

# YOGA et mieux-être



## Pourquoi associer thérapie et yoga? Enfance, traumatismes, corps

When you own  
your breath,  
nobody can steal  
your peace.

Des traumatismes relationnels ou autres (en lien avec, par exemple, les parents / des événements de vie) peuvent conduire à la dérégulation émotionnelle, des capacités relationnelles réduites, une perception de soi perturbée, des altérations de l'attention, de la dissociation, du stress somatique et une faible conscience du corps.

On considère que le corps se souvient du trauma (Levine, P., Bessel v. d. Kolk) ce qui expliquerait le taux important de troubles somatiques dans la population des personnes souffrant de traumatisme.

L'apprentissage de habilités pour réguler les affects / émotions négatives sont essentielles pour le rétablissement.

La recherche montre que la pratique du yoga permet l'atténuation des problèmes de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression, des troubles du comportement alimentaire, TDA/H, du trauma, etc.

## Yoga et trauma / anxiété

Dans des cas d'exposition chronique à des situations traumatisantes, la personne a du mal à identifier et réguler ses émotions, une mauvaise image de soi et elle ne prend pas/peu soin d'elle-même, elle a une mauvaise conscience de son corps ainsi qu'une connexion faible ou dysfonctionnelle à ses expériences internes. Elle manque souvent de sens et de but dans la vie, elle a peu de perspectives futures, et des difficultés dans ses relations interpersonnelles.

Le yoga est le sport qui représente / favorise le plus la pleine conscience. Cette pratique, notamment le "trauma sensitive yoga", permet d'améliorer les aspects suivants: l'évitement, anesthésie émotionnelle, régulation émotionnelle, attention et présence, perception de soi et capacité à prendre soin de soi, relations, conscience du corps, perspectives sur la vie et l'avenir.

La respiration ciblée / focalisée favoriserait la régulation émotionnelle et le fonctionnement du système nerveux parasympathique (celui du repos, de la détente, de la digestion, par opposition à celui appelé "système nerveux sympathique", celui de la fuite, de l'attaque, etc., du stress en somme). L'anxiété est une expérience qui implique le corps et l'esprit (on parle de "mind-body experience"). Le yoga vous permet de mieux sentir, habiter, contrôler le corps. En étant mieux relié à votre corps vous sortirez plus facilement de l'hypervigilance anxieuse" par rapport à celui-ci et ses messages, ses signaux.

Le yoga aurait un **effet anti-stress et améliorerait la régulation émotionnelle**, et le fait de bouger son corps à côté d'autres personnes contribuerait à des sentiments de lien interpersonnelles.

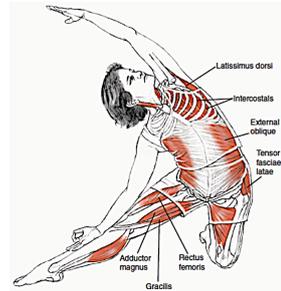
Le yoga permet **d'apaiser notre corps et notre esprit.**

*I bend  
so I don't  
break*

Les bénéfices psychologiques du yoga sont en lien avec l'amélioration de la conscience intéroceptive (conscience du corps), la régulation de l'attention, l'acceptation de soi, diminution de stratégies de coping (d'adaptation) dysfonctionnelles et de l'évitement. Le yoga favorise l'état de pleine conscience (mindfulness).

Des études faites sur la base du "trauma-sensitive yoga" (B. van der Kolk) montrent l'effet positif du yoga sur le sens de propriété et de contrôle sur le corps, leurs émotions et pensées de femme victimes de traumatismes qui ont participé à l'étude. Le yoga renforce un grand nombre de muscles mais améliore aussi la souplesse, l'équilibre, la conscience du corps, la coordination, ce qui fait du yoga un excellent sport complémentaire à l'équitation d'ailleurs.

Mais l'essentiel dans la pratique du yoga, c'est "l'équilibre entre corps, esprit et âme". Les postures (asanas) ne sont qu'une partie de la pratique, c'est par la respiration que nous unissons corps et psyché. Chaque respiration que nous percevons (de



Yoga takes you into  
the present moment,  
the only place where  
life exists.

**"The greatest  
weapon against stress  
is our ability to choose  
one thought over  
another."**

- William James

