

LE YOGA



Loin des POSTURES acrobatiques INSTAGRAMMABLES, la méthode restaurative invite à UN PROFOND lâcher prise. Une pratique douce pour se ressourcer durablement. À VOS TAPIS !

CORPS RELÂCHÉS, VISAGES SEREINS,

yeux sous leur coussinet, protégés des stimuli du monde. Aux antipodes des postures acrobatiques qui nous sapent le moral sur Instagram, le yoga restauratif met en scène la puissance du lâcher-prise dans de curieuses installations. Oreillers, briques, couvertures, sangles, bolsters..., les accessoires sont ici essentiels. Ils font la spécificité de cette approche douce, redoutablement efficace pour apaiser et régénérer le système nerveux tout en relaxant le corps. Ces postures dites passives ont été inventées dans les années 1970 par l'Indien B.K.S. Iyengar. Le célèbre créateur de l'école du même nom a codifié un enseignement précis et rigoureux qui utilise des accessoires à visée thérapeutique. Au début des années 2000, l'Américaine Judith Hanson Lasater, élève d'Iyengar, soigne sa dépression sévère en quelques mois grâce aux postures de récupération de son maître. La docteure en psychologie et physiothérapeute crée alors sa marque, le Yoga Restauratif, et se dédie à sa diffusion. Dans le yoga postural traditionnel, la seule posture (ou *asana*) dans laquelle on se relâche vraiment est la posture finale de relaxation, appelée *savasana*. L'approche restaurative permet à n'importe qui de s'installer et de rester sans effort dans toutes les familles d'*asanas*, y compris les plus exigeantes comme certaines extensions vers l'arrière, ou les pincés. « Les supports permettent de créer la forme de la posture et d'y rester sans effort, plusieurs minutes d'affilée », explique Philippe Amar, professeur de yoga Iyengar et auteur, avec sa compagne, Marie Amar, du très complet *L'Encyclopédie du yoga. Postures passives, pranayama, méditation* (Éd. La Plage). « Le corps est simultanément relâché, ouvert, étiré. Plus le temps de pause est long, meilleurs sont les effets sur les systèmes respiratoires, sanguins, nerveux ou hormonaux », décrit l'enseignant. Selon Audrey Favreau, formatrice en yoga restauratif et auteure du *Yoga restauratif. 32 postures pour se détendre*

PHOTO ANNE MENKE/TRUNK.ARCHIVE/PHOTO SENSO

réellement (Éd. Grancher), l'activité du nerf vague est stimulée, ce qui réduit les niveaux d'inflammation dans le corps et le cerveau. Rythme cardiaque abaissé, action légèrement sédative..., la cascade d'effets métaboliques apaise le mental et diffuse une sensation de bien-être. Mais pas question de dormir ! Une fois le corps calé, le vrai travail débute : « Il s'agit de diriger notre attention naturellement vers les sensations physiques, comme l'étirement, l'ouverture ou la compression et, bien sûr, la respiration », décrit la professeure de yoga Iyengar et sophrologue Marie Amar. Selon les *asanas*, le souffle ne circule pas toujours de la même manière. Il s'épanouit parfois plus dans la poitrine, le ventre, le dos, les flancs. Cette canalisation de l'attention permet d'interrompre le ressassement d'idées noires, aide à mieux gérer nos pensées et nos émotions.

APAISER LES RÉSISTANCES

AVEC LES QUATRE CONSEILS DE MARIE ET PHILIPPE AMAR *

- 1. Identifier la résistance** : localiser la tension ou l'inconfort (le plus précisément possible), nommer l'émotion (la peur, la colère, la tristesse...).
- 2. Ne pas s'identifier à cette résistance** : je ne suis pas la tension que je ressens à l'arrière de la cuisse droite, je ne suis pas la colère que je ressens quand je reste immobile... Je suis le simple témoin de cette tension, de cette colère...
- 3. Observer comment notre attitude par rapport à la résistance se transforme** : j'accepte l'inconfort, j'accepte la colère...
- 4. Observer comment la résistance se transforme** : l'inconfort devient acceptable, la colère s'apaise...

ANTI BURN-OUT

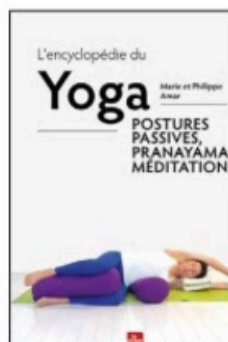
« En conjuguant l'apaisement du mental et le changement d'état corporel, les postures soutenues sont particulièrement indiquées pour éviter le burn-out ou en sortir », observe Audrey Favreau. Face au syndrome d'épuisement professionnel, la formatrice conseille les postures qui ouvrent la cage thoracique et le haut de la colonne dorsale, comme le demi-pont (*setu bandhasana*). Ces dernières contrecarrent le « réflexe tonique de flexion », quand le corps a tendance à se replier sur lui-même dans un acte d'autoprotection. « Lorsque l'on place un support sous le dos pour ouvrir la cage, la respiration thoracique devient automatiquement plus profonde ; on retrouve énergie et confiance », complète Marie Amar. Selon elle, le syndrome d'épuisement est lié au fait que notre attention a été trop longtemps dispersée, de manière subie, avec une réaction permanente à des sollicitations extérieures. En yoga, depuis des siècles, on choisit au contraire de porter notre attention sur des points précis. Posture, respiration, ressenti interne... « Il est formidablement libérateur de passer d'une attention subie à une attention choisie, nous explique Philippe Amar, cette bascule fait office de bain de jeunesse, y compris pour les personnes en burn-out ». Les fondateurs du Studio Yoga Lille sont formels : il ne s'agit pas de faire plus, ou bien autre chose ; il faut juste faire différemment.

Trois autres façons DE FAIRE LE VIDE

LE YOGA NIDRA est une méthode de méditation ancienne qui nous guide à travers plusieurs états de conscience. On est allongé, yeux fermés, avec parfois un coussin sous les genoux et la tête. L'enseignant dirige notre attention à la voix, grâce à des indications de sensations, des images, des suggestions positives, des sons. Il détend le mental, atténue le stress, favorise la conscience méditative.

LE YIN YOGA est une approche fonctionnelle mise au point dans les années 1970, qui croise des postures de yoga avec des techniques issues de la médecine traditionnelle chinoise. Chaque posture est tenue plusieurs minutes, avec peu de supports ; on se laisse aller passivement en s'aidant du souffle pour dépasser les résistances des tissus. Le yin stimule les énergies du corps et leurs flux à travers les méridiens énergétiques.

LE PRANAYAMA regroupe des exercices de respiration réalisés en observant le souffle. Le plus simple, et celui auquel on revient toujours, est le *Sarada pranayama*, la conscience de la respiration naturelle, complète, nasale. Il existe de nombreux *pranayamas* qui se pratiquent assis ou allongé et de manière progressive. Les effets diffèrent selon les types d'exercices ; certains calment, d'autres stimulent. Pratiqués régulièrement (idéalement au moins dix minutes par jour), tous réduisent le stress, augmentent les capacités cognitives et contribuent à transformer notre manière de voir les choses. ●



LACLÉ DE L'EFFICACITÉ

LE SECRET DES POSTURES PASSIVES ?

La précision du placement. Trouver la bonne position physique pour obtenir un relâchement total. D'où l'importance de pratiquer d'abord en cours pour pouvoir sentir la logique de la posture et des supports qui lui sont associés. Ces derniers assurent les bons alignements, le placement juste, ou encore la bonne pression, en fonction de la taille de l'élève, de la longueur de son buste, de sa raideur ou sa souplesse. « Une fois qu'on a compris la forme que l'on veut créer, alors on peut pratiquer chez soi, ou même en vacances. On a tous des coussins, une chaise, une couverture, une ceinture, de gros livres, assure Marie Amar, enseignante de yoga Iyengar et sophrologue. Tout peut servir ! »

À CHAQUE POSTURE, SES EFFETS

FLEXIONS VERS L'AVANT :

Pourquoi ? Elles apaisent le système nerveux et réduisent l'anxiété. Elles soulagent aussi les règles douloureuses et les migraines.

Comment ? La face avant du corps (ventre, poitrine, front) se relâche sur des supports, ce qui permet à l'arrière du corps (bassin, dos, nuque) de s'ouvrir et au diaphragme de se détendre.

TORSIONS ET ÉTIREMENTS LATÉRAUX :

Pourquoi ? Elles aident à dénouer le dos, les épaules ainsi que la nuque et procurent un apaisement profond.

Comment ? En créant de l'espace dans la cage thoracique, elles redonnent de l'aisance respiratoire. Elles massent les organes abdominaux et facilitent la digestion.

POSTURES D'EXTENSIONS ARRIÈRE :

Pourquoi ? Elles nous rechargent en énergie et en vitalité. Elles sont idéales en cas de dépression, fatigue chronique, après un choc émotionnel ou une maladie.

Comment ? En combinant les effets des extensions arrière actives (ouverture de la poitrine pour une capacité respiratoire accrue, activation du système lymphatique pour une meilleure défense immunitaire, étirement du ventre pour faciliter la digestion...) et une détente profonde.

* *L'Encyclopédie du yoga. Postures passives, pranayama, méditation*, de Marie et Philippe Amar, Éditions La Plage, 256 p., 29,95 €.