



LES PRATIQUES D'ASANAS

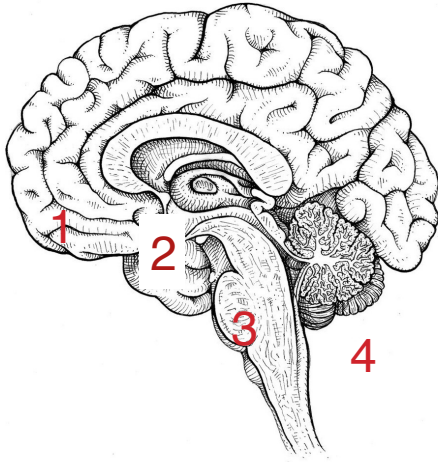
- Libèrent l'anxiété et le stress traumatique en activant les muscles qui s'engagent normalement en cas de fuite du danger.
- Soulagent les tensions musculaires dues au stress
- Renforcent la connexion corps-esprit en traitant les effets de la dissociation.
- Contribuent à redonner un sens et un rythme à la vie, ainsi qu'un sentiment de contrôle et une motivation
- Renforcent et purifient le corps
- Réinitialisent le système nerveux autonome
- Activent le nerf vague et l'expression polyvagale
- Réduisent les hormones du stress et augmentent les hormones 'de bien-être' de l'organisme.
- Augmentent la production d'hormones positives telles que l'ocytocine et la sérotonine.
- Renforcent un langage corporel positif et améliorent la posture
- Étirent les muscles autour des poumons et améliorent la capacité pulmonaire
- Améliorent la coordination, la conscience corporelle et l'équilibre
- Activent les zones du cerveau liées à la concentration et aux capacités d'apprentissage.
- Présentent une valeur thérapeutique contre les maux de dos, l'anxiété, l'insomnie, l'hyper et l'hypotension.
- Créent un sentiment de communauté et d'appartenance par la pratique en groupe de mouvements collectifs.

LES PRATIQUES DE PRANAYAMA

- Augmentent l'apport en oxygène et équilibrent le système nerveux autonome
- Régulent le bien-être intérieur, les émotions et la respiration étant étroitement liées.
- Régulent le système nerveux et les changements structurels du cerveau chez les personnes affectées par un traumatisme.
- La respiration profonde par le ventre (respiration lente et apaisante) diminue la tension artérielle, ralentit le pouls et relaxe. Elle crée un équilibre entre les différents systèmes du corps, augmente la concentration, calme l'esprit et rend la respiration plus efficace en exerçant les muscles autour des poumons.
- La respiration abdominale détendue augmente les niveaux de GABA (acide gamma-amino butyrique) dans le cerveau.
- L'expiration prolongée a un effet calmant et curatif sur le cerveau et le cœur. Elle a également un effet positif sur l'hypertension artérielle, la suractivité, le stress et la tension.
- La respiration *ujjayi* réduit la tension artérielle, augmente l'absorption d'oxygène, stimule le nerf vague
- La respiration en trois parties est une forme plus développée de la respiration du yoga : on dissocie la respiration dans le ventre, le diaphragme et la poitrine afin d'utiliser consciemment toute sa capacité respiratoire.
- La respiration alternée par les narines équilibre le système nerveux sympathique (accélération) et parasympathique (freinage). Elle équilibre l'activité de chaque côté du cerveau, augmente le calme du corps et de l'esprit, réduit le stress et les tensions dans le corps.

Les Quatre Parties du Cerveau

Pour décrire ses fonctions, on peut diviser le cerveau en 4 parties



1. Le Cortex préfrontal - siège social, fonctions exécutives

- Contrôle des impulsions
- Évaluation des situations et des pensées
- Pouvoir décisionnaire et planification
- Compréhension empathique
- Notion du temps et des conséquences
- Régit la réponse limbique
- Régule négativement la réaction au stress
(une voie solide CPF → amygdale = capacité accrue de gérer les émotions fortes)

2. Système limbique - Centre des émotions

- Détecte les menaces et réagit - Système d'alarme (amygdale & hypothalamus)
- Stocke les souvenirs implicites (amygdale)
- Traitement de la mémoire (hippocampe)
- Régule la réponse au stress - (hippocampe)
- Filtre les sens (thalamus & bulbe olfactif)
- Comportement sexuel et instinctif

3. Tronc cérébral - Survie

4. Cervelet - nerveux autonome

- Équilibre et régule les capacités motrices
- Régule les mouvements corporels liés au sens du temps et de l'espace

Faits et fonctions

Le tronc cérébral (3) et le cervelet (4) sont formés au stade fœtal. Ils forment ce qu'on appelle le « cerveau reptilien ».

Le système limbique (2) est formé au stade fœtal ; il se développe lorsqu'on commence à percevoir son environnement. C'est le siège de l'hippocampe et de l'amygdale.

Le néo cortex et le lobe frontal (1) se développent en dernier. Ce sont les parties du cerveau les plus influencées par les pensées et les actions.

Le tronc cérébral (3) et l'amygdale (2) sont les plus actifs en situation de stress ou de danger, par exemple lorsqu'on se jette rapidement hors de la trajectoire d'un véhicule en mouvement : la partie logique du cerveau n'a pas le temps d'analyser la situation.

Au Service de la Vie

Docteur Rachel Naomi Remen

Au cours de ces dernières années, la question *comment puis-je aider ?* a pris du sens pour beaucoup d'entre nous. Mais cette question n'en cache-t-elle pas une plus profonde ? Au lieu de *comment puis-je aider*, la vraie question n'est-elle pas, *comment puis-je servir ?*

Servir n'est pas aider. Aider c'est se baser sur l'inégalité, ce n'est pas une relation d'égal à égal. Quand vous aidez, vous utilisez votre force pour venir en aide aux plus faibles. Si je regarde de près ce qui se joue en moi, je me rends compte que j'aide toujours quelqu'un de moins fort, de plus nécessiteux que moi. Cette inégalité sera ressentie par l'autre. Quand j'aide, je prends conscience de ma propre force. Alors qu'on ne sert pas avec la force mais avec son être. On va puiser dans l'ensemble de ses expériences. On sert avec ses limites, ses blessures ; même nos ténèbres peuvent servir. Notre intégrité sert l'intégrité de l'autre et l'intégrité de la vie. Le service est une relation d'égal à égal.

Aider est source d'endettement. Quand on aide quelqu'un, il nous devient redevable. Mais servir, comme soulager, est mutuel. Il n'y a pas de dette. L'autre me sert autant que je le sers. Quand j'aide, je ressens de la satisfaction. Quand je sers, j'éprouve de la gratitude. Ce sont deux choses très différentes.

Servir n'est pas non plus réparer. Quand je répare, je perçois l'autre comme brisé ; c'est cette cassure qui me fait agir. Quand je répare, je ne considère pas l'autre dans son intégrité. Je mets une distance entre moi et celui/ce que je répare. Réparer, c'est une façon de juger. Tout jugement instaure une distance, une séparation, l'expérience de la différence. On ne peut pas servir à distance. On ne sert que ce à quoi on est étroitement lié, ce qu'on est désireux de toucher. C'est le message fondamental de Mère Teresa. Nous servons la vie non pas parce qu'elle est brisée, mais parce qu'elle est sacrée.

Si aider est l'expérience de la force, réparer est l'expérience de la maîtrise et de l'expertise. Servir, c'est également faire l'expérience du mystère, de l'abandon et de l'émerveillement. La personne qui sert sait qu'on l'utilise. C'est sa volonté de se mettre au service de quelque chose de plus grand, quelque chose de fondamentalement inconnu. Dans le cours d'une vie, on répare et on améliore beaucoup de choses. Mais quand on sert, on sert toujours la même chose. Depuis la nuit temps, ceux qui ont servi ont toujours servi la même chose. Nous sommes les serviteurs de l'intégrité et du mystère de la vie.

En un mot, nous pouvons réparer sans servir, et nous pouvons aider sans servir. Et nous pouvons servir sans réparer ni aider. J'irai jusqu'à dire que réparer et aider sont souvent le travail de l'ego, alors que servir est le travail de l'âme. Vu de l'extérieur, cela se ressemble, mais l'expérience intérieure est différente. Le résultat aussi est souvent différent.

Notre service nous sert autant qu'ils sert les autres. Ce qui se sert de nous nous fortifie, alors que, avec le temps, réparer et aider nous vident, nous épuisent. Au fil du temps, nous nous consomons. Servir nous renouvelle. Lorsque nous servons, notre travail lui-même nous soutient. Le service repose sur le principe fondamental que la nature de la vie est sacrée, que la vie est un mystère sacré dont on ne connaît pas l'objet. Quand nous servons, nous savons que nous faisons partie de cette vie et de son sens. Celui qui aide voit une vie faible, celui qui répare voit une vie brisée. Celui qui sert voit la vie comme un tout. Du point de vue du service, nous sommes tous connectés : Toute souffrance est ma souffrance et toute joie est ma joie.

Tiré de *Noetic Sciences Review*, printemps 1996

Les résultats d'une étude menée en juin 2012 par le National Council on Crime and Delinquency (NCCD), le principal organisme de recherche en évaluation correctionnelle, font état de l'efficacité des programmes dispensés par Insight Project, un soutien de Prison Yoga Project, dans la prison de San Quentin :

Les personnes interrogées dans le cadre du programme de yoga établi et dispensé par James Fox, fondateur de Prison Yoga Project, ont répondu de manière très positive. Parmi les changements rapportés dans les conclusions de cette étude, les personnes qui ont suivi les cours ont mentionné :

- une réduction du stress et de l'anxiété
- un tempérament plus calme
- un contrôle émotionnel et une maîtrise de la colère
- un processus décisionnel plus rationnel
- une réduction de la douleur physique chronique

L'étude indique que les cours proposés par Insight Prison Project à la prison de San Quentin, y compris ceux offerts par Prison Yoga Project, représentent des outils de réadaptation prometteurs pour les détenus qui peuvent conduire à une réduction de la récidive.



Besoins et avantages du programme

Le programme « Yoga et immersion dans la pleine conscience » que propose Prison Yoga Project (PYP) permet aux détenus d'acquérir les compétences nécessaires pour gérer le stress, contrôler leurs impulsions, gérer la colère, se libérer de la dépendance et soulager la douleur chronique. Il a été démontré que le programme augmente la conscience de soi, encourage un tempérament plus calme et le contrôle émotionnel, réduit la dépression, améliore la prise de décision rationnelle et soulage la douleur chronique. Il encourage le développement de l'empathie et de la compassion, le développement d'une communauté prosociale, et l'autodiscipline. De plus, il offre une option récréative saine qui aide les participants à développer leur estime de soi tout en améliorant leur condition physique et leur santé en général. Le programme consiste en séances de yoga centrées sur la compréhension des traumatismes et la pleine conscience (mouvement, respiration consciente, méditation et relaxation profonde), adaptées aux besoins spécifiques des détenus. Une documentation psycho-éducative liée à la neurobiologie du stress/traumatisme et aux composantes morales/éthiques du yoga traditionnel est également présentée d'une manière profane lors des séances.

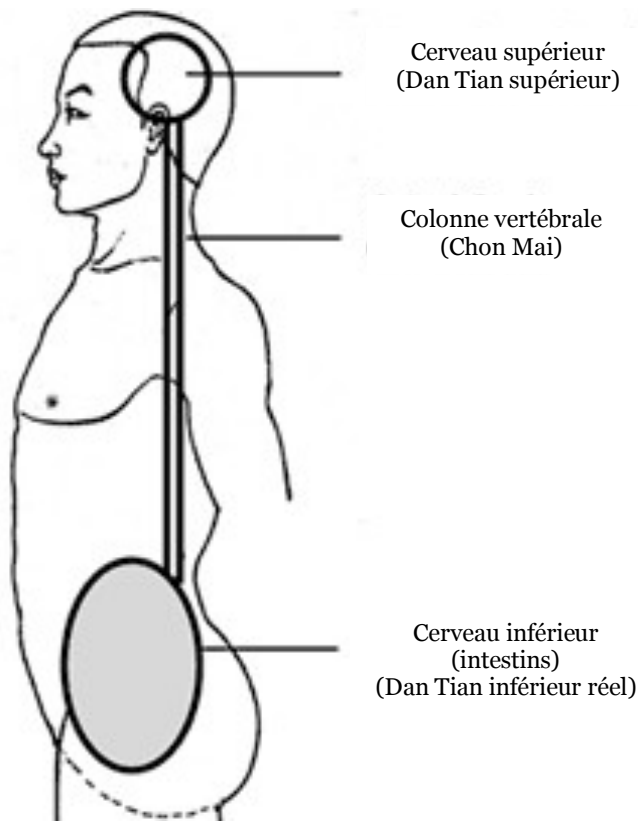
Les détenus qui participent au programme bénéficieront d'un tempérament plus calme, ce qui réduira les conflits avec le personnel et les autres détenus. Ils souffriront moins d'anxiété, de ruminations et dormiront mieux. En tant que « yogi », ils seront plus enclins à développer des liens sociaux, un sens de la communauté et une identité prosociale. Ils verront leur estime de soi et d'accomplissement grandir à mesure qu'ils développeront leur pratique. Physiquement, ils se sentiront mieux, plus forts, plus souples ; leur système immunitaire sera renforcé. Ils verront qu'il est possible de croire en une transformation personnelle et d'espérer pour l'avenir.

Le programme convient à un large éventail de détenus : population générale, besoins spécifiques... Il répond à l'objectif du département californien de l'application des peines (CDCR) de soutenir un environnement de programmation positive et de non-violence, qui est un principe fondamental du yoga appelé *ahimsa*. Il est préférable que les membres d'un groupe aient une certaine capacité physique, mais les séances peuvent être adaptées aux populations vieillissantes et aux personnes à mobilité réduite.



PRÉSENTATION DANS LES PRISONS ET AUTRES INSTITUTIONS ADMINISTRATIVES

- Répondre aux idées fausses sur le yoga
- Clarifier l'intention de la Thérapie par le yoga
- Présenter vos références (certifications, expérience, etc.)
- Préciser les objectifs du programme
 - Problèmes liés aux traumatismes
 - Contrôle de l'impulsivité/autorégulation
 - Aide au rétablissement des toxicomanes
 - Stabilité émotionnelle
 - Autres problèmes de santé mentale et physique (TDAH, bipolarité, dépression, maladies physiques chroniques telles que les douleurs lombaires, l'hypertension, le diabète, etc.)
- Insister sur la complémentarité avec les services de santé existants et la possibilité de réduire les coûts des soins de santé
- Présenter des données probantes issues de la recherche pour étayer vos arguments
- Inclure des témoignages de détenus



LE SECOND CERVEAU

Selon le docteur Michael Gershon, du Centre médical de l'université de Columbia, « Une grande partie des informations que l'estomac envoie au cerveau affecte le bien-être, sans même que cela n'affleure la conscience. » Depuis 30 ans, le docteur Gershon étudie le second cerveau, une masse nerveuse indépendante située dans l'intestin. Son travail révolutionnaire démontre clairement en effet que l'intestin humain a un cerveau propre. Cette percée scientifique remarquable apporte la preuve que l'« instinct des tripes » est biologique, une fonction du second cerveau.

Ce qu'on appelle le second cerveau est un système nerveux séparé très complexe intégré dans la paroi de l'intestin. On sait depuis longtemps que ce système nerveux entérique (SNE) contrôle la digestion. Il semble également jouer un rôle important dans notre bien-être physique et mental. Il peut fonctionner indépendamment ou en conjonction avec le cerveau que nous avons dans la tête. Même si vous n'avez pas conscience de ces pensées qui montent des tripes, votre système nerveux entérique vous aide à percevoir les menaces environnementales et influencera votre réaction.

The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestines. Michael Gershon, M.D. Harper Collins, 1998.





Normes du PYP pour enseigner un yoga axé sur les traumatismes, basé sur la pleine conscience,

- Porter attention à la disposition de la pièce
- Impliquer les participants, établir un rapport – « Une forte présence »
- Maximiser les avantages et minimiser les inconvénients
- Échauffement attentif, porter attention à la courbe en cloche de la pratique des asanas.
- Enseigner à partir du tapis sans se déplacer ; aucun ajustement.
- Faire de l'introspection (intéroception) l'un des principaux objectifs de l'ensemble de la pratique.
- Pratique du centrage (introduire l'*anapanasati*)
- Expiration prolongée (soupape de décharge du corps)
- Établir des routines d'asanas simples qui assurent la stabilité de la pratique et une facilité de réplification.
- Éviter les poses qui stressent la colonne cervicale ; attention au dos, aux épaules et aux genoux.
- Engager le système nerveux parasympathique : expirations prolongées, inversions simples, respiration ujjayi.
- Maintenir un mouvement rythmique pour engager les voies neurales et stimuler les zones du cerveau.
- Pratiques d'asanas modérées, passer d'une action physique (SNS) à un mouvement moins actif ou à l'immobilité (PNS).
- Introduire « l'effort sans effort » dans la pratique des asanas
- *Le corps se souvient* : introduire le concept de discharge par la pratique des asanas et le soulagement de l'inconfort et de la douleur par un travail conscient
- Aborder l'importance de « renforcer sa résilience » (rétablissement) du fait de la pratique.
- Relier la pratique du yoga à l'intégralité de la personne : union et équilibre mental, émotionnel et physique.
- Expliquer le rôle du cortex préfrontal médian dans le fonctionnement exécutif et la régulation émotionnelle.
- Expliquer comment le yoga renforce le système nerveux et le tonus vagal (le nerf vague) et aide à développer la résilience émotionnelle
- Mettre l'accent sur l'utilisation du « second cerveau » du corps comme élément fondamental de la pratique du yoga.
- S'assurer que toutes les composantes du yoga traditionnel sont incluses dans la pratique : méditation (centrage), respiration consciente, mouvement et relaxation



Le traumatisme transgénérationnel est le transfert d'un traumatisme par la personne qui l'a vécu à la deuxième génération puis aux générations suivantes par le biais de mécanismes *complexes du trouble de stress post-traumatique*. Ces dernières années, des symptômes de traumatisme transgénérationnel ont été identifiés parmi la population noire américaine. Ils sont liés à l'esclavage et à la discrimination raciale. Cette transmission peut s'enraciner au sein de l'unité familiale. Elle a également lieu au sein de la société par le biais la discrimination et de l'oppression

Lorsque le traumatisme transgénérationnel affecte un grand nombre de personnes et leur rôle dans la société, on peut parler de traumatisme culturel. Cette forme de traumatisme entraîne une perte accrue d'identité et de sens, ce qui, à son tour, affecte génération après génération à mesure que le traumatisme s'enracine dans la société. Cette transmission du traumatisme psychologique et émotionnel venu de l'esclavage a également été reconnue comme syndrome post-traumatique de l'esclave (SPTE). Selon le docteur Joy DeGruy Leary, le SPTE est un traumatisme intergénérationnel causé par des siècles d'asservissement psychologique et émotionnel, et par l'oppression et le racisme institutionnalisés toujours en vigueur. Lorsque les Noirs américains descendant d'esclaves se trouvent confrontés au racisme et à l'oppression, leurs réactions reflètent celles d'une personne souffrant du SSPT. DeGruy théorise que le SPTE est la cause directe des dangers et autres maux auxquels sont confrontés les membres dans la communauté noire. Lorsque les préjugés intériorisés causés par le SPTE s'extériorisent, le reste de la société peut alors se servir des effets et des symptômes du SPTE pour élaborer des stéréotypes contre les Noirs, exacerbant ainsi le traumatisme racial et perpétuant le cycle.

Depuis les années d'esclavage en passant par les lois Jim Crow (lois qui légalisèrent la ségrégation raciale dans le sud des États-Unis), jusqu'à la violence que l'on voit aujourd'hui, les Afro-Américains ont toujours subi des traumatismes. Cette réalité n'a pas disparu avec l'esclavage ou le mouvement des droits civiques, les conséquences de ces systèmes continuent d'affecter sans cesse la vie des jeunes Afro-Américains d'aujourd'hui.

Le phénomène des enfants de parents traumatisés qui se trouvent être affectés directement ou indirectement par les symptômes post-traumatiques de leurs parents a été décrit par certains auteurs comme *traumatisme secondaire* (en référence à la *deuxième génération*). Le terme de transmission intergénérationnelle des traumatismes a été introduit pour pouvoir inclure la *troisième génération*.

On peut prendre un autre exemple : peu après la parution d'articles décrivant le *syndrome des camps de concentration* (également connu sous le nom de syndrome du survivant), des cliniciens au Canada ont observé en 1966 que de très nombreux enfants de survivants de l'Holocauste se faisaient traiter en clinique. Dans une clinique de pédopsychiatrie, on a constaté que les petits-enfants de survivants envoyés par leur médecin étaient surreprésentés à raison de 300 % par rapport aux enfants de la population générale.

https://en.wikipedia.org/wiki/transgenerational_trauma

La transmission transgénérationnelle des traumatismes

- Les traumatismes peuvent être transmis par voies physiologique, environnementale ou sociale.
- Les symptômes d'un traumatisme historique peuvent être confondus avec d'autres troubles. Parmi eux on retrouve le déni, la dépersonnalisation, l'isolement, la perte de mémoire, les cauchemars, l'engourdissement psychique, l'hyper vigilance, la toxicomanie, l'identification avec la mort et le deuil non résolu.
- Un traumatisme peut être transmis par des dommages génétiques et la malnutrition prénatale.
- Le traitement du traumatisme exige un traitement culturellement spécifique, non générique.
- Les enfants qui subissent un traumatisme secondaire sont vulnérables aux sentiments dépressifs, de culpabilité et de rage.
- Les adolescents ayant des problèmes d'abus d'alcool et autres drogues devraient toujours subir une évaluation du traumatisme transgénérationnel.
- La transmission générationnelle du traumatisme peut se faire par 4 moyens :
 - 1) l'identification par procuration des enfants à la souffrance de leurs parents
 - 2) la responsabilité intuitive que ressentent les enfants de compenser de différentes manières la souffrance de leurs parents
 - 3) les habitudes parentales particulières que les survivants peuvent adopter à l'égard de leur progéniture
 - 4) les styles de communication entre parents et enfants par rapport aux expériences traumatisantes subies par les parents

Référence : Zur Institute

QUESTIONNAIRE COURS DE YOGA PYP

Veillez lire ce questionnaire jusqu'à la fin avant d'y répondre. Vous pouvez utiliser l'autre côté de la page si besoin pour continuer de répondre aux questions. Merci.

1. Depuis combien de temps êtes-vous incarcéré(e) ? Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga ? Que pensiez-vous du yoga avant de suivre ces cours ? Quelles étaient vos attentes ? Ont-elles été satisfaites ?

 - a) Bénéfices physiques –

 - b) Bénéfices mentaux –

 - c) Bénéfices émotionnels/Psychologiques –

2. Quels bénéfices, s'il y a lieu, vous ont apporté la classe et la pratique du yoga ?

3. Qu'est-ce que la pratique du yoga vous a apporté de neuf que vous utilisez dans votre vie de tous les jours ?

4. Est-ce que ce cours vous a aidé(e) dans vos relations et avec votre famille ?

5. Comment pensez-vous que ce cours vous a préparé(e) à votre retour dans la société à votre libération ?

(FACULTATIF) Signature : _____ Date : _____