

Formation de Harpe thérapie

PRENDRE SOIN DE SOI

1^{er} octobre 2022

Estelle Lavergne, Sophrologue et professeur de yoga

www.lenvol-sophroyoga.fr



Prendre soin de soi

Qui est la personne
la plus importante de votre vie ?

Prendre soin de soi

« Je suis la personne
la plus importante de ma vie. »

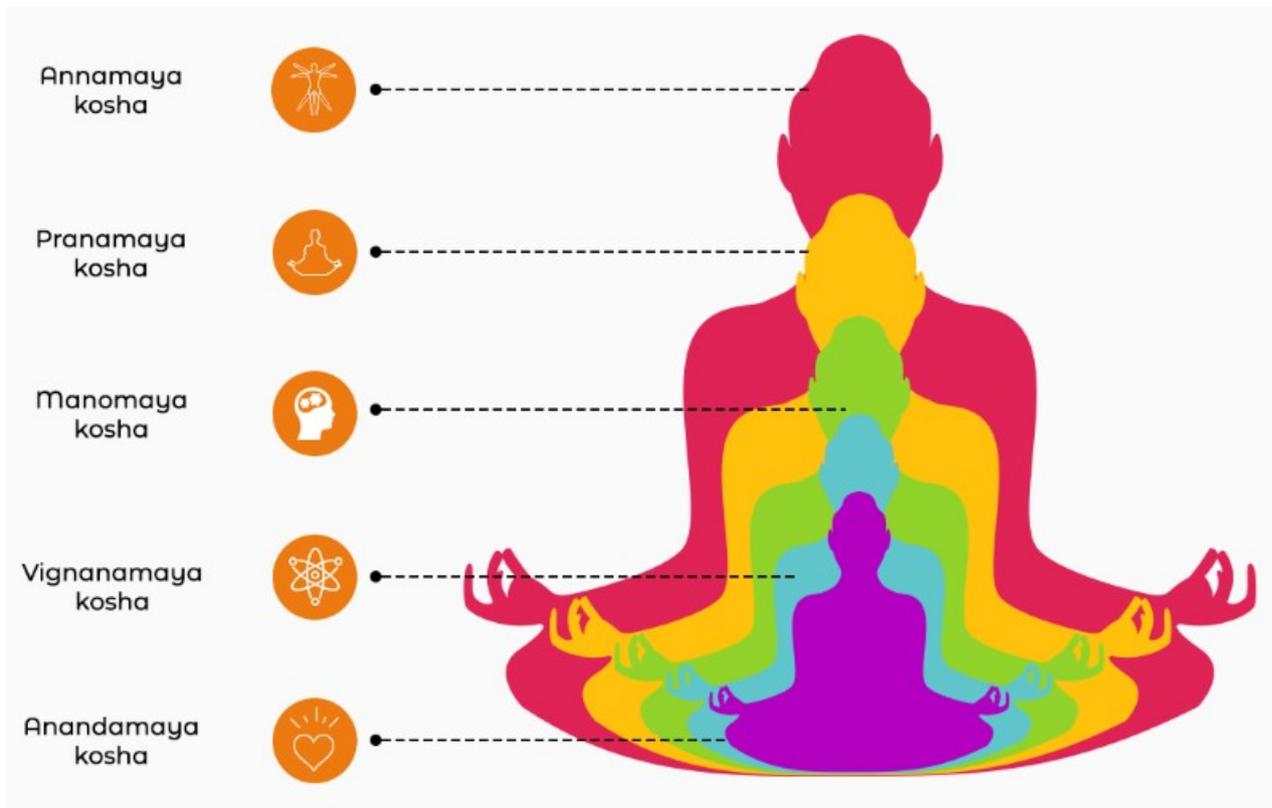
Prendre soin de soi

- Quelles réactions physiques, émotionnelles et mentales à cette affirmation ?

Prendre soin de soi

- Comment prendre soin de soi ?
- Selon la tradition yoguïque, nous sommes des êtres **multidimensionnels**.
 - **La théorie des 5 koshas** : les 5 couches, enveloppes de l'être selon le yoga
 - La couche physique (*Annamaya kosha*) : prendre soin de son corps : boire, manger, bouger...
 - La couche énergétique (*Pranamaya kosha*) : respirer, se relaxer
 - La couche mentale et émotionnelle (*Manomaya kosha*) : toucher, aimer, amitiés
 - La couche de la conscience ou connaissance (*Vijnanamaya kosha*) : s'observer avec bienveillance, sans jugement. Concentration et méditation
 - La couche de l'âme. (*Anandamaya kosha*) : vivre et s'épanouir.

Les 5 koshas



Prendre soin de son corps physique

- **L'échauffement de votre corps de harpiste par la pratique de pratapana**
 - Objectif : bouger, échauffer le corps et les articulations, santé préventive, prévention des TMS. (troubles musculo-squelettiques)
- **Pathologies spécifiques des harpistes :**
 - Surmenage des épaules avec douleurs dans toute la colonne cervicale
 - Tendinite coude droit et gauche
 - Tendinite et entorse de la colonne du pouce...
 - Etc. (voir document pdf joint)

Les séries articulaires issues de la yogathérapie

- **Pratiques :**

- **Le grand guérisseur 1:** *Pawanamuktasana*, série articulaire membres inférieurs
 - Orteils, chevilles, genoux, hanches
 - Des extrémités vers le centre pour ramener les vents vers l'organe éliminateur : expulser vents et toxines par les intestins.

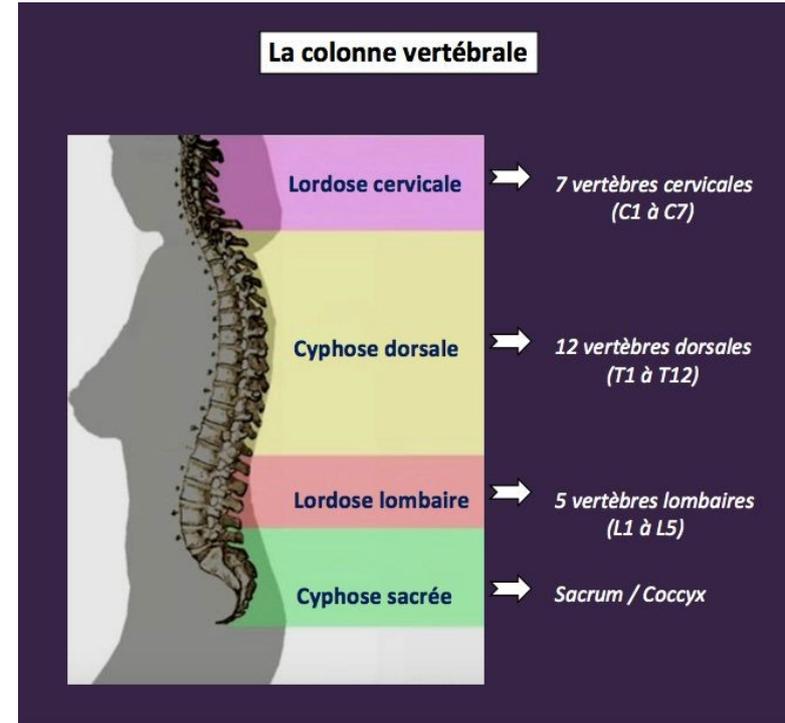
https://www.youtube.com/watch?v=v_DbDg1OpYo

- **Le grand guérisseur 2:** *Pawanamuktasana*, série articulaire membres supérieurs
 - Doigts, poignées, coudes, épaules, tête.
 - Des extrémités vers le centre pour ramener les vents vers l'organe éliminateur : expulser vents et toxines par les poumons.

Dos et colonne vertébrale

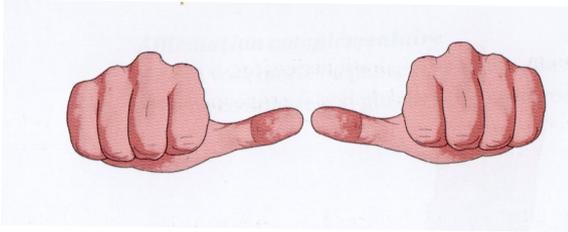
Préserver la santé de son dos par la mobilité de la colonne.

- Une assise stable est confortable préservant les courbes naturelles de la colonne vertébrale.
- Les 6 mouvements de la colonne vertébrale
 - o Flexions latérales G/D
 - o Flexions avant et extension
 - o Torsions G/D
 - o **Pratique sur chaise**
 - o **Posture : demi-chien et chien tête en bas**



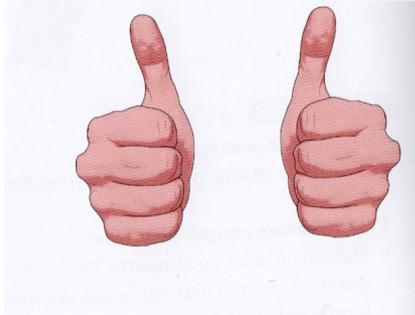
Mudras : le yoga des doigts

- **Mudras pour le dos**



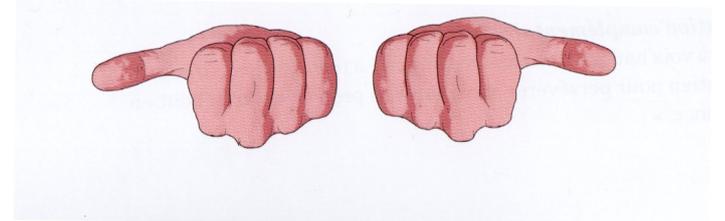
- ***Adho Merudanda
Mudra***

Pour soulager le bas du
dos



- ***Merudanda Mudra***

Pour soulager le milieu
du dos



- ***Urdhwa Merudanda Mudra***

Pour soulager le haut du
dos

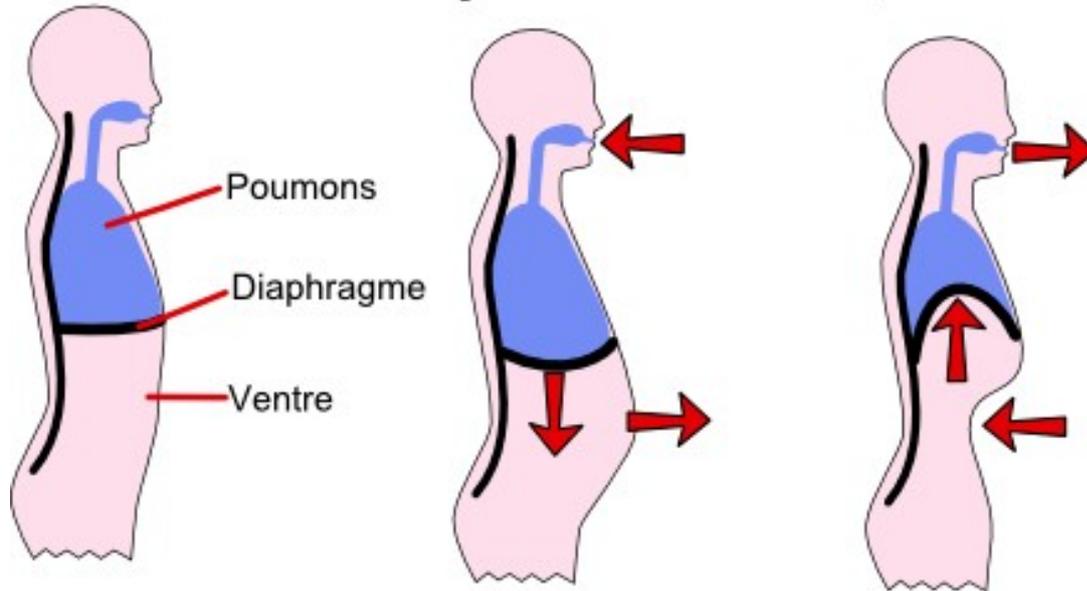
La respiration

- On peut vivre sans manger pendant environ 40 jours, sans boire pendant 3 jours, mais on ne peut vivre sans respirer au-delà d'environ 3 minutes.
- Une fonction vitale, automatique. Heureusement nous n'avons pas besoin de réfléchir et de donner l'ordre à notre cerveau de respirer !
- Il s'agit de la seule fonction autonome de notre organisme sur laquelle on peut effectuer un contrôle. On peut modifier notre fréquence respiratoire.

Prendre soin de sa respiration : passerelle entre corps et mental

Inspiration

Expiration



Pour la respiration naturelle :

- l'inspiration est dite **active** (contraction du muscle diaphragme)

- l'expiration est **passive**. (le diaphragme revient à sa place initiale).

Mécanismes de la respiration

- La respiration diaphragmatique
- <https://youtu.be/mXxhVVG6rI4>
- PRATIQUE : des relaxations dynamiques pour explorer les 3 étages de la respiration.
 - Pompage des épaules, soufflet thoracique et chauffage corporel.
- Dirgha pranayama : la respiration complète.

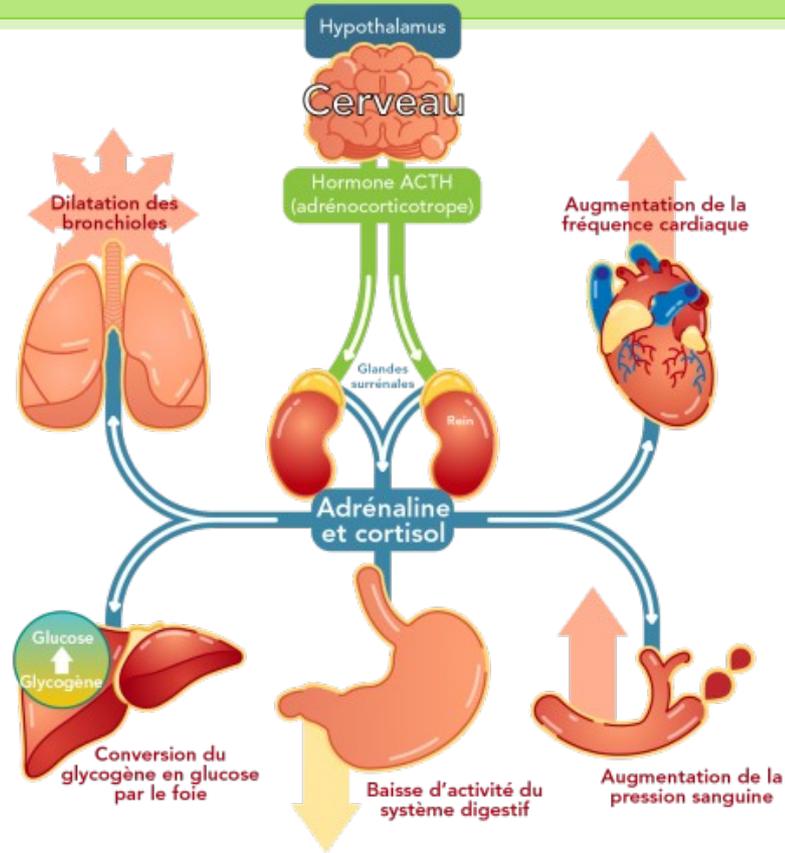
Le stress, fléau de notre époque

90 % des personnes sont un jour concernées par le stress. Le stress pathologique, chronique conduit vers des problématiques de santé, de burn-out, de dépression, de dépendance...

Il peut causer des troubles de l'humeur, des troubles du sommeil, des soucis dermatologiques, des maladies immunitaire (polyarthrite, diabète), du stress oxydatif (qui apparaît dans les cellules) peut causer sur le long terme beaucoup de dégâts, de désordres inflammatoires, portes d'entrée vers des processus de cancer.

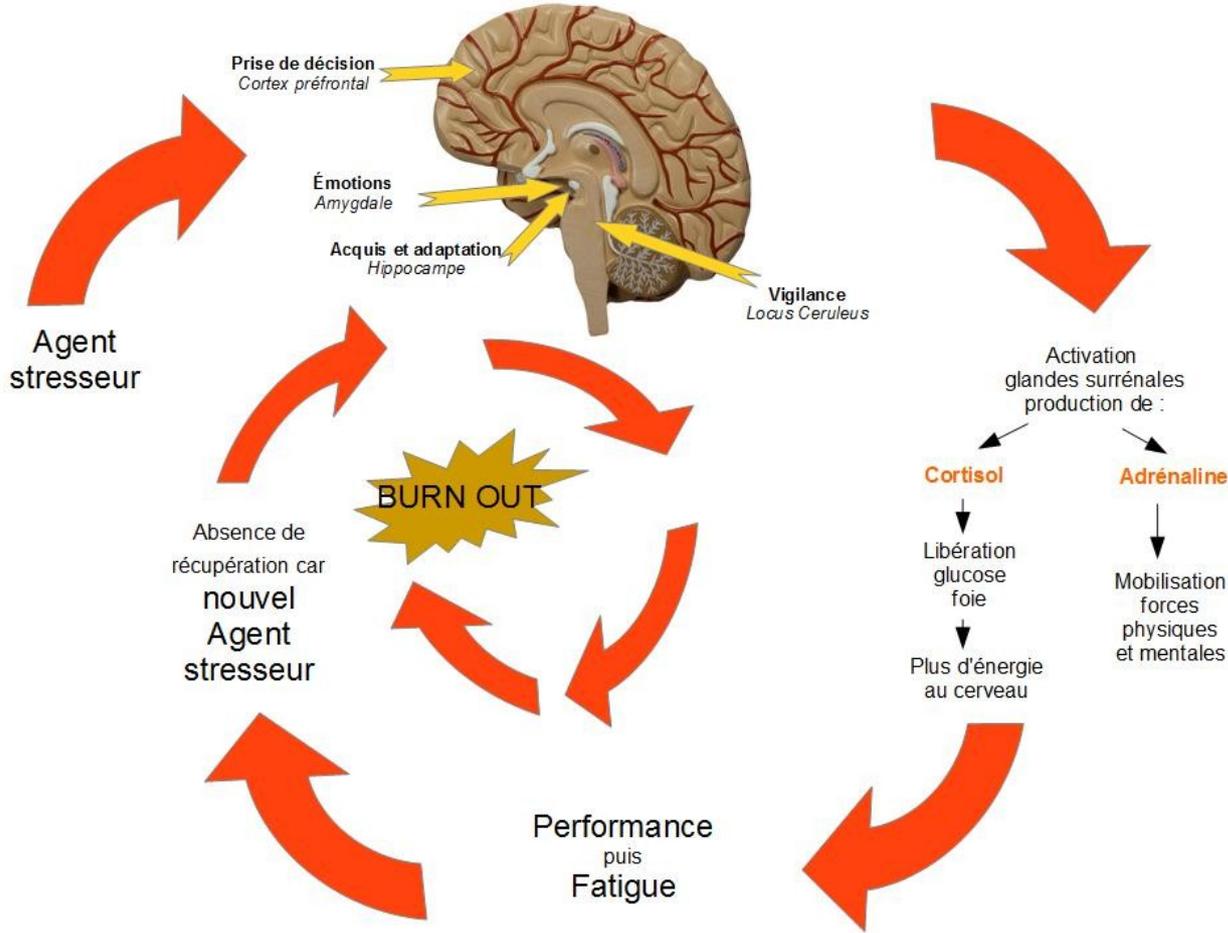
- Qu'est-ce que le stress ?
 - **Syndrome général d'adaptation** (Hans Selye – 1935)
 - Le stress est **un phénomène d'adaptation du corps** qui nous permet de **réagir à notre environnement**.
 - Les êtres humains sont génétiquement programmés pour **répondre au danger**. Chaque fois que nous sommes confrontés à une situation qui nécessite de nous adapter, notre corps devient le **siège de réactions biologiques à la fois nerveuses et hormonales**.

SYSTÈME DE RÉPONSE AU STRESS



Mécanisme du stress

- Quand il perçoit un danger grâce à nos sens, le cerveau l'analyse puis stimule l'**hypothalamus** qui est le centre de nos émotions.
- L'hypothalamus, par l'intermédiaire de **la moelle épinière**, commande aux **glandes surrénales** – au-dessus des reins – de libérer dans le sang des substances chimiques.
- Les glandes surrénales libèrent des **catécholamines**, puis des **glucocorticoïdes**, dont le **cortisol**, l'**adrénaline** et la **noradrénaline**. Leur présence dans le sang entraîne une **réaction en chaîne** dans tout le corps.
 - La fréquence cardiaque augmente.
 - La respiration devient plus fréquente et profonde.
 - Les muscles sont mieux irrigués par le sang. Le tonus musculaire est renforcé.
 - La glycémie augmente tandis que le temps de coagulation du sang diminue.
 - Toutes ces manifestations physiques ont pour objectif de nous préparer à agir, mais sont exigeantes pour l'organisme.
 - Cœur, poumons, reins, système immunitaire et vaisseaux sanguins sont mis sous tension.



Une réaction en 3 phases

- Notre organisme répond à un contexte stressant par une réaction en 3 phases.



Les 3 étapes du stress

- **L'alarme : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite**

Dès sa confrontation à une situation évaluée comme stressante, l'organisme réagit immédiatement en libérant des catécholamines (hormones produites par la glande médullo-surrénale, dont l'adrénaline). Celles-ci augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle... Ces modifications ont pour but de préparer l'organisme à réagir en amenant l'oxygène aux organes qui vont être sollicités.

- **Si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance**

Peu de temps après la première phase, de nouvelles hormones, les glucocorticoïdes, sont sécrétées (par la glande corticosurrénale). Ces hormones augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau et y maintenir un niveau constant de glucose. L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante. La sécrétion des glucocorticoïdes est autorégulée : des récepteurs du système nerveux central détectent les quantités libérées dans le sang et adaptent leur production.

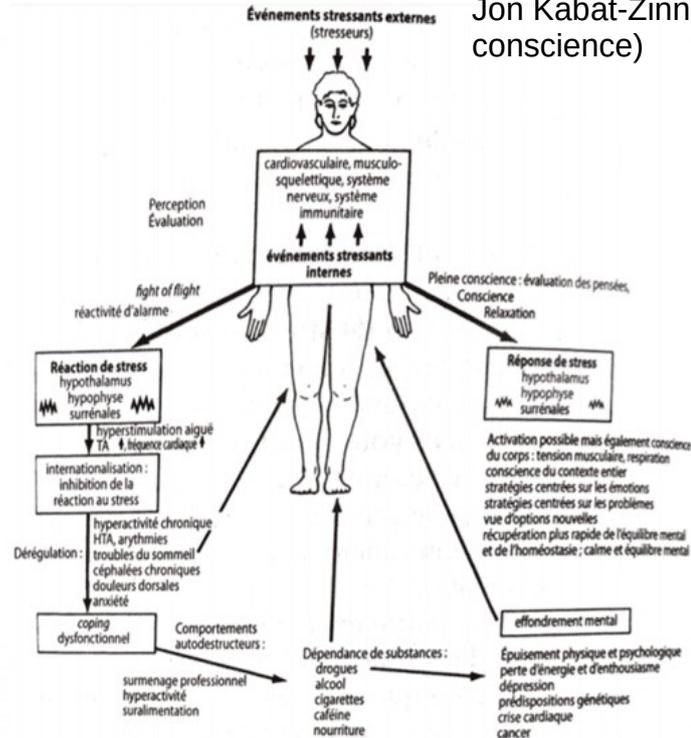
- **Si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie, l'organisme entre en phase d'épuisement**

Dans cette situation, les capacités de l'organisme sont débordées. L'autorégulation des glucocorticoïdes devient inefficace. L'organisme est submergé d'hormones activatrices qui, si les tentatives de modification de la situation se révèlent inopérantes, peuvent devenir délétères pour la santé.

- Des études récentes aussi bien sur des animaux que sur des êtres humains montrent que les perturbations biologiques liées au stress chronique modifieraient durablement la façon de répondre aux nouvelles situations stressantes (par un processus épigénétique, c'est-à-dire qui modifie, non pas la séquence de l'ADN, mais l'expression des gènes).

Cycle de réaction au stress

3 réactions archaïques face au stress :
Fuir / Attaquer / se figer = faire le mort.
Inscrites dans le cerveau reptilien.
Comme en pilote automatique.



Jon Kabat-Zinn (la pleine conscience)

« Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. Dans cet espace est notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse résident notre croissance et notre liberté » Viktor Frankl (psychologue)

Les effets du stress

Les effets du stress

Phase d'alarme

Réponse immédiate de l'organisme

- ✓ Accélération du cœur
- ✓ Accélération de la respiration
- Bouche sèche
- Sueur
- Tremblements
- On rougit

Phase de résistance

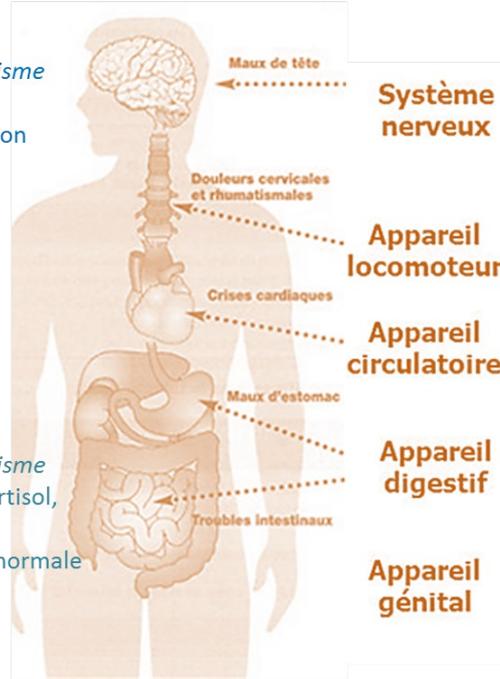
Réponse secondaire de l'organisme

- ✓ Libération d'hormones (cortisol, dopamine...)
- ✓ Stress disparu, retour à la normale

Phase d'épuisement

Stress non géré ou répété

- ✓ Sécrétion en continu des hormones du stress
- ✓ Épuisement des réserves énergétiques



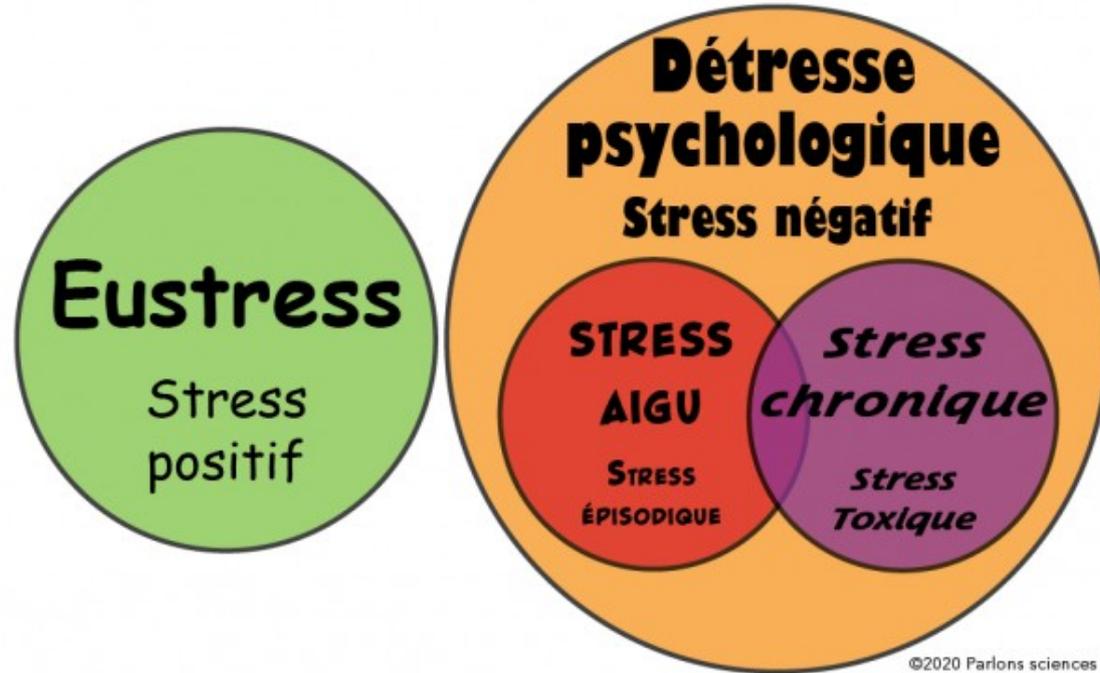
Effets positifs

- ✓ Mobilisation intellectuelle
- ✓ Augmentation de la force musculaire

Effets négatifs

- ✓ Troubles digestifs
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Troubles musculo-squelettiques
- ✓ Maladies cardiovasculaires
- ✓ Dépression

Eustress / stress aigu / stress chronique



Notre réactivité au stress

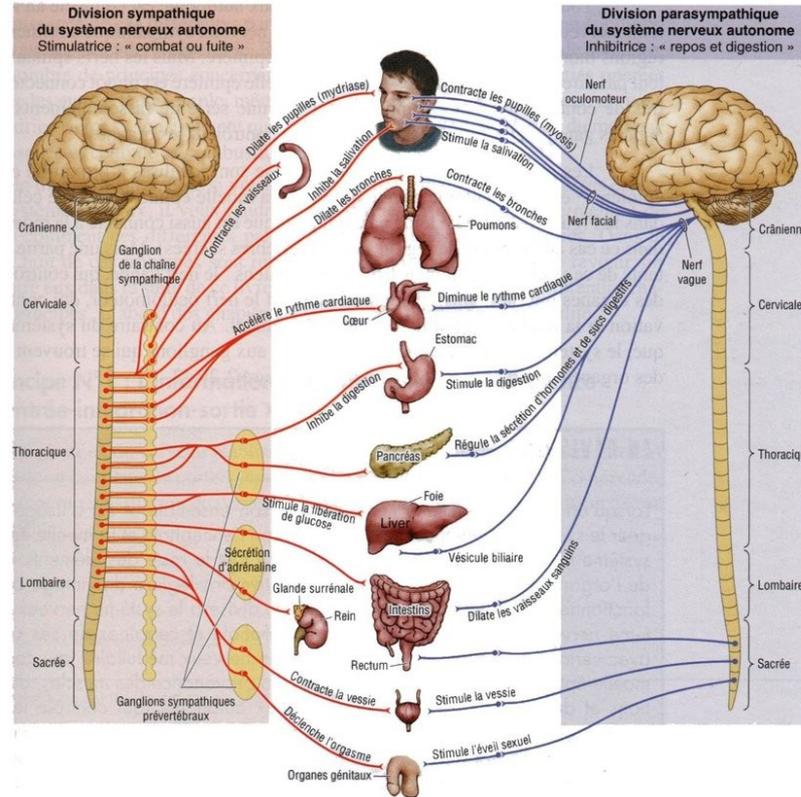
- Nous ne réagissons pas tous de la même façon face à des agents stressants (ex : nouveauté, imprévu...). La perception que nous avons de la situation est fondamentale. Cette perception est filtrée par nos pensées, nos croyances, nos repères culturels, notre vécu.
- Test Echelle de réactivité perçue au stress. Wolff Shlotz et ses collègues. 2011.

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/echelle-de-reactivite-percue-au-stress>

La réactivité au stress est définie comme étant une disposition à réagir plus ou moins fortement et longuement à des situations stressantes, c'est-à-dire des situations perçues comme pouvant déborder les ressources d'une personne pour y faire face ou pouvant menacer son bien-être.

Le système nerveux autonome : 2 branches

Système sympathique :
permet d'augmenter notre métabolisme.
Activé en cas de stress.
Réaction ancestrale.
Modèle Fight or flight.
Stimulé par l'inspiration.
Donne de la vitalité, de l'énergie. Permet de passer à l'action.



Système parasympathique :
permet de retrouver un état de calme. Ralentit la fréquence cardiaque et la respiration. Permet le repos. Grâce à la focalisation sur la respiration.
Parachute : nous permet d'atterrir en toute sécurité.
Modèle Rest and Digest.
Stimulé par l'expiration.
Permet de lâcher, d'activer un état de sérénité.

Le nerf vague

Le système parasympathique est régulé par le nerf vague.

C'est un nerf crânien qui part de la tête et va jusqu'à l'abdomen. Rôle de **chef d'orchestre** qui régule nos organes. Il gère la réparation, la digestion, tout ce qui est récupération de l'énergie. Il se trouve **aux commandes de 3 cerveaux** : le cortical (encéphale : entre 80 et 100 milliards de neurones), le coeur (40 000 neurones) et le tube digestif (500 millions de neurones).

Lorsqu'il est stimulé, le nerf vague véhicule des fibres nerveuses parasympathiques impliquées dans l'état de calme et de repos.

Le tonus vagal est directement corrélé à la santé et à l'espérance de vie.

Comment le stimuler ?

- > **Par LA RESPIRATION** en prêtant attention au souffle lors de l'expiration. Lorsqu'on expire, lorsqu'on souffle on active le nerf vague.
- > **Par la voix** : chanter, fredonner. Le nerf vague innerve les cordes vocales
- > **La douche froide.**

Outils pratiques anti-stress

- **L'ancrage.** Rassurer son cerveau. Développer sa sécurité intérieure.
 - **Pratique yoga** : Posture debout : **la montagne** (Tadasana) et de **la demi-lune** (ardha chandrasana).
 - Balayage visuel et focalisation de l'attention : choisir une couleur, observer son environnement et nommer 10 objets et éléments de cette couleur.
- **Le détente musculaire**
 - **Pratique sophro** : Sophro déplacement du négatif (contraction/relâchement)
- **La respiration contrôlée**
 - Relaxation dynamique : exercice respiratoire n°1 : évacuer la pression pulmonaire.
 - Allonger les temps d'expiration + apnée pleine. Ex : inspir sur 6/Pause sur 10/ Expir sur 10
 - Pratique : **la respiration carrée.**
 - **La cohérence cardiaque.** <https://youtu.be/StpBBksAl90>
 - **Nadi Shodana** : la respiration alternée
- **R.R.S.O.P**

Exercice respiratoire pour évacuer

- Exercice respiratoire pour évacuer la pression pulmonaire
 - Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, le dos droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les épaules abaissées
 - Bouchez vos 2 narines avec vos pouces, inspirez par la bouche
 - Penchez-vous en avant et expirez dans vos narines bouchées
 - Sentez la pression monter dans les trompes d'eustache
 - Relâcher les bras et la tête en avant en expirant par le nez
 - Remonter en déroulant le dos et en reprenant une respiration naturelle.

La respiration carrée

Pranayama Sama Vritti (Sama : même, égal ; Vritti : ondes ; vagues).

On peut l'utiliser comme un sas de décompression dans une situation de stress, après une crise de colère et tous les événements où les émotions vous submergent. Ce pranayama est très simple et tout terrain. La respiration carrée peut aussi vous aider à anticiper un moment qui s'annonce stressant. C'est une respiration relaxante.

- **Bienfaits :**

- Combat et diminue le stress, l'anxiété et l'angoisse

- Mène à une meilleure gestion de nos émotions

- Permet de lutter contre la dépression

- Permet de retrouver son équilibre après une situation de stress, de forte émotion, de colère...

- Augmente et améliore la capacité de concentration

- Excellent pour faire venir le sommeil

- Renforce le système nerveux végétatif et notamment ses réflexes.

- Meilleure mobilisation des muscles respiratoires et détente du diaphragme

- Meilleure oxygénation sanguine

- Relaxation du corps et de l'esprit

la COHÉRENCE CARDIAQUE

est un état de la **variabilité cardiaque**

BUT

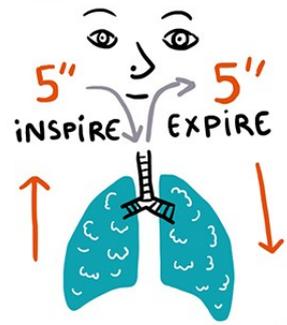
RÉDUIRE LE STRESS

EN ÉQUILIBRANT LES SYSTÈMES

pour éviter que le stress devienne chronique!

EN PRATIQUE

CONTRÔLER SA RESPIRATION



VARIATIONS POSSIBLES

RELAXATION

↑ 4" ↓ 6"

DYNAMISANT

↑ 6" ↓ 4"

3.6.5 jours / an

3 fois / jour avant 10h

6 respirations / minute RÉSONNANCE

5 minutes / jour

PAS D'EFFETS À LONG TERME

(CALME) EXPRESS : 1 minute N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND

@solenedessine

La respiration alternée

- Mettre l'index et le majeur dans le creux de la main ou à l'endroit du 3^e œil.
- Fermer la narine droite avec le pouce.
- Inspirer à gauche
- Bloquer la narine gauche avec l'annulaire
- Expirer à droite
- Inspirer à droite
- Etc...
- **Bienfaits** : apaise et calme le système nerveux sympathique ; active le système nerveux parasympathique, nettoie les canaux énergétiques ; aide à équilibrer le corps et l'esprit ; gestion du stress, de l'anxiété, de l'insomnie, du trac et de la nervosité ; équilibre les 2 hémisphères du cerveau (créatif et rationnel).
- **Contre-indications** : rhume, irritation de la gorge et des sinus.
- **Avertissement** : technique très puissante. Pratiquez à un rythme graduel.

RRSOP : un outil de gestion émotionnelle

- Méthode issue de la tradition de yoga Kripalu.
- **R**espire (profondément et en conscience)
- **R**elaxe (relâcher les muscles des pieds à la tête)
- **S**ens (sensations physiques)
- **O**bserve (sans jugement)
- **P**ermets (laisser être)

Prendre soin de son mental

- Lien corps/esprit
- Pensées et émotions : 60 000 pensées par jour. 90 % sont inconscientes et automatiques. Et la plupart sont les mêmes que la veille.
- La pensée précède l'émotion. Une émotion a une durée de vie de 90 secondes en moyenne. Elle perdure lorsqu'elle est entretenue par des pensées et peut s'installer dans la durée.
- Notre mental interprète la réalité à partir de ce qu'il connaît.
- Bonne nouvelle : la neuroplasticité cérébrale ! Les neurosciences viennent confirmer scientifiquement l'intérêt de pratiques ancestrales. Nous avons la capacité de tracer de nouveaux schémas neuronaux. (image de l'autoroute ou de la piste de ski).
- Il faut en moyenne 66 jours pour ancrer une nouvelle habitude et faire qu'un nouveau comportement devienne automatique.
- Principe d'action positive en sophrologie (voir schéma)
- Les outils : la clé : l'entraînement et la régularité. « Tapas » en yoga : la discipline joyeuse, l'effort enthousiaste !
 - **Mantras et affirmations positives** (exemples)
 - **La méditation de pleine conscience.**
 - **La suggestion mentale** en sophrologie en état de conscience modifiée. (méthode Coué)
 - **Pratique : Sophronisation : Protection sophroliminale.**

Les pouvoirs des affirmations positives

Les affirmations positives sont des mantras revisités. Ce sont de courtes phrases positives (=sans négation). Lorsqu'elles sont répétées en boucle régulièrement et suffisamment longtemps, elles ont un puissant pouvoir de reprogrammer le cerveau.

2 supers pouvoirs :

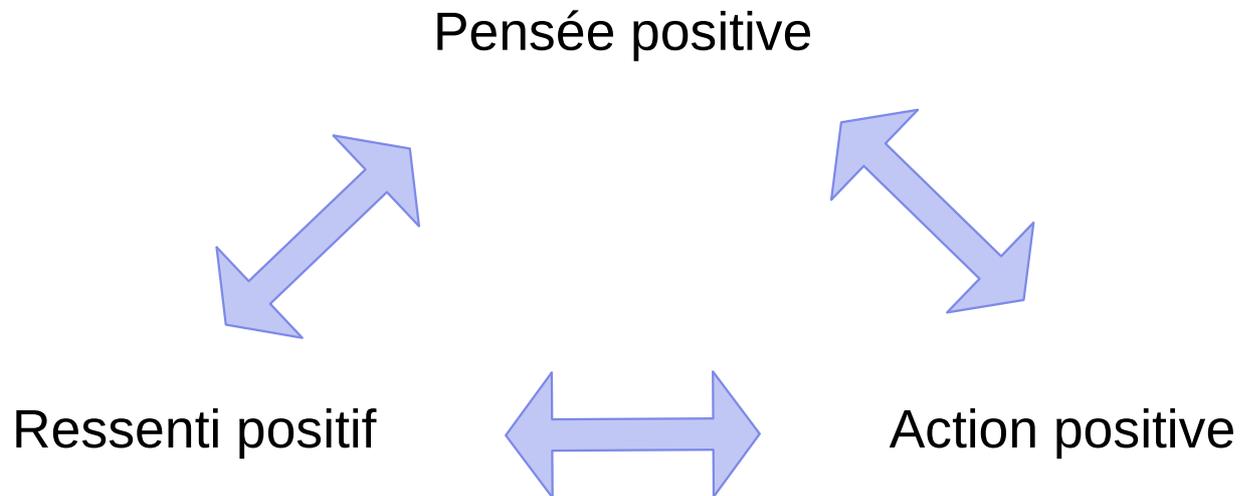
> faire taire notre petite voix intérieure

> remplacer la petite voix intérieure négative par une version beaucoup plus positive. Une voix bienveillante qui nous encourage à croire en nos capacités, nos valeurs, notre intuition, nos choix, décisions... et à agir en conséquence.

Exemples de mantras ou affirmations positives

- « *Je suis en sécurité et fort(e) dans l'adversité* »
- « *J'ai le pouvoir de créer ma réalité et influencer ma vie* »
- « *Je mérite de suivre mes passions et mon objectif de vie* »
- « *Je suis ouvert à aimer et être aimée* »
- « *J'exprime mes intentions avec clarté* »
- « *Mes actes sont en en cohérence avec mes valeurs* »
- « *J'ai confiance en mon intuition* »
- « *Je m'aime et je m'accepte telle que je suis* »
- « *Je suis libre d'être moi-même* »
- « *J'ai confiance en moi et j'ai confiance en la vie* »
- « *Je mérite d'être heureuse et de réussir ce que j'entreprends* »
- « *J'écoute mon corps et je sais ce dont il a besoin* » ...

Le principe d'action positive en sophrologie



A vous de créer votre routine

- Merci pour votre attention et votre participation !

© Estelle Lavergne

1^{er} octobre 2022

Bibliographie

- Julie Frédérique, « Je m'initie aux mudras qui soignent », Leduc.s Editions, 2020
- Juliette Dumas, Locana Sansregret, « Mudra le yoga des doigts », Flammarion, 2019
- Laurence Roux-Fouillet, « La sophrologie au travail », le passeur éditeur
- Frédéric Lenoir, « Méditer à coeur ouvert », Nil Editions, Paris, 2018
- Christophe André, « Méditer, jour après jour », l'Iconoclaste
- Patrizio Paoletti, « OMM : The one minute meditation »
- Catherine Aliotta, « Pratiquer la sophrologie au quotidien », InterEditions Pocket, 2012
- Maryse Lehoux, « Yoga détox, Hachette », 2021
- Eline Sned, L'éveil de la petite grenouille, Les arènes, Paris, 2020
- Eline Sned, Calme et attentif comme une grenouille,
- Michèle Freud, se réconcilier avec le sommeil, Albin Michel, 2013
- Swami Sardananda, comprendre et harmoniser les chakras, Le courrier du livre
- Dr Valérie et Denys Coester, Les secrets d'une bonne immunité, Albin Michel, 2020
- EckhartTolle, l'art du calme intérieur, Ariane édition, 2003