Y6kYxDt36YDnj6WjcyTHr6shMarieFrancoiseMariette StabiliteEtConfort_xbGLEvPPPRzCmteDW52aYpzW

Marie Francoise Mariette

Stabilité et confort

Stirrha Sukkham Asanam : 2.46

ainsi que

Traumatisme et yoga

Trouver la stabilité et le confort dans la posture

Les yogas Sutra de Patanjali, des aphorismes qui remontent à la création du monde, succincts et extrêmement pourvus de sens, ils vont droit au but sans prendre de détours, quelquefois d'ailleurs nous en percevons le sens sans que cela nous parle vraiment. Ce n'est que lorsque nous en faisons l'expérience que les mots résonnent en nous et même s'épanouissent pour refléter plusieurs facettes, les interprétations que l'on en fait peuvent être multiples et se vérifier dans bien des situations de cours et de pratique.

Lorsque l'on a complété un certain nombre de formations de yoga nous avons très certainement entendu: "Stirrha Sukkham Asanam". Pour ma part, la première fois que je l'on m'en a parlé c'est lors de ma formation en Vinyasa avancé à New York, il y a plusieurs années avec Rodney Yee et Colleen Saidman. Alors que, dans notre monde actuel, l'on a de cesse de parler de dépassement de soi, de compétition et de performance à n'importe quel prix et bien des fois au détriment de notre santé physique voire même mentale, Rodney pendant cette formation nous a parlé de confort et de stabilité, de modération et d'écoute. Fuir la douleur et rechercher l'aisance dans la posture. Mais l'aisance ne vient que lorsque notre posture est stable et confiante, que lorsque nous nous sentons bien posés sur nos pieds, en résumé, « bien dans nos baskets ».

Tout part de la base, et c'est pour cela que j'ai choisi cet aphorisme, cette phrase pour moi illustre bien la pratique du yoga et met de côté tous les débordements et les extravagances. Comme lorsque l'on construit une maison, elle ne tiendra debout que si les fondations sont solides et stables, alors on pourra construire dessus mais pas avant. Donc, pas la peine de brûler les étapes, de se contorsionner dans tous les sens pour arriver à la posture finale, si la base n'y est pas on pourra toujours courir après la posture comme l'on court après nos illusions (Maya) et encore moins après le confort, en résumé, rien ne s'alignera pour former un tout.

Car c'est bien là la vraie nature de la pratique du yoga, savoir aligner tous les éléments pour se sentir bien dans la posture et la faire correctement. C'est aussi savoir être assez patient pour ne pas forcer son corps dans une flexion avant ou bien dans une torsion ou autre, savoir accepter de ne pas brûler les étapes pour ne pas se blesser, savoir reconnaître les signaux que le corps nous envoie, rester dans le confort et ne pas accepter l'inconfort, sa voir cultiver la patience.
C'est aussi savoir s'écouter, connaître ses limites, s'accepter tels que nous sommes sans se comparer parce que

nous sommes tous uniques avec nos qualités et nos défauts, nos forces et nos faiblesses.
Je suis sûre que ceci doit rappeler à un grand nombre de professeurs de yoga des situations de cours que nous avons tous vécues, combien de fois avons-nous prévenu nos élèves de ne pas se pousser, de prendre l'option qui leur convient, d'être attentif à leur corps, et d'accepter de ne pas aller plus loin aujourd'hui…

Contrairement au domaine du sport et de la compétition où l'on demande de se pousser à l'extrême sans se soucier des conséquences sur le physique mais aussi sur le mental, le yoga enseigne la mesure dans chaque geste. Sans parler de la maîtrise du souffle qui est la base essentielle de la pratique du yoga, là aussi l'enseignement du pranayama est dans la mesure et le minimalisme. Brûler les étapes de la respiration ne mène à rien.

De plus, dans les concepts de confort et de stabilité on retrouve aussi les notions de connexion et de présence avec soi-même, d'où la nécessité une fois de plus de trouver son support, ses points d'ancrage pour pouvoir se tenir debout et d'en être conscient. Nous savons tous que pour effectuer une posture d'équilibre, il ne suffit pas de fixer un point devant nous, il faut aussi avoir la conscience de l'ancrage, des pieds ou bien des mains bien plantés dans le sol et cette conscience est vécue pleinement par notre mental. En résumé, lorsque nous nous sentons présents avec nous-même alors nous effectuons la posture dans le confort et la stabilité.

Le confort signifie également que nous avons trouvé l'aisance à tel point que nous pouvons faire l'expérience du contentement, comme si enfin nous avions trouvé l'équilibre parfait.
A ce stade de la posture, la respiration est facile, la circulation de l'énergie se fait avec aisance, nous ouvrons les portes énergétiques du corps, Ida et Pingala, notre côté lunaire et solaire, masculin et féminin, notre Ying et notre Yang s'équilibrent pour laisser libre circulation à Sushumna cette énergie vitale dans la ligne médiane de notre corps qui peut enfin s'exprimer et remonter jusqu'à notre chakra sacré pour connaître le contentement et l'illumination, cet état parfait où tout s'harmonise, tout devient limpide, où nous comprenons même de façon intuitive ou inconsciente que c'est pour cela que nous pratiquons le yoga.

Enfin, on peut aussi appliquer ce Sutra à la vie de tous les jours. Si nous menons une vie stable, structurée, dans un contexte familial harmonieux, tout est facile et confortable. Mais nous savons tous qu'au moment où notre structure s'efface sous nos pieds, où notre univers est bouleversé, que ce soit en famille ou au travail, notre esprit devient confus, comme si le brouillard s'installait tout d'un coup, comme si ce qui était valable hier ne l'était plus aujourd'hui.

Construire des bases solides, se construire dans la solidité tout en gardant un équilibre entre le physique et le mental, c'est bien une des finalités de la pratique du yoga. Le chemin peut être long parfois mais cela en vaut vraiment la peine.

Traumatismes et Yoga

Je viens de passer une semaine absolument incroyable où j'ai participé en ligne à raison de huit heures par jour, à un Sommet sur les Traumas, l'Attachement et la Résilience organisé par Quantum Way en Europe et où les principaux chercheurs et acteurs de ce domaine étaient au rendez-vous pour parler de ce sujet d'actualité.

En ce début d'année, j'ai également fait une certification en ligne avec Tiffany Cruikshank de yoga Medecine aux Etats Unis sur l'enseignement du yoga pour les personnes souffrant de traumatismes et surtout des symptômes PTSD.

Depuis ma certification en Inde en Yoga Thérapeutique, il est très clair pour moi que le cerveau dirige et agit sur tout notre corps, ce monde d'une complexité extrême mais aussi d'une logique implacable. Lorsqu'on parle de magie du corps humain, de Divin à l'intérieur de nous-mêmes à nos élèves, nous l'affirmons bien évidemment avec conviction mais nous avons plus de mal à nous représenter ce que concrètement cela veut dire.

Ce même monde que décrit Patanjali dans les Yogas Sutras ainsi que les grands maîtres du yoga depuis la nuit des temps bien avant tous les grands psychologues de ce monde!!!

Bessel Van Der Kolk d'ailleurs se demande même si le yoga n'a pas été développé pour aider les gens atteints de traumas… il est l'auteur du livre : "The body keeps the score" c'est la référence au même titre que "Light on yoga" de BKS Iyengar. Finalement, nous avons un point commun avec les psychologues c'est celui d'amener nos élèves à observer leur corps pour qu'ils soient capables de reprendre le contrôle, alors pourquoi ne pas communiquer plus entre nous et vice versa?
Quel est le minimum que nous devrions savoir face à un groupe à qui on enseigne?

Avant tout, que faut-il savoir sur les traumas? Quelle est la différence entre stress traumatique et stress?

C'est le fait d'avoir vécu un évènement stressant qui a mis notre vie en danger que l'on peut opposer au stress qui survient lorsqu'un évènement change notre vie mais qui ne nous expose pas à un danger extrême.

On considère que quelqu'un souffre de trauma à partir du moment où :

- Il revit son expérience de façon récurrente
- il a des pensées négatives
- il utilise la stratégie d'évitement
- il est en hyper vigilance, facilement irritable ou en colère

Les traumas peuvent toucher toutes les couches de la société et certains groupes sont plus vulnérables que d'autres, tels que les vétérans, les réfugiés mais aussi les femmes, les enfants, les survivants de catastrophes naturelles sans oublier les soignants plus particulièrement en cette période de pandémie.

Le stress traumatique se manifeste par une dérégulation du système nerveux. Je n'irai pas dans les détails mais pour faire le lien avec le yoga on peut dire que la théorie polyvagale de Steven Porges peut se mettre en parallèle avec les Gunas, les trois forces actives de l'univers et de notre corps.

Steven Porges parle de trois systèmes dans le système nerveux :
Le premier pourrait se comparer aux forces du Rajas, à la partie du cerveau qui nous plonge dans l'action mais aussi dans la réaction face au danger qui nous fait combattre ou bien fuir et qui induit un état d'hyper vigilance constant chez les sujets atteints de PTSD.

Le deuxième pourrait se comparer au Tamas qui nous plonge dans l'immobilité et dans l'inaction parfois même dans l'incapacité de ressentir son corps, c'est cet état qui nous empêche d'agir et d'interagir avec le monde extérieur.

Le troisième pourrait s'apparenter au Sattva, cet état dans lequel nous trouvons l'équilibre parfait entre action et inaction et où la partie du cerveau qui nous permet de penser, d'évaluer le pour et le contre, de relativiser et de

prendre du recul, s'active. Dans le Sattva, nous nous sentons en sécurité et donc capables de relâcher, de restaurer notre corps et notre mental.

En résumé, le but est d'aller retrouver le Sattva chez les sujets PTSD.

Une personne en stress traumatique souffre de dérégulation du système nerveux. Le sympathique prend les dessus sur le parasympathique, l'émotionnel prend le dessus sur le rationnel sans aucun contrôle. Quant au cerveau rationnel il ne répond plus. Nous savons aussi qu'une séance de yoga va remettre en équilibre les Gunas avec des cours de Yin, de restaurateur et de Yoga Nidra adaptés pour ces personnes, du yoga vinyasa lent et totalement dans le ressenti du corps pour retrouver un équilibre, un état initial perdu.

Voici donc ce qui m'a paru le plus intéressant de résumer :

- Le lien corps et esprit est primordial (Bessel Van Der Kolk) la respiration, le mouvement et le sens du toucher nous aident à reprendre le contrôle sur notre cerveau. Il fait référence au retour à la maison dans son corps.
- la méditation a un effet bénéfique sur les traumas dans la mesure où elle est spécialement préparée pour chaque cas.

David Treleaven parle « d'épée à double tranchant ». Il est donc important de mettre en place des « boucliers » en proposant différents points d'ancrage tels que porter son attention sur les hanches, les pieds ou bien les mains au lieu du souffle, proposer de garder les yeux ouverts et ne pas hésiter à bouger le corps. En résumé, donner des choix.
Selon Dawson Church : la méditation donne les bases de l'apaisement et nous avons besoin d'aller dans notre corps physique pour traiter les traumas.

- Le souffle, donc, peut être un ami comme un ennemi dans le traitement des traumas. Etant donné que les stress post traumatiques sont réactivés par le système nerveux sympathique, toutes les formes de pranayam qui attisent le feu ne sont bien sûr pas recommandées mais par contre les respirations apaisantes telles que l'allongement de l'expire, la respiration Ujayi, et Bhramari seront efficaces dans la régulation du système nerveux parasympathique.
- le mouvement a une importance non négligeable, c'est la représentation de notre état mental et c'est aussi un moyen de s'exprimer par et avec notre corps, de montrer que nous sommes bien vivants, que nous existons. La plupart du temps, ces personnes souffrent non seulement d'isolement mais aussi d'incapacité à ressentir leur corps.

Et donc, ressentir son corps est primordial. Descartes disait : « je pense donc je suis », chez Steven Porges dit plutôt : « Je me ressens donc je suis » … C'est aller chercher ses émotions à l'intérieur, les repérer pour les accepter. La pratique du yoga conduit à cet état parasympathique qui permet de prendre conscience, d'identifier, de mieux gérer les émotions et de prendre de la distance par rapport à ses propres symptômes de PTSD.

Il ne faut pas négliger l'importance de nos paroles et du vocabulaire que nous utilisons, du ton de notre voix et de notre état psychologique. Notre communication avec les autres passe aussi par nos systèmes nerveux respectifs, d'où l'importance d'être nous-même dans un état de calme et de sérénité avant de donner un cours. Nous savons tous à quel point nous sommes réceptifs pendant un cours de yoga et surtout à quel point la personne qui donne le cours fait la différence de notre expérience sur le tapis.

Tous les concepts d'estime de soi, de bienveillance pour bâtir notre résilience, de compassion avec soi-même pour s'armer contre les notions de honte mais aussi d'écoute du corps, de connaissance du corps et de l'esprit sont abordées dans le traitement des traumas et nous savons aussi que ces notions sont très souvent nos thèmes de cours de yoga ou de méditation.

La notion d'appartenance au groupe face à l'isolement et pour affronter les situations difficiles prend toute son importance également.

L'importance du mouvement synchronisé, de la danse et des chants, une fois de plus, fait le lien avec nos cours de Vinyasa où nous bougeons et respirons ensemble.

❝

> *Et la cerise sur le gâteau, ce sont les grands rassemblements que j'ai eu la chance et l'extrême privilège d'animer tout d'abord grâce à mon mari Bernard Mariette, à la base de cette idée folle de rassembler des milliers de personnes autour du yoga, tous habillés en blanc sur les mêmes tapis jaunes dans une même intention de se retrouver. Des groupes allant de 50 à 10.000 personnes dans les endroits les plus beaux de la planète, je les ai tous faits aux côtés de Elena Brower, Sean Corne, Sylvie Tremblay, Dawn Mauricio, Geneviève Guérard, Selena Isles, Nadia Bonenfant, absolument tout le monde était unanime : l'idée de bouger, respirer, partager cette énergie commune, ressentir cette grande émotion de se retrouver ensemble est en elle-même une extraordinaire thérapie.*

Je pense que je peux parler au nom de mes partenaires de scènes, nous avons vu les larmes de joie, ressenti les frissons de la foule, cette grande émotion qui nous unit tous lorsqu'on est dans le mouvement commun au son de la musique dans un même esprit, celui de la Sangha. Le cerveau s'ancre dans le moment présent et tout l'avant et l'après s'efface.
Nous avons vu les gens repartir le sourire jusqu'aux oreilles, pas besoin de médicaments ces jours-là, le travail était fait)

Pour finir, je voudrais juste rajouter que nos soignants ont également besoin de nous. Les traumas vicariants touchent aussi les personnes en contact quotidien avec les patients souffrant de stress traumatique.
Et d'ailleurs, Pascale Brillon qui a fondé l'Institut Alpha à Montréal, affirme que les soignants ont besoin d'un sas émotionnel entre leur lieu de travail et leur domicile qui n'est autre que méditation, pranayam, yoga restaurateur, yin yoga, danse, chant ou expression corporelle…

En conclusion, les yogis aussi ont les clés pour ouvrir la porte de la caverne d'Ali Baba et découvrir les mille et un trésors qui s'y cachent, une fois que nous avons activé l'ouverture alors nous pouvons « mariner » dans le bien-être car finalement c'est ce que nous recherchons tous qui que nous soyons…

Marie Françoise Mariette

Contactez Marie Francoise Mariette via mariefrancoise@satoshi.yoga
Retrouvez d'autres articles Marie Francoise Mariette via http://satoshi.yoga/Citoyenne

Le magazine numérique du yoga est toujours intéressé par vos idées, articles, photos et illustrations.
media@satoshi. yoga
Pour les membres de Yoga Partout

En tout temps

Affichez vos évènements au calendrier de ce magazine sur YogaPartout.com
Expédiez votre info à : calendrier -a commercial - yogapartout.com
01-514-883-1922 Tout sur : https://yogapartout.com/Annoncez
Satoshi.Yoga 108.2

Pour vous abonner, rendez-vous sur

http://satoshi.yoga/NOW