

« Le Yoga, la Méditation et la science ».

Les gens viennent au yoga pour multiple raisons, l'argument de plus cité est pour lutter contre le stress, pour arriver à se détendre, à mieux dormir ..., même les médecins conseillent leur patients de faire du yoga, et les entreprises organisent des cours de yoga, ou de pleine conscience, pour enrayer le nombre de burn-out et de dépressions.

Le problème dans les recherches sur l'efficacité du yoga, et de la méditation (pour les yogi, c'est du pareil au même, pour les scientifiques, se sont deux disciplines différentes), c'est bien les différentes approches de toutes ses écoles, et aussi des pratiques qui ne sont pas toutes salutaires ...

Il est bon que la science découvre des mécaniques qui expliquent d'éventuels effets, et que le yoga et la méditation puissent se défaire de cette étiquette de croyance gratuite, pour des gens qui ne savent quoi faire de leur temps.

Nous essayons de donner notre yoga dans la lignée du yoga intégral, c'est-à-dire, un yoga qui s'intègre dans la vie (moderne) au quotidien, un yoga qui ne nous demande pas de nous retirer dans un couvent, de nous retirer de la vie active, ou de suivre des directives commandées par quelconque gourou.

De temps à autre, nous pouvons donner des points de vue, ou une lecture/ un extrait d'anciens textes avec un contenu philosophique, ou même spirituel, mais cela n'implique aucune obligation d'acceptation, ou de rejet de quelconque religion ou style de vie.

Il y a des tas de sortes de yoga (et des disciplines similaires comme le qi gong, etc.), des tas de formes de méditation, mêmes scientifiques (méditation de pleine conscience, sophrologie, etc.), qui aurait le culot de dire que sa manière est la bonne, et que les autres sont tous des charlatans ?

Le yoga, la méditation et éventuellement la quête spirituelle, sont une affaire personnelle.

Nous retrouvons ici le message de Krishnamurti, lors de la dissolution de « L'ordre de l'étoile de l'Orient » (3 août 1929):

J'affirme que la Vérité est un pays sans chemin, et qu'aucune route, aucune religion, aucune secte ne permet de l'atteindre. Tel est mon point de vue, je le maintiens de façon absolue et inconditionnelle. La Vérité étant sans limites, inconditionnée, inapprochable par quelque sentier que ce soit, ne peut pas être organisée; on ne devrait pas non plus créer d'organisation pour conduire, pousser les gens sur une certaine voie. Dès que vous avez saisi cela, vous réalisez à quel point il est impossible d'organiser une croyance. La croyance est une affaire purement individuelle, on ne peut pas, on ne doit pas l'organiser. Si on le fait, elle meurt, fossilisée; elle n'est plus qu'une croyance, une secte, une religion que l'on impose à d'autres.

Nous ne pouvons donc rien promettre, c'est à chacun de nous de nous ouvrir à la vérité, personne ne peut le faire à votre place, nous ne pouvons que donner notre témoignage, en toute honnêteté, sans en attendre quoi que ce soit.

Voyons maintenant comment la science explique les vertus cognitives (meilleure concentration, émotions positives, etc.), et plus généralement les bénéfices qu'induit le yoga sur la santé des pratiquants.

En 2017, des chercheurs du département de Psychologie de l'université de Londres ont apporté un premier élément de réponse. Ils ont demandé à des volontaires de tenir des postures de yoga dites "ouvertes" (en extension) pendant deux minutes, tandis que d'autres prenaient des postures dites "de pouvoir" (mains sur les hanches, assis jambes écartées...) connues, selon des études antérieures, pour conférer un sentiment de puissance. Puis les participants ont évalué leur ressenti par des questionnaires qui, dépouillés par les chercheurs, ont montré que les premières confèrent plus d'énergie et d'estime de soi que les secondes ! À cela, il y aurait une explication physiologique : **les *asanas* mettent l'accent sur l'ouverture et le gonflement de la poitrine, qui stimulent le nerf vague, chargé de réguler les rythmes cardiaque et respiratoire.** "Cela conforte la théorie selon laquelle la pratique du yoga tonifie le nerf vague", assure Agnieszka Golec de Zavala, coauteure de l'article, ce que laissaient déjà supposer des travaux menés en 2012 par l'équipe de Chris Streeter, du département de psychiatrie de l'université de Boston (États-Unis).

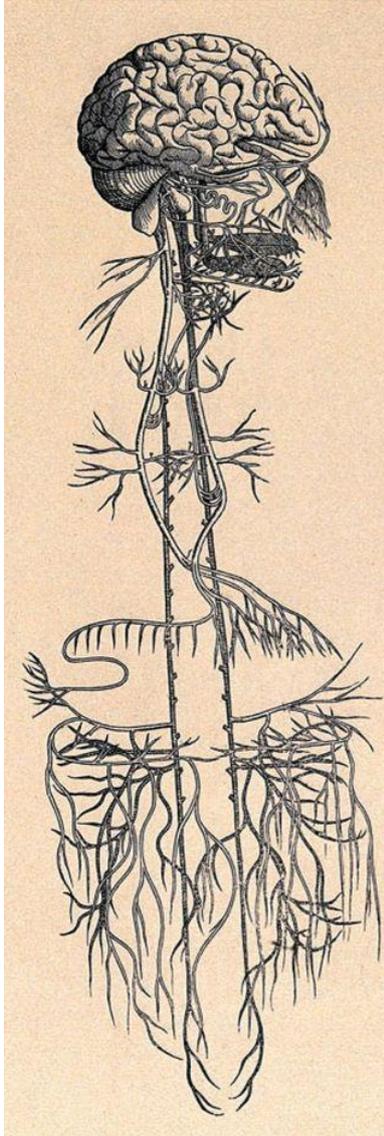
Les auteurs de l'étude rappellent que le système nerveux autonome (involontaire) de l'organisme est constitué de deux branches : sympathique (accélérateur cardiaque) et parasympathique (frein cardiaque). Le stress induit une stimulation excessive de la première branche et une sous-stimulation de la seconde avec, de surcroît, une diminution de la production d'un messager naturel : l'acide gamma amino-butyrique (GABA), inhibiteur neuronal qui calme le cerveau. Selon l'étude de Chris Streeter, grâce en partie à l'activation du nerf vague, le yoga augmenterait l'activité parasympathique ainsi que la production de GABA.

Le Trinity College de Dublin (Irlande) a complété ces observations en 2018.

En scrutant sous IRM fonctionnelle le cerveau de quatorze volontaires, l'équipe de Michael Melnychuk a montré que la respiration - élément clé du yoga, mais aussi des autres pratiques corps-esprit - était synchronisée avec l'activité d'un noyau du tronc cérébral, le *locus coeruleus*, au niveau duquel est libérée la noradrénaline, un neurotransmetteur impliqué dans l'éveil. Ainsi pourrait-on expliquer que les amples respirations yogiques maintiennent l'esprit clair.

"L'apprentissage des postures de yoga permet aux patients de percevoir la possibilité de maîtriser leur corps et leurs mouvements, soutient Bruno Fautrel, chef du service de rhumatologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, qui propose des séances pour soulager les lombalgies (maux de dos) chroniques. Un élément fondamental pour faire face et reprendre le pouvoir." Pour autant, le spécialiste n'assimile pas l'apprentissage des postures à un soin. "C'est une hygiène de vie, non une thérapie."

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/les-bienfaits-du-yoga-sur-le-nerf-vague_130249



En 2018, Roderik Gerritsen et Guido Band de l'Université de Leiden aux Pays-Bas ont publié une revue théorique détaillée, « Souffle de vie: Le modèle de stimulation de l'activité vaguale par la respiration, » dans la revue *Frontiers in Human Neuroscience*. Cette revue présente une vaste

gamme d'études qui illustrent comment une respiration plus lente et des expirations plus longues stimulent le nerf vague.

L'utilisation de techniques de respiration diaphragmatique pour relancer le système nerveux parasympathique apaisant est appelée stimulation du nerf vague respiratoire (SNVr).

Gerritsen et Band écrivent: « Les techniques de respiration utilisées dans les activités contemplatives (par exemple, la méditation, le yoga, le tai-chi, le zen et la méditation vipassana) comprennent, sans toutefois s'y limiter, le ralentissement des cycles de respiration, le passage à des expirations plus longues par rapport aux inspirations, le déplacement du point principal de la respiration du thorax vers l'abdomen (respiration diaphragmatique) ou en prêtant attention à la respiration «naturelle» – même s'il existe quelques pratiques technique (« respiration du feu »). Le nerf vague, en tant que défenseur du système nerveux parasympathique (SNP), est le

candidat idéal pour expliquer les effets des pratiques contemplatives sur la santé, la santé mentale et la cognition.

L'adoption fréquente de ces schémas respiratoires (ralentis et avec des expirations plus longues) peut expliquer une partie importante de l'efficacité trouvée dans la pratique de l'activité contemplative.

Bien que les activités contemplatives soient diverses, elles ont montré une structure similaire d'effets bénéfiques sur la santé, la santé mentale et la cognition: principalement dans des conditions et des performances liées au stress. Ce schéma peut être expliqué par ces exercices de respiration contrôlée. Il est clair que toutes ces fonctions font bouger le système vers un mode de fonctionnement repos et digestion et l'éloignent de la lutte ou fuite. **Le nerf vague ne contrôle pas seulement la fréquence cardiaque et la respiration profonde lente; des taux de respiration lents avec une expiration prolongée pourraient également activer le SNP par la fonction afférente du nerf vague dans les voies respiratoires. C'est une forme de biofeedback respiratoire.**

Une autre étude récente (De Couck et al., 2019) a publié « Comment la respiration peut vous aider à prendre de meilleures décisions: Deux études sur les effets des schémas de respiration sur la **variabilité de la fréquence cardiaque** et la prise de décision dans des analyses de rentabilisation », indique que deux minutes de respiration profonde avec une expiration plus longue engagent le nerf vague, augmentent le **VRC** et améliorent la prise de décision. Ces résultats ont été publiés dans le numéro de mai de l'International Journal of Psychophysiology.

Cette étude en deux volets a été menée par des chercheurs de la Vrije Universiteit Brussel en Belgique. Le premier volet de cette étude a révélé que les respirations symétriques profondes (avec un rapport égal entre l'inspiration et l'expiration) et les respirations asymétriques du « nerf vague » (avec une expiration plus longue que l'inspiration) augmentent de manière significative la VRC.

Le deuxième volet de cette étude a demandé à un groupe de participants d'effectuer une respiration asymétrique du nerf vague pendant deux minutes avant de prendre un test de prise de décision de 30 minutes. Le groupe de contrôle a visionné une vidéo et ne s'est pas concentré sur les schémas respiratoires. Notamment, les participants du groupe qui se sont concentrés sur les schémas respiratoires avec des expirations plus longues pendant deux minutes ont signalé des niveaux de stress plus faibles et fourni un pourcentage significativement plus élevé de réponses correctes aux questions du test relatives aux affaires que les témoins. Les auteurs concluent: « Ces études montrent que de brefs schémas de respiration vagale augmentent de manière fiable la VRC et améliorent la prise de décision. »

Une myriade de schémas respiratoires peut améliorer la VRC. Cela dit, sur la base des dernières recherches, pratiquer la respiration par la SNVr via des exhalations plus longues, pour seulement deux minutes, semble être un moyen facile d'influencer le nerf vague et de calmer son système nerveux.

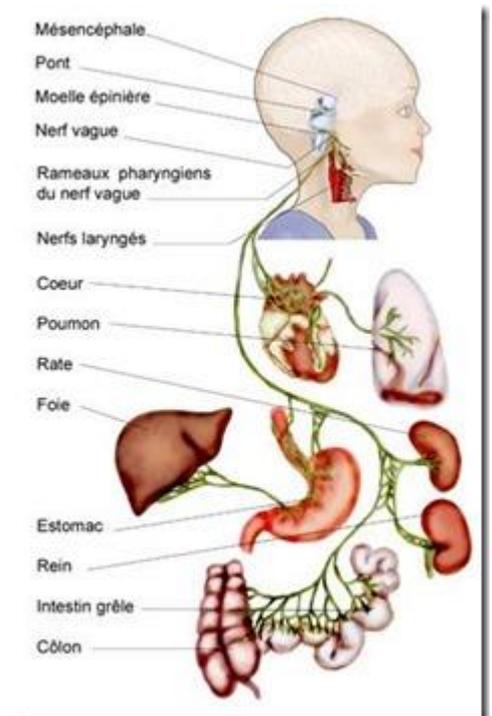
Christopher Bergland Traduit par Siri Kar Singh

Les outils du yoga pour influencer favorablement le fonctionnement du nerf vague sont les exercices d'étirement, les torsions et les exercices de pranayama, ce sont aussi ses exercices qui nous préparent à la méditation, ou nous amènent dans un état proche de la méditation.

Le nerf vague traverse tout notre corps. Composé de 80% de fibres d'écoute, il réalise un câblage qui « écoute » ce qui se passe dans notre corps. Ainsi, il **sait tout sur l'état de santé de chaque partie de notre corps** et envoie cette information à notre cerveau. Il **exerce un rôle de calmant et a la capacité à réparer les différentes parties souffrantes de notre corps**. L'activité de ce nerf est modulée par le fait d'être dans un environnement bienveillant. **Plus nous sommes dans un environnement bienveillant, plus il est actif.**

« C'est le nerf de l'Amour, de la douceur, de la non-violence »

<https://partagetonburnout.fr/6-astuces-anti-stress-avec-le-nerf->



Enfin, n'oublions pas : "Le yoga, tout-comme la méditation, est une hygiène de vie, non une thérapie."

→ *Personne n'est assuré d'une vie sans maladies, sans encombre, qu'ils soient yogi, gourou ou médecin préconisant avoir la clef en main pour une vie éternelle. La vie éternelle n'est pas pour ce monde, et c'est dans les moments difficile de la vie que la philosophie peut devenir une chose précieuse.*