"La solution est au centre"

Se détendre en profondeur, c'est aussi enrichir sa personnalité tout entière.

Docteur en naturopathie et professeur d'arts martiaux, il vient de publier aux éditions l'Originel "la Relaxation naturelle".

Psychologies : ***Quelle est votre définition de la relaxation ?***
Louis Wan Der Heyoten : Dans « relaxation », il y a « axe ». La relaxation permet de retrouver son axe. Il faut d'abord apprendre à se relâcher, à lâcher prise. Les Asiatiques disent qu'il faut penser avec son ventre. C'est là que se trouve notre centre. Or, dans « concentration », il y a « centre ». A partir du moment où l'on trouve son centre, son axe, on peut commencer un travail intéressant d'exploration de soi-même.

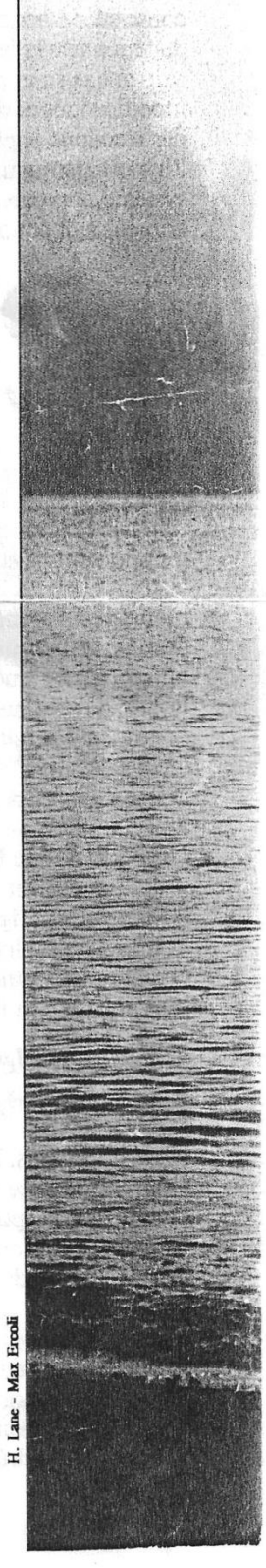
De nombreuses techniques permettent de réaliser cet ancrage. Où se situe la vôtre ?
J'ai voulu sortir des techniques codifiées, organisées, enseignées, pour partager des expériences simples que l'on peut utiliser chaque jour. Ce sont des gestes qui font partie de la vie de tout le monde : respirer, se promener, écouter de la musique... C'est pourquoi je parle de relaxation naturelle. Leur but unique est de permettre à chacun de trouver son rythme. Je ne propose pas un programme rigide. On peut le modeler à sa guise pour s'approprier les outils qu'il contient. La première étape, c'est la respiration naturelle. Le bruit de la mer en est un bel exemple : le flux précède une légère rétention, puis vient le reflux, suivi d'une nouvelle rétention avant que le flux arrive à nouveau... Spontanément, un enfant ou une personne en bonne santé respire ainsi pendant son sommeil. Nombreux, pourtant, sont ceux qui perdent cette habitude au fil des épreuves et des stress. Pour y revenir, il suffit de mettre sa pensée dans son ventre.

Grâce à la relaxation, on instaure un autre rapport avec le temps ?
Quand vous êtes vraiment détendu, le temps et l'espace n'existent plus. On touche, comme en méditation, à un instant d'éternité. C'est cet instant qu'il s'agit de retrouver par la suite. Plus on ressent cet état, plus il est facile de le saisir à nouveau. C'est lui qui nous permet de nous recharger rapidement.

Quel rôle le son joue-t-il dans la relaxation naturelle ?
La musique, la voix sont des outils importants. On peut utiliser sa propre voix pour se relaxer. Si on est énervé, irrité, le timbre et le rythme de la voix changent. Quand on se sent bien, la voix se place naturellement, elle part du ventre. La parole devient apaisante. Un sage oriental disait : il importe que les mots ne tombent point de vos lèvres, mais en coulent comme un lait de vie. Quand on prend conscience de cette phrase, on ne peut plus être agressif ni avec soi-même ni avec les autres.

La relaxation naturelle est-elle facile à mettre en œuvre ?
C'est à chacun de trouver sa juste mesure. En moyenne, il suffit de travailler dix minutes par jour. C'est plus la régularité que la durée qui compte. Plus on avance et plus le travail devient facile. « Faites un premier pas, l'énergie fera le deuxième », dit-on en Orient. A terme, il suffit de sentir au fond de soi le germe de la détente, pour que la relaxation s'installe toute seule. Au début, il faut installer un rituel, s'allonger toujours au même endroit, mettre de la musique... Mais, au bout de quelques mois, ces points de repère ne sont plus nécessaires. C'est là la véritable utilité de la relaxation : on peut l'utiliser instantanément dans le métro, au travail, pendant une conversation... Un enfant, avant de pouvoir marcher, s'agrippe à tout ce qu'il trouve. Ensuite, il ne pense plus à ce qu'il fait lorsqu'il met un pied devant l'autre !

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE BORREL ●



H. Lanc - Max Ercoli

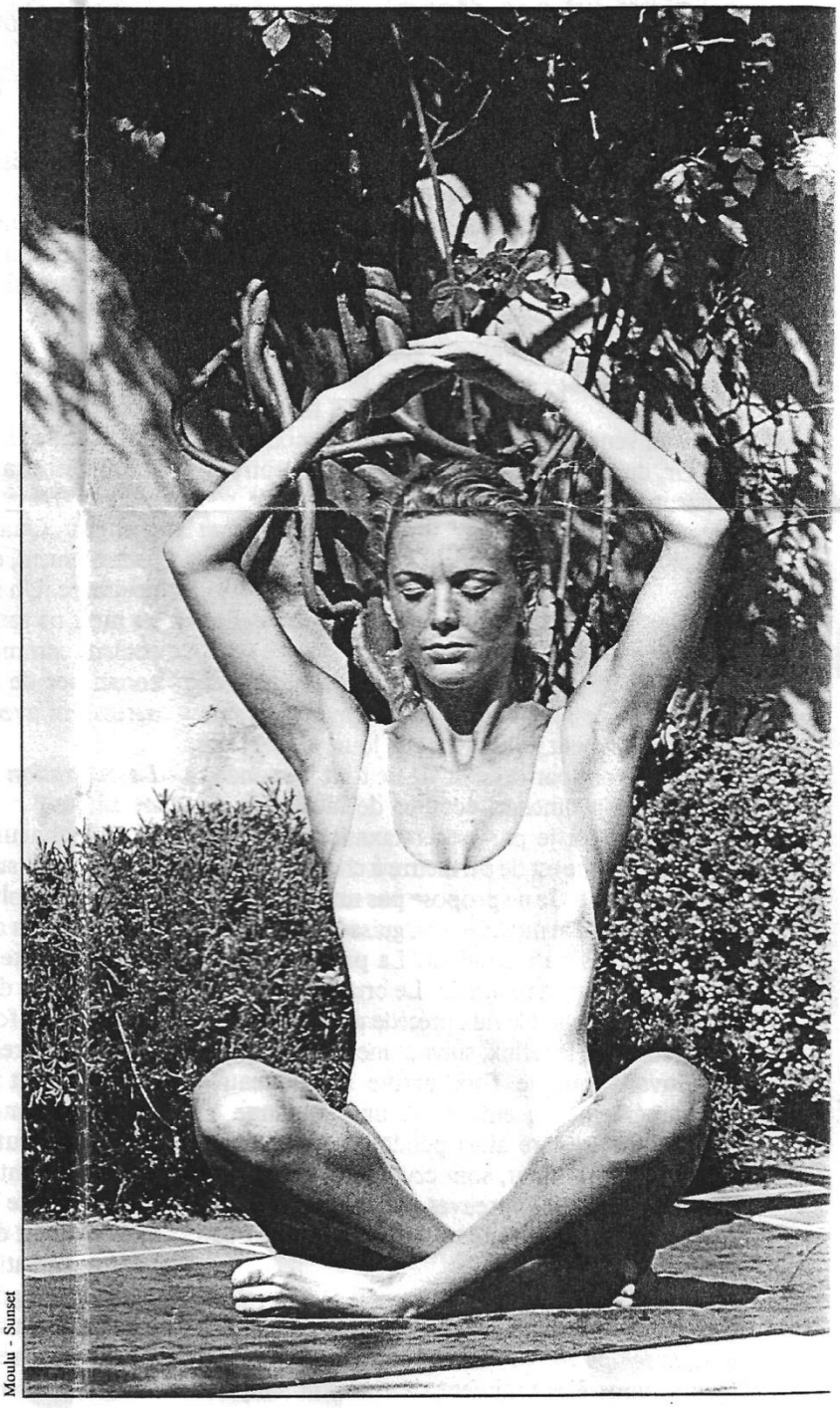
expliquent-ils, des ondes alpha apparaissent dans l'électro-encéphalogramme. Leur amplitude s'accroît rapidement, elles se ralentissent, et des ondes thêta surgissent. » Ces dernières, caractéristiques du sommeil, persistent malgré le fait que le sujet a les yeux ouverts. « Ces changements impliquent une décroissance de l'activité cérébrale, poursuivent les deux auteurs. La baisse du niveau de conscience s'accompagne d'un mouvement allant du repos vers le repos profond. Pourtant, il est très rare que le sujet sombre dans le sommeil ! » Ces modifications de l'activité cérébrale entraînent bien des réactions physiologiques en cascade. En effet, l'hypothalamus, qui est le centre de contrôle du système nerveux autonome et du système endocrinien, agit sous la direction du paléo-cortex.

C'est lui qui surveille nos mécanismes homéostatiques, ceux qui maintiennent l'harmonie de notre milieu intérieur. Les modifications provoquées par la pratique de la relaxation induisent « un état optimal de l'équilibre hypothalamique ». « Je suis persuadé que la voie de la santé, la voie de la réalisation de soi et la voie que l'on nomme religieuse ne sont qu'une seule et même chose, précise le Dr Ikémi. Pour la médecine orientale, abuser des traitements modernes et mécanistes équivaut à tuer un taureau avec ses propres cornes, en bloquant le pouvoir naturel de guérison fondé sur les mécanismes homéostatiques du cerveau. » En France, c'est le yoga qui a fait l'objet du plus grand nombre de recherches. L'hôpital Tenon, à Paris, a abrité pendant plusieurs années des cours de yoga destinés aux malades hypertendus. Aujourd'hui, le Dr Christiane Daussy continue le travail dans son propre cabinet. Les grands hypertendus sont habituellement soignés, notamment, par l'administration de bêtabloquants. Or l'organisme est capable de fabriquer lui-même ses bêtabloquants. Et la pratique du yoga favorise la sécrétion de ses substances endogènes. Le yoga, comme bien d'autres techniques, exerce un effet régulateur. « Prenons un exemple, propose le Dr Lionel Coudron, président de l'association Médecine et yoga, chez les diabétiques, la pratique du yoga peut faire baisser le taux de sucre dans le sang, mais chez les personnes souffrant d'hypoglycémie, le yoga introduit un effet inverse : le taux de sucre monte. »

La clé de l'efficacité se trouve dans la régularité

Reste l'action sur le système immunitaire. On sait que les hormones de stress, comme les glucocorticoïdes ou l'adrénaline, perturbent l'activité de cette armée sophistiquée qui nous protège des agressions microbiennes. La relaxation, en inhibant la sécrétion de certaines hormones et en favorisant la production d'autres substances comme les endorphines, favorise l'action du système immunitaire. Nous pourrions multiplier les exemples à l'infini. Une chose est sûre : la relaxation est l'alliée de notre santé. A condition, bien sûr, de trouver celle que l'on pratique avec plaisir. Car c'est dans la régularité que se trouve la clé de l'efficacité !

MARIE BORREL ●



Moulu - Sunset

Le yoga entraîne des modifications de l'activité neurologique, métabolique, électrique, cérébrale et musculaire.