



DISSIPER LE STRESS

Une des principales sources du stress, c'est le sentiment de ne pas pouvoir maîtriser son temps. Voici une séquence qui vous aidera à lâcher-prise et à vous aménager un temps pour décompresser.

Texte : Lionel Coudron ; Postures : Corinne Miéville ; Photos : Roland Ménégon

m Marion, la quarantaine, arrive affolée et en retard à sa première consultation : « Je suis vraiment désolée, mais vous savez ce que c'est à Paris, et encore je n'ai pas trouvé de place... ». Après avoir créé son dossier, cinq minutes se sont écoulées et elle s'est apaisée. Sans se faire prier, elle me décrit ses symptômes : « Je ne dors plus bien depuis quelques mois, je me réveille, j'ai des essoufflements, le cœur qui bat la chamade régulièrement, des douleurs dans les épaules, la nuque. De temps en temps j'ai mal au ventre avec des crises de brûlures urinaires. J'ai l'impression d'être complètement dérégulée... Je suis stressée ». Le mot est lâché. En effet Marion a listé presque tous les maux que l'on peut avoir avec le stress. Elle m'explique qu'elle ressent cela depuis que son mari, mandaté pour partir à l'étranger, n'est plus là que quelques jours par mois et qu'elle doit assurer seule l'éducation de ses deux filles de 11 et 13 ans, qui entrent dans l'adolescence. « Et ce n'est pas simple ! » me confie-t-elle dans un large soupir. « Sans parler de mon travail qui me donne du fil à retordre actuellement, car nous avons ouvert un nouveau secteur sans avoir recruté, à cause de la situation incertaine ».

Une des principales sources du stress, c'est le sentiment de ne pas pouvoir maîtriser son temps. On se sent dépassé par les événements et on a le sentiment de n'avoir jamais assez de temps. J'explique à Marion que le yoga peut l'aider grandement à se ré-appropriier son temps. Elle doit allumer un « contre-feu » pour ne pas se laisser emporter par cette avalanche. Elle doit être capable d'ouvrir un petit espace-temps pour soi, avec une courte pratique à réaliser quotidiennement. J'anticipe l'objection du manque de temps en lui expliquant : « Dites-vous que ce moment que vous consacrerez à la pratique vous rendra dix fois plus efficace. Car plus vous aurez ces troubles du sommeil, ces douleurs multiples, moins vous serez bien et moins vous pourrez en faire. Le paradoxe, c'est que plus vous prendrez votre temps, moins vous en perdrez ! ». « Oui, mais alors comment faire », lâcha-t-elle en baissant les épaules et la tête, comme si elle s'effondrait.

Tout d'abord je lui dis d'inspirer profondément, de retenir le souffle, de s'installer dans sa poitrine, en accueillant l'air agréablement dans le torse. Puis je ▶

* Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, Lionel Coudron dirige l'Institut de Yogathérapie à Paris (www.idyt.com) et a publié plusieurs ouvrages sur ce sujet aux Éditions O. Jacob. Il est également directeur scientifique des salles Yoga Time.

- l'invite à expirer largement, lentement, en imaginant que sa poitrine se dégonfle comme un ballon qui se vide de toutes les tensions. Après deux ou trois respirations de ce type, Marion se sent plus détendue. « Je sens que ça circule mieux. C'est plus fluide... » me dit-elle dans une voix apaisée.

Je lui montre comment pratiquer la posture du chat (Marjarasana) en lui expliquant que cet exercice va équilibrer les deux versants du système neurovégétatif. Le sympathique à l'inspiration en extension et le parasympathique à l'expiration en flexion. L'organisme a besoin de « débrancher », de se ressourcer. Puis, je la fais s'allonger sur le dos pour la posture du

demi-pont (Ardha Setu Bandha) pour décrisper toute la région des trapèzes, là où se concentrent le stress et les douleurs ; pour étirer le plexus solaire, là où se concentrent les tensions émotionnelles ; pour inverser et renforcer le tube digestif et pour renforcer la musculature profonde du rachis.

En fin de consultation, Marion est assise en lotus et je la guide dans une petite méditation qu'elle enregistre sur son téléphone. Une visualisation qui associe respiration et apaisement sur l'instant présent, avec un sankalpa adapté à son stress : « j'ai le droit de prendre mon temps ». Ce sera son petit antidote pour contre-carrer l'accélération de son temps.

LA PRATIQUE

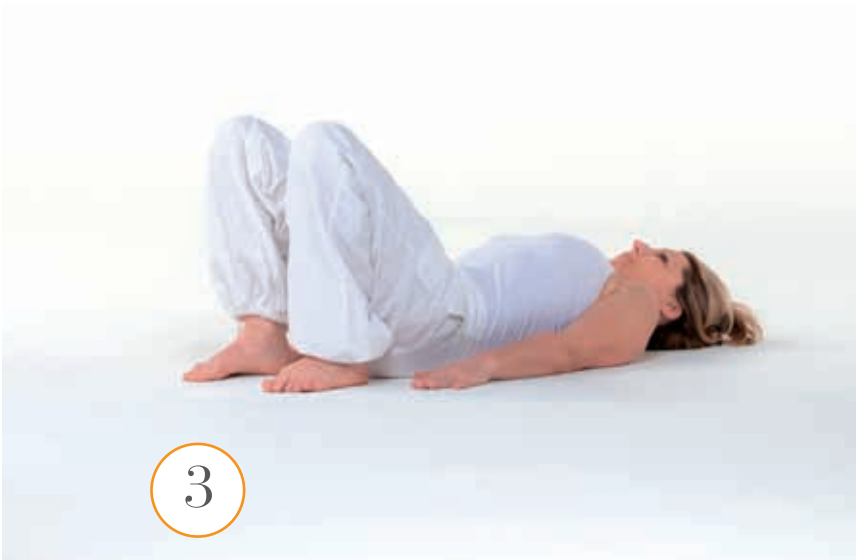
RESPIRATION PROFONDE AVEC RÉTENTION DU SOUFFLE

Ajustez votre posture, redressez-vous. Inspirez profondément et retenez le souffle. Restez le temps de « répartir » l'air dans le thorax. Expirez lentement. Recommencez trois autres fois.

MARJARASANA LE CHAT

Place-vous à quatre pattes, puis en inspirant creusez le dos. Le mouvement part du bassin qui entraîne la colonne vertébrale jusqu'aux cervicales (photo 1). Expirez en arrondissant le dos, sur un mouvement qui part des cervicales et se propage jusqu'au sacrum (photo 2). Ressentez la fluidité de votre dos qui bouge comme une vague. Répétez plusieurs fois.





ARDHA SETU BANDHA • LE DEMI-PONT

Allongez-vous sur le sol, les talons rapprochés des fessiers. Les mains sont à plat, les bras le long du corps (photo 3). Inspirez en levant les fessiers et le bassin le plus haut possible (photo 4). Expirez en déposant le dos au sol, vertèbre par vertèbre. Faites l'exercice en dynamique

trois autres fois. Puis restez dans la posture tant que cela est confortable pour vous, en respirant. Prenez conscience de l'étirement de la nuque, du rengorgement du menton, de l'ouverture du bassin, de l'appui des pieds dans le sol. Puis revenez lentement.



MÉDITATION

Asseyez-vous, le dos bien droit et les yeux fermés ; concentrez-vous sur la stabilité et la solidité de votre base (photo 5). Prenez conscience d'une respiration douce et légère. Inspirez en imaginant toutes les tensions du corps se réunir dans la poitrine. Expirez en imaginant toutes ces tensions sortir par les narines. Inspirez en imaginant un ciel serein, lumineux et pur. Expirez cette lumière transparente dans tout le corps. Recommencez l'exercice plusieurs fois. Puis restez baigné dans la lumière. Inspirez profondément et en expirant, répétez-vous mentalement : « J'ai le droit de prendre mon temps » ou « J'ai le droit de faire des pauses ».

SOINS COMPLÉMENTAIRES

Pour renforcer ses capacités d'adaptation au stress, prendre tous les jours une plante dite « adaptative » comme la Rhodiola Roséa (200 à 500 mg d'extrait). Elle renforce la production de dopamine et noradrénaline ainsi que de sérotonine. Prendre également du magnésium quotidiennement, à la quantité nécessaire, soit de 350 à 450 mg par jour.