

COMPRÉHENSION ORALE

LE YOGA THÉRAPIE

CORRIGÉS

1. La grande importance accordée à la respiration.
2. Le yoga thérapie est une adaptation du yoga millénaire aux besoins actuels et aux difficultés de l'homme et la femme moderne, tandis que le yoga millénaire est une discipline très ancienne qui consiste à se préparer à la méditation et à la vie spirituelle.
3. Le corps, la respiration et le mental vont collaborer en même temps.
4. *Trois réponses possibles parmi* : - l'insomnie ; - le stress ; - l'anxiété ; - le mal de dos.
5. Lui faire accéder progressivement à des mouvements plus complexes
6. Deux réponses possibles parmi : le reiki, l'ostéopathie OU la physiothérapie.
7. [Le yoga] est une approche permettant de se soigner de manière autonome
8. Évacuer le stress suite à la diffusion d'une émission
9. *[une personne va avoir du succès dans sa pratique du yoga si]* elle fournit un travail personnel important et régulier
10. a) les étirements ; b) la respiration (le ralentissement de la respiration) ; c) la conscience
11. [En ralentissant sa respiration, la personne qui pratique le yoga] multiplie les effets positifs
12. des exercices d'harmonisation
13. Car on a moins de sensation de mal-être.
14. [Les effets de la pratique du yoga sur le corps] sont objectifs
15. [Lionel Coudron est également] l'auteur d'un livre sur le yoga

TRANSCRIPTION

Véronique : – Ma première leçon de yoga, ce qui m'avait impressionnée, c'était qu'il fallait être consciente du souffle : inspirer, expirer... Le yoga m'a amené toute une autre philosophie. Avant, ma vie était une autoroute. Enfin là, je suis sur un petit chemin de montagne qui me montre tellement de richesses que je le recommande à tout le monde.

Anouck : – Une personne que l'on peut qualifier de gagnée à la cause du yoga, Lydia ?

Lydia : – Oui, en effet, Véronique pratique le yoga thérapie depuis 4 ans et ressent, on l'a vu, beaucoup de bénéfices dans son corps et dans sa vie.

Anouck : – Je vous interromps, yogathérapie, est-ce la même chose que le yoga ?

Lydia : – Oui et non, parce que le yoga est une discipline millénaire pratiquée en Asie par les yogis, étudiants en yoga. Le mot « yoga » s'apparente au mot « joug » en sanskrit, ce qui veut dire « tenir ensemble tel un attelage harmonieux le corps et l'esprit ». Le yoga est une préparation pour la méditation, oui, et, pour la vie spirituelle. Mais le yoga thérapie est une adaptation du yoga millénaire aux besoins actuels et aux difficultés de l'homme et la femme modernes que nous sommes, Anouck.

Anouck : – Et vous avez mené l'enquête, Lydia ?

Lydia : – Pour comprendre comment ce yoga fonctionne aujourd'hui, je me suis rendue aux Jardins du Yoga à Lausanne, pour rencontrer Corinne Miéville, qui est professeure de yoga et praticienne de yoga thérapie. Comment fonctionne le yoga thérapie ?

Corinne : – Alors, c'est un tout. Le yoga c'est vraiment quelque chose de complet qui implique le corps et qui implique le mental. La respiration, bien sûr qui est l'élément fondamental, en fait, dans le yoga, la synchronisation du souffle et du mouvement. Et c'est de pouvoir aussi être conscient de ce que l'on fait, donc on mobilise donc notre attention sur le souffle, on mobilise notre attention sur le mouvement et on va être vraiment dans l'instant présent.

Anouck : – Corinne Miéville le dit bien, l'importance du souffle, la conscience de l'instant présent, mais alors pour quel bobo est-ce que le yoga serait indiqué, qu'est-ce que ça peut soigner ?

Lydia : – Alors les bobos récurrents dans notre mode de vie comme le stress, l'anxiété, l'insomnie et principalement le mal du siècle, j'ai nommé le mal de dos.

Corinne : – Voilà ! Quelqu'un qui souffre, qui est raide dans son corps, qui n'ose plus bouger, la première approche c'est vraiment de la remettre en confiance - qu'elle peut faire certains mouvements qui sont sans douleur. Le corps va moins se protéger puisqu'on ne le fait pas souffrir et, petit à petit, il va se libérer et permettre des mouvements dans des plus grandes amplitudes. Par exemple la posture du demi-pont, on est allongé au sol, les genoux pliés, plantes de pieds au sol, on soulève son bassin est un exercice extraordinaire pour le haut du dos, pour décontracter les trapèzes, la nuque, et d'associer le souffle, et tout de suite, on a une sensation de bien-être.

Anouck : – Donc, des exercices tout en douceur pour rassurer son corps et apprivoiser la douleur, mais il me semble que d'autres thérapies proposent la même chose, le yoga n'est pas la thérapie unique.

Lydia : – Ben non, bien sûr il y a l'ostéopathie, le reiki, la physiothérapie...

Anouck : – Et tant d'autres...

Corinne : – Alors la physiothérapie qui est très bien, très importante aussi en rééducation, ça va être le physiothérapeute, l'ostéopathe qui va manipuler et qui va faire les mouvements adaptés à la pathologie de la personne. Dans le yoga, c'est la personne qui est totalement impliquée et en même temps elle peut repartir avec des outils concrets qu'elle peut faire à la maison pour travailler aussi tous les jours. J'ai mal ce matin quand je me lève, j'ai des raideurs, eh bien, la personne elle saura exactement quoi faire pour se libérer de ses contractures et c'est une implication individuelle - je m'implique personnellement, ce n'est pas quelqu'un d'autre qui fait l'exercice. En même temps, le corps, le cerveau, il enregistre sa propre implication.

Anouck : – On doit s'impliquer, pratiquer par soi-même, acquérir des exercices. Didier Bonvin, vous qui êtes un adepte du yoga, vous faites vos exercices chaque jour, chaque semaine ?

Didier : – Je fais un peu le matin et à midi, cela fait du bien après une émission ou après avoir préparé ses sujets, on est tout zen après.

Anouck : – Lydia, est-ce qu'une heure par semaine de cours ça suffit ?

Lydia : – Mais non, mais non, et quand on sait nos emplois du temps chargés, des difficultés qu'on a tous à pratiquer tous les jours une discipline quelconque, on voudrait savoir comment font ces pratiquants de yoga pour pratiquer un petit peu tous les jours.

Corinne : – Moi ce que je propose : c'est comme un contrat que l'on fait avec la personne qui s'engage aussi à faire ce travail personnel. J'ai envie d'aller mieux, je m'implique, mais je ne m'implique pas juste quand je suis guidée, je m'implique aussi dans mon quotidien. La personne va sentir de toute façon à un moment donné comme un besoin, elle va sentir le besoin de devoir pratiquer chez elle, au bureau ou lorsqu'elle est confrontée à une situation difficile, de pouvoir se recentrer, respirer, de faire un étirement. L'être humain est le seul animal, en fait, qui peut contrôler sa respiration et finalement maîtriser les situations à travers le souffle. Mais encore une fois cela demande de l'entraînement. Là, il faut avoir quand même les outils, dans cette grande boîte à outils qu'est le yoga.

Anouck : – Une jolie boîte à outils à acquérir. Yves, je vous vois un peu sceptique.

Yves : – Oui, le yoga parce que je croyais au départ que c'était plutôt quelque chose de zen, dans la tête. On me dit « non non, moi je fais du yoga c'est très physique détrompe-toi ! », mais scientifiquement, comment ça marche, ce yoga ?

Lydia : – Eh bien, je me suis adressée au docteur Lionel Coudron, qui est docteur en médecine du sport et lui-même professeur de yoga depuis 30 ans.

Lionel : – Le yoga de façon très très concrète et pratique, agit essentiellement à partir de l'étirement des muscles et, en même temps, de la respiration qui l'apaise. Vous verrez que dans la plupart des cours de yoga, ou en yogathérapie, on va ralentir la fréquence respiratoire, et ce mécanisme qui peut paraître tout à fait anodin et simpliste en fin de compte va avoir une répercussion sur l'ensemble du système neurovégétatif. C'est-à-dire que si je ralentis ma respiration avec l'aide d'un mouvement, tout en étant conscient, je vais ralentir l'ensemble des autres fonctions, c'est-à-dire que je renforce le système parasympathique, j'apaise le système sympathique et ce troisième élément qui est la conscience, la prise en soi même, est essentielle pour amplifier les effets, ça va découpler les effets.

Anouck : – Découpler les effets, mais Lydia quels sont les réels bénéfices ?

Lydia : – Alors, tout d'abord, c'est de s'arrêter dans un espace paisible, harmonieux et écouter en soi, permettre au corps et à l'esprit de récupérer son énergie.

Lionel : – Et ce que l'on va faire par les exercices d'étirements, de renforcements, de respiration, de concentration, de visualisation, c'est de donner les moyens à notre corps de pouvoir s'équilibrer par lui-même et du coup il va libérer ses propres endorphines, et du coup il va permettre au système parasympathique-sympathique de s'équilibrer et du coup, il va y avoir des neuromédiateurs qui vont s'équilibrer et qui vont être sécrétés dans des conditions satisfaisantes. Et à partir de là, on se sent tout simplement mieux dans sa tête, dans sa peau, dans son corps et on a cet ensemble qui fait que l'on est soi-même.

Anouck : – Alors, à entendre le docteur, ces bénéfices sont bien réels, mais sont-ils mesurables concrètement dans notre corps et dans notre cerveau ?

Lydia : – Le fait de se sentir mieux, plus paisible, moins tendu, et c'est vrai. Et c'est une perception subjective et qui est différente pour chacun. Mais des effets objectifs, tenez-vous bien, sont aussi mesurables selon le docteur Coudron.

Lionel : – Ce que l'on peut dire c'est que la pratique du yoga fait intervenir, bien sûr, les circuits que l'on appelle du plaisir ou de la récompense mais pas seulement, ça réorganise l'ensemble du fonctionnement du cerveau. Donc, on a une sensation de mieux-être dans le corps, mais pourquoi ? Parce que l'on a aussi moins de sensation de mal-être. Mais il ne faut pas croire que c'est aussi subjectif que cela, parce que ça peut se visualiser sur l'imagerie fonctionnelle médicale aujourd'hui. Par exemple, on voit très bien qu'il va y avoir certaines zones du cerveau qui vont plus fonctionner et d'autres qui vont moins fonctionner. Donc on arrive à objectiver maintenant précisément les effets subjectifs ressentis par la personne.

Anouck : – On sent les adeptes du yoga autour de la table. C'était le docteur Lionel Coudron qui signe chez Albert Michel un ouvrage intitulé « Yoga-thérapie » où il développe les différents aspects du yoga, les dernières découvertes scientifiques à ce propos, et des exercices, exercices à faire tous les jours, on l'a entendu, au moins plusieurs fois par semaine, des exercices pratiques à faire chez soi. Les références sont en lien sur notre site internet [rts.ch/on-en-parle](https://www.rts.ch/on-en-parle). Merci beaucoup Lydia. Bonne journée !