

# Le Courrier



Aum  
Om

## Trauma Sensitive Yoga (TSY)

Une approche des tensions, du stress et du trauma psychique par le yoga.

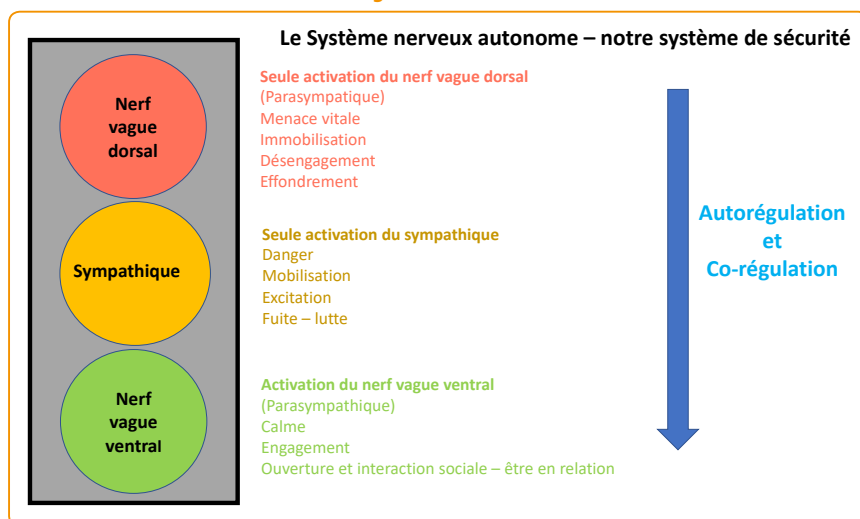


Traditionnellement, l'enseignement du yoga connaît cinq orientations : l'entretien, l'éducation, la guérison, la maîtrise et la spiritualité<sup>1</sup>. De nos jours, nous trouvons l'orientation de la guérison, *cikitsâ* en sanscrit, fréquemment sous les termes de yoga-thérapie ou de yoga thérapeutique, venant du mot grec *therapêia*, dérivé du verbe pour « servir, prendre soin de, soigner, traiter ». En plaçant l'humain et l'adaptation du yoga à la personne au centre de l'enseignement, la tradition de Desikachar peut naturellement mener vers la yoga-thérapie. Effectivement, au *Krishnamacharya Yoga Mandiram*<sup>2</sup>, le soin de personnes malades a pris une telle importance que le centre est reconnu depuis longtemps en tant qu'institution du Département de la santé par le gouvernement indien<sup>3</sup>. Le yoga est une approche holistique de l'être humain : Les fonctionnements du corps, de l'esprit et de l'âme et leurs conver-

gences se trouvent expliqués de manière précise et pertinente dans le texte ancien des Yoga Sûtra de Patañjali qui n'a rien perdu de son actualité depuis plus de deux mille ans. Aujourd'hui, ce sont notamment les recherches en neurosciences qui confirment l'ancienne sagesse du point de vue de nos paradigmes modernes. Le Trauma Sensitive Yoga (TSY) ne se veut nullement un nouveau style de yoga. Ses fondateurs.trices en Allemagne<sup>4</sup> ont une longue expérience en traumatologie et dans le travail thérapeutique avec des publics variés (en prison, auprès de réfugiés, de victimes de violences sexuelles, de jeunes souffrant de traumatismes de développement etc.). Aux niveaux de l'expérience pratique et de la réflexion théorique, ils ont trouvé dans la tradition du yoga des réponses aux souffrances telles que les tensions, le stress, le traumatisme psychique et le trouble de stress post-traumatique (TSPT). En 1994, le psychiatre et neuroscientifique américain Stephen Porges publie pour la première fois

la Théorie Polyvagale qui permet une compréhension plus vaste du système nerveux autonome (SNA), notre système de sécurité. En revenant sur une vision dualiste avérée jusque-là (mobilisation/l'excitation versus calme), Porges découvre la fonction du nerf vague ventral dont l'activation établit un état de sécurité, de calme et d'interaction sociale. Sous condition que la pratique soit adaptée à la personne, les postures de yoga, *âsana*, ainsi que la respiration consciente, *prânâyâma*, stimulent le nerf vague ventral et sont ainsi des facteurs efficaces d'autorégulation du bas (du corps) vers le haut (le cerveau). Les recherches scientifiques ont démontré que le stress et le trauma sont enregistrés au niveau du corps et nécessitent, pour être libérés, un travail qui passe par ce dernier. Renforcer et cultiver le ressenti, *pratyâhâra*, s'avère fondamental pour le Trauma Sensitive Yoga : C'est cette capacité qui peut nous ramener vers une conscience de la réalité et de nous-mêmes sans activer sans cesse les histoires et les boucles neuronales créés par le mental. Ainsi, le corps peut (re)devenir un lieu sûr et donner racine à une relation stable à nous-même et au monde. La méditation, *dhâra*, *dhyâna* et *samhadi*, l'état d'être profondément en lien, devient alors possible. L'activation du nerf vague ventral déclenche l'ouverture et l'interaction sociale. La co-régulation est donc également un facteur important du Trauma Sensitive Yoga - au même titre d'ailleurs que la transmission traditionnelle de professeur à élève. Le yoga ne

### Les trois états du Système Nerveux Autonome





## Enseignement (suite)

peut être réduit à un savoir théorique que l'on apprend dans les livres. Dans ce contexte il est intéressant de constater que Patañjali nomme comme premier membre de l'*astanga-yoga* les *yama*, les disciplines sociales. On peut y découvrir le constat que l'individu ne peut exister seul et que son état dépend d'abord de sa relation à l'autre.

Le travail de «rééducation» du système nerveux autonome par l'autorégulation et la co-régulation converge avec le point de vue du yoga sur une évolution grâce à nos habitudes, *samskara*, qui sont en lien avec nos tendances profondes, *vasana*.

Les liens et les parallèles entre les textes anciens et les sciences modernes que nous venons d'évoquer sont fascinants. Ils mettent en évidence que nos savoirs existent depuis la nuit des temps mais sous une autre forme, dans un système épistémologique différent.

Dans un sens, les sciences modernes sont d'une aide précieuse pour comprendre les connaissances de jadis avec notre regard contemporain et pour pouvoir en tirer profit. Dans l'autre sens, la sagesse du yoga remet le savoir scientifique à sa juste place : si nous pouvons nous soigner grâce à ce savoir, nous ne sommes jamais simplement réductibles à un fonctionnement physiologique par exemple. L'être humain n'est pas une machine à réparer lorsqu'elle ne fonctionne plus «comme il faut». Le yoga aborde l'être humain dans sa globalité et comme faisant partie de quelque chose de plus grand que lui – si l'on veut l'appeler la nature, Dieu, la vie ou autre. Et cette conscience même est également porteuse de guérison.



### Pour aller plus loin...

A. Dunemann, R. Weiser, J. Pfahl, Traumasensibles Yoga – TSY, Klett-Cotta, 2017. (Les éditions en français et en anglais à venir.)

S. Haines – S. Standing, Le Trauma – quelle chose étrange, Éd. Ça et là, 2019.

Bessel van der Kolk, Le Corps n'oublie rien, Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme, Éd. Albin Michel, 2018.

Stanley Rosenberg, Stimuler le nerf vague pour faciliter la guérison, Éd. Guy Trédaniel, 2020.

1 L'ordre des orientations n'est pas significatif.

2 Centre à Chennai (Madras), fondé en 1976 par Desikachar.

3 T.K.V. Desikachar, The Heart of Yoga, ITI 1995, p. XXVIII.

4 Traumasensibles Yoga (TSY), <https://www.traumasensiblesyoga.de/fr/>

*Ellen Spillmann*

*Professeure de l'IFYMP*

*et thérapeute en Trauma Sensitive Yoga (TSY)*



### Stages IFYMP 2022 - 2023

Marie-Claire Grange : 15 et 16 octobre 2022

Martyn Neal : 18 et 19 mars 2023

Michèle Duplessis : 23 et 24 septembre 2023

Les thèmes de stages vous seront communiqués prochainement et visibles sur le site :

[www.ifymp.org](http://www.ifymp.org) – [stages@ifymp.org](mailto:stages@ifymp.org)