



La bonne alliance entre mental et mouvement

<p> **B. B.** </p>

À l'origine, le yoga était fondé sur les techniques de relaxation et de méditation uniquement, puis sa pratique s'est enrichie de postures. La respiration permet, en effet, de « réunir » (la traduction du mot « yoga ») le mental et le mouvement, et cette alliance est amplifiée par des étirements, des positions. « **En s'adressant à la fois au corps et à l'esprit, une approche réservée à ces techniques, mais difficilement accessible par les thérapies conventionnelles, on renforce le système parasympathique** », décrit

le Dr Lionel Coudron, directeur de l'Institut de yogathérapie. Baisse du niveau d'anxiété Ce système synchronise les capacités d'adaptation du corps, permet la récupération, de se ressourcer, *via* des neuromédiateurs qui interviennent sur les systèmes digestif, immunitaire, etc. « **Et cette respiration est facilitée par les mouvements quand ils ouvrent la cage thoracique : son amplitude augmente, sa fréquence diminue, tout comme le niveau d'anxiété** », détaille-t-il. Selon la posture, en chien de fusil ou à l'inverse de guerrier, le cerveau produit des

neuromédiateurs bienfaisants qui conviennent à telle ou telle situation... La yogathérapie, qui associe postures, respiration, relaxation et méditation, est par essence individuelle, appliquée à une personne en particulier, et non à un groupe. *Soigner la dépression par le yoga*, du Dr Lionel Coudron, aux éditions Odile Jacob. ■