

LE YOGA ET LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

La pratique d'asanas ont des impacts sur le système nerveux autonome. Certaines postures activent le système nerveux sympathique alors que d'autres stimulent le système nerveux parasympathique. Lors de la création d'une séance, les postures choisies et la façon de les pratiquer le seront en fonction des effets recherchés sur l'un des 2 systèmes.

Peu importe les choix pédagogiques proposés, la séance de yoga devrait avoir comme objectif de maintenir l'**homéostasie**, terme créé par Walter Cannon et qu'il nommait la sagesse du corps. Il a défini l'homéostasie comme la capacité de l'organisme de maintenir relativement stable son milieu interne malgré les fluctuations constantes de l'environnement.

Maintenir l'équilibre du système nerveux central a un impact direct sur l'équilibre des autres systèmes du corps humain puisque tous les systèmes du corps humain sont inter reliés. Une stimulation excessive ou trop rapide du système nerveux sympathique déclenche une série d'effets dans l'organisme dont l'augmentation du rythme respiratoire et cardiaque, le ralentissement de la digestion, des tensions musculaires, une augmentation de la pression artérielle pour n'en nommer que quelques-uns.

LA STIMULATION DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Pour stimuler le système nerveux sympathique et faire en sorte que l'élève passe en mode action, il faut privilégier :

- Les postures debout
- Les extensions vers l'arrière
- Les mouvements
- Les postures qui demandent de la force et de l'endurance
- Les postures en ouverture
- L'inspiration

Puisque le système nerveux parasympathique produit des effets inverses, pour le stimuler et induire un état de calme et de récupération, il faut privilégier :

- Les postures en flexions vers l'avant
- Les inversions
- Les postures restauratrices supportées sans efforts
- Les postures douces qui permettent de détendre le corps et le mental
- Les postures calmantes et relaxantes
- Des accessoires doux et pas froid (ex : on dépose une couverture sur une chaise en métal)
- L'expiration

TENIR COMPTE DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME DANS LA CRÉATION DE SÉANCES

Lors de la création d'une séance active qui a pour but de stimuler le système nerveux sympathique pour le faire passer en mode action mais pas en mode menace et danger (fuite ou combat), il faut considérer les éléments suivants :

- Prévoir une progression graduelle de postures simples à plus complexes ou de plus faciles à plus difficiles pour ne pas stimuler trop rapidement le système nerveux et fatiguer l'élève dans la phase ascendante
- Favoriser des postures harmonieuses entre elle
- S'assurer que la posture cœur sera la plus exigeante
- Offrir des neutralisations au besoin si on observe des signes chez l'élève que son système nerveux sympathique est passé en mode menace tel que de l'essoufflement, un rythme cardiaque rapide, la montée de pression artérielle etc...
- Ne pas pratiquer de contre-posture avant la posture cœur ou la posture qui sera la plus intense pour offrir une stimulation graduelle du système nerveux sympathique et ne pas activer le système nerveux parasympathique. C'est ce que j'appelle éviter l'effet montagnes russes.
- La phase descendante favorise un retour au calme pour rééquilibrer le système nerveux autonome.

Lors de la création d'une séance calmante et relaxante, il faut considérer les éléments suivants :

- Favoriser des transitions douces et fluides pour ne pas stimuler le sympathique
- Favoriser les postures passives, neutres et symétriques
- Favoriser des moments pour prendre conscience du corps, du souffle et du mental
- Favoriser la connexion à soi et la communication de soi à soi
- Incorporer du temps d'immobilité si le système nerveux de l'élève l'accepte. Sinon, offrir un ancrage par votre voix ou l'attention au souffle ou à de la musique.

Peu importe le type de séance enseignée, elle doit se terminer avec des postures calmantes et de récupération et si possible par la posture Savasana. Cette posture est idéale pour activer le système nerveux parasympathique pour que l'élève puisse relaxer et se détendre afin de ramener l'équilibre autant au niveau du corps que de l'esprit.