

COMPTE-RENDU

RENCONTRE YOGA-ÉPILEPSIE

12 mai 2012 à Grenoble-Hôpital Nord - 4^e étage service Neurologie du Pr Laurent Vercueil

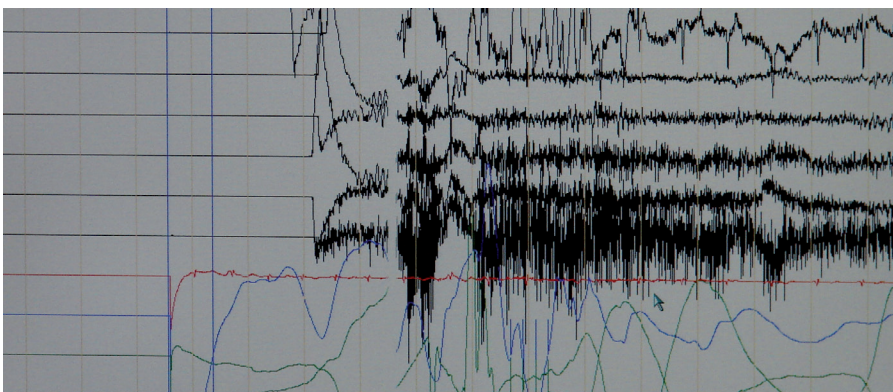
Notre rencontre a pour but de comparer l'activité mentale, avant et après une pratique de yoga. Pour cette première rencontre pilote, deux personnes ont été choisies, l'une n'ayant aucune connaissance pratique dans le domaine du yoga mais une grande expérience dans l'étude du cerveau (le Docteur neurologue Sophie Hamelin) ; l'autre personne, étudie et pratique le yoga depuis une trentaine d'années et pratique quotidiennement depuis plus de 25 ans un yoga occidental personnalisé (Sylvette Delacour Dollet, enseignante de yoga et formatrice d'enseignants).

LE PLANNING DE CETTE RENCONTRE



- Un EEG (électroencéphalogramme) est effectué sur les deux participantes.
- Une pratique de yoga est réalisée, avec comme thème « la relaxation en mouvement ».
- Un second EEG (électroencéphalogramme) pour la comparaison conclue notre rencontre.

LES ÉLÉMENTS DE COMPARAISON



L'EEG

Une comparaison sur trois plans : l'activité du mental au repos, la réaction de l'activité du mental face à la parole (la faculté émotionnelle) et la réaction de l'activité du mental face aux gestes (la faculté intellectuelle). L'électroencéphalogramme permet d'observer également les rythmes cardiaque et respiratoire.

LA PRATIQUE DE YOGA

Une comparaison sur trois plans également : l'évolution du mouvement du corps, l'évolution du mouvement

de la respiration et l'évolution du mouvement de la pensée.

Les résultats sont définis par rapport à l'observation et la perception

personnelles des deux pratiquantes, ainsi que l'observation directe de la personne instructrice guidant cette séquence de yoga.

PRÉSENTATION DE LA SÉQUENCE DU YOGA OCCIDENTAL

LA RELAXATION EN MOUVEMENT

Dans cette pratique, nous présentons pour la relaxation en mouvement des techniques corporelles et respiratoires simples visant à installer le relâchement, la décontraction physique, la fluidité respiratoire et le calme mental.

La première partie de cette séquence concerne **la décontraction du corps**,

elle joue également un rôle dans l'alignement, le redressement et le lâcher prise du corps.

La deuxième partie de cette séquence favorise **l'apaisement de la pensée**, en proposant un exercice respiratoire effectué dans une position couchée sur le dos, avec un support sous les jambes pour une grande décontraction vertébrale ; les

mouvements de bras vont aider le fonctionnement du diaphragme pour l'allongement et la finesse de la respiration.

Les enchaînements et le nombre de fois permettent de maintenir l'attention mentale sur le moment présent.

Séance de 40 respirations. Pratiquer avec des mouvements lents bien synchronisés avec la respiration. Respirer par le nez. Pendant le moment de repos, observer la décontraction musculaire, la fluidité de la respiration, l'apaisement de la pensée, être dans le lâcher prise.

LA SANTÉ : LA DÉCONTRACTION DU CORPS

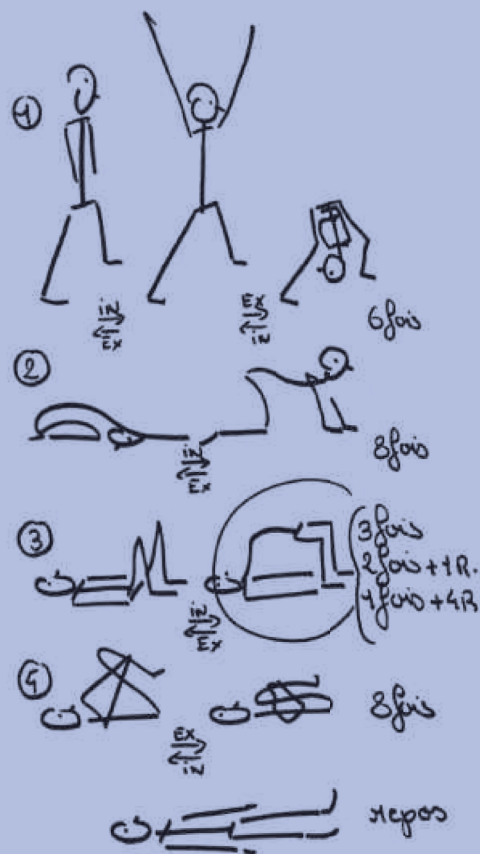
Explication de la pratique

1. Le mouvement aller : pieds bien à plat, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, menton légèrement rentré. En inspirant, montez les bras, en expirant, penchez-vous en avant tout en fléchissant légèrement les jambes ; posez ensuite les mains derrière votre dos en repos et relâchez la tête. Le mouvement retour : en inspirant, remontez les bras et votre dos dans le plan vertical, puis sur l'expiration, descendez les bras le long du corps. Cet enchaînement est à réaliser six fois.

2. Installez-vous sur les genoux, le front sur le sol et le bassin près des talons, les bras allongés sur l'avant. Prenez en inspirant la position du quadrupède (vous devez ressentir une action de redressement dorsal). En expirant, revenez dans la position de départ. Réalisez ce mouvement huit fois.

3. Installez-vous sur le dos, jambes fléchies, talons près de votre bassin, bras le long de votre corps, menton rentré. Inspirez tout en élevant votre bassin et votre dos jusqu'aux épaules, puis expirez en revenant en position de départ. Réalisez ce mouvement trois fois, deux autres fois en gardant la posture pendant une respiration complète, une dernière fois pendant quatre respirations.

4. Menton rentré, genoux repliés sur l'abdomen, mains au contact des genoux ; en expirant, amenez délicatement vos genoux vers votre cage thoracique, en inspirant revenez dans la position de départ. Réalisez ce mouvement huit fois.



LE SOUFFLE : L'APAISEMENT DE LA PENSÉE

Explication de la pratique

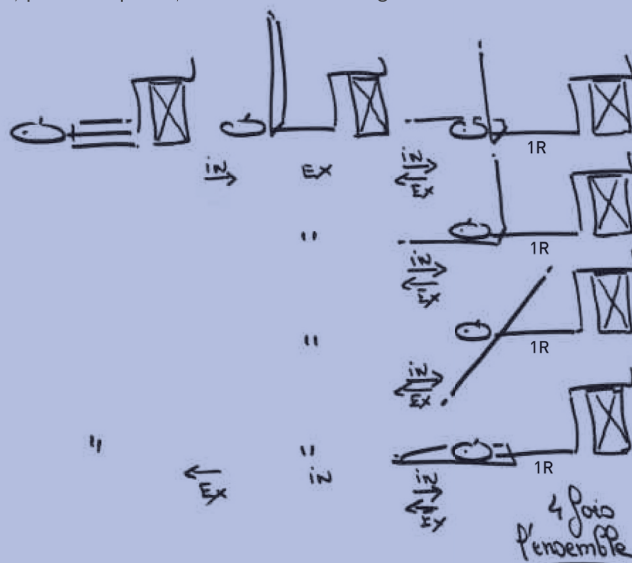
1. Allongé sur le dos, jambes posées sur un support, bras le long du corps, menton rentré. Inspirez en montant vos deux bras dans le plan vertical, puis expirez sur place en ressentant une légère décontraction sur les épaules. Inspirez à nouveau en portant le bras gauche en arrière ; vous gardez la position une respiration, puis en expirant, remontez votre bras gauche dans la verticale.

Faites de même en mobilisant le bras droit, puis avec un mouvement de bras ouverts sur les côtés, enfin, un mouvement où les deux bras seront portés ensemble en arrière. A chaque fois, le mouvement est immobilisé dans l'ouverture pendant une respiration complète.

Dans la phase de retour des bras dans le plan vertical, inspirez sur place en tendant légèrement vos bras, puis expirez en reposant les bras le long de votre corps. Cet enchaînement est à réaliser quatre fois.

Note importante : respirez calmement en allongeant votre respiration. Laissez un temps d'environ de deux à trois secondes après chaque inspiration et chaque expiration, ce moment est appelé « **espace /détente** ».

Il est possible d'installer un léger support sous le bassin pour apporter un effet d'inversion. Favorable au retour veineux.



LORS DE LA PRATIQUE DE YOGA



POUR SOPHIE

Les premières consignes ont été les suivantes : effectuer des gestes lents synchronisés avec la respiration ralentie et régulière, respirer uniquement par le nez, bouche fermée, prendre des moments de pause quand cela est nécessaire, enfin, observer les sensations après chaque mouvement.

L'évolution du niveau du corps

Dans la position de départ debout, le corps a du mal à être maintenu dans le redressement au niveau dorsal, les premiers mouvements sont rapides, maladroits, avec une difficulté quant à placer correctement la synchronisation entre les mouvements et la respiration (inspiration et expiration).

Mais très rapidement au fil des répétitions, le mouvement est plus harmonieux, plus souple et mieux positionné à la fois. Ce réajustement progressif apporte un maintien vertébral plus efficace, **le redressement dorsal s'installe ainsi que l'habileté du geste.**

L'évolution au niveau de la respiration

Sophie nous indique qu'il lui a été très difficile de gérer l'inspiration pendant la pratique corporelle, celle-ci était courte et très souvent, les mouvements se terminaient sur une apnée poumons pleins, ce qui provoquait un léger étouffement. Par contre, l'expiration s'allongeait et lui permettait de reprendre son calme. Pendant les mouvements respiratoires (allongée sur le dos avec support sous les jambes et mouvements de bras) la respiration a progressé, l'inspiration et l'expiration ont augmenté en durée et peu à peu **des moments de pause et de relâchement ont pu être installés après l'inspiration et après l'expiration.**

L'évolution au niveau de la pensée

Au départ, beaucoup de choses ont dû être gérées ; ainsi, l'activité mentale était très dense. Puis progressivement la pensée a pu se concentrer uniquement sur les indications de l'instructeur : moins dispersée, davantage canalisée, l'attention et la vigilance mentale ont alors augmenté. Pendant les moments de repos, cette activité mentale fut apaisée, si bien que de temps en temps, **un léger endormissement apparaissait avec une sensation agréable.**

Conclusion

Cette séance de yoga lui a permis progressivement d'installer une décontraction et un meilleur redressement corporel, de se rapprocher d'un équilibre respiratoire et un apaisement mental pouvant aller jusqu'à l'endormissement. Le visage souriant de Sophie nous indique qu'elle est accompagnée d'**une satisfaction personnelle.**



POUR SYLVETTE

Dès le départ, les qualités de redressement du corps et de vigilance mentale sont présentes, elle est prête et à l'écoute de l'instructeur.

L'évolution au niveau du corps

Dans les premiers mouvements, le corps retrouve très rapidement les appuis nécessaires pour que le mouvement soit effectué avec souplesse et fermeté. Les mouvements créant l'ouverture du corps sont tout de suite soutenus par le redressement dorsal, les mouvements créant la fermeture ou le repli du corps sont soutenus par la contraction abdominale.

Les mouvements sont organisés par la mobilisation des muscles profonds (les chaînes musculaires liées au fonctionnement de la respiration et au maintien des organes).

L'évolution au niveau de la respiration

La respiration est tout de suite longue, profonde et supérieure au mouvement, aussi bien les phases inspiration et expiration, avec automatiquement la mise en place d'un moment de pause équivalent entre trois et cinq secondes, après l'inspiration et après l'expiration. La longueur de la respiration pendant la pratique corporelle est d'une durée de plus de deux fois plus importante que celle de Sophie et pendant la pratique respiratoire (en position couchée associée à des mouvements de bras) elle l'est de plus de trois fois. Dans la fin de l'exercice respiratoire, **il est possible pour Sylvette qu'une seule respiration atteigne la minute, pendant plusieurs respirations sans éssoufflement, ce souffle est perçu comme un véritable « écoulement d'apaisement » s'imprégnant progressivement dans toutes les cellules du corps** (15 secondes sur l'inspiration, 15 secondes sur la rétention poumons pleins, 25 secondes sur l'expiration et 5 secondes sur la rétention poumons vides).

L'évolution au niveau de la pensée

La concentration installée dès le départ a permis de placer une vigilance mentale qui a pu être soutenue pendant toute la séquence, et les mouvements ont été pratiqués le nombre de fois demandé. Lors des moments de repos ou au cours de l'exercice respiratoire, cette attention mentale diminuait mais était tout de suite remplacée par **un calme profond et une tranquille perception d'observation (état de méditation)**.

Conclusion

L'expérience du yoga occidental réalisée de façon régulière, a permis à Sylvette une connaissance et une écoute grandissantes vis-à-vis d'elle-même et de ses besoins, de favoriser la justesse et l'habileté du mouvement (l'effort ajusté et le relâchement de tensions inutiles), une grande maîtrise et fluidité respiratoires. Ces qualités pouvant être réunies sur une pratique d'une durée de 30 à 45 minutes ont permis d'installer **un apaisement de la pensée, en même temps qu'un état d'éveil (et non d'endormissement)**.

REMARQUES DE L'INSTRUCTEUR

LE YOGA OCCIDENTAL

École Santé Souffle Sagesse

8 rue des Terreaux
38500 Voiron
04 67 91 97 30
dolletsylchris@orange.fr

Le but véritable du yoga occidental, est d'atténuer la perturbation, la désorganisation de notre mental. Il est évident que pour moi, ce test pilote révèle exactement cette définition et il me semble très intéressant de poursuivre cette motivation. La respiration est certainement un outil essentiel, une des clés pour aider au bon fonctionnement de notre état mental, à condition de rester dans un yoga ajusté permettant de respecter la personne occidentale. Une action à visée plus « thérapeutique » particulièrement chez les personnes souffrant de dysfonctionnement mental (un simple stress ou bien une réelle pathologie neurologique) peut-être certainement très bénéfique.

Avec la pratique du « yoga occidental », le patient peut se prendre en charge personnellement et quotidiennement, dans une démarche ajustée, lui apprenant et lui permettant progressivement de stabiliser, redresser et dénouer son corps, libérer une respiration souvent trop retenue et apaiser la pensée pour une meilleure réflexion vis-à-vis d'elle-même et de la société qui l'entoure. Le yoga occidental serait-il un soin, un médicament des années futures ? Avec un seul inconvénient de départ, il faut se lever plus tôt ou trouver dans notre journée un moment pour le pratiquer, après ce n'est que du bonheur.

Christian Dollet