

LE YOGA ET LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

La pratique d'une posture ou de plusieurs postures de yoga ont des impacts sur le système nerveux autonome. Certaines postures activent le sympathique et d'autres le parasympathique. Lors de la création d'une séance, les postures choisies et la façon de les pratiquer le seront en fonction des effets escomptés.

Pour stimuler le système nerveux sympathique, 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

A l'inverse, pour stimuler le système nerveux parasympathique, il faut privilégier :

- Les postures en flexions vers l'avant
- Les inversions
- Les postures restauratrices supportés sans efforts
- Les postures douces qui permettent de détendre le corps et le mental
- Les postures calmantes et relaxantes
- Du temps d'immobilité
- La conscience du corps et du mental et la connexion à soi
- L'expiration

Voici les principaux éléments à considérer lorsque l'on crée une séance active et énergisante:

- 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
- Ne pas pratiquer de contre-posture avant la posture cœur ou la posture qui sera la plus intense
- La phase descendante favorise un retour au calme pour rééquilibrer le système nerveux

Voici les principaux éléments à considérer lorsque l'on crée une séance calmante et relaxante :

- Favoriser des transitions douces et fluides pour ne pas stimuler le sympathique
- Favoriser les postures passives, neutres et symétriques

Peu importe le type de séance enseignée, elle doit se terminer avec des postures calmantes et de récupération et idéalement par la posture Savasana afin de compléter par l'activation du système nerveux parasympathique.