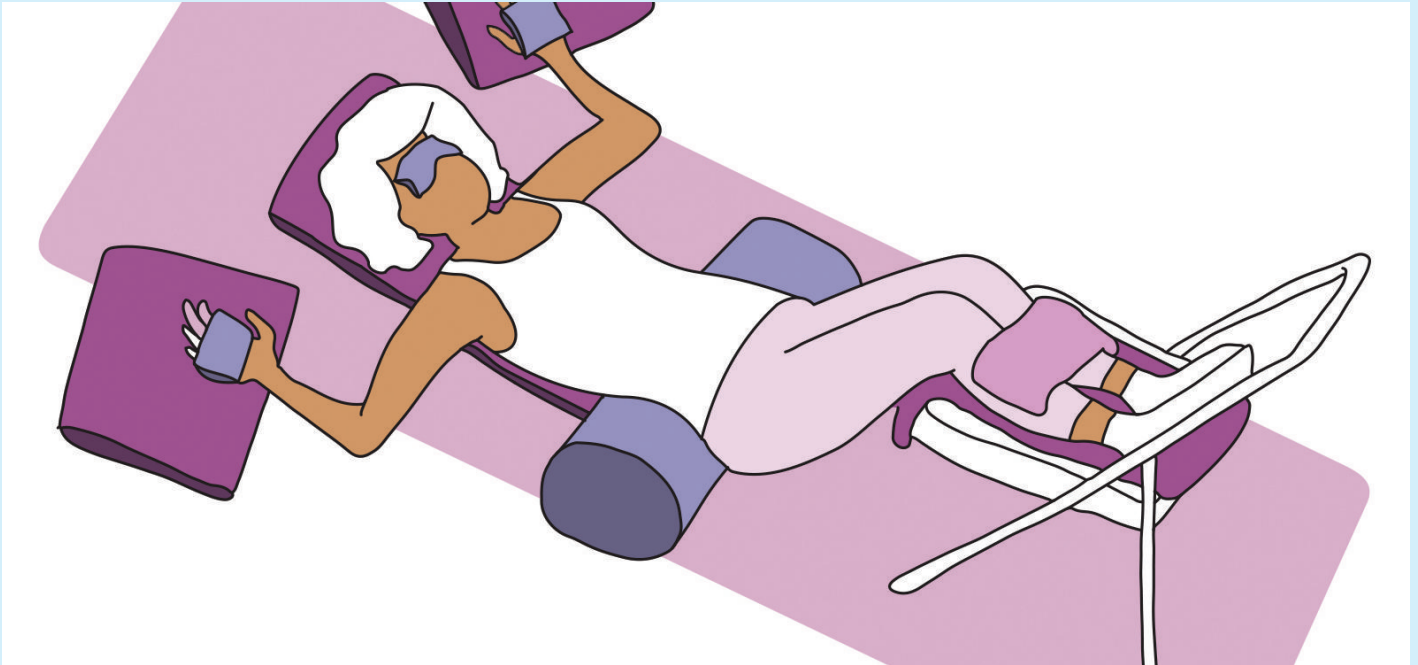


Guérir en douceur avec le Restorative Yoga

Les effets de cette technique sur le système nerveux transforment notre état de survie en récupération profonde.



« Ardha Viparita Karani » ou « demi-chandelle », une posture idéale notamment en cas de rétention, de constipation et d'hypertension légère. DR

Dans un studio adapté ou chez soi, en « live » ou en ligne... Difficile de trouver une excuse pour échapper aux bienfaits du yoga. Catherine Dardenne, kinésithérapeute formée en yoga thaï classique, a suivi la formation du Restorative Yoga développée par l'Américaine Judith Hanson Lasater. De quoi s'agit-il ? D'une pratique destinée à apporter un état profond de calme, tant physique que mental, aux personnes qui tentent de se remettre d'une maladie ou d'une blessure et à celles qui souffrent de douleurs chroniques, comme la fibromyalgie. « *La grande différence avec le yoga classique, c'est qu'avec le Restorative Yoga, on ne recherche aucune sensation de renforcement du corps ou d'étirement par exemple, nous explique-t-elle. On doit simplement s'installer confortablement pour ne plus avoir de sensations, justement.* » La pratique est également destinée aux personnes qui luttent contre la dépression, l'épuisement, l'anxiété, le stress... Elle aide enfin au rétablissement du fonctionnement du système nerveux perturbé par l'émergence de certains symptômes comme la carence en sommeil, des troubles intestinaux ou de l'estomac, des tensions ou même une difficulté à tomber enceinte. Elle n'est en revanche pas indiquée pour celles et ceux qui, se trouvant dans un état d'agitation extrême, ne parviennent pas à garder l'immobilité. « *Alors que, paradoxalement, ce sont ces personnes-là qui en ont justement le plus besoin* », remarque Catherine Dardenne.

LÂCHER PRISE

Une autre spécificité du Restorative Yoga est l'utilisation de différents accessoires permettant au corps de se relâcher : un tapis antidérapant, un traversin rembourré de cosses

d'épeautre ou de kapok, des couvertures (ou un sac de couchage) pliées ou enroulées d'une certaine manière, des petits coussins remplis de grains, une chaise, une sangle de yoga (ou une ceinture), un sac de sable, un bandeau pour les yeux. « *Ce matériel peut être remplacé par des accessoires que l'on a chez soi* », convient Catherine Dardenne, qui vient d'éditer une très amusante petite boîte destinée à la pratique par soi-même du Restorative Yoga. Passés le mode d'emploi et les explications claires des bienfaits de la pratique, on découvre une trentaine de fiches présentant chacune une posture de yoga illustrée par un croquis. On y apprend quels sont ses bénéfices, la façon dont il faut adopter la posture et celle pour « en sortir » tout en douceur, mais aussi les contre-indications, le temps nécessaire et le matériel requis. « *Il s'agit d'un yoga doux, dont les postures, très spécifiques, ne sont pas difficiles à tenir*, nous assure la formatrice qui a créé sa propre école de Restorative Yoga en Belgique. *Je vais chercher les stimulations énergétiques. Il faut savoir que pour pouvoir se régénérer, le corps a besoin de se reposer avant de s'activer. La respiration – créatrice d'énergie – n'en sera que meilleure. En gardant une posture, en “ne faisant rien”, on va donc retrouver de l'énergie.* » À quelle fréquence pratiquer le Restorative Yoga ? Chacun choisira en fonction de son vécu. Catherine Dardenne préconise une séance quotidienne de 20 minutes, idéale pour contrer le stress dont les effets sur la santé sont délétères à long terme. « *Comme celui de la gazelle qui doit échapper au lion, notre organisme stressé est tout le temps en état de survie*, observe la kiné. *Le Restorative Yoga permet au corps de se rassurer. Les muscles, se sentant en sécurité, se relâchent.* »

Myriam Bru

Infos : www.restorative-yoga.be