



POURQUOI LE YOGA EST-IL THÉRAPEUTIQUE :

Descriptif de la technique

Le Yoga postural tel que nous l'entendons propose la pratique de postures corporelles, de mouvements, de modes respiratoires, d'états de relaxation ainsi que d'états d'attention (ou de méditation type Mindfulness). Il s'agit d'une pratique d'exploration curieuse de nos sensations corporelles et sensorielles : proprioceptives, extéroceptives et intéroceptives ; et de toutes nos perceptions : émotionnelles, mentales, cognitives...

Ce Yoga postural, en tant qu'activité physique expérientielle, non performative, constitue une pratique de santé globale accessible à tous.

Son instruction est fondée sur le vécu et les choix du pratiquant, en cela il est un outil d'empouvoirement du pratiquant permettant une alliance pédagogique/thérapeutique solide et évitant l'épuisement empathique de l'animateur/soignant.

Le Yoga peut-être utilisé en séance individuelle mais également en séance collective où le groupe sera à la fois partenaire, support de motivation et lieu d'écoute et de partage. Il peut-être mis en œuvre dans un contexte thérapeutique, de prévention, de bien-être ou de loisirs.

Transmettre la pratique de ce Yoga postural demande de la part de l'animateur une pratique personnelle, des capacités d'écoute, d'observation et de créativité, mais également des connaissances et des compétences que nous vous proposons d'acquérir au cours de ce cursus.

Aspect thérapeutique du Yoga enseigné

La pratique du Yoga est thérapeutique car elle combine quatre activités reconnues chacune pour leur bénéfice sur la santé : activité physique, activité respiratoire, relaxation et méditation de type Mindfulness :

- C'est un message de santé publique incontournable, l'activité physique est bénéfique pour tous les systèmes physiologiques : le système musculo-squelettique, bien sûr, mais également les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, lymphatique, digestif, immunitaire, métabolique, nerveux... Sans oublier son impact positif sur la santé mentale, cognitive et sociale, ainsi que sur le sommeil.
- L'activité respiratoire permet de potentialiser tous les systèmes physiologiques en améliorant la ventilation, l'oxygénation des tissus, ainsi que la bonne évacuation des déchets métaboliques respiratoires. Le travail spécifique sur la cinétique respiratoire permet de libérer des tensions et des raideurs au niveau de la cage thoracique, de la ceinture scapulaire, de la mâchoire, du rachis tout entier et même de l'abdomen et du bassin. Enfin, certains exercices respiratoires permettent de favoriser la prédominance



du système nerveux autonome parasympathique, ce qui installe un état de détente physique et mentale.

- La relaxation obtenue par les exercices de respiration ou d'autres pratiques constitue un contrepoids exceptionnel dans notre mode de vie souvent soumis au stress. En effet les réponses hormonales au stress chronique et la sur-activation du système orthosympathique impactent de façon néfaste l'ensemble des systèmes : notamment cardio-vasculaire, immunitaire... S'octroyer des bulles de relaxation régulières nous permet de rétablir un équilibre nécessaire.
- La méditation de type Mindfulness correspond à un entraînement de nos capacités attentionnelles. Cela permet au final de vivre au quotidien plus présent, plus conscient et donc plus lucide. Nous cultivons alors notre clarté d'esprit, notre résilience au stress, notre calme intérieur, notre liberté par rapport à nos schémas réactionnels habituels. La relation que nous entretenons à nous-même, aux autres et au monde se clarifie et s'apaise progressivement. Cela constitue donc une autre voie vers la réduction des effets néfastes du stress sur la santé physique et mentale. En outre la Mindfulness représente un puissant chemin de connaissance de soi donc de souveraineté personnelle ; dans la relation thérapeutique, cela permet l'instauration d'un cadre propice à l'éducation thérapeutique et une belle alliance thérapeutique. Ces deux supports sont décrits aujourd'hui comme des facteurs favorisant les processus dans les parcours de soin.

Au delà des bénéfices intrinsèques de chaque activité, on peut voir que chacune de ces activités se complètent entre elles ou se potentialisent. C'est la merveilleuse synergie thérapeutique que nous trouvons au cœur du Yoga.