

# LE YOGA REPARATEUR DANS LE CADRE DE DOULEURS CHRONIQUES

**Nicole Panel** explique comment identifier la source de votre douleur et comment LE YOGA réparateur apporte un vrai soulagement



Il y a peu de choses plus frustrant pour une personne souffrant de douleur chronique que d'entendre quelqu'un dire : « Votre douleur est tout dans votre esprit ». Mais si vous êtes l'un des environ 7 millions de français vivant avec la douleur chronique, ces mots pourraient effectivement être la clé pour soulager votre souffrance. La douleur chronique est dans l'esprit, mais cela ne signifie pas ce que vous pensez. L'expérience de la douleur est réelle. La douleur a une base biologique. Il est juste que la source de la douleur ne se limite pas à l'endroit où on la sent .

Pendant des décennies, les scientifiques et les médecins pensaient que la douleur pourrait être causée par des dommages à la structure du corps. Ils ont cherché la source de la douleur chronique dans les disques intervertébraux, les blessures musculaires, et des infections. Des recherches plus récentes, cependant, ont montré une seconde source de douleurs chroniques : la très réelle biologie de vos pensées, les émotions, les attentes et les souvenirs. La plupart de la douleur chronique a ses racines dans une blessure physique ou d'une maladie,, mais elle est soutenue par la façon dont le traumatisme initial ne change pas seulement le corps mais la relation corps-esprit.

La complexité de la douleur chronique est en fait de bonne nouvelle. Cela signifie que d'essayer de corriger le corps avec les chirurgies, les médicaments contre la douleur, ou la thérapie physique n' est pas votre seul espoir . En comprenant la première douleur chronique comme une expérience d'esprit-corps, puis en utilisant la boîte à outils du yoga de pratiques de guérison, y compris des exercices de respiration et de restauration poses. Vous pouvez ainsi trouver le vrai soulagement de la douleur et commencer à récupérer votre vie.

## LA REPONSE DE LA DOULEUR DE PROTECTION

Comprendre la différence entre la douleur aiguë et la douleur chronique sera cruciale pour votre capacité à réduire et à gérer votre douleur. Commençons par examiner les étapes de base de la réponse à la douleur : la sensation, le stress et la souffrance.

La réponse protectrice de la douleur commence quand le corps subit une menace physique, comme une coupure, une brûlure ou un muscle enflammé. Cette menace est détectée par les nerfs spécialisés et envoyé à travers la moelle épinière et au cerveau où, entre autres, les signaux de menace sont transformés en sensations de douleur. Emotions, zones de traitement du cerveau obtiennent également le message, déclenchant une vaste gamme de réactions, de la peur à la colère. Combinés, vos pensées et vos émotions sur les sensations physiques de la douleur constituent la composante de la souffrance de l'expérience de la douleur complète.

Pour vous aider à prendre des mesures, les signaux de menace ont été simultanément acheminés vers les zones de votre cerveau qui aident l'organisme à lancer une réponse au stress en cas d'urgence, la coordination des actions du système nerveux, le système endocrinien et le système immunitaire. La réponse au stress d'urgence déclenche une cascade de changements physiologiques qui vous donnent de l'énergie et se concentrent pour vous protéger du danger qui met votre vie en danger.

Même après que la menace a disparu, la réponse de la douleur n'est pas terminée. L'esprit et le corps sont très intéressés à faire en sorte que vous sachiez comment vous protéger contre cette menace à l'avenir. Donc, le système nerveux commence le processus d'apprentissage de cette expérience. Tout type de blessure ou de maladie, même celui qui est de courte durée ou semble être complètement guéri, peut changer la façon dont le système nerveux traite la douleur.

## **DESAPPRENDRE LA DOULEUR PAR LA RELAXATION**

Le yoga aide à réduire votre souffrance de la douleur chronique. Un assouplissement met le corps et l'esprit à l'aise, ou un exercice de respiration qui renforce le flux d'énergie dans votre corps et vous entraîne vers le bien-être.

La relaxation spécifiquement a été montrée pour être la guérison de la douleur chronique. Elle éteint la réponse au stress et dirige l'énergie du corps vers la réparation, la fonction immunitaire, la digestion, et d'autres processus d'auto-entretien. La réponse de relaxation dénoue les sensations, les impressions corps-esprit qui contribuent à la douleur et fournit la fondation pour la guérison. La pratique de la relaxation enseigne l'esprit et le corps à se reposer dans un sentiment de sécurité plutôt que d'une situation d'urgence chronique. Ci-dessous, nous nous pencherons sur une pratique de la respiration et plusieurs poses de yoga réparatrices qui favorisent la réponse de relaxation

## **FAIRE RESPIRER L'ENSEMBLE DU CORPS**

Faire respirer le corps est une pratique de visualisation adaptée de la pratique traditionnelle du yoga afin de réduire le stress pour les personnes souffrant de douleurs chroniques.

## **UNE ROUTINE DE YOGA REPARATRICE POUR LA DOULEUR CHRONIQUE**

### **POSE DE NIDIFICATION**



### **POSE DE DETENTE DANS LE VENTRE, LA POITRINE ET LES EPAULES**



**POSE DE PRISE EN CHARGE POUR RELACHER LES TENSIONS CHRONIQUES DANS LE DOS ET LES EPAULES**



**POSE POUR DETENDRE LES HANCHES ET LE DOS, DEMELER LE STRESS DES ACTIVITES QUOTIDIENNES SUR LA COLONNE VERTEBRALE**

