

DR LIONEL COUDRON

# Précaution, responsabilité et opportunité

Le respect de l'autre avant toute chose. Au cœur de l'entraide, il y a la gestion de la crise.

Comment les valeurs et les outils du yoga peuvent-ils nous aider à traverser cette période anxiogène, qui peut aussi être porteuse de changements. PAR CHLOÉ MALET

## JdY Un mot sur cette crise ?

**Lionel Coudron** Dans cette période difficile exceptionnelle, nous devons tous être plus forts et déterminés que jamais.

Nombreux sont ceux qui sont sur le front dans la lutte contre le Covid 19 et nombreux aussi ceux qui continuent leurs activités en se rendant physiquement sur le lieu de leur travail pour nous assurer la continuité des services essentiels. Nous sommes tous solidaires les uns des autres et de tout cœur ensemble pour les assurer de notre soutien. Le Yoga signifie lien, nous en sommes aujourd'hui encore plus conscients.

## JdY Et sur le confinement ?

**L.C.** En cette fin du mois de mars 2020, nous sommes pour la plus grande part confinés chez nous et il est vrai que cette situation génère des sentiments complexes. Mais nous sommes tous reliés par cette chose qui nous dépasse.

Nous savons que ce confinement est la meilleure solution aujourd'hui pour faire face à cet ennemi qu'est le Coronavirus. Pas pour se protéger des autres mais parce que l'on tient compte des autres.

En effet, limiter les contacts est le seul moyen à notre disposition pour limiter les contaminations et l'afflux de malades dans les services sanitaires et hospitaliers. Nous avons la chance de connaître notre ennemi, nous savons heureusement qu'il s'agit d'un virus microscopique, et grâce aux connaissances acquises par de nombreux chercheurs, nous savons comment adapter notre attitude pour ne pas être un maillon de la chaîne de contamination\*. Il nous faut prendre toutes les mesures pour ne pas transmettre cette maladie aux autres. Mais une inquiétude légitime nous gagne tous, pour nous, pour nos proches, pour la situation sanitaire mais aussi pour le quotidien et l'avenir. Que nous soyons chez nous en télétravail ou au chômage. Que va-t-il se passer devant un nouvel ennemi qui ne ressemble en rien aux autres ?

## JdY Il s'agit de garder raison malgré tout ?

**L.C.** Alors, que l'on soit au front ou chez nous, il est important de garder notre sérénité, notre détermination et de mettre encore plus à profit cette période pour développer ces res-



## Développer les ressources qui sont en nous

sources qui sont en nous. Car nous avons des ressources présentes qui ne demandent qu'à s'exprimer.

Il est de notre responsabilité de faire en sorte que les « bonnes paroles » du yoga trouvent aujourd'hui tout leur sens et ne restent pas lettres mortes.

Le yoga a cela d'intéressant, c'est qu'il peut nous aider par des outils pratiques, concrets et efficaces à la fois physiquement, moralement et spirituellement.

La situation nous demande pour les uns de récupérer plus vite compte tenu de la charge de travail, pour les autres de ne pas céder à la morosité devant l'absence d'occupation.

C'est donc l'opportunité de mettre à profit ce que la philosophie pratique et concrète du yoga nous apporte depuis tant de siècles. C'est le moment d'avoir recours à tous les outils qu'il nous propose : postures, respirations et méditations/relaxations mais aussi introspection.

## JdY Quelle pratique suggérez-vous pour ce qui est du confinement ?

**L.C.** Lorsque nous sommes confinés, que nous ne pouvons pas sortir, nous devons continuer à exercer une activité physique, nous ne devons en aucun cas être sédentaires. Pour vous aider, vous pouvez pratiquer la salutation au soleil qui est l'exercice le plus complet qui soit en 12 minutes pour vous permettre d'obtenir et de garder une bonne forme. Je vous rappelle que des études ont montré que douze minutes de salutations au Soleil vous permettent d'avoir le même effet sur vos constantes biologiques que trois quarts d'heure de pratique de sport aérobique intensif.

Pour cela, mettez-vous sur votre tapis et enchaînez deux salutations (soit quatre en tout si l'on compte chaque côté) à votre rythme habituel (approximativement deux minutes en tout) puis une salutation (chaque côté, une minute approximativement) à un rythme soutenu et rapide, puis recommencez une fois ce cycle et terminez par une salutation plus lente. (Soit douze minutes en tout).

## JdY Quel apport du yoga dans la gestion de cette situation plutôt anxiogène ?

**L.C.** Lorsque l'inquiétude vous gagne, la pratique de postures en fermeture, en lâcher-prise, qui auront été précédées par deux salutations au soleil pour piéger les tensions, vous aideront à développer et retrouver la paix en vous. Ces postures permettant de relancer la production de sérotonine (le neurotransmetteur qui permet de contrôler les émotions). Vous pouvez faire : toutes les postures assises jambes croisées et demi-pince en flexion avant : une séance de vingt minutes par exemple qui assure une expiration profonde. Vous pouvez y adjoindre des exercices comme *pawanuktasana*, le chien et chat.

## JdY Et lorsque les personnes sont fatiguées par le surcroît de travail, professionnel ou familial ?

**L.C.** Si vous êtes épuisés par votre engagement professionnel physiquement ou si vous avez manqué de sommeil, les postures inversées seront des atouts majeurs, que vous sachiez faire la posture sur la tête ou sur les épaules ou à un moindre degré la charrue.

Ces postures améliorent la récupération et diminuent (posture sur la tête) la durée du besoin de sommeil. (Demi-pont, charrue, posture sur les épaules et sur la tête pour ceux qui le peuvent).

**JdY Mais comment faire lorsque la situation ou les événements nous dépassent ?**

**L.C.** Pour tous, il est important de nous recentrer et de prendre un temps, (même si nous ne l'avons pas) pour remettre en ordre nos pensées, notre état.

Nous devons chaque jour prendre quinze minutes pour nous asseoir immobiles. Observer notre état, faire le point sur nos émotions, nos pensées qui défilent dans notre tête. Et remettre de l'ordre. Notre objectif pendant ces quinze minutes est d'installer un temps de paix, de joie intérieure et de conscience (*sat chit ananda*). Cela est tout à fait possible et c'est l'occasion de nous y mettre si nous n'avons pas l'habitude de le faire. Pendant quinze minutes, asseyez-vous et soyez attentif à vos sensations, à votre respiration, à vos pensées et « remettez de l'ordre dans tout cela ». Ajustez la posture immobile pour vous sentir bien, apaisez votre respiration, prenez conscience des pensées. Vous allez travailler votre « état », votre « être » pour vous connecter à une sensation d'euphorie et de paix.

**JdY Après la crise, serons-nous encore les mêmes ?**

**L.C.** C'est aussi le moment de faire de l'introspection, de regarder en nous. De méditer. De remettre du sens, de l'essentiel dans notre vie.

Il est certain qu'il y aura un avant et un après Covid 19 pour chacun de nous qui vivons cette période mais aussi sur le plan de l'humanité tout entière. C'est toute la planète qui est touchée et cette crise nous montre que les catastrophes



**12 minutes  
de Salutation au Soleil  
équivalent à 45 minutes  
de sport aérobique  
intensif**

peuvent se produire. Elle nous fait prendre conscience de notre fragilité et de nos biens les plus précieux. Elle va redistribuer les priorités pour tous. Nous sommes concernés par ces questions qui nous interpellent.

Nous sommes au début de cette crise, mais nous savons que collectivement, nous la résoudrons.

Nous pouvons donc, les uns et les autres, mettre à profit ce moment pour méditer. Et pour en sortir en une humanité plus forte et plus humaine. ■

À LIRE

*Yoga thérapie, soigner les chocs émotionnels et les peurs, de Lionel Coudron et Corinne Miéville, Éd. Odile Jacob. 2018, 13 €.*