

SOULAGER LA DOULEUR

grâce au yoga



la plage

Prix
9,95 €

Format
80 pages
175 x 225 mm
Broché à rabats

ISBN
9782842219277

L'auteurice

Yael Bloch est une ingénieure reconvertie au yoga, qu'elle enseigne avec enthousiasme depuis plus de vingt ans. Elle a écrit plusieurs livres en lien avec le yoga, et exerce aussi en tant que professeure de mathématiques et yogathérapeute.

Soulager la douleur grâce au yoga

Yael Bloch

EN LIBRAIRIE LE 16 FÉVRIER 2022

ALLÉGER LA SOUFFRANCE

Chacun de nous a un rapport intime et unique à la douleur, mais nul n'y échappe. Elle dépend en effet de facteurs sur lesquels nous n'avons pas prise, comme les aléas de la vie, notre biologie ou notre environnement, mais également en très grande partie **de facteurs sur lesquels nous pouvons agir**. C'est là qu'il est intéressant de **distinguer la douleur (physique) de la souffrance (mentale)**. Tout en considérant le **complexe corps-mental comme un ensemble indissociable**, cette distinction permet de clarifier les idées : la douleur est inévitable. Mais la souffrance que l'on surajoute, en s'inquiétant, en étant négatif, en étant en colère, etc., décuple la perception de la douleur et peut même parfois être à son origine.

Hygiène de vie, activité physique, respiration, relaxation, attitude mentale, vision du monde ; toutes ces voies, les yogis les ont explorées et structurées pour nous aider à moins souffrir.

En intégrant parfois des apports issus d'autres disciplines, la richesse du yoga représente une porte ouverte sur l'espoir, un immense champ d'investigation et de pratique pour nous aider nous-mêmes, soulager nos douleurs, alléger nos souffrances, et trouver en nous stabilité, paix et lumière.

LE LIVRE : LA DOULEUR N'EST PAS UNE FATALITÉ

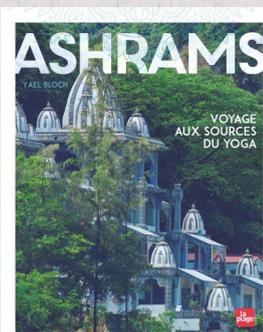
Depuis quand la douleur existe-t-elle ? Pourquoi ? Comment les hommes ont tenté de la soulager au cours des siècles ? Que sait-on d'elle aujourd'hui ? Quels sont les facteurs qui l'influencent ? Comment la prévenir ? Ce tour d'horizon de la douleur met en lumière l'importance du mental et justifie pleinement, en complément de l'approche médicale, le recours au yoga au sens large du terme, pour apaiser la souffrance et ainsi agir sur la douleur.

Ce livre propose de **se ménager des rendez-vous avec soi-même, sous la forme de pratiques accessibles, dont une pratique posturale qui comporte plus d'une trentaine de postures à adapter selon ses besoins et ses douleurs spécifiques**, pour retrouver en douceur la mobilité et le simple contentement d'être en vie.

Hautement utile en ces temps incertains où le corps comme l'esprit sont malmenés.

De la même autrice :

9782842219529



9782842217051



Soulager la douleur grâce au yoga

Yael Bloch

ANALYSE DE LA DOULEUR

LES FACTEURS INFLUENÇANT LE VÉCU DE LA DOULEUR

Consciemment ou non, tous les aspects de nos vies ont leur part d'influence sur la douleur, des plus matériels aux plus intangibles ou spirituels, en passant bien sûr par l'émotionnel : notre situation actuelle, notre histoire, notre environnement familial et professionnel, notre éducation, etc. C'est ce que met en évidence le tableau suivant.

LES FACTEURS BIOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES QUI EXACERBENT ET QUI DIMINUENT LA DOULEUR			
Facteurs	Vécu de la douleur	exacerbe la douleur	diminue la douleur
Le genre		si l'on est une femme : le seuil de la douleur est plus bas que chez les hommes, car la densité des fibres nerveuses cutanées est presque deux fois supérieure ³⁵ . Le seuil de la douleur varie également au cours du cycle menstruel.	si l'on est un homme : densité des fibres nerveuses cutanées deux fois moindre que chez les femmes, et effet de la testostérone qui masque la douleur. Ce fait est contrebalancé par une plus grande anxiété pour des douleurs de faible intensité ³⁶ .
Une douleur plus grande ou un risque plus grand		initiale, jusqu'à la masquer totalement, momentanément. Aphorisme d'Hippocrate : « De deux douleurs survenant en même temps, mais sur des points différents, la plus forte fait taire la plus faible » ³⁷ .	
Le manque de sommeil, la fatigue, la contraction musculaire		quasiment systématiquement.	
L'activité physique		dans les cas d'atteintes mécaniques (fractures, etc.).	à condition de ne pas forcer (voir pages 59-60).
La diversion et/ou la concentration sur autre chose		dés sons peuvent suffire. Cela peut aller jusqu'à la disparition complète de la douleur. Même chose pour les soldats blessés ou pour les bébés vaccinés en étant au sein.	
Se concentrer sur la zone douloureuse		si les pensées associées sont perturbées.	si l'esprit est serein et l'attitude équanime (voir chapitre IV).
L'anesthésie locale ou générale		après coup. On sous-estime beaucoup les traumatismes opératoires.	complètement, en principe, et tant que l'anesthésiant est actif.
L'effet placebo		On le nomme alors « effet nocebo ».	jusqu'à parfois sa disparition complète, quelles que soient le type de douleur, sa localisation et son intensité.

35. Site de l'université québécoise McGill. <http://recherche.mcgill.ca/>
36. Étude de l'université McGill publiée en 2010 dans le *New York Times*. <http://ajphapharm.ncbi.nlm.nih.gov/1000942/>
37. Daniel Le Bars in *Douleur animale, douleur humaine*, op. cit., p. 29.

24

ANALYSE DE LA DOULEUR

FACTEURS CULTURELS ET SOCIO-ÉCONOMIQUES QUI EXACERBENT ET QUI DIMINUENT LA DOULEUR			
Facteurs	Vécu de la douleur	exacerbe la douleur	diminue la douleur
Donner du sens à une douleur		si la douleur est subie : fatalisme, punition, fidélité aux souffrances des ancêtres.	ou au moins, accompagne et soutient la personne, que ce soit par des conceptions philosophiques, religieuses ou spirituelles, ou à travers des rites de passage.
L'insécurité, la précarité, les conditions de vie difficiles et le manque d'éducation		avec l'anxiété, ils augmentent les risques de douleurs chroniques ³⁸ et leur intensité.	
Un stimulus douloureux fort ou répété, présent ou passé (pendant l'enfance, maltraitance physique ou violence psychologique, abus, mais aussi négligence, abandon, hospitalisation et même une naissance prématurne³⁹)		en général, la personne vit dans un état de stress post-traumatique. Les nocicepteurs deviennent plus sensibles, le seuil de réponse est abaissé, déclenchant plus tôt la sensation de douleur. On ne s'habitue pas à la douleur, on souffre de plus en plus.	dans le cas d'enfants ou d'adultes très résilients ou, au contraire, qui développent une sorte d'indifférence ou de résignation, ce qui diminue leur perception sensorielle.

FACTEURS RELATIONNELS (FAMILIAUX ET PROFESSIONNELS) QUI EXACERBENT ET QUI DIMINUENT LA DOULEUR			
Facteurs	Vécu de la douleur	exacerbe la douleur	diminue la douleur
Avoir les mots pour dire sa douleur		quand la communication n'est pas possible.	quand on peut communiquer.
Pouvoir exprimer sa douleur, y compris chez les enfants		souvent, si l'on n'est pas cru, pas compris ou pas entendu.	à condition d'avoir en face une personne à l'écoute et bienveillante. L'effet est accentué si la personne est du même sexe ⁴⁰ .
La bienveillance, la compassion, la compréhension, de la part des soignants et de l'entourage		s'ils sont absents : sentiment de solitude ou d'abandon, voire de rejet.	toujours, quand elle est sincère et exprimée avec délicatesse !

On trouve davantage de douleurs chroniques chez les travailleurs manuels que chez les autres, et davantage chez les chômeurs et les bas salaires⁴¹.

38. Étude épidémiologique anglaise, 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6747152/>
39. *Ibid.*
40. Étude de l'université de Bath au Royaume-Uni, 2017. <https://doi.org/10.1093/ajph/107.10.1611>
41. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3447452/>

25

GRATITUDE ET RESPIRATION

PETITE SÉANCE LE SOIR AU COUCHER : GRATITUDE ET RESPIRATION

Prévoyez d'avoir encore suffisamment d'énergie pour cette pratique avant de vous coucher. Cette séance peut se pratiquer en assise dans le lit, avec des coussins et le dos érigé éventuellement en appui pour être bien confortable. Autorisez-vous à vous allonger dans votre position antalgique si vous ne trouvez pas le confort en position assise. **Ayez l'exigence du confort !** Cette séance prépare une nuit récupératrice, indispensable à l'évolution positive des douleurs.

Gratitude : Chaque journée apporte son lot de petits bonheurs. Si vous ne les avez pas identifiés sur le moment, passez votre journée en revue et recherchez mentalement ce que vous avez vécu de beau, de bon, de chaleureux, de nourrissant au cours de cette journée. Recherchez trois de ces moments. Il peut s'agir de détails « insignifiants ». En vous les remémorant, placez vos paumes jointes devant le cœur, laissez venir un sentiment de gratitude et remerciez intérieurement pour ces petites étincelles qui ont éclairé votre journée.

Respirations (prāṇāyāma) : Voici quelques propositions à essayer, choisir et combiner suivant ce qui vous convient le mieux. Trouvez votre rythme respiratoire, tranquillement et sans forcer. L'état d'esprit dans lequel vous pratiquez est plus important que la technique. Prenez le temps de vous familiariser avec ces propositions, au besoin, en faisant appel à un enseignant de yoga certifié.

Si ce type de travail est totalement nouveau, ou comme introduction, prenez un temps, une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, pour prendre conscience de la respiration telle qu'elle est. Si c'est possible, respirez par le nez. Observez l'inspiration, l'expiration, les temps infimes entre inspiration et expiration, qui, en prāṇāyāma, comptent comme des temps à part entière. Observez le rythme, la régularité, le son, la fluidité, les phases les plus agréables ou les plus délicates. Observez le mouvement du ventre et de la poitrine quelques respirations. Vérifiez qu'ils sortent à l'inspiration et reviennent à l'expiration.

1. RESPIRATIONS COMPLÈTES

Ce sont des respirations qui associent les trois étages : abdominal, thoracique et sous-claviculaire. Une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, inspirez profondément, sentez les deux mains bouger dans la même direction, puis expirez complètement par la bouche entrouverte ou en chantant le mantra Om, en vérifiant que les abdominaux se resserrent progressivement, ou à défaut, en les resserant volontairement. 3 à 10 respirations.

2. RESPIRATIONS AVEC TRAJETS D'ÉNERGIE

Les trajets d'énergie sont des trajets mentaux où l'attention se déplace dans le corps. Leur intérêt réside dans l'observation du yoga que « là où la pensée va, l'énergie va ». Je vous propose le trajet suivant : le long d'une ligne à l'avant du corps, inspirez (qui signifie « inspirez avec l'attention qui se déplace... ») depuis le nombril jusqu'au creux de la gorge, et expirez le long du trajet retour. 3 à 10 respirations.

26

3. RESPIRATION ALTERNÉE EN UJJAYI

La respiration *ujjayi* comporte un resserrement au niveau de la glotte, qui génère un son proche de celui de l'océan, à l'inspiration comme à l'expiration. Pour vous entraîner, si vous découvrez, ouvrez grand la bouche et expirez comme pour faire de la buée sur une vitre froide, en cherchant à faire sortir l'air de l'arrière-gorge. Lorsque la sensation du resserrement glottique est bien identifiée, essayez de la retrouver bouche fermée, d'abord à l'expiration, puis également à l'inspiration. C'est ainsi que se pratique *ujjayi*. Vérifiez que le son que vous émettez ne provient pas des narines.

Cette respiration a deux grands avantages : le son émis est un objet de concentration naturellement méditatif, et le resserrement glottique allonge le souffle du fait que le passage de l'air est réduit.

Associé à la respiration alternée, il en renforce les bienfaits. Choisissez la *muḍrā* de la main droite la plus confortable pour vous, *nāsāgra muḍrā* ou *viṣṇu muḍrā* (Figures 4.1 et 4.2), et si aucune ne l'est, pratiquez mentalement, les effets seront similaires.



Figure 4.1



Figure 4.2

Commencez par une inspiration narine gauche, puis suspendez le souffle poumons pleins, et expirez narine droite. Réinspirez narine droite, et continuez en alternant les deux narines et en finissant sur une expiration narine gauche. Huit ou dix respirations, en trouvant votre rythme, lent, mais confortable et régulier, sans forcer. Vous pouvez compter mentalement des temps d'environ une seconde. Vérifiez que votre expiration est plus longue que votre inspiration, et dans le cas contraire, raccourcissez l'inspiration pour que les deux phases aient la même durée.

4. ANULOMA UJJAYI CHANDRA BHEDANA

Cette respiration est spécialement conçue pour favoriser le sommeil. Elle stimule en effet notre côté lunaire – « chandra » signifie « lune » –, qui est apaisant.

L'inspiration se fait par les deux narines en *ujjayi*, et l'expiration par la narine gauche (le poing droit est fermé sans être serré et la narine droite est fermée par le pouce droit). Reprenez de cette même façon entre 5 et 10 respirations.

GRATITUDE ET RESPIRATION

27

Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de *Soulager la douleur grâce au yoga* aux Éditions La Plage

CONTACT PRESSE
Charlotte COUTURE
01.43.92.39.03
presse@laplage.fr

Soulager la douleur grâce au yoga

Yael Bloch

EXERCICES CIBLÉS POUR ACCOMPAGNER DES DOULEURS FRÉQUENTES

Exercices ciblés pour accompagner des douleurs fréquentes

Ces postures peuvent parfois être pratiquées dans la journée, mais elles seront aussi bénéfiques en étant intégrées à votre séance, car votre corps sera déjà échauffé.

Remarque : Ces postures sont données en première intention d'une manière générale. Si vous sentez qu'elles n'améliorent pas vos douleurs ou les aggravent, n'insistez pas et cherchez l'aide d'un professionnel qui pourra vous proposer des mouvements ou postures mieux adaptés.

PASSER UN PIC DE DOULEUR

Le «verrou abdominal», *uddiyāna bandha*, est une aide précieuse pour passer les pics de douleur ou lorsque vous anticipez de souffrir, par exemple chez le dentiste, chez le médecin, lors d'un changement de pansement, d'un soin douloureux, d'une piqûre (prise de sang, pose de cathéter, mais aussi piqûre d'insecte douloureuse), etc. Une fois que vous maîtrisez la technique, vous pouvez la pratiquer une seule fois, ou sur plusieurs suspensions de souffle poumons vides successives, suivant la situation. Les *bandhas* sont des «verrous», au nombre de trois, qui ont pour but, en Hatha Yoga, la circulation d'énergie dans le buste. Ils agissent sur le corps de l'énergie, mais nous pouvons les repérer au niveau physique :

- *mūla bandha*, le premier, est le «verrou de la racine», au niveau du périnée ;
- *uddiyāna bandha*, le deuxième, est le «verrou de l'envol», au niveau abdominal ;
- *jālandhara bandha*, le troisième, est le «verrou qui retient l'écoulement de l'eau», au niveau de la gorge.

Uddiyāna bandha peut s'engager en position debout, assise ou allongée. Il est généralement enseigné debout, les jambes espacées de la largeur du tapis, genoux fléchis, buste incliné vers l'avant, le dos droit et le menton rentré – ce qui installe automatiquement *jālandhara bandha*. Les mains sont posées sur le haut des cuisses, pouces vers l'extérieur (figure 5.14), ou si c'est inconfortable, juste au-dessus des genoux avec les pouces vers l'intérieur.



Figure 5.14

66

EXERCICES CIBLÉS POUR ACCOMPAGNER DES DOULEURS FRÉQUENTES

Vous pouvez resserrer en même temps le périnée, *mūla bandha*. Dans cette proposition, *uddiyāna bandha* s'installe après une expiration de volume courant, c'est-à-dire sans vider complètement les poumons. Là, vous suspendez la respiration et vous plaquez le ventre vers la colonne en aspirant vers le haut. L'intention n'est pas d'engager les abdominaux, même si le muscle transverse, le muscle abdominal le plus profond, se contracte automatiquement avec ce *bandha*. La poussée des mains sur les cuisses facilite l'allongement de la colonne et l'aspiration du ventre. Lorsque le besoin d'inspirer arrive, relâchez tout d'abord en douceur les *bandhas* puis redressez-vous en inspirant. 3 fois, suivies d'une respiration d'observation et de détente à chaque fois.

Mise en garde : les *bandhas* ne doivent pas être pratiqués au moment de l'accouchement et sont a priori déconseillés pour des maux de ventre d'origine autre que digestive (à vérifier auprès de votre médecin, kiné ou ostéopathe).

Compléments :

- Les gouttes Rescue du Dr Bach (mélange d'extraits de cinq plantes) sont très efficaces dans tous les cas où l'on se sent débordé, physiquement ou émotionnellement. Pour accoucher sans péridurale : deux gouttes à l'annonce de chaque contraction, à vous faire administrer.
- Pour les piqûres de guêpes, passez rapidement la flamme d'une allumette sur la zone enflammée pour détruire le venin et supprimer la douleur, sans vous brûler.

DOULEURS LOMBAIRES

Cercles inversés avec les genoux

Allongé sur le dos, les genoux vers la poitrine, posez une main sur chaque genou et faites des cercles «inversés» : rapprochez le genou droit de la poitrine tandis que l'autre s'en éloigne (figure 5.15), puis écartez les genoux sur les côtés (figure 5.16) et continuez le mouvement (figure 5.17) avec des cercles inversés de chaque côté. 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.



Figure 5.15



Figure 5.16



Figure 5.17

67

EXERCICES CIBLÉS POUR ACCOMPAGNER DES DOULEURS FRÉQUENTES

Demi-posture de la barque (*ardha navāsana*)

À partir de la position assise sur les fessiers, levez les jambes fléchies avec les tibias à l'horizontale, et saisissez l'arrière des genoux pour trouver l'équilibre. Le buste bascule vers l'arrière en restant droit sans cambrer. Lâchez les genoux pour placer les bras à l'horizontale, paumes des mains se faisant face (figure 5.35). Restez 3 à 5 respirations.



Figure 5.34



Figure 5.35

Le verrou abdominal (*uddiyāna bandha*). Voir «Passer un pic de douleur» Voir (figure 5.14) page 66.

Mantras : le Om, à chanter décomposé en A, U, puis M. Concentrez-vous sur les vibrations ressenties dans le ventre.

Compléments : massages du ventre, dans le sens horaire, cataplasme à l'argile sur le bas-ventre [possible au coucher en laissant agir toute la nuit].

«FAUSSES» SCIATIQUES

[dues à un pincement du nerf sciatique par contracture des muscles fessiers]

La décontraction des fessiers passe par leur étirement. Les torsions de la séance (4 page 63) peuvent être intensifiées en étant pratiquées avec les genoux ramenés vers la poitrine.

Posture de la libération des vents (*pawanmuktāsana*). Voir (figure 5.18 et 5.19) page 68.

Posture du chas de l'aiguille (*supta kapotāsana*)

En position allongée, les pieds au sol devant le bassin, posez la cheville droite sur le genou gauche, le genou droit en ouverture. Levez les jambes dans cette position, et le buste pour saisir l'arrière ou l'avant du genou gauche, éventuellement à l'aide d'une sangle. Reposez ensuite le dos et la tête avec la nuque longue et les épaules vers le sol (figure 5.36). Trouvez le confort, éventuellement dans de micro-mouvements, puis détendez de plus en plus sur le souffle. 5 respirations de chaque côté.



Figure 5.36

72

EXERCICES CIBLÉS POUR ACCOMPAGNER DES DOULEURS FRÉQUENTES

DOULEURS AUX GENOUX

Posture de bâton (*dandāsana*)

Au sol, en position assise avec les jambes vers l'avant. Les bras soutiennent un dos érigé, en appui sur le bout des doigts, coudes fléchis et épaules basses et ouvertes. Si c'est trop inconfortable, placez les mains à plat au sol, le dos droit légèrement incliné vers l'arrière. Les jambes sont tendues et jointes, pieds flex. L'exercice peut se faire avec un bloc entre les genoux, éventuellement sur chaise.

Sur l'expiration, serrez les jambes l'une contre l'autre (figure 5.37). Relâchez sur l'inspiration.



Figure 5.37

Puis fléchissez les genoux et posez les mains à l'extérieur des genoux. Sur l'expiration, poussez avec les genoux sur les mains en contre-résistance (figure 5.38). Relâchez sur l'inspiration.



Figure 5.38

Reprenez 3 à 5 fois, plusieurs fois par jour.

DOULEURS PRÉ-MENSTRUUELLES ET RÉGLES DOULOUREUSES

La chaleur est bénéfique. Chez vous, n'hésitez pas à porter autour du bassin une écharpe en laine pour réchauffer en douceur cette zone délicate, y compris pendant la pratique. Tous les mouvements qui vont dans le sens de la mobilisation des muscles du bassin ou de l'apaisement et de la détente vont atténuer les douleurs. Voici quelques propositions.

Circulation d'énergie entre les pieds et le nombril : reprenez le mouvement des pieds de la séance (2 page 62) en rajoutant des trajets d'énergie, d'attention, de chaleur, de bien-être, de lumière ou de couleur ; à l'inspiration, l'énergie remonte des pieds par l'intérieur des jambes jusqu'au nombril, et à l'expiration, l'énergie redescend du nombril par l'extérieur des jambes jusqu'aux pieds. Les trajets n'ont pas besoin d'être précis, mais doivent être synchronisés avec la respiration. 5 à 10 fois.

La posture de libération des vents (*pawanmuktāsana*) (figure 5.18 et 5.19) page 68.

La pieuvre (figure 5.8) page 63.

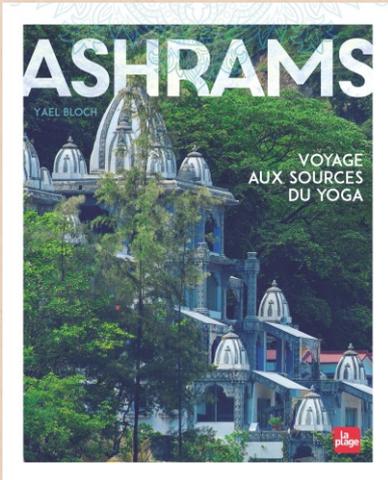
Uddiyāna bandha en laissant le bas-ventre détendu : l'aspiration du ventre vers le haut se fait à partir du nombril. L'allègement du poids des viscères sur la sphère uro-génitale apporte un soulagement temporaire bienvenu.

73

Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de *Soulager la douleur grâce au yoga* aux Éditions La Plage

CONTACT PRESSE
Charlotte COUTURE
01.43.92.39.03
presse@laplage.fr

Focus sur les titres déjà parus de Yael Bloch



ISBN

9782842219529

Qu'est-ce qu'un ashram, qu'y cherche-t-on, depuis quand existent-ils ? Ont-ils évolué ? Comment l'Occident les a-t-il rencontrés ? Pourquoi attirent-ils, intriguent-ils, font-ils peur parfois ? C'est à ces questions que répond la première partie du livre.

Dans la deuxième partie, Yael Bloch présente en détail les ashrams les plus représentatifs qu'elle a visités. Cette présentation est structurée en cinq catégories, qui reflètent les critères principaux qui guident résidents ou visiteurs vers tel ou tel ashram.

Un livre indispensable pour découvrir le monde passionnant des ashrams indiens et remonter aux sources du yoga.



ISBN

9782842217051

Yael Bloch fait parler l'anthropologie, l'anatomie et la physiologie pour nous faire comprendre les enjeux d'une bonne posture assise ou debout. Quels sont les bons gestes à adopter pour se tenir droit ?

Cet ouvrage répond à cette question essentielle grâce à une séance de yoga complète d'une durée moyenne de 40 minutes composée de 30 exercices. Ces exercices détaillés de façon très précise et clairement illustrés vont vous amener de la position allongée à la posture debout qui en constitue le but et la dernière partie.

CONTACT PRESSE

Charlotte COUTURE

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr