

YOGA esprit

HORS-SÉRIE

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

www.esprityoga.fr

10
séquences
pour assouplir,
renforcer, prévenir,
soigner

Sciatique
Lombalgie
Dorsalgie
Épaules
raides
Mal au cou

PLUS JAMAIS MAL AU

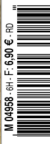
DOS
avec le yoga !

**DES CONSEILS &
DES PRATIQUES
POUR TOUS**

**DOULEUR ET
STRESS**
Esprit serein,
dos heureux

Entretenez la santé de votre dos

HORS-SÉRIE - Avril-Juin 2018 - Belgique - 7,50 € - Suisse - 10,50 CHF



Un esprit heureux pour un dos heureux

Si vous en avez plein le dos, il y a de grandes chances que vous soyez trop stressé. Faire du yoga est sans doute la méthode la plus efficace pour soulager vos maux et vous faire du bien.

PAR RICARDA LANGEVIN

En période de stress, les tensions dans les épaules, la nuque et le dos augmentent. Le dos reste tendu aussi longtemps que notre esprit et notre système nerveux subissent le stress. Si l'on ne fait rien pour relâcher ces tensions, les muscles se contractent davantage. Ceux-ci s'irriguent mal, s'oxygènent mal, et les déchets métaboliques sont mal évacués... A terme, cela peut entraîner des pathologies dorsales qui elles-mêmes, à répétition et non soignées, peuvent favoriser l'émergence de hernies discales.

Comment éviter cela ? En pratiquant le yoga, pardi ! Les asanas, les respirations et les relaxations aident à soulager le dos. Ils améliorent la circulation des liquides dans le corps —, qui amènent la nutrition dans les disques intervertébraux, qui contribuent à nettoyer les toxines et les taux trop élevés d'adrénaline présente dans le corps, et qui enfin favorisent l'évacuation des déchets. Autre bénéfique, qui n'est pas des moindres, la pratique du yoga aide à renforcer et à assouplir le corps, ce qui, forcément, a des conséquences positives sur le dos !



Le stress, une question d'hormones

Il est bien connu que deux sortes de stress existent. « Pendant une courte période, on peut parler de « bon stress », c'est une bonne stimulation pour nous. Le cerveau reçoit davantage d'oxygène et de glucose. Et il libère davantage de dopamine, laquelle joue un rôle dans l'expérience de plaisir. Malheureusement, le phénomène s'inverse dès que le stress a duré trop longtemps – à partir de quatre heures. Le stress massif provoque une chute de la libération de dopamine. Résultat : disparition du plaisir. On n'est pas loin ici de la dépression », indique le Pr. Richard Davidson(1). Quand le stress dure trop longtemps, la quantité de cortisol produite par les surrénales réduit, souvent en dessous du niveau nécessaire. Nous pensons souvent que le cortisol est mauvais, mais il permet d'être actif et éveillé. Jusqu'à midi, sa production augmente pour nous donner de l'énergie ; à partir de midi, son taux baisse pour que nous puissions nous reposer le soir et être tranquille. En cas de stress intense, le corps sécrète en priorité l'adrénaline, bloque l'utilisation de l'énergie pour les organes « non prioritaires » pour la survie, et finalement épuise les surrénales. A cela s'ajoute qu'en situation de stress les rythmes cardiaques et nerveux fonctionnent de façon incohérente et ne peuvent donc plus harmoniser les autres systèmes corporels (hormones, digestion, circulation...).

Si les surrénales sont fatiguées et ne produisent pas assez de cortisol, le taux de sucre qui nourrit les cellules est réduit. Ce mécanisme engendre

{ EN PRATIQUE }

Respiration de cohérence cardiaque
 Respirez « avec » le cœur, en imaginant que votre cœur se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Adoptez un rythme de respiration régulier (5 sec / 5 sec) pendant 5 min de suite, 3 fois par jour.

Méditation de gratitude
 Le soir, avant de vous coucher, listez 5 à 20 points pour lesquels vous avez de la gratitude ; et le matin, au réveil, connectez-vous avec votre bonne volonté pour la journée.

Posture
 Faites la pince (Paschimottanasana), en plaçant un ou plusieurs grands coussins entre le buste et les jambes. Cette posture relâche le nerf vague, ce qui amène le cœur en cohérence cardiaque.

Plantes
 5 plantes anti-stress pour nourrir les surrénales de façon directe et/ou indirecte : ashwagandha, réglisse, magnésium, poudre de jus d'orge, mélisse.

de la fatigue – entre autre un grand manque d'énergie le matin et l'après midi, un système immunitaire faible –, un besoin de café et d'adjuvants pour rester performant et éveillé, de la nervosité, un mauvais sommeil et... des douleurs dans les épaules, cou et haut du dos !

Régulation avec le yoga et la cohérence cardiaque

Le yoga, grâce à de nombreux moyens, repose et relaxe le corps. L'énergie se réoriente alors naturellement vers les différentes glandes hormonales, qui retrouvent donc un fonctionnement optimal. Quand le cœur adopte lui-aussi un rythme régulier et harmonieux, le système nerveux et cérébral sont en équilibre, « en cohérence », avec l'ensemble du corps.

Ramener le rythme cardiaque à son rythme naturel est ce qui existe de plus efficace et de plus rapide pour

sortir du mode stress et soutenir le corps. Dans le yoga, de nombreuses pratiques de respiration, telle Nadi Sodhana – la respiration alternée –, fonctionnent très bien. Le principe célèbre de Stiram Sukham Asanam, qui encourage l'équilibre entre effort et relaxation, reflète exactement la qualité du principe de cohérence cardiaque (voir l'encadré ci-dessus), cette pratique mise en avant par le Dr David Servan-Schreiber, qui harmonise le système autonome, équilibre le système nerveux et le système hormonal. Il réduit aussi l'anxiété et la dépression. **Avec ses techniques de respiration, de méditation et de visualisation, le yoga permet d'activer des émotions élevées, telles que la gratitude, l'appréciation, la bonté, la tendresse, l'amour et la joie. Or, activer ces émotions entraîne une cohérence cardiaque immédiate, prouvée par de nombreuses études scientifiques**(2).

(1) Dans *L'Esprit est son propre médecin*, écrit avec le Pr. Jon Kabat-Zinn.

(2) Entre autres : « Le Yoga baisse le stress et l'anxiété », St. Elisabeth Medical Center, Etats-Unis, 2012 ; « Le Yoga soulage dos et cou », West Virginia University, Etats-Unis, 2009.