Plaidoirie pour une petite pause !

Le monde a besoin de souffler !
Alors ralentissons-le pour qu'il puisse respirer, qu'il puisse récupérer. Stoppons cette roue insensée de vie accélérée dénuée de sens.
Mais pour cela, commençons avant toute chose par nous calmer nous-mêmes ! Plus exactement par nous poser, faire une petite pause.

Les sociétés d´aujourd´hui ont éliminé les pauses, ce qui est grave pour la santé publique ! Où est passée par exemple la bonne vieille sieste ? Seulement certaines entreprises ont compris cela et permettent à leurs employés de se reposer quand ils en ressentent le besoin.

Ces derniers temps, on parle beaucoup de Qualité de Vie.
Mais ce que l´on dit peu, c´est que la qualité de notre vie, dans ce monde trépidant d'aujourd'hui, doit être impérativement associée à un processus de décélération. D´ailleurs, si l´on veut pouvoir accélérer quand nous en avons vraiment besoin, nous devons d'abord apprendre à ralentir. Ainsi, notre accélération sera porteuse de véritables qualités : agilité, souplesse, précision, objectivité, inspiration !

Nous souffrons de maladies dues à l´excès de stimulations, de sollicitations, dans l'agitation constante de ce monde. La littérature scientifique regorge d'études qui le prouvent. Pour n´en citer qu´une, selon Augusto Cury[1], le mal du siècle serait le Syndrome de la Pensée Accélérée.

La liste des maux générés par l'accélération du rythme de la vie est longue : insomnie, constipation, problèmes cardiovasculaires, dysfonctions d´ordre neurologique et endocrinien, déséquilibres émotionnels et psychologiques, sans oublier bien sûr la grande star du moment : le trop célèbre ‘burn out’.

Parmi cette déplorable panoplie, je tiens à citer spécifiquement le nombre grandissant de femmes, de plus en plus jeunes, souffrant d'hyperthyroïdie, un dysfonctionnement de la glande thyroïde qui, il y a peu de temps encore, était assez rare. Comme dans toute pathologie, il est évident qu´un ensemble de causes est à considérer, mais le rythme de la vie moderne associé au stress est sans aucun doute l´un des grands responsables de cette épidémie.

[1] Psychiatre, psychothérapeute, chercheur et écrivain brésilien. Il a vendu 20 millions d'exemplaires rien qu´au Brésil et est publié dans plus de 60 pays.

L´une des explications physiologiques de cet ensemble de troubles, réside dans le fonctionnement du système nerveux autonome. En effet, lorsque nous sommes dans l´action, c´est grâce au système nerveux orthosympathique, et quand nous sommes calmes, ou tout simplement dans l´inaction (c´est-à-dire sur le mode pause), nous permettons au système nerveux parasympathique de remplir l´une de ses tâches qui est de ralentir certaines fonctions vitales, comme par exemple le rythme cardiaque.
Dans le monde accéléré d'aujourd'hui, nous fonctionnons principalement sur le système orthosympathique. Ce manque d'équilibre entre les différents secteurs du système nerveux autonome provoque divers altérations physiologiques dérivant ensuite sur une longue liste de petits dysfonctionnements qui se traduiront initialement par des sensations désagréables pour finalement se cristalliser progressivement jusqu'à devenir des pathologies, parfois graves.

Se détendre, respirer un peu, 'décrocher', ne serait-ce que quelques instants (deux minutes, une minute même) permet au système parasympathique de prendre le relais sur l´orthosympathique. Ceci réintroduit instantanément un certain équilibre dans notre organisme, ce qui est vital pour notre santé et notre qualité de vie.

Ce n´est donc certainement pas en rajoutant encore et encore des activités stimulant l'agitation que nous sortirons de ce traquenard. Malheureusement, ce genre d'activités envahit notre vie quotidienne de plus en plus. Même le Yoga a été accéléré, c´est dire !
Vive le sport ! Vive l´agitation ! Vive l´action ! Mais attention, seulement si l´on préserve des moments de ‘non-activité’ faisant ainsi le contrepoint, car sinon, cette ‘agitation’ devient alors nocive pour notre santé.
L´équilibre étant rétabli, la pause se mettra au service de l´action lui (re)donnant toutes ses qualités.

Une grande majorité de la population aujourd'hui est persuadée que tout ce qui calme, relaxe, n´est pas fait pour elle. En fait, ces personnes pensent (et ressentent) cela car elles sont déjà ‘contaminées’, alors que ce sont elles qui auraient le plus besoin de se poser, puisque ce sont souvent ces mêmes personnes, justement, qui souffrent de maux dues à l´accélération du rythme de la vie.

Le monde a besoin de souffler.
Il lui faut donc des soldats, des missionnaires pour le faire aller dans ce sens. C´est pour cela (entre autre) que nous avons le devoir de préserver ou (ré)introduire, dans le paysage de nos sociétés, le Yoga pratiqué selon les traditions ancestrales. Il y a bien sûr (et heureusement d´ailleurs) d'autres

disciplines, comme le Tai-chi-chuan, allant dans le même sens. Et gardons également à l'esprit que de simples pauses, sans technique particulière, pratiquées tout au long de la journée, sont déjà extrêmement bénéfiques !

La pause et le Yoga

Les techniques de relaxation et de méditation représentent de sublimes instants de pause, donnant accès à une (re)découverte de soi-même !

Et Dieu sait que nous avons besoin de cette (re)découverte, car toutes ces sollicitations et stimulations, venant du monde extérieur, nous éloignent chaque fois plus de nous-mêmes.

Pour une reprise de contact avec soi, pour une tentative de découvrir ce que nous sommes réellement, ce dont nous avons vraiment besoin, quelles sont nos véritables aspirations, il nous faudra nous poser ! Et le yoga nous offrent de formidables outils pour nous aider dans notre démarche.

Préservons donc quelques instants pour nous-mêmes, des instants à ne rien faire, dans le calme, essayant de percevoir notre propre présence, ressentir notre essence personnelle, entrer en contact avec notre intimité, la plus profonde, la plus subtile.

Détente, relâchant notre corps, sans bouger, sentant notre souffle glisser en douceur, pour un lâcher prise régénérateur. Juste quelques minutes par jour suffisent ! Alors, progressivement, débutera l´apprentissage de notre propre ressenti, ce cheminement rempli de merveilleux. Simplement connecté avec l´instant présent...

Et puis n´oublions pas de regarder le ciel pour vérifier si les étoiles sont toujours là et pour faire en sorte qu´elles y restent. Sourions simplement, naturellement, et dansons pour célébrer chaque minute de la vie, pour honorer notre existence. (Patrick Daubard / avril 2015)

Patrick Daubard est professeur de Yoga à Rio de Janeiro
Il anime des stages de Yoga lors de ses passages annuels en France.
patdaubard@gmail.com
http://www.lulu.com/spotlight/patdaubard