

INTÉGRER LE YOGA

APPLICATIONS CLINIQUES





CONTENU

- Auprès de qui ?
 - Quand ?
 - Comment ?
- Idées créatives et adaptées

TOUJOURS SE RAPPELER QUE CHAQUE PERSONNE VIVRA LA POSTURE ET SES EFFETS DE MANIÈRE UNIQUE.

L'ÉCOUTE, LA PRÉSENCE, L'ACCEUIL SONT TOUJOURS LES MEILLEURS INGRÉDIENTS POUR GUIDER

Globalement, la pratique du Yoga favorise l'apaisement du système nerveux sympathique et l'activation du système nerveux parasympathique par la respiration, la conscience corporelle, la lenteur et la détente musculaire associées aux mouvements.

COMMENT LE YOGA RENFORCE LE CERVEAU

Apaiser l'agitation du mental:

Réduire anxiété, stress, déprime

Pendant le yoga et la méditation « le corps se reconnecte au cerveau qui libère des molécules nourricières qui font pousser les neurones, renforcent les zones de la mémoire, de la concentration et ralentissent l'usure des cellules due au vieillissement. »¹ p.39

S'ensuit une reconfiguration du cerveau, la libération de neurotransmetteurs apaisants (GABA) d'où les effets antistress et antidépresseurs. |

LE YOGA EST UN TOUT

Ces bienfaits vont bien au-delà des postures!

Donc dans la pratique thérapeutique ne pas oublier la méditation, les pranayamas, l'alimentation et toute la philosophie de vie du yoga.

« Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ne devraient pas commencer par une pratique de yoga exigeante physiquement »^{1, p. 48} Michalsen, Hôpital de la Charité, Berlin



Quelques exemples

ANXIÉTÉ

Quand : À l'intérieur même des séances thérapeutiques pour faire goûter aux bienfaits, enseigner les méthodes et initier la pratique.

Intention : Calmer le système nerveux et permettre de ralentir et d'observer.

Suggestions :

- Pranayama (nadishodana, brahamari, respiration carré, rectangulaire, consciente, complète)
- Méditation et pratique de retrait des sens
- Relaxation (scan corporel et autre...)
- Yoga nidra

Suggestions de postures :

Posture debout :

Arbre (favorise la proprioception, le calme, la confiance, la mémoire, l'attention et la concentration; permet de détecter les pensées perturbantes¹; favorise la croissance neuronale: engrais pour les neurones, favorise la formation de nouvelles synapses, protège contre le vieillissement cérébral et protection des extrémité des chromosomes²)

Inversions :

- Demi-chandelle ou chandelle (oxygène le cerveau, diminue la pression sanguine, diminue les maux de tête, favorise la concentration, vise une rencontre intime avec soi)
- Charrue (diminue l'insomnie, irrigue les muscles, chasse la fatigue et l'épuisement)
- Chien tête en bas (Adho Mukha Svavasana) (calmante déstressante, évacue la fatigue¹)

DÉPRESSION

Quand : À l'intérieur même des séances thérapeutiques pour faire goûter aux bienfaits, enseigner les méthodes et initier la pratique.

Intention : Activer et redresser le corps (tonifier).

Suggestions : Pranayama (kapalabati)

Suspension du souffle à plein (sécrétion noradrénaline: plaisir et confiance en soi)

Marche consciente

Exploration de postures (ouverture vs fermeture)

Suggestions de postures : toutes postures de redressement

Posture debout :

Arbre (favorise la proprioception, le calme, la confiance, la mémoire, l'attention et la concentration; permet de détecter les pensées perturbantes¹; favorise la croissance neuronale: engrais pour les neurones, favorise la formation de nouvelles synapses, protège contre le vieillissement cérébral et protection des extrémité des chromosomes²)

Postures d'ouverture :

- Sphinx ou cobra (favorise l'ouverture de la cage thoracique, l'énergie du cœur permettant de faire face à **à quoi?** et de goûter à **l'assurance??**)
- Sauterelle (tonifie puissamment et remet l'énergie stagnante en mouvement)
- Salutation au soleil (remettre du mouvement au plan énergétique)

Autre :

Enfant (peut être réconfortante et sécurisante pour certaines personnes¹)

TSPT

Quand : À l'intérieur même des séances thérapeutiques pour faire goûter aux bienfaits, enseigner les méthodes et initier la pratique.

Intention : Apaiser, favoriser un retour à soi plutôt que la vigilance à l'extérieur.

Suggestions :

- Pranayama
- Exercice de prise de conscience corporelle
- Méditation et pratique de retrait des sens
- Relaxation
- Yoga nidra

Suggestions de postures :

**** des précautions particulières sont à prendre****

**** encore plus d'attention doit être portée au vécu individuel****

Postures debout :

- Arbre
- Guerrier (procure une impression de stabilité et de force; observer les pensées et émotions qu'elle provoque, accueillir les sensations corporelles d'effort avec ouverture et attitude positive)

Autre : Enfant (peut être réconfortante et sécurisante pour certaines personnes à certains moments¹)

TROUBLE DE L'ATTENTION

Quand : À l'intérieur même des séances thérapeutiques pour faire goûter aux bienfaits, enseigner les méthodes et initier la pratique.

Intention : Apaiser, favoriser un retour à soi plutôt que la vigilance à l'extérieur

Suggestions :

- Pranayama
- Découvrir l'équilibre entre lenteur et activation
- Méditation et pratique de retrait des sens
- Relaxation
- Yoga nidra

Suggestions de postures :

Postures debout :

Arbre (favorise la proprioception, le calme, la confiance, la mémoire, l'attention et la concentration; permet de détecter les pensées perturbantes¹; favorise la croissance neuronale: engrais pour les neurones, favorise la formation de nouvelles synapses, protège contre le vieillissement cérébral et protection des extrémité des chromosomes²)

Inversions :

- Poisson (détend le système nerveux sympathique)
- Salutations au soleil: explorer différentes variations afin d'explorer l'équilibre entre lenteur et activation

Familles de postures et rôles PADMA, 1 ET 2: QUELQUES EXEMPLES

Flexions arrières: Étirer, tonifier les corps physique et mental, s'ouvrir, accueillir les forces nouvelles, permettre une extension de la conscience, ouvrir la zone émotionnelle, donner courage et énergie, augmenter le dynamisme mental, apprendre à faire face à la vie avec une attitude positive, remodeler et réorganiser la personnalité.

Postures verticales: confiance et lâcher-prise vis-à-vis des cognitions négatives (anxiété, colère, dépression), développer la force personnelle et la volonté, protéger des agressions mentales externes.

Postures inversées: détente, calme, vitalité et souffle, confiance, libérer les insécurités, apport en oxygène vers le cerveau, réduire l'anxiété et le stress, stabiliser les émotions, retourner la vision des choses, rayonnement.

Familles de postures et rôles PADMA, 1 ET 2: QUELQUES EXEMPLES

Postures d'équilibre: développer des cognitions positives, de la confiance et de l'ancrage, stimuler la neuroplasticité cérébrale, relever des défis, calmer le mental (voir dans les diapos précédentes les qualités de l'arbre).

Les torsions: détendre et tonifier, stimuler l'énergie, apaiser le système nerveux, favoriser la santé globale de la colonne vertébrale.

Les flexions avant: intériorisation, calme, concentration, sécurité, réconfort.

Shavasana: détente et relaxation du corps et du mental, entrer dans la réalité des perceptions, des sensations, des émotions, être dans la pure conscience, abandon avec confiance, calme profond, discipliner le corps et le mental et pratiquer le retrait des sens, fait disparaître la fatigue.

LAISSER LES PERSONNES EXPLORER LES POSTURES.

**« Le lieu du refuge est le corps propre. Et
dès qu'on sait quelle posture nous apaise,
on peu y revenir » 2, p. 51**

« Ce que je ressens dans mon corps influe sur ce que je
pense. Et donc si je peux agir sur mon corps, je peux aussi
influer sur le reste » 2, p.51

CHAQUE POSTURE A UN EFFET DIFFÉRENT SUR LE MENTAL 2

Chaque personne a son propre ressenti et il faut en tenir compte.

Pour que l'effet soit maximal, l'exécution de la posture doit être accompagnée d'une respiration adéquate, profonde et en phase avec le mouvement exécuté (l'inspir et l'expir synchronisés avec le mouvement et préféablement celui-ci doit être exécuté avec lenteur).

La meilleure manière de
commencer, c'est d'arrêter de
parler et de s'y mettre.

Walt Disney



RÉFÉRENCES

Note de cours de padma yoga

1. Berger, M. (2021). Yoga, vers l'équilibre mental. *Cerveau et psycho*, no 134: 40-48
2. Bohler, S. (2021). Interview avec Lionel Coudron. *Cerveau et psycho*, no 134: 50-55