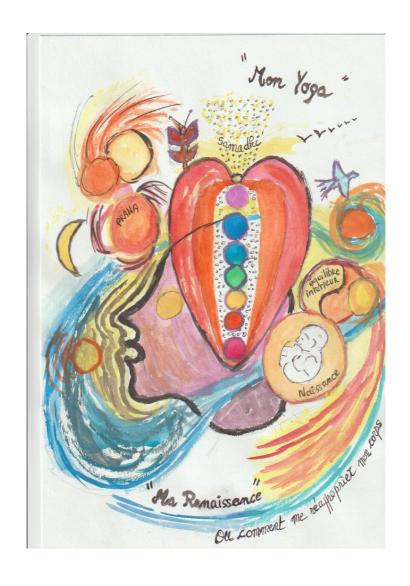
Laurent GOMEZ Décembre 2021

# Mémoire

# Me réapproprier mon corps et dompter ma Fibromyalgie grâce au YOGA

« Ma renaissance - Ma nouvelle Vie » « De l'obscurité à la lumière »



# **SOMMAIRE:**

- Introduction générale
- Partie 1 : Le yoga et ma fibromyalgie
  - a) La fibro, c'est quoi?
  - b) Mes mesures prises pour aller mieux
  - c) Les changements constatés grâce au yoga
  - d) Mon hypersensibilité et le yoga
  - e) La gestion de la douleur chronique
- Partie 2 : Le yoga et mes douleurs rachidiennes du corps physique
  - a) C'est quoi des douleurs rachidiennes?
  - b) Mon bilan rachidien perso et son évolution
  - c) Sortir du conditionnement physique et diminuer les raideurs et tensions associées
- Partie 3 : L'importance du mental, du lâcher prise et du travail sur soi dans le processus de régénération et de guérison
  - a) La régénération naturelle du corps
  - b) Lâcher le mental, gérer son stress et canaliser ses émotions
  - c) Le pouvoir de l'intention
- Partie 4 : La prise de conscience de qui l'on est, de notre âme qui se libère et de notre énergie vitale qui circule.
  - a) Corps physique et corps subtile
  - b) L'âme, une énergie, l'accès à une autre dimension
  - c) Les Mantras, une révélation pour moi

Conclusion

## **INTRODUCTION GENERALE**

# Ma présentation:

Je m'appelle Laurent GOMEZ, j' ai 54 ans, divorcé, un fils de 18 ans. J 'habite la campagne Audomaroise, en vallée du Bléquin, à Vaudringhem. De formation scolaire initiale technologique, j' ai évolué ensuite vers le métier d'éducateur sportif BE, dans les activités sportives de pleine nature.

Depuis 2014, je suis sans activité professionnelle et en invalidité MDPH depuis 2016.

### Mes troubles de santé:

Suite à mon divorce en 2010 associé à ma perte d'activité, je suis tombé dans un très long « burm out » qui a dégénéré en fatigue chronique et lombalgie invalidante. Il aura fallu 4 à 5 ans avant qu'un vrai diagnostic soit établi : j'étais atteint de Fibromyalgie. Une maladie peu connue, touchant majoritairement les femmes. Je vais décrire plus précisément cet aspect médical en première partie du corps de mon mémoire, notamment par

Je suis aussi touché par une lombo sciatique chronique non opérable avec trois étages vertébraux lombaires abimés.

# Motifs de mes thèmes abordés et développés :

rapport à son évolution grace à la pratique régulière du Yoga.

Par rapport à mon engagement sur la voie du Yoga et ma formation qualifiante, j'ai donc souhaité faire part et développer 4 grandes thématiques : autour du yoga et ma fibromyalgie, autour du yoga et mes douleurs rachidiennes, de l'importance du mental dans le processus de guérison et enfin la libération de mon âme et des ressources énergétiques en moi.

J'ai vécu au travers mes deux années de formation yoga de multiples et riches expériences, j' ai redécouvert mon corps dans d'autres dimensions, j'ai trouvé des solutions pour aller mieux, des alternatives, un nouveau mode de vie mis en place progressivement, .... pas pour guérir mais pour retrouver ma vraie nature, réinstaller en moi la paix intérieure et la joie de vivre.

Je vais donc développer dans les pages qui vont suivre mes investigations, mes constats, par rapport aussi aux outils que la formation yoga m'a mise à disposition pour évoluer favorablement, sur le plan médical et sur le plan psychologique, tous deux étroitement liés.

Avant de développer en détail mes 4 grandes parties du mémoire, il me semble judicieux de revenir sur la définition du Yoga, ses origines, l'enseignement du Raja Yoga de Patanjali.

Le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit, une science de la vie, un chemin vers la libération, vers la cessassion des fluctuations mentales et l'exploration des processus de la conscience.

C'est une méthode qui maintient en nous un certain équilibre, en combinant mouvements, respirations et méditations. Plus qu'une simple pratique, c'est un état d'être global, une recherche de l'harmonie à trouver en soi même et avec ce qui nous entoure, avec l'univers dont nous sommes une infime partie.

Le but du Yoga est de s'aligner avec notre réalité profonde à l'intérieur de nous et nous connecter avec notre vrai soi.

Le Yoga maintient en bonne santé, car la santé n'est pas seulement l'absence de maladie, mais une intégrité qui implique le bien-être physique, mental et spirituel. Cela combine des mouvements, des techniques de respiration et de méditation.

Le yoga est aussi considéré par les Rishis comme une réponse à la souffrance de l'homme, à ses problèmes et à ce qui le dépasse.

Sur le plan astral, Hatha Yoga est l'union entre l'énergie du soleil (Ha) et l'énergie de la Lune (tha).

# Origines du yoga:

Les Védas, premiers ouvrages parlant du Yoga datent de 2000 ans avant JC. En ont découlé les 108 Upanishads constituant la portion la plus philosophique des Védas. Leur thème est la Vérité suprême - Brahman (le sacré, l'absolu) - ainsi que la voie pour atteindre la connaissance de cette vérité.

Puis, composée initialement en sanskrit entre le 5e et 2e siecle avant notre ère, la Bhagavad Gita, l'un des textes hindous les plus importants, est le 6e livre de l'épopée indienne « Mahabharata », l'un des poèmes les plus célèbres de l'Inde.

Le texte propose diverses approches de la libération de la souffrance, de la réalisation de soi et de la connexion avec le Divin.

Le yoga arrive en Occident il y a seulement 100 ans!

# <u>L'enseignement du RAJA YOGA de Patanjali</u> vise à réharmoniser l'être humain en 8 étapes :

## Les quatre premières étapes sont celles du Hatha Yoga, à savoir :

YAMA: notre attitude envers les autres

NIYAMA: notre attitude envers nous même

ASANA: les postures

PRANAYAMA: la respiration

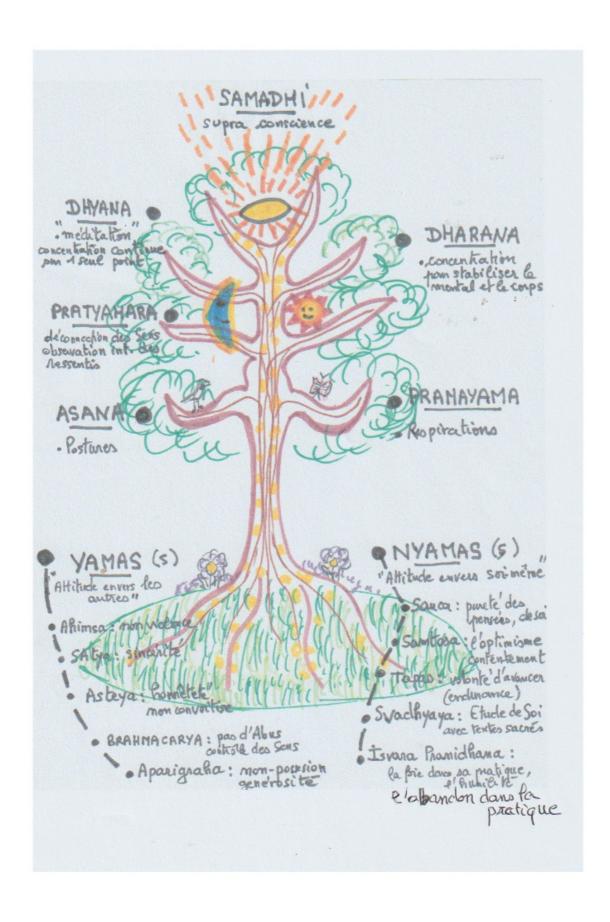
Les quatre étapes suivantes étant :

PRATHYAHARA: la déconnection des sens

DHARANA : la concentration DHYANA : la méditation

SAMADHI: la supra conscience ou l'illumination

# Ma représentation :



# Le Yoga et ma Fibromyalgie

# a) La Fibromyalgie, c'est quoi au juste?

Longtemps regardée et considérée au départ comme une pathologie psychologique, la fibromyalgie est un **syndrôme**, c'est à dire un ensemble de signes cliniques et de **symptômes** qui caractérisent une affection, un état, par des douleurs corporelles musculaires et articulaires diffuses, une fatigue importante régulière, des troubles du sommeil et des hyper sensibilités à la douleur ainsi qu'au bruit et à la lumière excessive. Le stress, l'anxiété, le très froid, l'humidité, le très chaud, sont très fortement ressentis et impactants.

Elle est difficile à diagnostiquer de manière certaine car les troubles peuvent parfois faire penser à de la spondilartrite ankilosante, à de la dépression ....

Bien que reconnue par l'OMS depuis 1990, c'est une maladie toujours mal reconnue et sans réel traitement efficace à une heure actuelle.

Les symptômes de la fibromyalgie sont chroniques et invalidants et entraînent de grosses perturbations dans la vie quotidienne, avec des répercussions familiales, sociales, professionnelles ...

Il est difficile de déterminer les causes de la fibromyalgie qui sont multiples.

Une sensibilisation du système nerveux a été observée mais il est difficile de savoir si c'est une cause plutôt qu'une conséquence de la maladie.

Il a également été constaté que la fibromyalgie survenait souvent après un choc émotionnel violent, un traumatisme important ou encore une maladie virale. Il est dit aussi qu'un déficit en neurohormones, notamment en sérotonine, pourrait favoriser la fibromyalgie.

Bien que très contraignante, la fibromyalgie ne met pas en jeu le pronostic vital, car les organes vitaux ne sont pas touchés.

Ce n'est ni contagieux, ni viral, ni héréditaire.

Je peux juste dire que c'est une maladie invisible, lourde, difficile à vivre et aussi à faire accepter à son entourage et même au corps médical!

On a l'impression de vivre dans un corps de vieillard, bourré de raideurs et de courbatures dans tous les coins, comme si on avait à porter en quasi permanence une armure rigide pesant un poids excessif.

# b) Mes mesures prises pour aller mieux et « gérer » la maladie :

Après d'innombrables examens médicaux, traitements et hospitalisations entre 2009 et 2016, soit 7 ans de galère et d'errance médicale, j'ai décidé de me tourner vers les thérapies alternatives.

J'ai commencé par rencontrer des thérapeutes en médecines douces, en homéopathie, en acupuncture, en sophrologie ...tout cela en continuant de fréquenter régulièrement divers cabinets de kiné et ostéopathes.

Au niveau alimentaire, après consultation avec une naturopathe, j'ai progressivement diminué ma consommation de produits laitiers et quasiment supprimé les viandes. Mon système digestif était lui aussi très fatigué et assez détraqué.

Après avoir constaté et fait les frais de certains traitements médicamenteux plus toxiques qu'efficaces, j'ai donc décidé en 2018 de dire STOP à la médecine classique, démunie et inadaptée à mes problèmes.

On m'a fait comprendre également que je devais me forcer un peu à continuer de bouger, à mobiliser mon corps, car la sédentarité ne fesait qu'aggraver et amplifier mes raideurs et donc mes douleurs. Je me suis donc remis à faire un peu de sport doux, à mon rythme et à hauteur de mes possibilités réduites (pilates, gym ball, natation « soft ») (La marche m'est toujours difficile au delà de 2 km au niveau lombaire et bassin)

En septembre 2017, sur conseil de mon kiné, j'ai découvert le yoga d'abord un peu à droite et à gauche puis régulièrement en 2018 à raison de deux cours hebdomadaires avec deux profs différentes.

Avec et depuis mon engagement, dans la formation professorale Yoga, ma vie quotidienne a progressivement changée de rythme, en apprenant à me détacher de la douleur grâce à la méditation, le pranayama et donc indirectement à calmer la colère bien implantée en moi. Je me suis imposé une pratique régulière pour dans un premier temps retrouver un peu plus de mobilité physique et ensuite pour m'installer dans un nouvel état d'être dans l'instant présent et non plus dans le passé ou le futur.

Pour lever les obstacles à ma « transformation », le travail sur les Samskara, bien que difficile au départ m'a beaucoup aidé. Cela m'a permis d'identifier mes habitudes, mes vieux schémas négatifs, mes préjugés. Il m'aura fallu beaucoup de temps pour faire le ménage à l'intérieur de moi, certaines habitudes restant bien accrochées. MANAS le mental ne voulait pas lâcher, accepter, pardonner.

Ma Sadhana, m'a demandée beaucoup d'efforts et volonté, car le nouveau chemin de vie nécessite un réel engagement. Ensuite, quand la voie est trouvée, c'est que du bonheur.

Je propose ci-après mon schéma Samskara/Sankalpa.

Rappelons que les Samskara sont des actes conditionnés, répétitifs et conditionnants. Les Sankalpa sont des intentions sincères, profondes et affirmées.

# MES SANKALPA...vers mon futur MOI

Je vois trop le négatif partout JE POSITIVE Je suis hyperactif
JE RALENTI

Je manque de confiance en moi JE FAIS DE MON MIEUX

Je suis accro au grignotage sucré
JE SUIS LIBRE
DE TOUTE
DEPENDANCE

Je suis perfectionniste
J' ACCEPTE LES

**IMPERFECTIONS** 

Je suis en conflit avec mon corps douloureux JE M' ACCEPTE TEL CUE JE SUIS

Je pense trop aux autres

PLUS JE M'AIME PLUS J AIME LES AUTRES

Je juge trop
rapidement les autres
Pas de jugement
hatif

Mon ego prend encore parfois trop le dessus JE ME CONNECTE A MA VRAIE NATURE INTERIEURE

JE ME NOURRIS DU POSITIF DE LA VIE, DANS L'AMOUR, LA CONFIANCE, L'INDULGENCE ET LA MODERATION

# c) Les changements constatés sur ma fibromyalgie grâce au yoga :

Au départ, je considérai cette nouvelle activité, uniquement comme une gymnastique douce mais j'ai percu dès le départ que quelque chose était différent de tout ce que j'avais pu tester auparavant.

Je ne savais pas réellement quoi, mais j'ai ressenti comme un appel, comme une voie qui me disait « vas-y, c'est ce qu'il te faut! »

A la différence d'une séance de sport, je sortais du yoga dans un état différent, plus détendu, sans trop savoir pourquoi. Au fil des mois, les choses se précisaient un peu plus, notamment en découvrant les autres aspects du yoga, à savoir le pranayama, la méditation, les mantras....et surtout l'amour de soi, de la vie, du TOUT.

Petit à petit, mes crises de Fibromyalgie se sont espacées dans le temps et également réduites en intensité.

Les migraines et céphalées ont disparues grâce à la respiration consciente et à la méditation.

Ma consommation médicamenteuse en anti-douleur est devenue ponctuelle.

Mon sommeil est redevenu progressivement plus régulier et donc plus réparateur.

Le retour d'une certaine confiance en moi et estime de moi m'a libéré du stress chronique.

Mes tensions musculaires, bien que toujours présentes, ont significativement diminué.

De manière indirecte, j'ai pu rompre avec mon isolement social qui s'était mis en place et retrouver des liens, des relations avec des personnes partageant les mêmes valeurs, les mêmes centres d'intérêts.

Le Yoga m'a évité le pire, m'a redonné confiance et m'a donc sauvé in-extrêmiste!

# d) Mon hypersensibilité et le yoga:

## **QUE VEUT DIRE HYPERSENSIBILITE?**

A mon avis, c'est un trait de caractère qui correspond à une sensibilité plus haute que la moyenne.

On vit les choses généralement de manière beaucoup plus intense que la plupart des gens.

Depuis l'enfance, j'ai toujours été hypersensible, mais seulement au début, je ne le savais pas. Personne ne s'en est réellement aperçu au départ et je le subissais déjà sans le savoir. Au fil des années, alors que je passais de l'enfance à l'adolescence, cette hypersensibilité croissait lentement mais sûrement, m'isolant parfois des autres.

Chez les fibromyalgiques, **MANAS** (le mental,) est très développé, trop peut-être, avec de grandes capacités à ressentir.

Ainsi, les 5 Jnanendriya (moyens de connaissance) sont hyper-sensibles :

**Mon hypersensibilité Auditive :** impossible de supporter le bruit, la foule, les aboiements par exemple, la musique trop forte.

Mon hypersensibilité Gustative : elle va de paire avec l'olfactive. Mes papilles gustatives particulièrement réceptives n'aiment pas trop les aliments au goût prononcé, fort.

Mon hypersensibilité à la lumière : je ne supporte pas l'exposition au soleil et les lumières fortes. ((besoin de lunettes de soleil souvent même en hiver !) j'ai fait une kératite aigue en 2002 où j'ai failli perdre la vue ! Un souvenir fort !)

Mon hypersensibilité olfactive : je suis particulièrement réceptif aux odeurs, qu'elles soient agréables ou le contraire.

Mon hypersensibilité au toucher: pressions et toucher sur mon corps sont accrus.

Augmentation de ma sensibilité aux changements brutaux de températures : Je supporte difficilement les fortes chaleurs, tout comme les grands froids et l'humidité excessive.

Finalement, ce sont les **5 sens que sont l'ouie, la vue, l'odorat, le toucher et le goût** qui amplifient mes perceptions, peut-être par 10 ou 100 parfois!

**Simultanément, l'émotionnel est aussi décuplé:** j'ai de fortes réactions aux stimulis émotionnels (pleures, colères, ennervements ...) car je suis très réceptif à ce qui m'entoure, avec beaucoup d'émotivité et d'expressivité.

En même temps, j'ai été longtemps aussi en hyperactivité, à vouloir et à faire plein de choses en même temps, dans un perfectionnisme excessif, ça aussi était un signe d'instabilité. En Yoga, on dira que **j'étais trop dans le RAJAS**, une des trois forces de la nature qui constitue l'individu avec **TAMAS** plus létargique et **SATTVA** léger et équilibré.

Personne dans le corps médical ne comprenait réellement ce qui m'arrivait, d'autant que chaque sympthôme était considéré et traité (ou pas) de manière unique et isolé, alors que tout était probablement lié et qu'il aurait fallu avoir une vue d'ensemble de ma personne. Un individu n'est pas fait de morceaux isolés!

Avec la jeunesse et son énérgie, ces obstacles n'étaient pas forcément insurmontables, mais rapidement dès l'âge de 35 ans, ces perceptions, ces hypersensibilités ont atteintes des niveaux qui ont commencé à avoir un impact plus pesant et des conséquences sur ma vie quotidienne.

Anormalement, j'avais du mal à récupérer d'une dépense physique même modeste, des douleurs musculaires et des tendinites à répétitions sont apparues, me rendant mes pratiques sportives difficiles, puis instables puis, quasi impossibles.

Dans la vie courante, au travail, s'est installé un stress continu, des doutes, un manque de confiance, de l'insatisfaction devant les obstacles, de la frustration.

Mon EGO voulait, voulait encore, mais mon corps ne pouvait plus.

S'est installé alors je pense, un engrenage négatif, dans l'incompréhension la plus totale et ce qui devait arriver arriva : à la quarantaine un espèce de BURN OUT s'est installé en moi, avec un niveau d'hypersensibilité insupportable. Très vite, tout a pris des proportions immenses dans ma vie, dans ma tête, dans mon corps.

Un des spécialistes consultés a fini par trouver un nom à mon Syndrôme :

# LA FIBROMYALGIE, en 2014.

Bien que l'on m'annonca tout de suite que ce n'était pas soignable réellement, j'avais enfin un nom à poser sur mes soucis de santé. Ma quête de vouloir savoir touchait à sa fin, mais un nouveau défi se posait : comment faire ? Comment inverser la tendance ?

Comment faire diminuer ces perceptions douloureuses, cette fatigue chronique injustifiée ? Comment retrouver la vie d'avant ou s'en rapprocher ?

Une multitude de questionnements qui finalement n'allait que nourrir encore et encore mon insatisfaction, ma non-acceptation de ma situation et entretenir mon épuisement.

La pratique régulière et de plus en plus intériorisée du Yoga allait petit à petit me permettre de prendre des distances avec la fibro et donc en réduire son impact.

Le plus intéressant et positif, c'est que ces faiblesses dans l'hypersensibilité ont été progressivement inversées, pour en tirer profit et en faire des atouts.

En effet, le fait d'avoir un niveau de sensibilité et de réceptivité élevé, m'a vite permis de ressentir précisément et intensément de nouvelles émotions, sensations, dans ma pratique, de découvrir que je n'avais pas qu'un corps physique. Le fait de sentir de plus en plus finement les choses, m'a permis d'accéder à mon MOI intérieur profond, à me connecter avec le tout, l'univers, la lumière.

Cette hypersensibilité, une fois acceptée et non plus combattue et considérée comme une nuisance, m'a finalement beaucoup aidé à sentir certaines énergies positives et vibrer intérieurement avec elles.

# e) La gestion de la douleur chronique :

Tout d'abord, rappelons que la perception de la douleur est régulée par **différents types de cellules nerveuses**, **ou neurones**. Ces fibres nerveuses transportent des informations des récepteurs spéciaux des tissus vers la moelle épinière, où les signaux sont envoyés au cerveau. Le soucis, en cas de douleurs chroniques, est que ce flux d'informations devient continu, créant un état de tension permanent avec derrière de multiples conséquences tant sur le plan physique, que mental ou encore émotionnel.

Avant d'aborder mon cas personnel, **la ou les douleurs chroniques c'est quoi au juste ?** Ceux sont des douleurs qui persistent dans le temps, au delà de 3 à 6 mois, qui résistent aux traitements classiques et détériorent les capacités fonctionelles.

La douleur chronique empêche souvent de travailler, de gôuter aux joies de l'existence telle que la majorité des personnes non concernées la concoive.

Que ce soit en matière de douleur générale, que de douleurs fibromyalgiques ou rachidiennes, il s'avére que la prise en charge de la douleur est souvent inadaptée et succinte. Le corps médical est assez dépourvu. Certes, il existe toute une panoplie de médicaments antalgiques, anti-inflamatoires, voir anti-dépresseurs .... il existe des protocoles spécifiques, mais tout cela est insuffisant et surtout incomplet.

Pourquoi incomplet, ... tout simplement parce que le corps médical n'est finalement que très peu formé à la gestion de la douleur. Sur plusieurs années d'études en médecine, votre généraliste, kiné ou même votre ostéo ont juste été « sensibilisés » à la gestion de la douleur.

Aussi, on ne focalise que sur le ou les points de douleurs, sur les simples symptômes.

Ainsi, dans la prise en charge de la douleur, 90% ne se fait que dans la composante physique du patient! Et seulement 10% pour la composante psychosociale!

Une approche centrée sur la globalité de la personne semble nécessaire, en prenant en compte tout le contexte de la personne en souffrance et non pas que la « mécanique » défaillante.

## En fin de compte, il faut débloquer une situation et non pas juste un symptôme.

Nous avons tous en nous des ressources propres, parfois insoupçonnées, capables de nous permettre de surmonter les obstacles, d'aller mieux, voire de guérir.

L'individu qui souffre est une unité physiologique : corps et esprit indissociables !

La pratique du Yoga et ma formation m'ont fait découvrir une autre approche de mes douleurs, cette fois dans les dimensions spirituelles et énergétiques. (ce sera développé en partie 4)

Pour ne plus subir la douleur, il faut s'en détacher, lui donner moins d'importance et ne plus s'y identifier sans cesse. Cette « sagesse » du détachement nous libère et rouvre la porte de la prison que l'on s'est parfois construite! En acceptant ce qui est, nous nous abandonnons à l'infiniment possible, vers la guérison de l'âme et indirectement du physique aussi. ( le processus peut prendre du temps pour sortir de certains schémas de fonctionnement parfois bien ancrés )

## Le Yoga et mes douleurs rachidiennes

Depuis l'âge de 25 ans environ, je souffre de douleurs rachidiennes dorsales et lombaires, accompagnées de douleurs d'abord ponctuelles puis devenues chroniques à la quarantaine.

## a) C'est quoi des douleurs rachidiennes chroniques?

Tout d'abord le rachis c'est quoi ? Ce sont nos **33 vertèbres** allant du sacrum en bas jusqu'aux cervicales en haut avec des éléments d'union entre chaque vertèbre pour la mobilité.



La colonne vertèbrale, chez quelqu'un de « normal » est quasiment droite, alignée. Il y a des courbures naturelles du rachis : une légère lordose cervicale (creu), une légère cyphose dorsale (bosse) et enfin en bas une légère lordose lombaire (faible creu).

A partir du moment, d'un certain stade, où ces courbures deviennent plus marquées, voir excessives, on peut parler de déformations du rachis et forcément de douleurs plus ou moins marquées en intensité et en durée. Des phénomènes d'arthrose (usure des cartilages) apparaissent aussi, limitant les mobilités.

Ces déformations peuvent être provoquées par une croissance trop rapide et mal surveillée, mais aussi par des mauvaises positions, gestes, attitudes, excès sportifs ou professionnels... Il y a d'autres raisons plus subtiles ou psychologiques qui peuvent aussi faire beaucoup de dégâts sur un rachis, lentement mais sûrement. (stress, surmenage, ...)
D'où l'expression, « en avoir plein le dos! »

Imaginez, visualisez, l'enfant qui se fait gronder, giffler, frapper, trop souvent ... quelle sera son attitude pour se protéger ? Il va se renfermer sur lui-même, se construire une carapace, partir en dos rond avec une cage thoracique fermée et les épaules en avant. Je parle en connaissance de cause car c'est ce que j'ai vécu, subi.

Mais un dos, ce n'est pas que le simple empilement de 33 vertèbres et de disques amortissants!

Il y a une multitude de muscles qui le soutiennent tels des haubans. Et c'est là que les choses se compliquent, quand il y a déformation et excès des courbures.

Notre rachis est maintenu par beaucoup de muscles qui se croisent, se chevauchent, tant à l'arrière qu'à l'avant du corps. On parle alors de chaîne musculaire antérieure (devant) et de chaîne postérieure (derrière).

Lors de déformations rachidiennes, l'équilibre musculaire est altéré. Certains muscles se voient trop étirés et d'autres à l'opposé raccourcissent! Les défauts de posture engendrent donc des soucis de types douleurs inflamatoires pouvant devenir chroniques, des tendinites à répétitions, des raideurs musculaires, des usures articulaires prématurées...des pertes de mobilité.

Les muscles ne travaillent pas de manière isolée, ils ont des incidences, des interactivités entre eux. Un muscle a son antagoniste, son opposé. C'est pourquoi en pratique du yoga postural, il y a toujours « **posture puis contre-posture** ».

A titre d'exemple, si vous étirez l'arrière du dos en posture de la charrue, il sera proposé aussitôt ensuite la posture du demi-pont pour étirer et réouvrir l'avant du corps.

Les muscles nous tiennent droit et vertical; la colonne vertébrale telle le mât d'un bateau.



# b) Mon bilan rachidien personnel et son évolution :

Le point de départ de mes soucis rachidiens vient d'une cyphose dorsale (haut du dos arrondi) depuis l'adolescence, non gérée médicalement, ni corrigée à temps.

Il s'agit donc d'une déviation de la colonne vertébrale à convexité postérieure.

Cette **cyphose** entraîne un défaut de positionnement du dos responsable de contre-courbures du rachis cervical et du rachis lombaire : des **lordoses compensatrices.** 

Ces "hyper cambrures" cervicales et lombaires sont responsables de mes douleurs.

Mon corps a compensé pendant des années pour rester vertical debout en creusant trop aux lombaires et aux cervicales.

Je propose pour mieux comprendre mes propres clichés radiologiques ci-dessous :





Hyperlordose Lombaire



Lordose cervicale



Cyphose Dorsale

Sur l'image d'hyperlordose lombaire on constate très bien la « cassure » en L4.L5 et surtout en L5.S1 (L5 étant la dernière des 5 vertèbres lombaires en jonction avec S1 la première du sacrum) avec affaissements discaux, début d'arthrose et aussi pincement du nerf sciatique coté droit.

Sur la radio de la cyphose dorsale, on voit très bien l'excès de courbure, avec les disques affaissés vers l'avant et une cage thoracique trop refermée.

Sur l'imagerie des cervicales, les 7 vertèbres cervicales sont en hyper lordose, avec affaissements discaux en C4/C5 et C5/C6. (c'est pourquoi, en Savasana j'ai toujours besoin d'un petit soutien sous la tête au niveau de l'**occiput**)

Ces courbures excessives ne sont pas sans conséquences sur le long terme, car c'est tout l'équilibre général de ma colonne qui est modifié, créant des usures prématurées et donc des douleurs persistantes, des pertes de mobilité, des phénomènes de compensations ...

Plus subtilement, un dos qui s'affaisse, en fermeture, diminue aussi la capacité respiratoire, vous isole encore un peu plus, pour finalement vous auto-enfermer.

Non seulement la respiration n'est plus assez fluide, mais **PRANA** l'énergie vitale est bloquée. **RESPIRER C'EST VIVRE!** On sait très bien qu'en Yoga, le **Pranayama** est le 4e des 8 piliers fondamentaux.

Après de multiples consultations en neurochirurgie, la solution de protèses de disques lombaires n'est pas envisagable car trop d'étages sont touchés et une arthrodèse qui consisterait à bloquer les lombaires à l'aide de vis et plaque métallique serait d'après les spécialistes sans certitude de réussite, d'autant que mon canal rachidien est assez étroit. (risque de paralysie possible)

Donc aucune solution médicale réelle ne permet de corriger les problèmes, dans mon cas personnel.

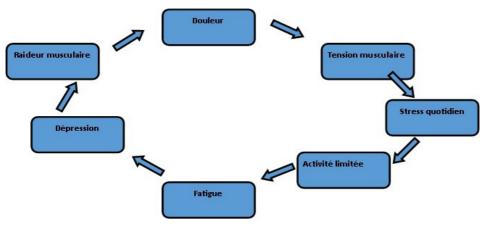
Heureusement, on m'a fait découvrir le yoga pour redonner du mouvement à mon corps physique, pour apaiser, pour stabiliser, inverser la tendance et me réouvrir sur tous les plans.

La partie qui va suivre va justement développer cet aspect.

# c) <u>Sortir du déconditionnement physique et diminuer les raideurs et douleurs</u> associées :

Douleurs et fatigue chronique sont évidemment des facteurs démobilisant à l'activité physique et on peut vite entrer dans un cercle vicieux en glissant vers la sédentarité. (c'est ce qui m'est arrivé à plusieurs reprises).

On peut ainsi très vite, en quelques semaines ou quelques mois seulement, bouger de moins en moins, accentuer la perte d'autonomie, développer un surpoids ... avec des conséquences aussi psychologiques ou encore pour réaliser des actes de la vie quotidienne.



J'ai vite compris qu'il me fallait garder un minimum d'activité phyique, 2 à 3 fois par semaine, le tout de façon lente, en respectant mon rythme et mes capacités. Avec un niveau d'énergie vitale souvent assez faible, la tâche était loin d'être évidente. J'étais néanmoins convaincu que l'activité physique me donnait une meilleure qualité de vie.

L'idéal aurait été pour moi de pouvoir m'engager dans un programme d'activité physique adapté typé fibromyalgie, spécifique, mais aucune structure de ce type n'existait à distance raisonnable de mon domicile.

Aussi j'ai fini par retrouver un certain équilibre en alliant plusieurs thérapies et activités : Yoga, Gym Pilates, marche aquatique.

Je n' ai longtemps focalisé que sur l'hyper-raideur de ma chaîne postérieure (dos, ischios-jambier) car c'est là que sont logées mes douleurs, avec en Yoga des postures comme la Pince, le V renversé ou encore allongé jambes au mur.



Mais il ne faut pas oublier que tout muscle ou groupe musculaire a son antagoniste (= son opposé)

Entre autre ici pour moi, l'avant du corps à étirer aussi et à ouvrir! A partir du moment où j'ai compris et senti que tout était question d'équilibre (ou de déséquilibre) entre chaîne musculaire postérieure (arrière) et chaîne musculaire antérieure

(avant), j'ai inclus dans mes pratiques de yoga perso des postures d'ouvertures et d'extensions arrières. Le but était alors de mettre hors tension la chaine postérieure.



Pour chercher à réaligner un peu plus ma colonne, je fais aussi des extensions axiales en engageant des Bandhas, les verrous énérgétiques qui permettent de canaliser l'énergie vers l'intérieur et vers le haut.

Avec mon engagement des bandhas, je cherche à produire une extension axiale de ma colonne, c'est à dire un auto-agrandissement, un allongement de ma colonne en atténuant mes courbures. (voir schéma page suivante)

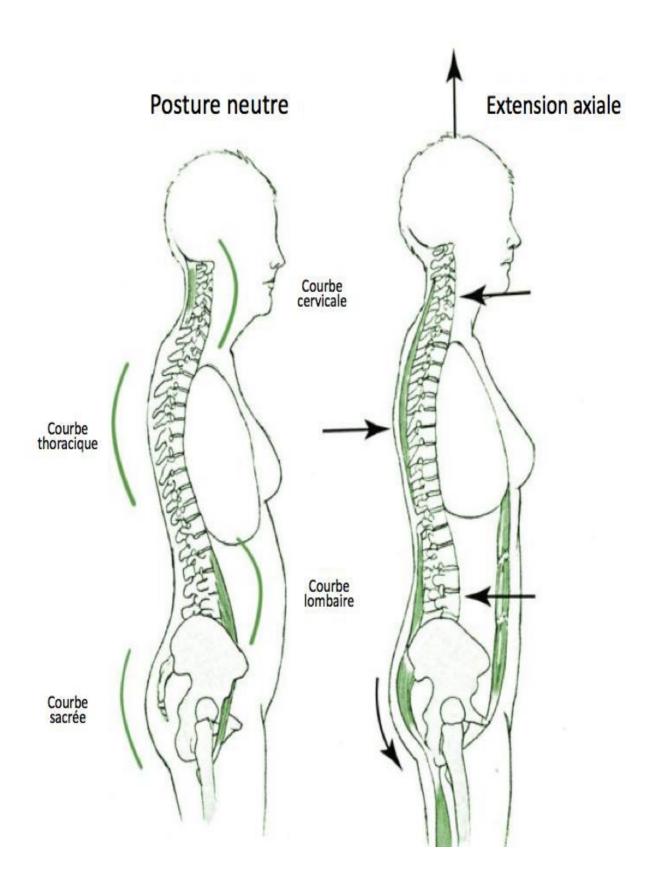
- Mula bandha: je désarrondis le sacrum en engageant le plancher pelvien pour rentrer le coccyx (verrou du Chakra racine, engagement au niveau du périnée)
- Uddiyana bandha: je décreuse le bas du dos en engageant le bas du ventre (verroullage abdominal ventre rentré) et simultanément je désarrondis le haut du dos en ouvrant la cage thoracique. (épaules vers l'arrière et homoplates rapprochées)
- Jalandhara bandha: verrou de ma gorge, je décreuse la nuque en engageant les muscles profonds du cou.

Cela me demande beaucoup d'efforts d'attention et d'engagement musculaire. C'est intense et vite fatiguant mais cela procure des effets vraiment profonds.

Sur le plan physique, cela redonne un peu d'espace entre les vertèbres, libérant un peu les disques intervertébraux.

Sur le plan physiologique, l'extension axiale redonne de l'espace aussi aux organes internes et calme le système nerveux en ce qui me concerne.

Sur le plan mental, le fait d'élever le centre de gravité du corps de quelques cm procure une grande sensation de légéreté, de paix.



# L'importance du mental, du lâcher prise et du travail sur soi dans le processus de régénération et de guérison

# a) La régénération naturelle du corps :

Tous les êtres vivants sur terre ont cette faculté de « s'autorégénérer ».

Nos corps ont en eux cette capacité de guérir, de s'équilibrer ou se rééquilibrer.

On appelle cela l'Homéostasie, la faculté de s'auto-régénérer.

Si vous vous coupez par accident, le sang va coaguler, la plaie va se refermer et cicatriser, l'équilibre sera alors retrouvé. Par contre, si vous grattez constamment et que la plaie est constamment ouverte, le processus de guérison sera ralenti ou compromis.

C'est malheureusement ce que nous faisons trop souvent par méconnaissance des manifestations de guérison du corps, car nous avons oublié comment opère **l'intelligence de la vie.** 

Bon nombre de personnes touchées par la ou les maladies n'ont pas conscience de cela, ne l'ont peut être jamais su ou admis et se privent d'un formidable outil qui est en nous. Parfois, il faut juste faire ou refaire confiance à soi-même, à s'aimer, à accueillir le processus d'autoguérison. FAIRE CONFIANCE EN LA VIE.

Se guérir lui-même, c'est ce que le corps sait le mieux faire! Il est conçu pour se réparer, pas pour se détruire.

Les douleurs indiquent que NOUS nous empêchons d'être bien.

C'est très souvent l'excès de perturbations extérieures, parfois cumulées, qui empêchent le bon fonctionnement des processus régulateurs.

Prenez par exemple une graine que vous semez. Elle ne va pousser et se développer que si toutes les conditions qui lui sont nécessaires à son développement sont réunies.

# C'est la même chose pour nous!

Pour aller mieux et retrouver paix et équilibre, il faut déjà assainir et limiter voire supprimer les excès.

C'est ce que j'ai fait progressivement, car c'était de ma responsabilité de donner à mon corps les meilleurs conditions possibles pour qu'il s'autorégénère. Les attitudes que nous adoptons envers nous-mêmes, les **Niymas** sont très importantes si l'on veut que l'homéostasie fonctionne. En effet, elles sont comme des directions, des orientations que l'on décide ou non d'appliquer dans notre vie.

Cela demande donc de la rigueur et autodiscipline (TAPAS), se nourrir d'aliments sains (SAUCA), être optimiste (SAMTOSA), être patient, avoir la foi en la force de la vie, en nos ressources et en notre pratique (ISHVARA PRANIDHANA)

Les besoins de nos cellules sont simples : se nourrir, respirer et éliminer les déchets. A partir du moment où la cellule ne reçoit plus ce dont elle a besoin, il y a perturbation puis glissement vers la « maladie ».

## Deux grandes conditions sont donc nécessaires à notre corps pour bien fonctionner :

- ne pas être encombré de toxines
- avoir chaque jour tous nos nutriments indispensables (air, eau, vitamines, acides aminés...) en qualités et quantités optimales.

# Il faut **NETTOYER** notre organisme, « faire le ménage » à l'intérieur.

Le Yoga au travers les Assanas, le Pranayama est un très bon outil. On peut aussi faire des cures de Détox.

# Il faut **NOURRIR** sainement notre corps:

Ce que l'on ingére doit nous nourrir et non nous polluer, car les aliments transitent par nos organes internes, passent dans le sang par le processus digestif pour aller jusqu'à chacune de nos cellules!

Mais notre mauvaise hygiène de vie peut être aussi provoquée par l'absence d'exercices physiques, le surmenage, le stress, la pollution de notre environnement .... voire plusieurs de ces facteurs cumulés.

Il nous faut **un réel engagement personnel** vers une meilleure hygiène de vie, une meilleure connaissance de soi et vers une recherche active de notre équilibre. Nous devons nous nourrir aussi d'un sommeil réparateur car c'est pendant la phase de sommeil profond que nos cellules peuvent se multiplier.

Il faut **STIMULER ET RELANCER** nos fonctions vitales. Les cellules, tissus et organes de notre corps sont stimulés et régulés par notre **système endocrinien**. **7 glandes** sécrétent des hormones déversées dans le sang, travaillant avec le système nerveux sur les plans physiques, psychiques et spirituels. **L'hypophyse** située à la base du cerveau en est le « chef d'orchestre ». Ce système ayant tendance à s'affaiblir avec les années, doit être maintenu en bon état de fonctionnement et stimulé.

Faire du YOGA, de l'exercice, va stimuler la fabrication de nombreuses hormones (telle la Sérotonine du bien être), améliorer la circulation, la digestion, l'immunité, la bonne humeur, etc... Tout ce qu'il faut pour relancer la machine!

S'intéresser aussi à l'Ayurvéda (dont le Yoga a des bases communes) peut être d'une grande aide

En effet, cela nous montre la voie à suivre pour bénéficier d'une pleine santé tant sur le plan physique que mental et spirituel. La pratique de l'Ayurvéda permet d'améliorer sa santé, acroître notre énergie vitale PRANA pour atteindre notre plein potentiel.

**Swami Sivananda (1887-1963)**, médecin et enseignant a écrit de très nombreux ouvrages sur le sujet. Il a dit aussi (je cite) : « Quand on est en bonne santé, on sourit, on rit, on est heureux et joyeux. La santé est le cadeau de Mère Nature, la puissance qui alimente la vie. La santé, non la maladie, est un droit inné. Il est aussi naturel d'être en bonne santé que d'être en vie.»

## La maladie vient quand on ne mène pas la vie que l'on devrait vivre!

Si l'on vit trop éloigné de nos vraies aspirations, en désaccord avec nos vraies valeurs, un stress permanent finit par s'installer et venir perturber notre santé.

C'est ce qui m'amène maintenant à aborder le point suivant, à savoir la gestion du stress, du mental et des émotions.

# b) Lâcher le mental, gérer son stress, son prana et canaliser ses émotions :

En occident, les pratiquants en Yoga ont trop souvent tendance à ne focaliser que sur la dimension physique de la pratique. La dimension spirituelle doit passer avant ou au moins en même temps, car sans apaiser et équilibrer le mental, on reste dans le VOULOIR FAIRE et non pas le lâcher prise.

Souvent sans que nous en soyons conscient, notre mental dit, veut, veut faire ... Il vagabonde sans cesse entre la connaissance alimentée par nos perceptions de nos organes sensoriels, nos raisonnements et nos interprétations de nos perceptions bonnes ou mauvaises, ou encore notre imagination ou nos souvenirs.

Finalement, notre mental n'étant jamais au repos, il prend rarement le temps d'observer les choses telles qu'elles sont. Le mental est très influençable et se laisse manipuler régulièrement par **5 sources de souffrance** (chapitre 2 des Yogas Sutras de Patanjali)

- l'ignorance : ignorance de la réalité ultime, lorsque l'on prend ce qui n'est que transitoire pour l'éternel, l'impure pour le pure, la souffrance pour le bonheur, le changement pour la stabilité. Le fait donc de mal connaître les véritables rouages de la vie.
- la restriction égoïste, l'orgueil : le sentiment d'être individualisé et limité.
- l'attraction : c'est la pulsion ou le désir de reproduire une expérience agréable irresistible, liée à notre mémoire des plaisirs.
- **la répulsion** (inverse de l'attraction) : les aversions sont le résultat de nos actions passées pénibles.
- **l'instinct de conservation :** il est directemet relié au sentiment de l'importance que l'on peut avoir de soi-même et fonctionne sur la loi du plaisir-déplaisir pour conditionner nos réactions.

Ces 5 tourments faussent les perceptions de notre mental et il peut vite en résulter des maladies, de la tristesse, un certain inconfort.

Dans la plupart des têtes, le mental s'ancre sous forme d'impressions mentales telles que : « Tu perds ton temps » - Ah oui, c'est vrai » ou encore « Tu ne vas pas y arriver-je ferai donc mieux d'abandonner ».

Nous avons trop tendance à accepter les pensées sans réflexion, au lieu de les reconnaître pour ce qu'elles sont : souvent une perte de temps et d'énergie!

Notre mental nous est indispensable. Sans lui nous serions incapables de percevoir notre environnement, nous serions inaptes à penser, à parler, à écrire .... Le mental en lui-même « Citta » n'est pas le réel problème. Ceux sont les perturbations du mental, «Vritti » ces tourbillons de pensées qui causent soucis.

Cerveau, mémoire, égo et perceptions sensorielles travaillent ensemble.

Le Yoga est le processus par lequel sont arrêtées les fluctuations de l'esprit.

Il nettoye et calme les vagues de la pensée qui troublent notre éveil.

Pantanjali a défini le yoga par cette phrase en sanskrit : « Yoga citta vritti nirodha » ou l'arrêt des perturbations du mental.

Nous avons souvent des habitudes mentales et le challenge consiste à prendre conscience de ces directions mentales que nous suivons trop facilement. Il s'agit donc d'apprendre à notre cerveau à sortir des ornières dans lesquelles il a l'habitude de cheminer!

Dans la vie quotidienne, nous ressentons en permanence des émotions, agréables ou non, dans diverses situations lorsque nous sommes seuls, en relation avec nos amis, notre famille, nos collègues.

Cela peut être de la joie, de la colère, de la peur, de la tristesse, de la surprise, de l'orgueil.... Le yoga nous permet de canaliser ces énergies et contrôler ces émotions en sorte qu'elles ne nous contrôlent pas. De cette manière, nous pouvons les sublimer, les maîtriser pour ne plus en être esclave. Se laisser gouverner par nos émotions est du gaspillage d'énergie et source de stress. Et les tensions émotionnelles s'impriment dans le corps physique, avec plus ou moins de conséquences sur notre santé.

# 3 couches ou types de stress :

**1er niveau :** le stress émotionnel, lié à nos relations.

2e niveau : le stress mental, le « trop de choses à faire, à gérer et ne pas savoir choisir. » 3e niveau : le stress spirituel ou ne pas comprendre le vrai sens de la vie, ignorer le « qui

suis-je » au delà des rôles que je joue.

Quel que soit le type de stress, le système nerveux ne fait pas trop de distinction.

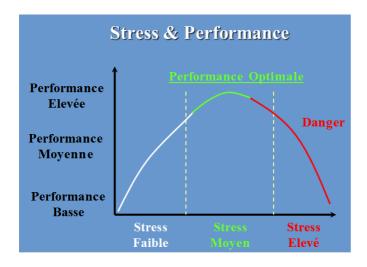
Notre **système nerveux Parasympatique** est responsable de la détente. Il se relâche quand tout s'apaise. Le yoga l'encourage.

Notre système **nerveux Sympatique** quant à lui réagit sans voir la cause. C'est le « système d'alarme ». Ainsi, dès que notre mental sent une menace, des réactions physiques se déclenchent telles que des tensions musculaires et/ou douleurs à la nuque, aux épaules, au plexus.

Il faut « éteindre le feu » car le stress qui sature le cerveau diffuse très vite dans le reste du corps. S'il devient chronique et s'installe dans le temps, le stress peut faire des ravages et notamment faire perdre la capacité à se détendre.

Grâce à la pratique du Yoga, ce stress qui se répercute à tout le reste du corps, est neutralisé et évacué grace aux postures (asanas), à la respiration controlée (pranayama), à la méditation

On pourrait représenter notre niveau de performance par rapport au niveau de stress ainsi :

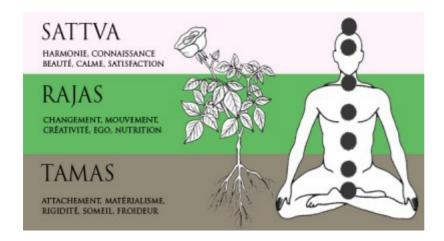


## Le Stress et nos trois GUNAS:

Les **Gunas** sont les trois grandes forces naturelles qui régissent la création et notre univers. L'interaction de ces trois forces est à l'origine de l'aspect changeant de toutes les choses de la nature, y compris nous les humains. C'est l'énergie qui « colore » l'être spirituel de chacun de nous.

**SATTVA**: l'harmonie, la sagesse, la clarté, le discernement

**RAJAS**: l'agitation, l'hyper activité **TAMAS**: l'inertie, la paresse, la lourdeur



Lorsqu'elles sont bien équilibrées, nous sommes épanouis et en bonne santé. Si ces forces sont déséquilibrées, nous sommes sujets à des perturbations physiques, émotionnelles et/ou mentales.

Aussi, par rapport au stress il nous faut tendre vers **Sattva**, par les postures, les respirations, la méditation, une nourriture Sattvique, en prenant suffisamment de temps pour soi et les autres.

Nous devons nous grandir, pour augmenter l'espace disponible en nous; ainsi le stress ne nous « remplira » plus, ou beaucoup moins vite.

Pour augmenter notre résistance au stress, nous devons développer certaines capacités en nous, telles que le détachement, la tolérance, l'amour de la vie et de soi ....

Le stress consomme beaucoup d'énergie, nous « mange » de l'intérieur et fait prendre de mauvaises décisions. Il nous faut surveiller notre mental pour ne pas « nager » sans cesse dans un océan de pensées.

# Au niveau des postures de YOGA ET DU STRESS: quelques possibilités :

- 1. posture de l'enfant
- 2. postures du demi-pont et du chameau
- 3. allongé : demi chandelle jambes verticales contre un mur
- 4.les flexions avant en relâchement
- 5. Savasana (posture du cadavre)

Dans les 2 à 5, on cherche à créer de l'espace dans le corps, pour favoriser une sensation d'espace sur le plan psychologique, s'inviter à une plus grande liberté. Ces postures apaisent le mental, dans une intériorité, favorisant le calme.

La respiration est très importante en Yoga et savoir la réguler va nous permettre de libérer des tensions, mais aussi d'équilibrer l'oxygénation du sang qui nourrit le corps.

Réguler sa respiration, c'est donc réguler son système nerveux.

Le PRANAYAMA réussit à calmer et à replacer la paix dans le corps.

Plusieurs techniques et exercices de pranayama existent.

Il est aussi intéressant d'ajouter éventuellement entre l'inspire et l'expire une rétention pour recharger plus et nourrir nos cellules de plus d'oxygène de l'air inspiré.

A noter aussi que d'associer un Mantra au Pranayama augmentera l'efficacité de la respiration, donc du lâcher prise.

# Quelques « astuces » instantanées pour déstresser marchent très bien aussi :

- la respiration abdominale : assis ou allongé, une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine, pour mieux sentir les va-et-vient de votre respiration. On inspire par le nez en sentant le ventre se remplir puis on expire en rentrant le ventre. A faire en conscience, en percevant les mouvements, ce qui se passe à l'intérieur....
- La cohérence cardiaque qui consiste à inspirer sur 4 secondes et expirer sur 6 secondes, soit 6 respirations par minute.
- Effectuer des rotations de la nuque ou des yeux
- Se frotter les mains puis les appliquer aux yeux plusieurs secondes
- Se poser, s'assoir confortablement et observer le silence, méditer.
- Au coucher : se répéter un Mantra ou un Sankalpa
- Avoir des lectures ou écouter des conférences spirituelles
- Ecouter de la musique apaisante

La consommation de psychotropes est particulièrement élevée en France pour lutter contre le stress.

Les thérapies de gestion du stress et de l'anxiété incluant le Yoga pourraient être l'une des solutions à ce problème de santé publique.

Tous les rythmes calment le mental et quand le mental s'apaise, tout le corps relache.

# c) <u>Le pouvoir de l'intention</u> :

Dans la gestion du stress et des tensions musculaires, le pouvoir de l'intension a beaucoup d'importance aussi.

Quand on s'installe dans une posture, on cherche à la vivre, à la sentir et non pas la faire mécaniquement. Prenez par exemple la torsion allongée. On peut la faire en posant l'intention de garder les deux arrières des épaules au sol, on peut la faire en posant l'intention de rapprocher les deux genoux l'un de l'autre, ou encore de ne pas perdre l'ouverture du cœur.

Faire évoluer une intention dans une posture, la même intention durant une période, puis peut être ensuite changer avec un autre objectif, fera que la posture sera différente. L'intérêt est de varier et faire évoluer notre pratique, mais aussi d'éviter de se lasser et stagner dans de simples mouvements devenant répétitifs.

Dans la respiration, c'est la même chose. On peut poser l'intention d'aller respirer dans une zône bien précise du corps physique pour qu'elle relâche ou encore poser l'intention de respirer dans la globalité, voire au delà. Selon le choix effectué, les ressentis et les effets seront là aussi différents, variés, vastes.

Plus largement, au delà de la pratique du Yoga, le pouvoir de l'intention permet de se reconnecter à nous, à notre vraie nature intérieure. Poser une intention c'est se mettre en phase avec ce que l'on désire de façon sincère, absolue, dans le respect, l'écoute, l'amour de soi.

Ainsi, on peut se donner ou redonner une direction à notre vie, faire des choix conscients, voulus et non pas imposés par les autres, par l'extérieur.

En emettant une volonté, on lui donne le pouvoir d'exister et on devient ou redevient acteur de notre vie, de notre corps et ça change tout en matière de stress, du rapport au soi.

Les intentions, que nous nous fixons, doivent rester accessibles, réalisables, en accord avec la vie que l'on veut réellement vivre et savourer.

On peut mentaliser une intention ou l'écrire tel un SANKALPA, voire se la répéter peut être en chantant, ou encore s'installer un petit rituel.

Rien n'est imposé, tout est possible mais doit venir du cœur, dans l'authenticité, pour que cela puisse se réaliser.

On peut dire aussi, que l'intention est le champ d'énergie invisible auquel se connecter pour incarner ce que nous voulons être réellement et laisser les transformations se faire.

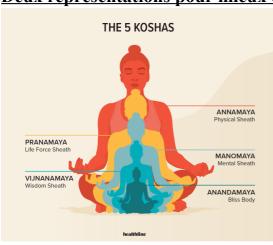
# La prise de conscience de qui l'on est, de l'énergie vitale qui circule pour libérer l' âme

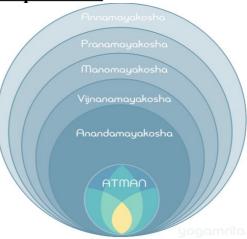
# a) Corps physique et corps subtil:

Pour bien saisir et comprendre comment nous fonctionnons, il est nécessaire de savoir que notre être se compose de différents corps.

Notre être global serait ainsi composé de **différentes couches** (ou sphéres), correspondant chacune à un certain niveau et à un « corps particulier », dont l'ensemble représente les **corps subtils**. Ce sont les 5 couches, les 5 Koshas ou « enveloppes de l'âme ».

Deux représentations pour mieux comprendre :





## Le corps physique ou grossier :

**Annamaya kosha**: le corps physique ou sphère de nourriture

Couche la plus dense liée à la matière et à la mort, touchable. Cette première couche est appelée le corps de la nourriture (anna) car il en est fait et il en est dépendant. La nourriture (y compris l'eau

et l'oxygène) est la forme la plus grossière du prana.

Pranamaya kosha: le corps vital ou sphère de Prana

C'est l'enveloppe d'énergie vitale, d'énergie cosmique, avec laquelle est nourri chaque cellule de notre corps. En elle réside la santé du corps physique. Avant d'être ressenties physiquement, les maladies

ont leur empreinte énergétique dans ce corps.

Le corps subtil:

Manomaya kosha: le corps mental et sensoriel ou sphère mentale

C'est l'enveloppe des pensées, des sensations, des émotions, des jugements, de la compréhension, constituant notre mental **MANAS**.

Le yoga travaille beaucoup ce niveau pour le lâcher prise.

Vijnanamaya kosha: le corps de l'intellectuel et de l'intuition ou sphère psychique

la voix intérieure, l'égo, le guide, l'intelligence, la mémoire

Anandamaya Kosha: le corps de félicité ou sphère causale, de grande lumière, joie pure Imaginez des poupées russes imbriquées les unes dans les autres.

Dans ce système, le centre est identique au Divin, à Brahman, au Tout.

## b) L'âme, une énergie, l'accès à une autre dimension :

Avant toute chose, il est bon de rappeler que l'homme est composé d'un corps, d'un esprit et d'une âme.

Ils sont la « trilogie » de l'être humain, intimement liés et ont besoin d'équilibre ensemble. On pourrait dire que « l'esprit raisonne et que l'âme résonne telle une vibration intérieure ».

Le corps n'est pas seulement physique. Il est le centre de nos émotions, nos sensations, de nos pensées, de nos sentiments.

Il nous faut l'écouter, en prendre soin, et ne pas oublier d'éprouver de l'amour pour nous même au risque de lui faire subir des préjudices. C'est donc notre « temple sacré »!

L'esprit et l'âme sont deux aspects immatériels, deux entités (sachant qu'une entité représente notre être, ce que l'on est).

Les deux fonctionnent ensemble en nous, conjointement et notre conscience est tout simplement le lien entre l'esprit et l'âme, le chef d'orchestre.

Le mental est en quête de sens. Il veut comprendre, savoir, analyser ... il a un côté conscient

qui réfléchit et qui est logique, mais aussi un côté inconscient qui détient nos croyances, nos préjugés, nos convictions, nos blessures d'enfance.

L'âme, c'est là où réside notre personnalité, notre égo (souvent surdimensionné).

C'est une entité que l'on possède de la naissance à la mort, à l'intérieur de nous, tel un courant de vie, une voie, irremplaçable. C'est la marque indélébile de chaque personne humaine. Elle garde en mémoire tout ce qu'a subit le corps.

L'âme permet de désirer, de ressentir, de nous émouvoir, d'aimer.

Dans l'âme réside donc l'essence de la dignité humaine.

Nous sommes tous les réceptacles de cette entité éternelle, qui avant de mouvoir notre corps, ont animé successivement plusieurs autres « enveloppes vivantes ».

L'âme est une force qui rappelle que la vraie vie, authentique, est dans l'abandon à quelque chose de grand, de plus infini que soi.

L'homme de la société matérialiste d'aujourd'hui a oublié qu'il a une âme et considère cela comme secondaire, voire ringard ou obsolète.

Habituellement, nous voyons les personnes et les situations avec nos yeux uniquement et rien de plus.

Avec la pratique régulière du Yoga et plus particulièrement de la méditation (DHYANA), nous accédons à une autre dimension visuelle, celle de l'âme. Et voir avec son âme va tout changer dans notre facon de percevoir la vie!

Il existe un lien invisible entre les personnes : l'âme est à la fois l'émetteur et le récepteur de fréquences vibratoires, qui vont de l'intérieur vers l'extérieur et vis et versa.

Face à une personne, à la nature, à une situation émotionnelle, nous avons tous senti parfois des frissons, des fourmillements, de la chaleur.... c'est notre âme qui réagit et se connecte. Selon notre taux d'énergie vibratoire, nous serons plus ou moins sensibles, voire hypersensibles et donc plus ou moins réceptifs.

Le yoga permet de libérer l'âme en enlevant les obstacles et progressivement d'approcher l'infini, le divin, Brahman.

Comme évoqué en première partie du mémoire, nos maux, nos tensions, nos blessures dans notre corps physique sont parfois bien enracinés et on cherche à comprendre pourquoi cela persiste. Notre quête de solution, souvent focalisée uniquement sur le physique est donc compliquée. En abordant d'abord le Hatha Yoga au travers les postures, le pranayama, on nettoie, on mobilise, on respire plus et mieux, mais l'amélioration de notre état reste fragile, voire incomplète.

Avec le Raja Yoga, on va plus loin, on complète le Hatha, par la déconnection des sens, la concentration, la méditation.

Tant que notre âme reste prisonnière, enfermée, il n'y a plus de connection à l'infiniment grand. Retrouver cette ouverture, rétablir le lien universel qui nous lie au tout est la dernière clé, la plus grande peut être.

Le chemin de la libération de l'âme dans un corps physique est diffcile. C'est un parcours semé d'embûches, de joies comme de peines. Il est accompagné de soulagements, parfois de douleurs ou de peines immenses.

Cela peut sembler sans fin, mais ce n'est qu'une illusion. En développant nos Niyama et nos Yama, en étant régulier et en ayant foi en notre pratique, en l'infini, les obstacles tombent. La durée et l'intensité des épreuves dépend de notre faculté à lâcher prise, à vivre l'instant présent, le moment juste.

Quand on comprend cela, on se renforce, on prend du temps pour les choses importantes, celles qui nous mettent en joie, au lieu de rester dans la souffrance.

La sadhana n'est pas un long fleuve tranquille surtout au début. Il ne faut jamais se décourager.

Il faut accueillir tout, le bon comme le moins bon, de manière égale, sans jugement, pour cheminer et passer les épreuves.

## TOUT EST DANS NOTRE COEUR



## c) Les Mantras, une puissance, une révélation pour moi :

La méditation met en pause notre cerveau. Elle ne peut survenir que lorsque notre mental est capable d'une concentration complète sur un seul point et lorsqu'il est empli de Sattva. Si Tamas prédomine le mental est léthargique.

Si au contraire il est Rajas, le mental sera sans repos.

Le but est donc d'équilibrer. Le MANTRA est l'un des instruments les plus puissants et efficace dont dispose le yoga.

Un mantra est un mot sacré chargé d'énergie spirituelle.

« Man » : esprit « TRA » : protection

Un outil donc de protection de l'esprit, des schémas de pensée négatifs, des illusions.

Les mantras sont une forme de méditation chantée.

Le mantra est un « PONT » entre la conscience et l'égo, entre l'âme individuelle (Atman) et l'âme universelle (Brahman).... une harmonisation avec l'univers autour de nous. A chaque mot, une image est créée dans le mental avec comme «une injection» de positivité.

Le mantra, de part sa relaxation profonde, élimine les toxines, chasse la négativité, rééquilibre et active les bonnes énergies en nous.

# Effets doubles des mantras :

- il donne de l'énergie au mental et fait sortir du Tamas
- il calme le Rajas et canalyse l'énergie

## Trois techniques de Mantras:

- les répétitions à pleine voix du mantra
- les répétitions du mantra en silence, mentalement, intérieurement (plus puissant)
- écrire plusieurs fois le mantra

Le mantra est une énergie divine intégrée dans une structure sonore, pas juste un son, mais une vibration sonore. C'est la puissance derrière toute la culture du yoga, le pilier l'invisible de la structure du yoga.

Les mantras nous transportent vers les niveaux de plus en plus haut, progressivement, en remplissant l'espace mental, pour se répéter mentalement.

On finit par arriver à un haut niveau de réceptivité, jusqu'au silence rempli de chaleur et de lumière.

# Il y a 4 niveaux du son :

- niveau 1 : VAIKHARI : le plus dense, grossier, le moins puissant. Ce sont les mots

articulés

- niveau 2 : MADHYANA : le son plus subtile, la conversation dans l'espace mental ou

le monologue personnel non exprimé.

- niveau 3 : PASHYANTI le son télépatique. Il ne peut pas être entendu, il est au-

delà des sens, mais peut toujours être vu avec un regard intérieur ou ressenti comme une forme ou une idée.

- niveau 4 : PARA Ce serait le silence, sous forme d'énergie pure, le divin.

Le son non manifesté, dont ShabdaBrahman (la syllabe

mystique OM) est la source.



# Le OM est le son de la création, il est partout, dedans, dehors.

Le Om couvre la totalité des aspects du divin. C'est tout ce qui est, ce qui a été et ce qui sera. (le présent, le passé, le futur, tous les espaces du temps)

Le Pranava yoga est une méditation sur le mantra sacré Om, l'énergie vitale qui nous traverse et irrigue toute la vie.

C'est une vibration de la totalité des sens.

On l'écrit Om et on le prononce plutôt  $A \cup M$ 

Source Swami Sivananda:

## Méditez sur le OM

Dès que vous vous asseyez pour méditer, chantez OM 3, 6 ou 12 fois.

Encore et encore, chantez la gloire du OM.

Appliquez votre cœur, votre esprit et votre âme à la musique du OM.

Effectuez toutes les actions comme une adoration du pranava sacré.

Vivez et bougez dans le OM ...

#### Chantez le OM

Chantez Om du plus profond de votre cœur avec un sentiment profond.

Le son part du nombril et se termine au sommet de la tête.

Chassez les mauvaises pensées en chantant le OM.

Que le Om vous guide et vous protège.

Chanter le OM est un tonique puissant, facile, disponible pour toutes les maladies.

Chanter le Om c'est se rapprocher de la source et puiser dans l'énergie cosmique, inépuisable.

Chantez mentalement le OM dans n'importe quelle asana.

## Respirez OM avec le pranayama

Associez OM en pratique du pranayama : « O » pendant l'inspire et « M » pendant l'expire. Sentez que le OM vient de votre âme, cela élèvera votre conscience à un niveau très haut. Vous ne ferez plus qu'un avec l'âme ATMAN.

## Tratak sur le OM

Les débutants doivent faire un tratak (regarder) sur le OM avec les yeux ouverts au début pendant environ 3 mois, pour ensuite, visualiser le OM avec les yeux fermés. La visualisation du OM est l'appel d'une image mentale claire yeux fermés. Il faut alors répéter mentalement le OM avec sentiment et sincérité, en restant concentré, sans entendre rien d'autre.

Ayez l'image du OM au mur devant vous dans votre salle de méditation et concentrez vous sur cette image. »

# Les mantras commençant par OM: (source livret Sivananda)

#### **GANESHA**

### « OM GAM GANAPATAYE NAMAH »



Je me prosterne devant le seigneur GANESHA.

Ganesha est représenté par un dieu à tête d'éléphant, symbole de courage, de sagesse. Il est l'énergie cosmique qui lève les obstacles de notre chemin.

On s'ancre à la terre, puis on chante ce mantra pour favoriser les énergies de la réussite et permettre de surmonter les obstacles.

#### **SHIVA**

## « OM NAMAH SHIVAYA »



Je me prosterne devant le seigneur SHIVA.

Ce mantra constitue la forme la plus importante de dévotion de l'hindouisme.

C'est l'adoration au Seigneur Shiva. Shiva est considéré comme le Dieu du Yoga, doté de la connaissance universelle, suprême et absolue. C'est le dieu destructeur, celui qui va transformer le monde pour le faire évoluer. Il organise le monde sur le principe destruction-reconstruction. Shiva est celui qui surmonte toutes les limites.

Ce mantra va permettre à l'adepte de se transformer intérieurement, en détruisant outre les impuretés du corps, les négativités de l'esprit.

\_\_\_\_\_\_

## **VISHNU**

## « OM NAMO NARAYANAYA »



Je me prosterne devant le seigneur VISHNU, l'énergie qui préserve l'univers.

Il symbolise la bonté et la compassion.

Pour atteindre la réalisation de soi et l'unité avec le divin.

Pour humilier l'égo: à réciter 108 fois par jour pendant 40 jours!

C'est le chant pour la paix, la santé et le bonheur de tous.

## **KRISHNA**

## « OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA »



Je me prosterne devant le seigneur VASUDEVA.

Krishna est l'une des incarnations de Vishnu.

C'est la personnalité suprême de la divinité.

Il attire ceux qui sont préoccupés par le bien être des autres, en dévotion.

Ce mantra aide l'esprit à se libérer de nos préoccupations pour s'en remettre au divin.

\_\_\_\_\_\_

## **RAMA**

## « OM SRI RAMAYA NAMAH »



Je me prosterne devant le seigneur RAMA. Lord Rama est la 7e incarnation du seigneur Vishnu. Rama c'est la perfection.

------

# **DURGA**

## « OM SRI DURGAYAI NAMAH »



Je me prosterne devant Durga, la mère.

Elle représente l'aspect maternel de l'absolu. Durga est puissance. Elle est protectrice et bienfaisante, prête à combattre pour défendre le bien. Elle combine fermeté et amour.

## LAKSHMI

## « OM SRI MAHA LAKSHMYAI NAMAH »



Je me prosterne devant Lakshmi, la grande mère.

Compagne de Vishnu, elle pourvoit à nos besoins avec abondance et aide à préserver l'univers. Elle symbolise toutes les formes de bonté et compassion.

\_\_\_\_\_\_\_

# SARASWATI « OM AIM SARAWATI NAMAH »

Je me prosterne devant Saraswati, la mère.

Elle est la source de tous les apprentissages et des savoirs, sur les arts, la musique.

Elle procure sagesse et savoir, adorée par les artistes et les créateurs.

La répétition de son mantra accorde intelligence, sagesse, succès dans la création.

## **HANUMAN**

## « OM SRI HANUMATE NAMAH »



Je me prosterne devant Hanuman.

Il est le symbole de la dévotion parfaite. Son mantra possède une puissante énergie protectrice contre les négativités et mauvaises influences.

Il dispose de grands pouvoirs, car il préside au Prana, l'énergie vitale.

Chanter des mantras dans la vie quotidienne apaise beaucoup, aussi bien les tensions physiques qu'émotionelles.

Cela met en veille et canalise notre mental et donc contribue à favoriser un grand lâcher prise.

Avec les mantras, on entre en raisonnance avec la présence aimante universelle.

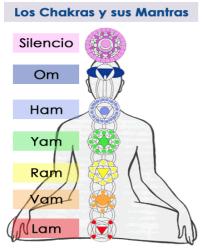
Car il ne s'agit pas que de sons, mais beaucoup plus d'énergies vibratoires.

Nous les ressentons en nous réellement!

Les mantras éveillent et/ou réveillent la Kundalini en nous, cette énergie ancrée dans notre corps.

Chanter va faire se propager cette énergie, Prana, dans tout le corps, comme si vous veniez de vous faire éléctrocuter, mais sans agressivité, tout au contraire.

On sent généralement cette sensation commencer au bas de la colonne vertébrale et monter jusqu'au sommet de la tête. Dans cette « course », tous nos chakras sont éveillés!



A chaque chakra, un Bija mantra peut être associé et chanté.

Lorsque l'on pratique les bija mantras, on chante des sons qui éveillent tout le potentiel des graines logées au cœur de nos centres d'énergie.

Chaque mantra va générer une vibration spéciale qui lui est spécifique, particulière. Le mantra provoque en nous un flux d'énergie incessant et illimité et surtout il va nous permettre d'aller chercher en profondeur toutes les forces intérieures que nous possédons.

Si l'on vibre avec un mantra, c'est aussi parce que l'on y met notre plus grande intention. C'est un tout, un état d'esprit.

Il faut réfléchir aux raisons qui nous amènent à réciter un mantra.... pour la paix intérieure, pour la santé, pour une connexion spirituelle ou autre ...

Si l'on a pas trouvé le mantra qui résonne en nous, on peut s'en créer un personnel, à partir d'une phrase simple, d'une affirmation positive, qui guidera notre esprit. Exemples :

« je vais bien, j'ai confiance en la vie »; « je suis capable de tout, je peux le faire »

On peut utiliser un Mala, un collier de 108 perles qui va servir à compter les 108 répétitions.

A force d'exercices et de méditations, prana circule et active l'autoguérison du corps.

Une seule condition est nécessaire : une pensée calme, apaisée, centrée.

L'homme est un être électromagnétique, un organisme traversé par une force continue, un émetteur, un récepteur, les deux à la fois.

Correctement mise en mouvement et animée d'une ferme intention, cette force intérieure est capable d'influencer le cours de nos émotions, de notre vie, de notre santé et même accomplir des miracles.

# **Conclusion**

Grace à la pratique régulière du yoga, à l'écoute de son corps, il est possible d'aller mieux, de se rééquilibrer, de lever les obstacles ou blocages psychologiques, physiques, émotionnels et rétablir des connections. On pourrait presque dire « renaître ».

Quand on commence à gouter aux bienfaits d'une pratique assidue, on évolue, on s'ouvre ou on se réouvre, on libère le vrai soi parfois emprisonné à l'intérieur de nous depuis un certain temps.

On peut alors entrevoir une nouvelle direction, un nouveau chemin de vie plus lumineux, plus doux, plus en harmonie avec notre vraie nature profonde qui ne demande qu'à s'exprimer librement.

Par contre , il faut faire attention au chemin emprunté, se respecter et respecter les autres . C'est loin d'être chose simple à stabiliser , tant notre mental et notre égo ne demandent , en duo qu'à « vouloir » , qu' à nous enfermer dans nos vieux schémas de fonctionnement et ainsi reprendre le dessus . C' est tellement plus simple de ne rien changer, de rester « mentalement » accroché pour ne pas dire dominé par notre passé , nos mauvaises habitudes et comportements bien ancrés.

Aussi, notre sadhana, n'est certes pas toujours un long fleuve tranquille. Alors même que l'on croit parfois avoir réussi à avoir tout surmonter, les embuches, les tentations, les envies ou les désirs parfois insconcients peuvent nous faire trébucher et même revenir en arrière. Comme si on se sentait retenu, tiré en arrière par une sorte de négativité malsaine et incomprise : la dualité entre le vrai soi authentique et l'autre partie plus sombre de nous même.

On peut durant une période plus ou moins longue avoir uniquement l'illusion d'atteindre la paix, tellement on le souhaite, mais c'est faux.

La pratique du yoga est un rendez avec soi même avec nos observances et nos attitudes, dans le respect des Niyamas, mais aussi avec les autres dans le respect des Yamas.

Nous possedons toutes et tous en nous des ressouces infinies, parfois simplement en sommeil, insoupçonnées aussi, mais vérouillées par le mental. Le yoga permet d'y accéder, avec conviction et surtout avec le cœur.

Ainsi et seulement ainsi, nous pouvons passer de l'obscurité à la lumière, de la tristesse à la joie, de la douleur à la paix, dans l'amour, le partage.

Om!