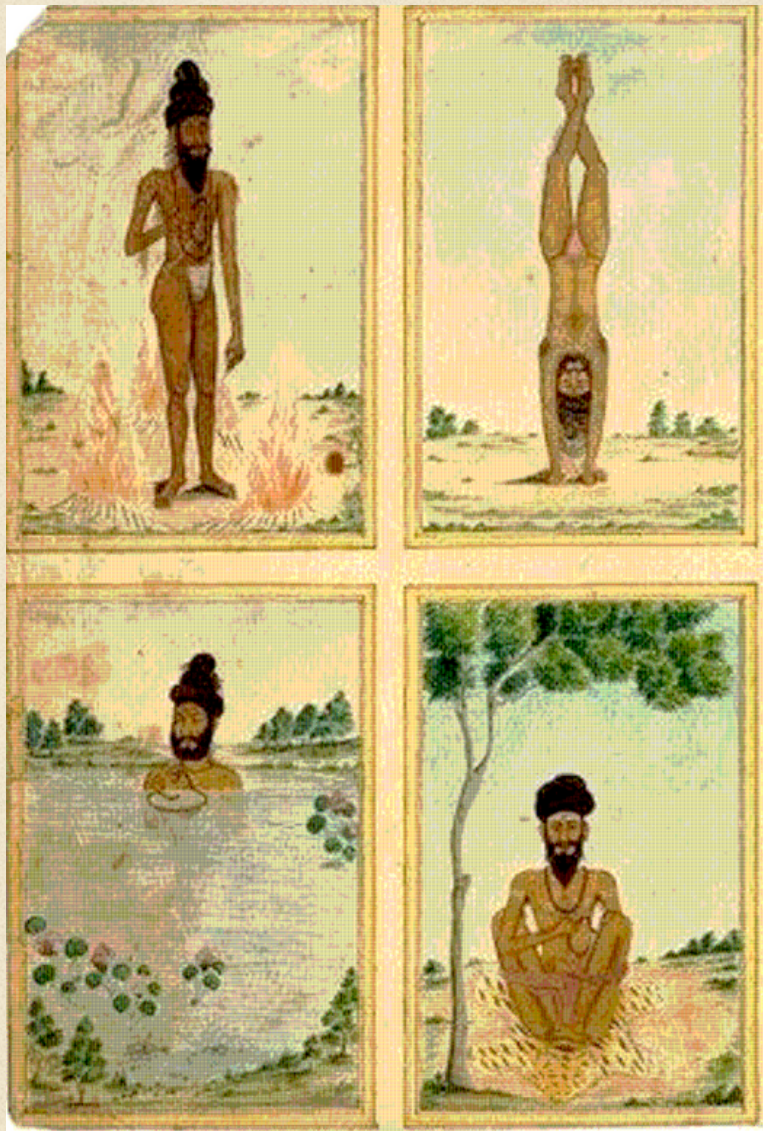


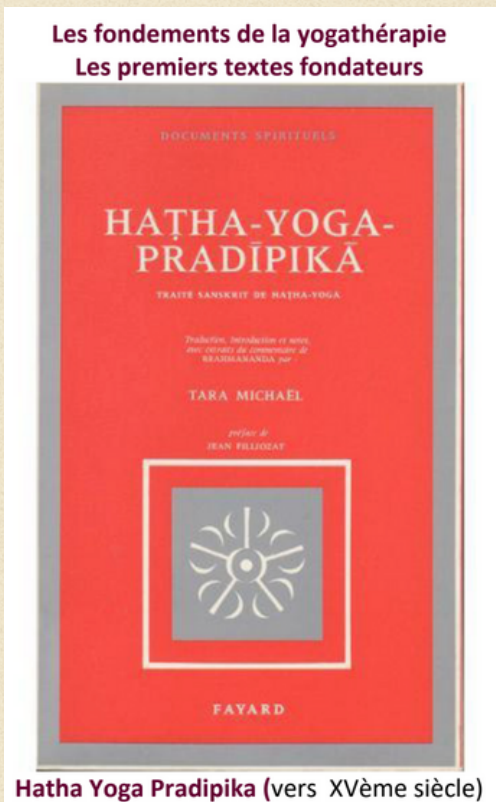
PARTIE I

Qu'est ce que la yoga thérapie ?



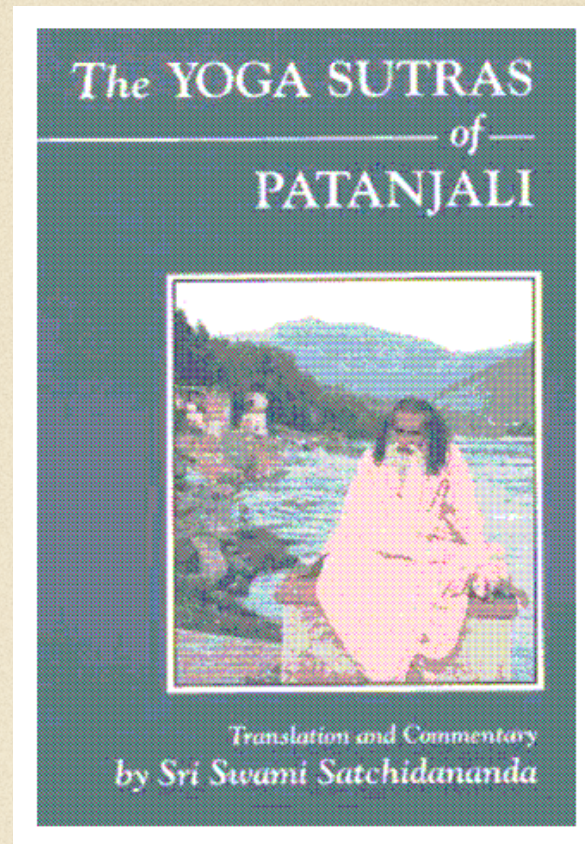
La **yogathérapie** est l'utilisation spécifique des outils du yoga appliqués au domaine de la **santé**. Aussi bien pour la prévention que pour la prise en charge de patients souffrant de troubles. En complément de la médecine conventionnelle.

La pratique des postures, des respirations, de méditation, de relaxation associée au travail de prise de conscience, permettent de **développer les propres ressources de notre organisme pour ramener l'équilibre naturel perdu tant physique que mental.**



Traité technique des postures,
respirations, méditations, kryas,
mudras... et de la physiologie
énergétique

Le **chapitre V** est réservé à la
thérapeutique

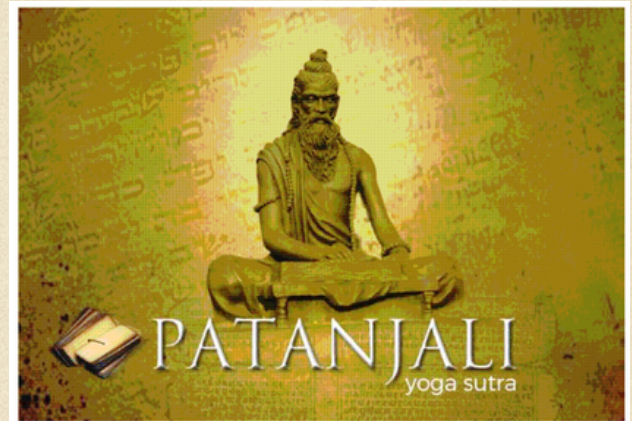


Les causes de la souffrance et les manifestations de la souffrance

Le yoga est une méthode pour libérer l'être humain de la souffrance inhérente à la vie.

Une expérience inscrite dans l'expérience millénaire

Yoga Sutras Chapitre IV verset 2 & 3



2 – *La progression d'un état à un autre est un processus naturel liés à l'évolution de vos propres forces positives de vie.*

3– *Ce processus de transformation ne consiste pas à ajouter quelque chose, mais à enlever les obstacles qui vous bloquent dans votre évolution, tout comme le paysan nettoie les canaux d'irrigation pour arroser ses champs, là où cela est nécessaire, il n'y a rien à ajouter, il n'y a qu'à retirer ce qui gêne la libre circulation de l'eau.*

Yoga sutras II

La souffrance humaine ;

15– *Dès que vous discernez la réalité et que vous comprenez la vie humaine, vous constatez que le monde est source de souffrance car nous sommes tous soumis aux conflits nés de nos relations avec le monde, aux changements, au malaise existentiel et au conditionnement de notre passé.*

16– *Néanmoins, la souffrance, qui n'est pas encore manifestée, vous pouvez et devez l'éviter.*

17– *La cause première de cette souffrance, que vous pouvez éviter, est l'identification entre votre conscience qui observe, c'est à dire le témoin, et le monde matériel tel que vous le percevez, c'est à dire « ce qui est vu ».*

Yoga Sutras Chapitre I versets 2

« Le yoga est un état de cohérence dans lequel vous êtes libérés de vos pensées, de vos sentiments et de vos émotions perturbatrices. » Décrit l'importance de la sérénité

Les objectifs de la YT sont nombreux : aider une personne à traiter ou gérer au mieux un trouble de santé, Avoir une plus grande sérénité face à la vie, aux souffrances, Une plus grande fluidité dans le corps, L'apaisement des émotions, des pensées sereines, Impliquer la personne dans sa globalité. Il y a toujours une relation corps/respiration/mental. On prend l'individu dans son individualité et spécificité en adaptant. La YT s'évalue précisément.

Le yoga est efficace :

Depuis 30 ans / Des milliers d'articles (sur Pubmed : plus de 500 en 2020) / Dans tous les domaines / Comparatives / Bien conduites / Publiées dans les revues médicales reconnue.

Quel est le point commun de toutes ces disciplines thérapeutiques ?

– Le corps ! Et l'esprit ! Qui sont en permanence en interaction. « Les émotions c'est dans le corps pas dans la tête » : Agitation mentale, Pensées désagréables, Émotions pénibles, Corps crispé et tensions

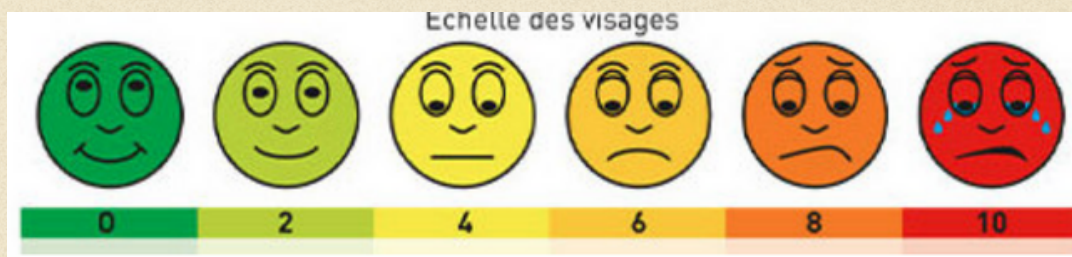
Développer ses ressources intérieures : Se placer dans des conditions optimales pour qu'elles s'expriment; Lever les blocages; Ses propres ressources...

LES OUTILS DE LA YOGATHERAPIE

Les outils du yoga sont millénaires, multiples et cohérents : Postures ; Respirations
Méditations / Visualisations ; Kryas

Evaluations (conscience)

- Evaluation des sensations corporelles de 0 à 10
- Evaluation des cognitions positives de 1 à 7
- Evaluation sensation corporelle de 0 à 10
- Evaluation pour les cognitions ou pensées, ou croyances : Sur une échelle de 1 à 7, ou 1 correspond au fait que vous n'y croyez pas du tout, et 7 au fait que vous adhérez totalement avec cette formulation (ou la pensée ou la phrase...) : vous y croyez à combien ?



EX : lorsque vous vous dites « je suis en paix » (ou serein) ou je me sens en paix.
(6-7 je suis calme)

Sur une échelle de 1 à 7 si vous vous dites « Je suis en sécurité » (danger) à combien y adhérez-vous ? (ou je ne me sens pas en danger, je me sens protégé, rien ne peut m'arriver...) / Je suis confiant (impuissant) en moi-même, dans les autres, dans la vie. / Je suis en lien avec les autres (isolement) / Je m'accepte tel que je suis (culpabilité / J'ai une bonne estime de moi (dévalorisation)

Exercices le plus simple possible et en fonction du patient, de son ressenti.

L'effet de la position sur le psychisme

Les ouvertures
Les fermetures
La verticalité



Les effets physiologiques portent sur le parasympathique, le tube digestif (porte d'entrée des maladies), le système nerveux : Coordination équilibre et Cognitif.

Les effets mécaniques portent sur : L'articulation, la souplesse, la coordination, la tonicité

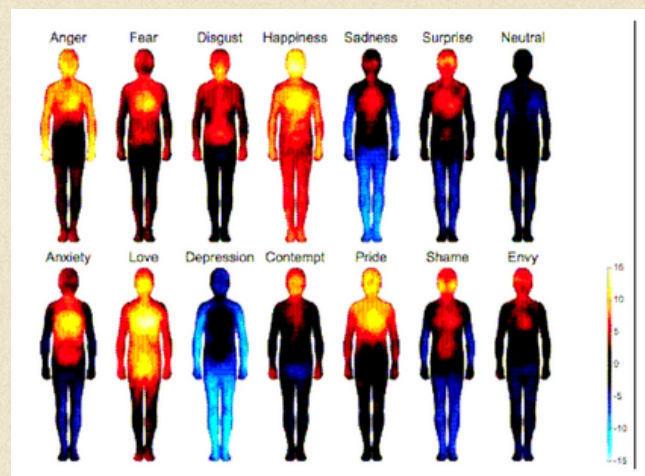
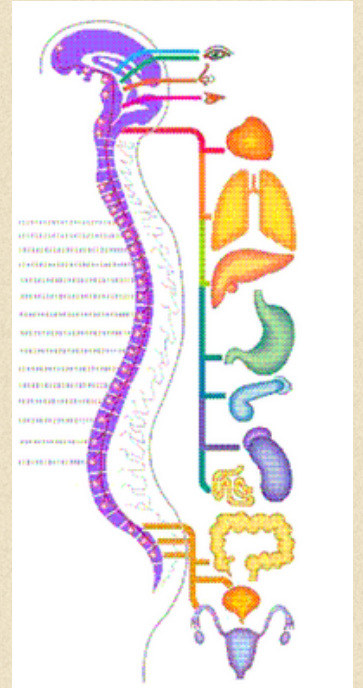
Etude du Pr Araujo : la longévité et la capacité à se relever sans les mains depuis la position assise à même le sol. Pour ce faire il faut : Tonicité + Souplesse + Coordination

Les respirations : La fréquence, le diaphragme, inspiration, expiration

Exemple : la respiration carrée ! (après avoir apprivoisé la respiration de base, elle est facile à s'approprier et efficace en situation de stress)

Des méditations : Méditations d'observation : pleine conscience, attention consciente, de décentration... ; Méditation de visualisation ; Yoga Nidra ; Identification ; Suggestion ; Hypnose... ; Relaxations ; Des thèmes nombreux...

L'observation : la proprioception, l'état dans lequel on se trouve, Les sensations du corps, l'étape première pour évoluer : faire le point.



LE ROLE DU YOGATHERAPEUTE

Un protocole précis pour une prise en charge globale

En consultation individuelle : pour écouter, comprendre, adapter, suivre, motiver.

La phrase miracle : – Que ressentez-vous ? Emotionnellement ?

Associé à des conseils personnalisés d'hygiène de vie, d'alimentation, de prescriptions (compléments alimentaires, phytothérapie, activité physique, travail sur soi émotionnel et spirituel.

Car il ne suffit pas de... Nous sommes un TOUT et il faut une prise en charge globale.

La YT a des indications... De l'Anxiété.....à la lombalgie, en passant par

– Les troubles digestifs, métaboliques, respiratoires...

– Les troubles douloureux musculo squelettiques, chroniques...

Une méthode progressive : Observation / Compréhension de la relation du patient (À soi et Au monde) / Outils d'évaluation : ECP et ESC / Objectif : apaisement du corps par la respiration, les postures et des méditations / Conseils d'une pratique quotidienne / Autres conseils / Suivi

La Déontologie de la YogaThérapie

Ethique : Pratiquer soi-même

- Connaître les outils de la yogathérapie : les avoir expérimentés sur soi et savoir les appliquer
- Connaître et respecter les consignes yama et nyama
- Pratiquer le yoga (postural et philosophie) dans un travail d'amélioration de soi et d'ouverture aux autres

L'éthique en yogathérapie

- Attitude de respect vis-à-vis du patient : Respecter l'élève/patient qui est en « fragilité » et en position de « dépendance » dans tous les domaines.
- Ne pas abuser ou profiter de sa position sur tous les plans et ne pas entretenir de relation de dépendance (financiers, sexuels, sentimental...)
- Respecter le patient : vis-à-vis de ses connaissances, Connaître ses limites et ne pas outrepasser ses connaissances et capacités,
- Savoir adresser à une autre discipline dès le moindre doute (médecine, kinésithérapie, psychothérapie, orthophonie, nutrition...) : Connaître ses limites et Demander de l'aide dans le cas de difficulté

En cas d'émotion forte

1. Exprimer à son élève que ça nous touche et que c'est normal qu'on puisse être touché
2. Ressentir l'émotion et après le départ de l'élève appliquer un protocole de libération des émotions. être ses limites
3. En parler avec un thérapeute

Charte éthique : les 10 règles

Les 5 Yama (Observances vis-à-vis des autres)

- **Ahimsa** : *Primum non nocere*, ne pas nuire
- **Satya** : être sincère et authentique dans ses connaissances et sa démarche
- **Asteya** : Ne pas profiter de la fragilité du patient/élève
- **Bramacharya** : Faire de son mieux et s'impliquer
- **Aparigraha** : Respecter son patient/élève dans ses idées et sa culture

Les 5 Nyama (Observances vis-à-vis de soi)

- **Saucha** : Se nourrir de son travail, de positif
- **Samtoshha** : Développer le positif pour soi et dans la vision du patient/élève
- **Svadhya** : Etre toujours curieux de se former et apprendre et aider l'autre à se connaître
- **Tapas** : Agir pour aider l'autre et agir pour se transformer positivement
- **Ishwara Pranidhana** : Savoir faire confiance dans la méthode et avoir recours aux autres pour s'aider si besoin

- Être conscient des sensations
- Pratiquer régulièrement
- Ne pas être découragé et accepter avec confiance ses difficultés et faiblesses

--> **Mieux comprendre ce qui se passe, c'est pouvoir mieux adapter nos propositions et être plus efficace.**

Les mécanismes d'action et les effets du yoga en YogaThérapie.

Les mécanismes d'action et les effets de la relaxation et de la méditation

Différentes observations : Imagerie cérébrale fonctionnelle, électroencéphalogrammes, électrocardiogrammes, explorations fonctionnelles respiratoires..., analyses sanguines. Des moyens d'observer les effets, immédiats et à long terme

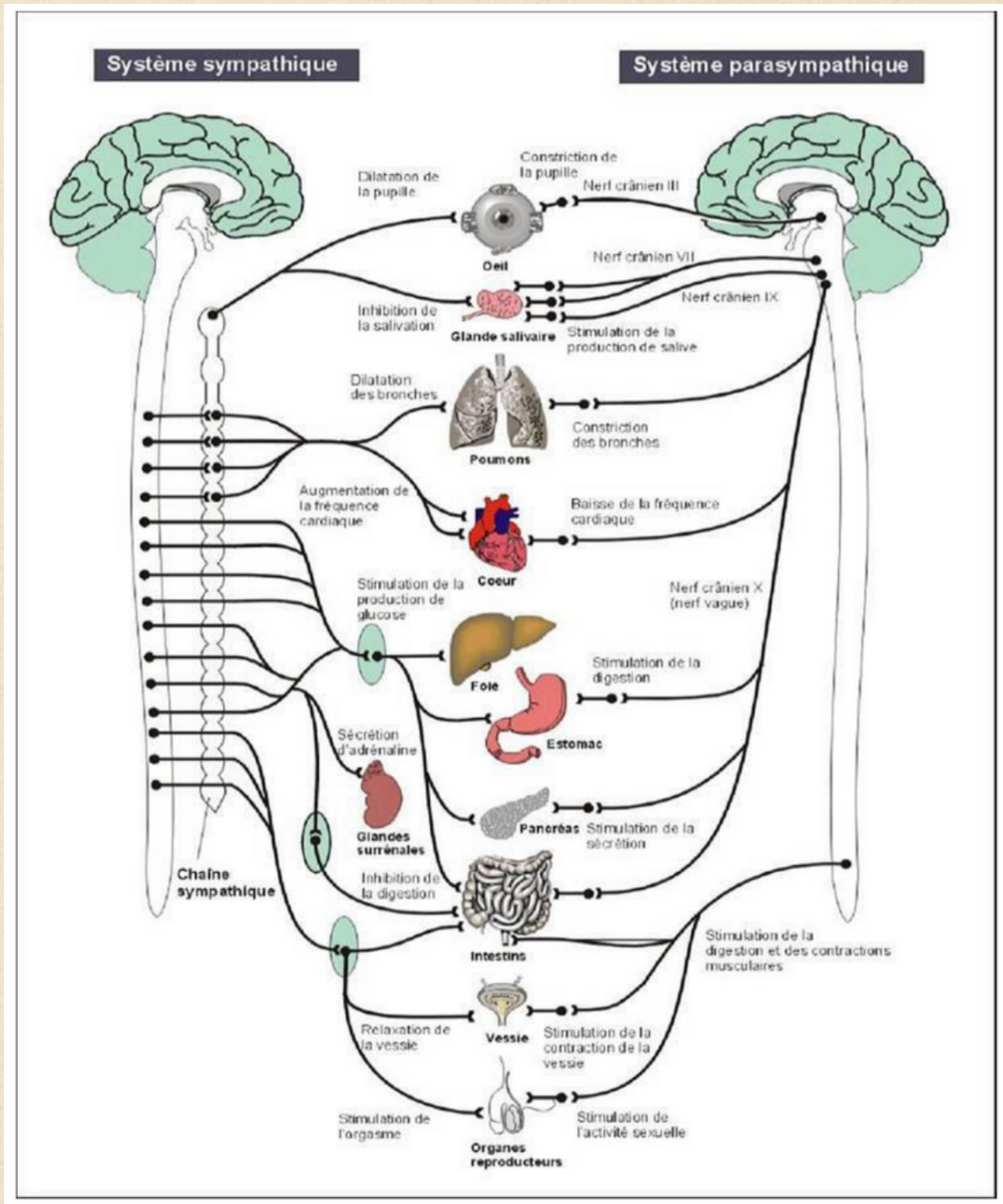
Les bénéfices : Système immunitaire, le génome (chromosomes), stabilité émotionnelle, système endocrinien, système neurovégétatif

Les modifications sur le long terme : Amygdale / Cortex préfrontal / Cingula / Insula / Matière grise

Etudes 1960 Dr Herbert Benson Cardiologue : Président du Mind Body Medical Institute Affilié à l'université Harvard. Montre une réduction importante de la pression sanguine, du taux de cholestérol, des douleurs chroniques, de la dépendances aux drogues, de l'anxiété.

Les mécanismes d'action et les effets des postures en YogaThérapie.

Les postures agissent sur **les systèmes de communication** : nerveux volontaire et autonome / Endocrinien / Immunitaire **et les différents appareils** : Locomoteur / Digestif / Cardiovasculaire / Respiratoire / Urinaire / De reproduction



1- Les systèmes nerveux :

Le système nerveux autonome est parfaitement connu depuis presque **100 ans**.

Le système nerveux sympathique

C'est un système qui tourne à la **Noradrénaline**. C'est l'**accélérateur**. Il provient de **2 chaînes ganglionnaires paravertébrales qu'on appelle chaînes ganglionnaire sympathiques**, et qui vont émettre tout une série de nerfs neuro-végétatifs qui vont moduler l'activité neuro-végétatives de presque tous les organes du tronc soit directement, soit via d'autres hormones (**Adrénaline, Cortisol, Rénine, Insuline...**).

Schématiquement, le Sympathique **prépare le corps à une activité musculaire intense**, correspondant archaïquement aux réflexes de **Lutte ou de Fuite** suite à un stimulus d'alerte ou de danger.

Concrètement, ça va donner :

- Une hausse du **travail cardiaque**
- Une hausse de l'**activité respiratoire** (Bronchodilatation)
- Une hausse de la **glycémie** (Inhibition de synthèse d'Insuline, Hausse de la glycogénolyse et de la néoglucogénèse hépatique)
- Une hausse de la **lipémie** (Dégradation des Triglycérides)
- Une **mydriase** (Dilatation de la pupille)
- Une **horripilation**
- Une **vasoconstriction des vaisseaux périphériques** (des organes considérés accessoires) alors qu'on a une **vasodilatation des artères musculaires, coronaires et cérébrales**.
- Une **baisse de la salivation, des sécrétions gastriques et du péristaltisme** (la digestion est une dépense énergétique immédiate inutile)

Le système nerveux parasympathique

C' est un système qui tourne à l'**Acétylcholine**. Il provient des nerfs **III, VII, IX, X et des nerfs sacrés**. Ils vont moduler une activité de **détente et de relaxation**. C'est le **frein**. Le **pneumogastrique** est stimulé et a un **effet inhibiteur sur l'inflammation**. On a **diminution du stress avec cortisol, adrénaline noradrénaline, sérotonine**.

Le sympathique et le parasympathique équilibrent toutes les fonctions même le système immunitaire. La YT aide à l'équilibrer. Selon les postures on a des actions différentes :

- **Postures d'ouverture : Sympathique, Ha = Solaire, Yang ,**
- **Postures de fermeture : Parasympathique, THA = Lunaire, Yin**

Le rythme d'exécution a une action :

Une série enchaînée aura un effet stimulant sympathique. Une série posée avec la respiration allongée aura un effet stimulant du parasympathique

--> Avec **la respiration on peut accentuer les effets**.

PARTIE I - QU'EST CE QUE LA YOGATHÉRAPIE

PREMIÈRE ANNÉE

Le système nerveux sympathique :

– Lorsqu'il y a une inflammation articulaire le long du rachis par un petit déplacement vertébral

- Se produit une inflammation locorégionale
- Irritation des ganglions sympathiques paravertébraux
- Stimulation inadaptée des organes innervés par le sympathique

Les postures (en particulier **torsion**) **permettent de lever les blocages articulaires le long du rachis**

Le système nerveux volontaire de relation

La Vigilance et la Tension Musculaire

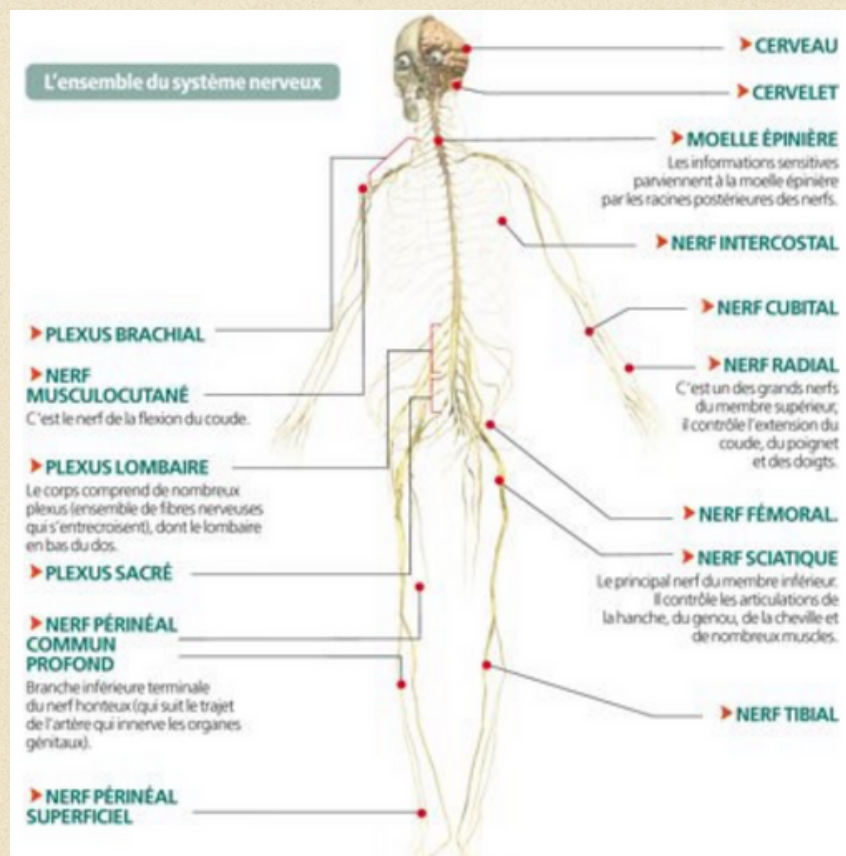
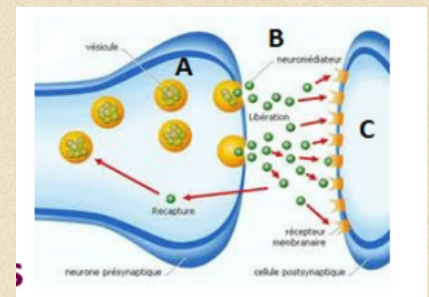
- Le ressenti corporel et => Cingula => Emotions
 - Les Ganglions paravertébraux ont un rôle dans la douleur : effet antalgique
- Les fonctions supérieures : mémoire, concentration, raisonnement
La proprioception position du corps dans l'espace

La coordination des mouvements

Stimulation du facteur de croissance neuronal

Les mécanismes biologiques des neuromédiateurs

Dopamine, Sérotonine, Endorphines, Ocytocine, Cannabinoïdes...



GABA à GOGO

Des chercheurs de la faculté de médecine de l'université de Boston ont découvert que **les niveaux de GABA augmentaient de 27% après une séance de Yoga**. Le GABA (acide gamma aminobutyrique) est un des quatre grands neurotransmetteurs du cerveau. Il **réduit le stress et l'anxiété et régule les autres neurotransmetteurs**. Le yoga est intéressant pour les troubles liés à des niveaux insuffisants de GABA comme **la dépression et l'anxiété...** ces découvertes expliquent par ailleurs le sentiment de bien être que l'on ressent après une heure de yoga. Les neurotransmetteurs sont tous liés, et influent sur notre état d'être.

Pour stimuler la Dopamine, se doper les mouvements de verticalité redonnent confiance : guerriers, triangles... Pour se relâcher, s'apaiser sécréter de la Sérotonine on fait des flexions, ce qui freine : balasana, yoga mudra. Cocon, sensation de sécurité.

2- Le système immunitaire

Notre garde du corps naturel, il faut en prendre soin. Il est **affaibli par le stress, le manque de sommeil, des carences. L'inflammation de bas grade est un facteur aggravant dans de très nombreuses pathologies** : cancers, maladies cardiovasculaires, maladies métaboliques, maladies neurodégénératives.

Les exercices de yoga sont bénéfiques, **ils renforcent la capacité pulmonaire et stimulent le système lymphatique qui peut alors évacuer plus facilement les substances toxiques du sang**. La pratique du yoga protège des agents pathogènes. Les exercices d'échauffement ont aussi leur importance. Le yoga ralentit la production des hormones du stress, les postures permettent de ne plus être en « alerte » (action AI). Par une action sur le tube digestif (action immunitaire de l'intestin)

Ex : parivrtta utkatasana (la chaise retournée) pour évacuer les toxines des intestins pour réguler et renforcer le système immunitaire // Kapalabhati respiration énergique réchauffe l'organisme

3- Effets métabolique :

Régulation des chiffres (lipidiques, glycémiques, acide urique, inflammatoires)

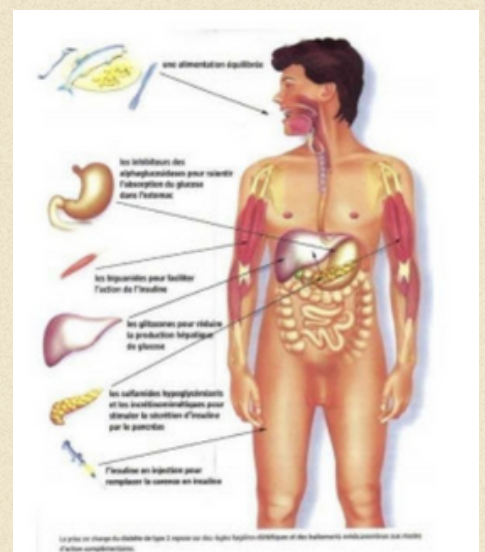
4- Effets endocriniens :

Le système endocrinien s'adapte comme le système immunitaire aux besoins. Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il croit et la réalité. On étire, tonifie, synchronise le corps, ce qui calme donc pas d'alertes ce qui apaise le système endocrinien. Action sur Mélatonine – DHEA – Cortisol

5- Effets ostéoarticulaires

Système ostéoarticulaire

- Effet décontracturant
- Assouplissement musculaire
- Tonicité musculaire (gainage)
- Coordination musculaire
- Proprioception
- Équilibre
- Densité osseuse



Étirements décontractants

- Les différents muscles responsables de douleurs les plus courantes :
- Trapèze (1/2 pont)
- Grand dorsal (balasana)
- Psoas (fente avant)
- Pyramidal
- Les étirements adaptés c'est-à-dire doux et prolongés court-circuitant les réflexes de contraction

Tonification musculaire

- Renforcement de la tonicité : résistance et endurance
- Qualité du muscle
- Exercices d'enchaînements
- Exercices statiques
- Musculature profonde
- Musculature superficielle

Le système articulaire

Nutrition du cartilage

- Anti-inflammatoire => Antalgique
- Degré de liberté : Ligaments, Capsules

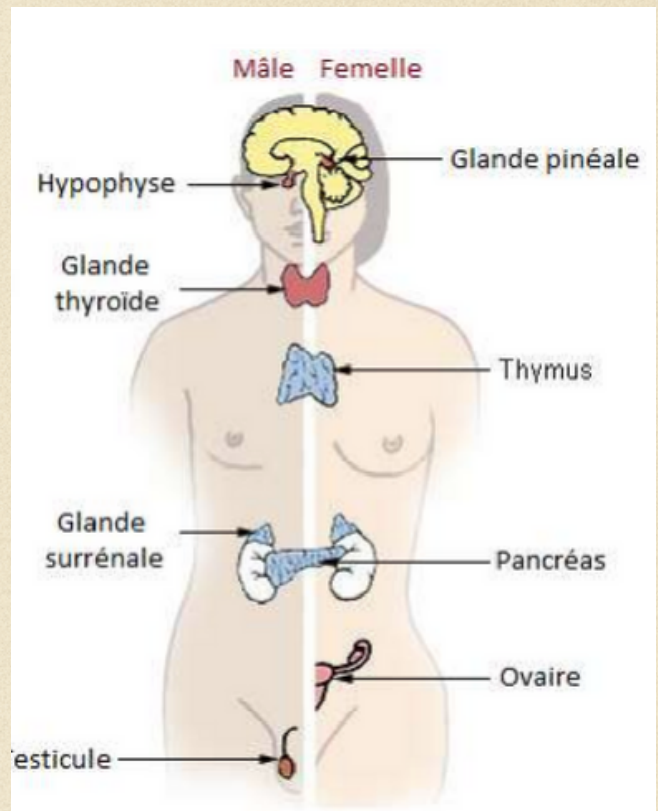
Stimulation par le mouvement

- Mouvement
- => Stimulation proprioceptive
- => Antalgique
- Echauffement
- Endurance

Mouvements lents et contrôlés avec la respiration pour éviter les faux mouvements. Aide le corps à s'adapter aux besoins

Les fascias ou aponévroses

« Enveloppes » des muscles et organes



Amélioration de la circulation du liquide interstitiel de la lymphe par :

- Organisation des réseaux
- Longitudinaux par des étirements (contractions excentriques ou étirements simples)
- => Amélioration de la fonction des organes
- Amélioration de la coordination des fonctions musculaires et des mouvements
- Os tissus vivants en perpétuel renouvellement sont renforcés

Renforcement de la densité osseuse

Prévient les chutes et fractures

6- Effet sur l'appareil digestif

Action mécanique / Action vasculaire / Action respiratoire / Action neurovégétative

De nombreux effets

- Pressions mécaniques améliorent le transit, les sécrétions humorales, la flore intestinale

- Selon les exercices :

Automassages – Uddiyana bandha – Agnisarakrya – Kapalabathi

Postures inversées

Postures d'appui direct – Cobra – Arc

Flexions avec compression abdominale – Demi-pince, charrue

Respiration profonde

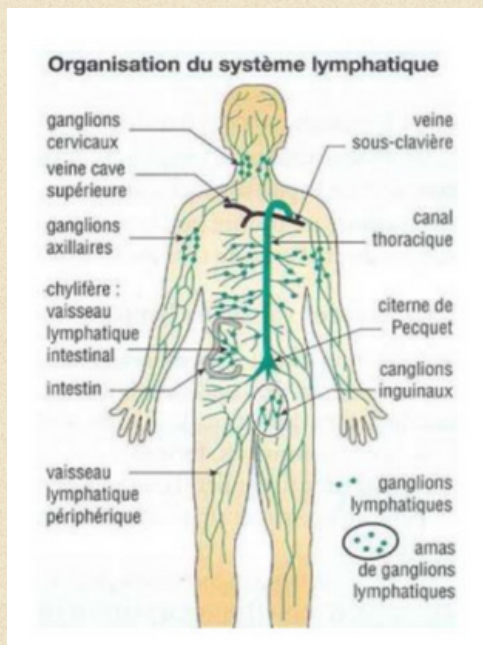
7- Effets sur l'appareil cardiovasculaire

a) Système cardiovasculaire

- Compliance vasculaire

- Inflammation de bas grade

- Parasympathicotonie



Bénéfices – Régulation du rythme

- Régulation de la pression

- Amélioration du débit vasculaire

- Endurance cardiovasculaire

Un travail en aérobie :

Ventilation (souplesse de l'appareil) / Vascularisation / Extraction oxygène / Production d'énergie / Compliance artérielle / Tissue conjonctif dans son ensemble par la pratique des postures / Cartilage / Muscle / Os / Vaisseaux / Tissue de soutien / Fascias
Rythme cardiaque : Qualité du tissu, Transmission de l'influx nerveux

b) Système lymphatique et veineux

Retour veineux

Élasticité des parois

Drainage lymphatique

8- Effets sur l'appareil respiratoire

Système respiratoire

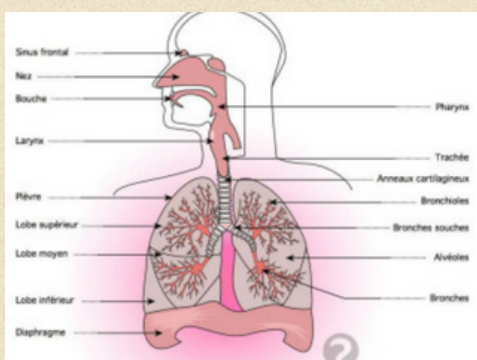
- Rééducation respiratoire

- Amélioration du jeu articulaire – Thoracique – Costal – Rachidien

- Diaphragme

- Drainage des sécrétions bronchiques

- Action sur l'extraction d'oxygène périphérique



- L'appareil respiratoire
- Amplitude respiratoire : côtes, rachis, diaphragme
- Fréquence respiratoire
- Dyspnées fonctionnelles
- Dyspnées organiques
- On peut jouer sur :
 - Rythme
 - Fréquence
 - Narine
 - Localisation (basse moyenne haute)
 - Son ou non
 - Bouche ou nez

Diaphragme et parasympathique

Mobilisation du diaphragme

Action sur le système nerveux – Renforce le système parasympathique via le X
Action sur le rachis : mobilisation du rachis lombaire, mouvements du bassin, inversions

Respiration meilleure à tous les niveaux

Drainage des sécrétions : expectorations, sécrétions, fluidifications.

Meilleure oxygénation des organes

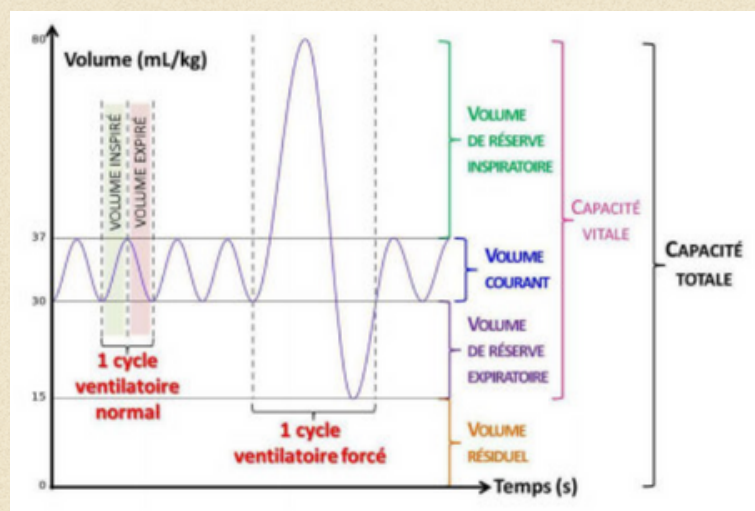
- Extraction de l'oxygène de la part des organes
- Amélioration de la circulation dans les organes
- Dans les fascias

Amélioration de la VO₂max

- Le volume maximal d'oxygène qu'il est possible d'échanger au niveau de la paroi des alvéoles
- Limité par :
 - La perméabilité de l'alvéole (les sécrétions la diminue)
 - La capacité vitale (réserves respiratoires)
 - Le débit sanguin (lié à la puissance du cœur et à la compliance des vaisseaux)
 - La consommation finale de l'O₂

Les volumes pulmonaires

- Volume de réserve inspiratoire
- Volume de réserve expiratoire
- Capacité vitale



9- Effets sur l'appareil uro-génital

- Sur les appareils endocriniens
- Sur les appareils urinaires
- Pendant la grossesse
- En gynécologie

10- Effets sur le psychisme et le comportement

La posture piège les tensions du corps

Emotionnel

Comportemental

Cognitif

Eveil

Action neuro-humorale (attitudes psychiques)

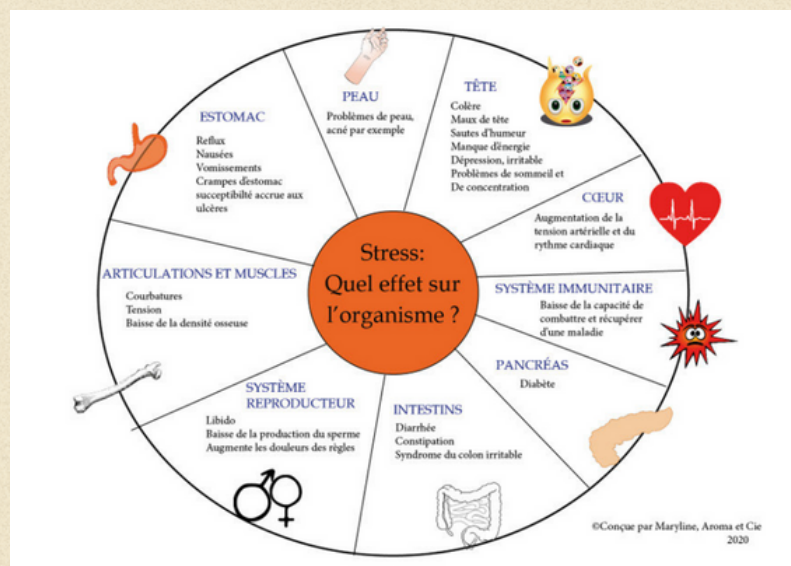
- Relation attitude – Posturale – Psychique comportementale
- L'attitude mentale n'est pas la même
- Le corps adresse une information au cerveau émotionnel automatique
- Ouverture = contrôle, force, confiance => baisse du cortisol augmentation de la testostérone
- Fermeture = lâcher-prise, sécurité, protection => sécrétion de la sérotonine
- Verticalité = Instant présent, ici et maintenant, recul

Action sur la fatigue

- Effet défatiguant
- Récupération
- Qualité et profondeur du sommeil
- Concentration et vigilance

Antistress

- Le cerveau croit parfois plus le corps que l'environnement
- Si il y a une tension musculaire, le cerveau croit qu'il y a un problème
- Si il y a une diminution de la tension le cerveau va permettre un état de calme
- Gestion des tensions musculaires
- Gestion des sensations pénibles émotionnelles corporelles
- Répercussion sur le système neurovégétatif
- Effet neuro-endocrinien
- Anxiété
- Spirituel



A travers les postures

- Sensation de réappropriation de son corps, de son espace, de l'instant présent
- Sentiment de relation et de lien
- Sentiment d'appartenance
- Expérience d'un espace apaisé lieu de toutes ses expériences de vie
- Dans une autre « relation » – Avec soi – Aux autres – À l'environnement – À l'univers

La Pandiculation ou étirement

Permet de mobiliser le corps dans sa totalité en l'impliquant à 100%. C'est un processus physiologique, universel qui concerne tous les mammifères et qui est **présent dès la naissance**. On le retrouve chez le tout petit bébé dès les premières heures après sa naissance.

Cette pandiculation est le résultat d'un **étirement/contraction de tous les muscles du corps**. Il s'agit d'une contraction accompagnée d'un étirement. Comme tous les muscles du corps se contractent à leur maximum, **ce sont les muscles postérieurs qui l'emportent et ils entraînent donc un « cabrement » de l'animal**. C'est ce qui donne cet effet de « redressement » / étirement. Il se produit une antéversion du bassin du fait que les muscles antéverseurs « l'emportent » sur les muscles rétroverseurs. Le dos se « creuse », le thorax se gonfle, le plexus solaire s'ouvre.

La contraction maximale de tous les muscles permet de **« piéger » toutes les crispations et tensions musculaires**. Il existe un mécanisme physiologique qui fait **qu'une contraction musculaire intense entraîne par réflexe une relaxation intense**. Ce processus permet donc d'obtenir très rapidement, quasi-instantanément, **un état de myorelaxation qui s'accompagne de la détente musculaire**.

L'élève contracte tous ses muscles le plus longtemps possible à l'inspiration et suspension à plein, en apnée. Ces deux phases respiratoires correspondent à une mise en contraction du diaphragme maximale. Ces deux premiers moments de « l'étirement » (inspiration et rétention) doivent également **s'accompagner d'une sensation de plaisir musculaire, pour y parvenir, il va de soi vous devez guider votre élève pour qu'il veille à ne pas se faire mal du tout** et éliminer toutes les douleurs quelles qu'elles soient. Certains ont des douleurs d'épaule, du dos, des bras ou du cou et devront adapter l'exercice.

Cet aspect « sensoriel » et la **prise de conscience de ce « plaisir »** est essentiel pour la réussite et l'effet de l'exercice : **Ahimsa**. L'élève fait une expérience corporelle qui va se répercuter dans tout son être. La rétention à plein, accompagnée de la contraction peut tout à fait être « accommodée ».

Dans ce cas, si votre élève souffre de douleurs, vous pouvez lui faire fléchir les bras, baisser les bras vers le bas. Il peut également fermer les poings... **toute adaptation est possible**. Ce qu'il faut c'est aller vers la sensation la plus importante de bien-être physique. Les sensations de blocages, de crispations, de tensions, vont être éliminées et remplacées par des sensations de confort, de fluidité, agréables. Pour amplifier la contraction, **vous pouvez tout à fait demander à pratiquer dans le même temps Triyabandha** (*Mulabandha, Uddyanabandha, Jalandarabandha*).

Pour cela, proposez de « contracter le périnée, rétracter le ventre et soit de rengorger le menton, soit étirer le menton vers le ciel (*deux formes de Jalandhara*). Ces contractions sont très précieuses lorsqu'il y a des tensions émotionnelles qui siègent dans la région du ventre (*Manipura*) et du bassin (*Swadisthana* ou *Muladara chakras*) ou de la gorge (*Visuddha chakra*).

La rétention du souffle à plein, accompagnée de la contraction maximale agréable, doit être prolongée le plus longtemps possible en respectant *Ahimsa* et donc sans jamais suffoquer. Un **bâillement peut venir, il entraîne une ouverture importante de la mâchoire, on peut l'accompagner d'un grimacement de tous les muscles faciaux qui va de ce fait piéger toutes les tensions musculaires du visage**. Ce qui est intéressant quand on sait que les émotions se traduisent sur le visage en mobilisant les muscles faciaux, même à minima.

Effets :

La pandiculation est un exercice qui **permet de libérer le corps de toutes les tensions émotionnelles stagnantes dans le corps pour pouvoir désancrer les automatismes**. Du coup l'indication est large.

L'expiration se fait tout comme un soupir dans une expiration profonde et longue. Elle entraîne une relaxation complète du diaphragme qui remonte en chassant l'air des poumons. Au terme de tout ce processus « naturel » que l'on ne fait que remettre en place, la majorité des tensions sont éliminées. La respiration est libérée, le diaphragme étant décrispé.

L'exercice peut se pratiquer assis, ou debout. Ce qui compte, c'est le ressenti qui se produit. On retrouve cette posture allongée sur le dos en portant les bras en arrière et en s'étirant. Dans la première phase de la salutation au soleil. Dans la première phase de la respiration complète.

Exemple de Pawan Muktasana

C'est comme une pandiculation couchée comme dans les mouvements de liaison et dans la salutation au soleil

Indications

Toute émotion perturbatrice, c'est-à-dire une indication extrêmement large. Cela va de la petite émotion à l'ESPT ancré depuis des années. Cela permet de « nettoyer » les sensations pénibles de blocage du corps. Asthénie, voir dépression.

Précautions

Douleurs d'épaule, du rachis cervical. Qui doivent être adaptées par un étirement des bras à l'horizontal ou adapté. Idem pour les douleurs lombaires.

Contre-indications : Aucune

Pratique

Mettez-vous debout, les pieds légèrement écartés. Inspirez en étirant vos bras vers le haut, Étirez-vous de tout votre corps comme lorsque vous vous étirez le matin au réveil. Comme le ferait un animal qui s'étire. Allez chercher la sensation la plus agréable possible. Retenez votre respiration tant que vous êtes bien. Le plus longtemps possible. Votre bas du dos peut-être légèrement creusé également, le torse bombé.

Puis lorsque vous avez besoin d'expirer, vous relâchez tout en ouvrant très grand la bouche comme pour bâiller (si vous bâillez réellement c'est encore mieux). Appréciez la sensation qui en résulte.

Vous pouvez faire le même exercice assis, dans ce cas redressez bien votre dos, creusez le au maximum tout en étirant tout le haut du corps. Et continuez de la même manière que debout.

Explications

Il existe trois phases :

La première ; étirement inspiration. La deuxième, rétention et contraction la plus agréable possible : attention ne pas avoir mal. La troisième, l'expiration et le relâchement avec bâillement si possible.

Cet étirement, tous les animaux la pratique plusieurs fois par jour. C'est un étirement universel qui est présent même chez le bébé. Cela permet de piéger toutes les tensions et les dissoudre en remettant en circulation l'énergie qui était bloquée par un figement ou une émotion. Si vous arrivez à vous étirer et ressentir cette sensation agréable, alors vous avez compris comment toutes les postures de yoga agissent. C'est avec ces exercices que vous pourrez le mieux vous transformer en modifiant votre ressenti corporel.

Conscientiser le pouvoir de changement que nous avons.

Observez que vous avez un vrai pouvoir sur vous et que vous pouvez ramener la détente par ces exercices d'étirement, de respiration et de concentration.