

La voie de la guérison

“Cette reconnexion à soi-même, c’est le grand pouvoir du yoga ”

Après un traumatisme, le corps porte aussi des traces invisibles : des tensions persistantes, ou des angoisses. Le yoga, en travaillant sur la respiration, le mouvement et la pleine conscience, offre un espace pour réapprendre à habiter son corps en douceur.

Alice Araguas, psychomotricienne et docteure en neurosciences, anime des séances de yoga au sein d’une association dédiée aux femmes victimes de violences l’Arbre Fromager.

Une pratique thérapeutique qui peut aider à libérer les émotions enfouies, revenir au moment présent et restaurer la confiance en soi. Un premier pas essentiel sur le chemin de la reconstruction.



Revenir à votre corps avec une intention particulière

Je voulais vous proposer un cours de yoga aujourd'hui pour vraiment vous faire du bien, revenir à votre corps avec une intention particulière. C'est un cours axé sur l'ouverture des hanches, car en yoga, ce sont elles qui stockent toutes les émotions un peu difficiles, un peu douloureuses. L'idée aujourd'hui est d'amener de l'espace dans les hanches pour vous libérer de ce dont vous ne voulez plus.

Vous pouvez choisir un tapis et vous asseoir en tailleur. Si c'est bon pour vous, fermez les yeux et laissez de côté tout ce que vous avez fait avant de venir, afin de revenir simplement à votre corps. Sentez les points de contact de vos fessiers sur le tapis, et nous allons commencer un exercice de respiration ensemble.

Posez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. À l'inspiration, accueillez tout le positif, tout ce que vous souhaitez de bon pour votre vie. À l'expiration, laissez partir tout ce dont vous voulez vous débarrasser.

La respiration permet véritablement de s'ancrer dans son corps

Nous commençons toujours par des exercices de respiration, car la respiration est ce qui permet véritablement de s'ancrer dans son corps, de s'ancrer dans le réel, et donc de lutter

contre ce que l'on appelle les mécanismes dissociatifs liés au trauma. Tout en conservant une respiration de plus en plus calme, posez une intention pour votre pratique. Cela peut être : je m'aime et je m'accepte totalement, je prends soin de moi, je vais à mon rythme. Choisissez l'intention qui vous parle et répétez-la trois fois dans votre tête.

Nous avançons progressivement : l'échauffement peut inclure des mouvements articulaires et du mouvement dit intuitif, qui incite chacun à bouger de la manière qui lui convient.

Posez vos mains sur vos genoux, et nous allons commencer l'échauffement en faisant des cercles avec la tête, d'un côté puis de l'autre. La tête devient immobile. Placez vos mains sur vos épaules et faites des cercles pour les échauffer. Continuez de respirer, puis redressez-vous pour retrouver la posture de la table.

Le yoga permet de dénouer ce qui a été cristallisé par le traumatisme

Toutes les recherches actuelles montrent que les thérapies basées uniquement sur la parole sont bien moins efficaces pour traiter les états de stress post-traumatique que celles qui intègrent le travail corporel. Le trauma s'incarne réellement dans le corps, dans la chair, dans les organes. Le yoga présente donc cet intérêt : il permet de dénouer ce qui a été cristallisé par le traumatisme.

Cependant, il faut rester attentif, car certaines postures peuvent réveiller des traumatismes, en particulier celles qui sont associées à des états de détresse ou de soumission pour certaines personnes. En tant qu'accompagnateur, il est essentiel de rester vigilant et d'adapter les postures aux capacités et aux forces de chacun.

Vous sentez que ça tire ? Vous avez une douleur ? Alors restez ainsi. Nous allons tester une posture qui peut sembler un peu étrange au début, mais je vais vous guider. Reculez légèrement, ancrez les orteils dans le sol et levez les fesses vers le ciel. Très bien ! Je vais vous aider à mieux ressentir la posture. Vous pouvez plier légèrement les genoux afin d'avoir le dos bien droit. Inspirez... expirez. Puis posez les genoux au sol pour relâcher.

Ça va ? Tout le monde a survécu ? Super, c'est très bien pour un premier *chien tête en bas*, ce n'est pas une posture facile !

Ressentez votre puissance

À partir de là, nous allons créer de l'espace dans les hanches en effectuant de grands mouvements avec les jambes. Levez la jambe gauche et reculez-la pour faire un grand pas en arrière, jusqu'à vous retrouver en *fente haute*. Levez les bras, inspirez, expirez.

Très bien ! Maintenant, tendez la jambe avant pour passer en posture du *guerrier II*. Dans cette posture, un pied pointe vers les fenêtres et l'autre est perpendiculaire. Tendez les bras. Vous incarnez la force à travers cette posture.

Puis, tendez la jambe avant et ouvrez légèrement vos deux pieds. Nous allons enchaîner avec la posture de la *déesse*, pour vous connecter à votre puissance intérieure. Pliez les genoux, contractez les bras et ressentez la force dans votre corps. Engagez bien vos

abdominaux et respirez profondément. À chaque expiration, essayez d'aller un peu plus bas. Ressentez votre puissance, la stabilité de votre corps.

Souvent, après un vécu traumatique, l'estime de soi est fragilisée, et un sentiment de vulnérabilité peut apparaître. À travers mes encouragements et mes mots, j'essaie de les aider à se reconnecter à leurs sensations corporelles, à des images positives d'elles-même, à ressentir leur force.

Sentez votre solidité, dans le ventre, dans les bras. Très bien. Tendez les jambes, secouez-les légèrement après cet effort. Inspirez, levez les bras, montez sur la pointe des pieds pour vous étirer... et relâchez.

Cette reconnexion à soi-même, c'est pour moi la grande force du yoga

Allongez-vous complètement. Relâchez tout votre corps, et laissez-moi vous guider dans la relaxation. Votre jambe droite est lourde, complètement détendue sur le tapis. De même pour votre jambe gauche : détendez votre pied, votre mollet, votre cuisse, votre hanche. Vos hanches, qui ont bien travaillé aujourd'hui, sont totalement relâchées. Dès que vous sentez une tension, envoyez-lui un message de détente, volontairement. Tout votre dos repose contre le tapis. Je vais passer parmi vous, au niveau de vos épaules, pour vous aider à relâcher encore plus.

La relaxation finale inclut un *scan corporel*, qui permet de prendre conscience de chaque partie du corps et d'induire une détente volontaire. Cette reconnexion à soi-même, c'est pour moi la grande force du yoga : un état qui s'installe, qui permet de construire une confiance et une force intérieure.

À votre rythme, revenez doucement dans votre corps physique. Commencez à bouger légèrement, prenez conscience de la pièce, des autres personnes autour de vous, des sons ambiants. Inspirez profondément... expirez. Joignez les mains en prière au niveau du cœur et remerciez-vous d'avoir pratiqué aujourd'hui. Remerciez votre corps.

Il y a des belles énergies qui entrent et tu oublies tout

Je vous remercie pour votre présence et votre belle énergie. Je vous invite à conserver ces sensations tout au long de votre journée. Et puis avant de se séparer, on va juste faire un petit tour pour savoir comment vous vous sentez.

- C'est très relaxant, ça me détend un peu le corps et la tête aussi.
- Moi ça va, je me sens détendue et je suis heureuse de voir que tout le monde est zen et détendu.
- J'adore le yoga parce que ça aide énormément à se sentir soi-même, à avoir ce temps pour soi et se relâcher.
- Quand on a des blessures intérieurement, il faut quand même revenir à soi avant d'y être blessé. Donc c'est très important. Il faut chercher à remettre ce corps-là en valeur.
- Quand tu es en yoga, tu respires bien, il y a de l'air qui rentre, des belles énergies qui entrent et tu oublies tout.

Merci beaucoup mesdames. C'est un plaisir de vous avoir rencontrées. Je vais ranger les tapis, vous n'avez rien à faire.