent cependant qu'un relâchement provisoire des tensions car même lorsque nous croyons nous reposer, même pendant notre sommeil nous continuons mentalement à ressasser nos soucis et nos pensées. La pratique du yoga reste une façon très efficace de se détendre et de récupérer tout en développant une capacité de gestion des émotions et du stress.

La relaxation effectuée à la fin d'une séance de yoga s'appelle « yoga nidra » ce qui signifie « yoga du sommeil conscient ». Cette pratique permet de se détacher des pensées pour parvenir à un état conscient d'oubli des perturbations mentales et émotionnelles. La pratique du yoga nidra permet d'apaiser complètement l'esprit et de détendre toutes les fonctions physiologiques du corps.

Quand le corps est tranquille et l'esprit apaisé l'angoisse, le stress et la dépression disparaissent.

Le yoga nidra est un moyen naturel d'amener l'harmonie dans la totalité de notre organisme. C'est une technique de relaxation qui réduit efficacement les tensions physiques et mentales provoquées par notre vie quotidienne difficile.

Pour les personnes malades ou affaiblies, le yoga nidra est un moyen de revitaliser le système nerveux et d'éveiller des force de guérison.

Parler des bienfaits du yoga et de la relaxation n'est pas très utile, ce qui est important c'est de pratiquer régulièrement. Lorsque l'on fait l'expérience quotidienne des pratiques du yoga et de la relaxation nous en ressentons les effets bienfaisants dans tous les domaines de notre vie et cela peut devenir une hygiène de vie comme se brosser les dents chaque soir et chaque matin.

Ce qui est dommage c'est que bien des personnes pensent : « le yoga ce n'est pas pour moi, je ne suis pas assez souple ! » ou « je n'y arriverai pas ! ». En réalité les pratiques du yoga et de la relaxation peuvent être adaptées à tous, quels que soient notre âge, notre souplesse physique, notre culture, nos croyances ou nos limitations mentales car le yoga est aussi un état d'esprit, un art de vivre, une philosophie de la vie que chacun peut intégrer dans son existence, au quotidien.

En fait le yoga est une science de la juste manière de vivre ; il convient surtout aux personnes qui ne sont pas satisfaites des conditions de vie actuelles et qui désirent sincèrement parvenir à une transformation intérieure et une autre façon de voir le monde et la vie.

Le yoga nidra est très connu comme moyen de relaxation mais son but profond est d'atteindre l'équilibre physique et mental et d'apporter un état de tranquillité dans toutes les dimensions de notre personnalité.

Le yoga nidra se pratique, en général, à la fin d'un cours de yoga et nécessite, surtout au début, la présence d'un professeur qualifié pour nous guider.

Une séance de yoga nidra se déroule de la façon suivante :

1) La relaxation physique

Il s'agit d'abord de diriger son attention sur le souffle afin d'apaiser le mental et commencer à détendre le corps physique. Ensuite il faut amener son attention, sa conscience, vers différentes parties du corps énumérées par le professeur qui guide la séance. Cela permet de faire circuler la conscience dans toutes les parties du corps et de parvenir à un degré assez profond de détente physique.

2) La relaxation émotionnelle

Lorsque l'état de relaxation physique est installé, il est possible d'amener la personne à « regarder » des sensations dotées d'une forte charge psychosomatique comme la colère, la peur, la jalousie, l'amour, le froid,... à les « ressentir » puis à les « congédier ». Cette pratique permet de développer le pouvoir de notre volonté sur les émotions tout en amenant une relaxation profonde sur le plan émotionnel ainsi que la capacité progressive de gérer nos émotions.

3) La relaxation mentale

La relaxation mentale est possible lorsque la personne parvient à se détacher de la conscience de son corps physique. A ce stage du yoga nidra le professeur évoque des images, soit les unes après les autres, soit sous forme d'histoires et la personne en relaxation essaye de les visualiser ou de les imaginer. Il s'agit ici de

discipliner son imagination pour parvenir à évoquer intérieurement des images symboliques possédant une forte charge énergétique positive amenant la paix, le calme et le relâchement des tensions.

A ce stade de la relaxation le mental est très réceptif aux affirmations et aux suggestions positives et c'est le moment de renforcer l'affirmation d'un projet ou d'un souhait important pour la personne en lui proposant de réciter mentalement son « Sankalpa ». Le sankalpa est un ordre direct donné par le conscient aux couches profondes de l'inconscient. Une pratique régulière de la relaxation mentale peut amener des transformations profondes et positives dans la vie d'une personne.

Le sankalpa est une puissante technique d'autosuggestion qui doit être utilisée intelligemment. Par exemple il n'est pas souhaitable d'utiliser cette pratique pour se débarrasser de mauvaises habitudes mais il est beaucoup plus subtil de diriger l'autosuggestion vers un but positif qui concerne la vie entière, un véritable désir de transformation. En parvenant à un but positif la force de surmonter les mauvaises habitudes s'acquiert d'elle-même.

La technique du yoga nidra peut également être utilisée comme moyen thérapeutique d'exploration de l'inconscient pour favoriser une guérison ou dépasser des problèmes psychologiques.

➤ Les effets physiologiques de la relaxation

La pratique du yoga nidra provoque une diminution du rythme cardiaque, une réduction de la consommation d'oxygène, une augmentation de la résistance de la peau et une augmentation de l'activité des ondes alpha dans le cerveau. Il est observé une chute de la pression sanguine mais le flux de sang à travers le corps est augmenté du fait de la réduction de la constriction des vaisseaux sanguins. Cet afflux de sang entraîne un apport d'oxygène aux muscles et permet de diminuer le taux de lactate accumulé pendant les exercices musculaires. Des tests médicaux ont montré que l'augmentation de lactate dans l'organisme se traduisait par un surcroît d'anxiété et de fatigue.

Bien évidemment ce type de modifications physiologiques se produit naturellement pendant le sommeil mais seulement au bout de quelques heures. Ainsi la pratique du yoga nidra conduit à un état de relaxation plus profond que le sommeil et permet des modifications positives dans le corps de manière plus rapide.

➤ Les applications thérapeutiques

Les effets positifs de la pratique du yoga et du yoga nidra ont été testés par des chercheurs de toutes les nationalités et il a été constaté :

- une meilleure gestion du stress, des états anxieux et des émotions,
- une meilleure maîtrise des différents états de conscience conduisant à une plus grande créativité dans tous les domaines de la vie,
- un développement de l'attention et de la conscience de soi,
- le soulagement de l'insomnie et des troubles du sommeil,
- la possibilité de maintenir d'une manière modérée la douleur en dehors du champ de la conscience,
- le soulagement partiel des états de dépression et de désespoir associés à des maladies chroniques,
- une diminution des besoins de drogues, d'hypnotiques et de sédatifs,
- une diminution de la tension artérielle permettant d'agir sur l'hypertension artérielle,
- le yoga nidra utilisé comme technique de méditation peut être un facteur de modification capable d'éliminer les causes du cancer.

Notre véritable nature n'est pas d'être sans cesse sous tension, anxieux et excité, notre véritable nature est d'être conscient de ce qui est présent dans le calme et la sérénité, notre véritable nature c'est d'être en accord avec nous-mêmes, avec la vie et en harmonie avec le monde. L'agitation de notre mental nous maintient dans l'ignorance de notre véritable nature et est la cause des tensions, de la souffrance, des chagrins ! Tranquilliser notre esprit, détendre notre corps par la pratique du yoga et de la relaxation nous conduit à reprendre contact avec notre véritable nature tout en effectuant un travail positif sur notre corps physique et physiologique.

Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeuse de yoga diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) et rattachée à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), professeuse de Qi Gong diplômée de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à

Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Végaet de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess.