



Cultiver
LA PLEINE
conscience

Jon Kabat-Zinn

Préfaces de Thich Nhat Hanh
et de Christophe André

Traduction de Claude Maskens

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

Réduire le stress grâce à la Mindfulness :
programme complet en 8 semaines

Nouvelle édition
REVUE ET AUGMENTÉE



de boeck

je suis arrivé au fil des ans. Quand j'enseigne le yoga, mes cours durent habituellement deux heures, car je souhaite que les gens prennent leur temps et savourent longuement l'expérience de se centrer dans leur corps tandis qu'ils explorent leurs limites dans différentes postures. Mais même cinq ou dix minutes par jour peuvent être très utiles comme pratique régulière. Toutefois, si vous avez l'intention de vous immerger dans le programme MBSR, ou si vous envisagez de le faire, je vous recommande de pratiquer quarante-cinq minutes par jour, à partir de la troisième semaine, en alternant d'un jour à l'autre le yoga en pleine conscience et le scan corporel, tout comme le font nos patients et comme il est décrit au chapitre 10.

*

Yoga est un mot sanscrit qui signifie littéralement « joug ». La pratique du yoga consiste à atteler sous le même joug ou à unifier le corps et l'esprit, ce qui signifie en réalité entrer dans l'expérience qu'ils ne sont fondamentalement pas séparés. Vous pouvez aussi y voir l'expérience de l'unité ou de la connectivité entre l'individu et l'univers dans sa totalité⁵. Le mot *yoga* a d'autres significations spécifiques, qui ne nous concernent pas ici, mais le concept de base est toujours le même : réaliser la connectivité, la non-séparation, l'intégration... autrement dit, réaliser la totalité via une pratique disciplinée. L'image du joug s'applique joliment à ce que nous disions au sujet du *re-minding* et du *re-bodying*⁶.

L'ennui avec le yoga, c'est que d'en parler ne vous aide pas à en faire, et que des instructions écrites, même dans les meilleures circonstances, ne peuvent communiquer réellement le sentiment éprouvé quand on pratique. Un des aspects les plus agréables et les plus délassants du yoga pratiqué en pleine conscience est la perception du corps se coulant d'une posture à l'autre, traversant des périodes d'immobilité lorsqu'il est allongé sur le dos ou sur le ventre. Ceci ne peut arriver quand vous faites des va-et-vient entre les illustrations et les descriptions d'un livre, et votre corps

Cultiver la force, l'équilibre et la souplesse : le yoga est méditation

sur le sol. Cela m'a toujours exaspéré les quelques fois où j'ai essayé d'apprendre à partir d'un livre de yoga, même si le livre était excellent. C'est pourquoi nous recommandons fortement, si vous suivez le programme MBSR ou si vous êtes simplement attiré par une pratique de yoga en pleine conscience, d'utiliser pour commencer les séances 1 et 2 de yoga en pleine conscience du CD⁷. Tout ce que vous avez à faire alors est de vous laisser guider dans les différentes séquences de postures. Ceci vous permet de mettre toute votre énergie dans la conscience d'instant en instant de votre corps, de votre souffle et de votre esprit. Les illustrations et les instructions de ce chapitre peuvent alors être utilisées pour clarifier vos hésitations éventuelles et s'ajouter à votre compréhension. Au fil de la pratique, celle-ci va croître principalement à partir de vos expériences personnelles. Une fois que vous savez ce qui est en jeu, vous pouvez pratiquer par vous-même, sans guidance, et combiner différentes séquences de postures pour vous-même.

En MBSR, nous avons tendance à faire le yoga très, très lentement, comme une exploration consciente du corps d'instant en instant. Et comme nous le faisons avec des personnes connaissant des états de santé fort variés, nous n'utilisons qu'un petit nombre de postures, pour introduire cette vénérable porte vers plus de conscience du corps et de la connexion corps-esprit. Certains de nos patients sont tellement touchés qu'ils poursuivent ensuite la pratique dans une des différentes écoles de yoga, qui ont toutes une approche quelque peu différente, certaines pouvant être assez aérobiques, ardues, voire acrobatiques. Mais dans cette optique-ci, nous voyons le yoga que nous pratiquons comme sa propre forme de méditation. Bien entendu, c'est le cas de tout yoga correctement compris. Et d'ailleurs, il n'existe pas de séparation entre le yoga et la vie. La vie même est la vraie pratique de yoga, et chaque façon dont vous disposez votre corps est une posture de yoga si elle est tenue en conscience.

Nous avons déjà vu que la posture est très importante dans la méditation assise, et que mettre votre corps dans certaines

5. Comme dans la citation d'Einstein au chapitre 12.

6. *N.d.T.* : Voir notes de bas de page n° 1 et 2 pages 185 et 186.

7. Voir J. Kabat-Zinn, *Méditations guidées...*, op. cit.

positions peut avoir des effets immédiats sur votre état mental et émotionnel. Être conscient de la tenue de votre corps ainsi que du langage de votre corps, y compris des expressions faciales, et de ce qu'ils révèlent au sujet de vos attitudes et de vos sentiments peut vous aider à les changer rien qu'en ajustant votre posture physique. Même quelque chose d'aussi simple que de relever le coin des lèvres dans un demi-sourire et dans une position particulière peut susciter un sentiment de bonheur et de détente qui n'était pas présent avant que vous ne mobilisiez vos muscles faciaux pour imiter un sourire.

Il est important de vous souvenir de ceci quand vous faites du yoga en pleine conscience. Chaque fois que vous entrez volontairement dans une nouvelle posture, vous changez littéralement votre orientation physique, la tenue du corps, et de ce fait, changez tout autant votre perspective intérieure. Vous pouvez ainsi penser à toutes les positions dans lesquelles vous vous trouvez en faisant du yoga comme à autant d'occasions de pratiquer la pleine conscience de vos pensées, de vos sentiments et de vos états d'humeur ainsi que de votre respiration et des sensations associées à l'étirement et à la mobilisation de différentes parties du corps. Après tout, il s'agit toujours de la même présence consciente, que vous soyez en mouvement ou immobile, utilisant une pratique ou une autre. D'une certaine façon, les différentes pratiques formelles MBSR, y compris les postures de yoga, constituent chacune différentes portes d'entrée dans la même pièce. Sentez-vous donc libre de sauter certaines postures si elles ne vous conviennent pas. Vous pouvez toujours y revenir plus tard. Souvenez-vous, cet engagement peut durer toute la vie, et votre relation à votre corps durera certainement toute la vie.

Par exemple, rouler parfois en position foetale vers l'arrière pour se retrouver en position inversée en appui sur l'arrière de la tête, la nuque et des épaules (position 21 de la figure 6), peut être une posture que vous ne pouvez pas facilement adopter ni maintenir. De plus, une posture inversée de ce type n'est pas souhaitable si vous avez un problème de nuque ou d'hypertension. Mais si vous n'avez pas ces soucis, et si vous pouvez la faire facilement sans effort, être dans cette position peut procurer un

changement significatif et bienvenu de perspective, et provoquer un changement d'humeur positif, même si cela étire le bas du dos et vous donne une approche différente de l'expérience intérieure de votre corps, d'instant en instant. Ceci vaut également pour chacune des postures si vous voulez vous y abandonner avec une pleine présence, même pour quelques minutes. Quand elles sont entreprises avec les précautions et le respect nécessaires, elles changent la perspective, et elles ouvrent des perspectives, en plus de tous les effets physiques qu'elles peuvent avoir sur le corps. Elles proposent et catalysent un ancrage plus important dans le corps.

Même des choses aussi simples que la position de vos mains quand vous êtes assis, les paumes ouvertes vers le ciel ou tournées vers les genoux, les paumes en contact avec les cuisses ou pas, les pouces en contact ou pas, tous ces détails peuvent avoir un effet sur votre ressenti dans une posture donnée. Ces petites modifications de position dans la posture peuvent s'avérer un domaine très fructueux où se développe la conscience du flux de l'énergie dans le corps.

Quand vous pratiquez le yoga, vous devriez être à l'affût des nombreuses manières, certaines bien subtiles, dont votre perspective sur le corps, vos pensées et tout ce que vous ressentez de vous-même peut changer quand vous êtes amené à adopter différentes postures et à y demeurer un certain temps, pleinement attentif d'instant en instant. Pratiquer de cette façon enrichit énormément le travail intérieur et l'entraîne bien au-delà des bénéfices physiques qui viennent naturellement de l'étirement, du renforcement et de l'équilibre du corps. D'après mon expérience, ce type de yoga doux en pleine conscience est une pratique de toute une vie. C'est un véritable laboratoire dans lequel vous êtes amené à connaître votre corps toujours plus profondément. Quand le yoga en pleine conscience est abordé avec douceur et respect pour votre corps, qui arbitre en finale de ce que vous devriez faire précisément chaque jour (avec l'apport de votre médecin, si c'est approprié, ou de votre enseignant de yoga, si vous en avez un), il peut se révéler riche de révélations continues alors que nous avançons en âge.

Comment commencer

1. Allongez-vous sur dans la posture du cadavre sur un tapis de yoga plus ou moins épais qui amortit la dureté du sol. Si vous ne pouvez être allongé sur le dos, allongez-vous comme vous le pouvez.
2. Devenez conscient du flux de votre respiration et sentez l'abdomen se soulever puis redescendre à chaque inspiration puis à chaque expiration.
3. Prenez quelques instants pour ressentir votre corps dans son unité, de la tête aux pieds, ressentir l'« enveloppe » de votre peau, et les sensations associées au toucher là où votre corps est en contact avec le sol.
4. Comme pour la méditation assise et le scan corporel, gardez, du mieux que vous le pouvez, votre attention centrée sur le moment présent et ramenez-la au souffle quand elle s'égaré, notant d'abord ce qui l'a distraite ou ce qui occupe votre esprit, avant de vous en écarter.
5. Positionnez votre corps le mieux que vous pouvez dans les différentes postures illustrées dans les pages suivantes, et essayez de rester un temps dans chacune d'elles, tout en vous concentrant sur votre respiration au niveau de l'abdomen. Les figures 6 et 7 vous donnent les séquences de postures que nous faisons en MBSR. Sur le CD (séance 1 et 2 de yoga en pleine conscience)⁸, certaines postures sont répétées à différents endroits de la séquence. Ces répétitions ne sont pas reprises dans les dessins. Quand une posture est dessinée exécutée du côté droit ou du côté gauche, faites-la des deux côtés, comme indiqué.
6. Pendant que vous êtes dans la posture, pour chacune d'elles, soyez conscient des sensations dont vous faites l'expérience dans les différentes parties de votre corps. Si vous le souhaitez, dirigez votre souffle dans puis hors de la région où l'intensité est plus grande, dans un étirement ou

- une posture spécifique. L'idée est de se relaxer dans chaque posture du mieux que vous pouvez et de respirer avec votre respiration.
7. Sentez-vous libre de passer toutes les postures susceptibles d'exacerber un problème que vous pouvez avoir. *Il est important et prudent de vérifier avec votre médecin, votre kinésithérapeute ou votre professeur de yoga certaines postures, si vous avez un problème à la nuque ou au dos. C'est une zone dans laquelle vous avez à utiliser votre jugement et à être responsable de votre corps.* Au cours du programme, de nombreuses personnes souffrant de problèmes de nuque ou de dos disent qu'elles peuvent faire au moins quelques-unes de ces postures, mais qu'elles les font très prudemment, sans pousser, forcer ni tirer. Bien que ces exercices soient relativement doux et puissent être thérapeutiques s'ils sont pratiqués systématiquement dans la durée, ils sont aussi étonnamment puissants et peuvent conduire à des elongations musculaires et à des problèmes plus sérieux s'ils ne sont pas faits lentement, consciemment et progressivement.
 8. Ne vous mettez pas en compétition avec vous-même, et si vous vous surprenez à le faire, notez-le et lâchez prise. L'esprit du yoga en pleine conscience est l'esprit d'acceptation de soi dans le moment présent. L'idée est d'explorer vos limites doucement, avec amour, en respectant votre corps. L'idée n'est pas d'essayer de forcer les limites de votre corps parce que vous souhaitez avoir l'air plus souple ou avoir plus belle allure dans votre maillot de bain l'été prochain. Cela peut arriver naturellement si vous continuez à pratiquer, mais si vous avez tendance à aller au-delà de vos limites du moment au lieu de vous détendre en elles, vous finirez peut-être par vous blesser. Ceci vous ferait simplement reculer et vous découragerait de continuer à pratiquer. Dans ce cas, vous blâmez peut-être le yoga au lieu de voir que c'est l'attitude d'effort non respectueux des limites qui a conduit à cet excès. Certains ont tendance à entrer dans un cercle vicieux où ils dépassent la mesure quand ils se sentent bien et pleins d'enthousiasme, puis ne peuvent ensuite plus rien faire pendant un temps et se

8. Voir J. Kabat-Zinn, *Méditations guidées...*, op. cit.

décourager. Si vous avez cette tendance, il vaut la peine d'être très attentif et de rester toujours modéré.

9. Bien que cela n'apparaisse pas dans la séquence des postures illustrées dans les figures 6 et 7 pour de simples raisons de place, *vous devriez vous arrêter entre les postures*. Selon ce que vous venez de faire, vous pouvez faire une pause allongé sur le dos dans la posture du cadavre, ou dans une autre position confortable. À ces moments-là, restez conscient du mouvement de votre souffle d'instant en instant, sentant votre ventre doucement monter sur l'inspiration puis redescendre vers la colonne sur l'expiration. Si vous êtes allongé sur le sol, sentez vos muscles se relâcher tandis que vous vous enfoncez de plus en plus profondément dans votre tapis à chaque expiration. Chevauchez les vagues de votre respiration en pleine conscience, en fondant dans le sol. Vous pouvez pratiquer d'une façon similaire quand vous vous arrêtez entre les postures debout à la figure 7. Sentez le contact des pieds avec le sol et laissez les épaules lâcher chaque fois que vous expirez. Dans les deux cas, tandis que vos muscles se relâchent, notez et laissez passer toutes les pensées, quelles qu'elles soient, et continuez à chevaucher les vagues de votre propre respiration.

10. Deux règles générales peuvent vous aider si vous les gardez à l'esprit en pratiquant le yoga. La première est que vous expirez en faisant tout mouvement qui contracte le ventre et l'avant du corps, et inspirez en entamant tout mouvement qui ouvre l'avant du corps et contracte l'arrière. Si par exemple vous soulevez une jambe tout en étant allongé sur le dos (voir figure 6, posture 14), vous devriez *expirer* en la soulevant. Mais si vous êtes allongé sur le ventre et soulevez une jambe (voir figure 6, posture 19), vous devriez *inspirer*. Cela s'applique uniquement au mouvement en lui-même. Une fois la jambe soulevée, vous continuez simplement à observer le flux naturel de votre souffle.

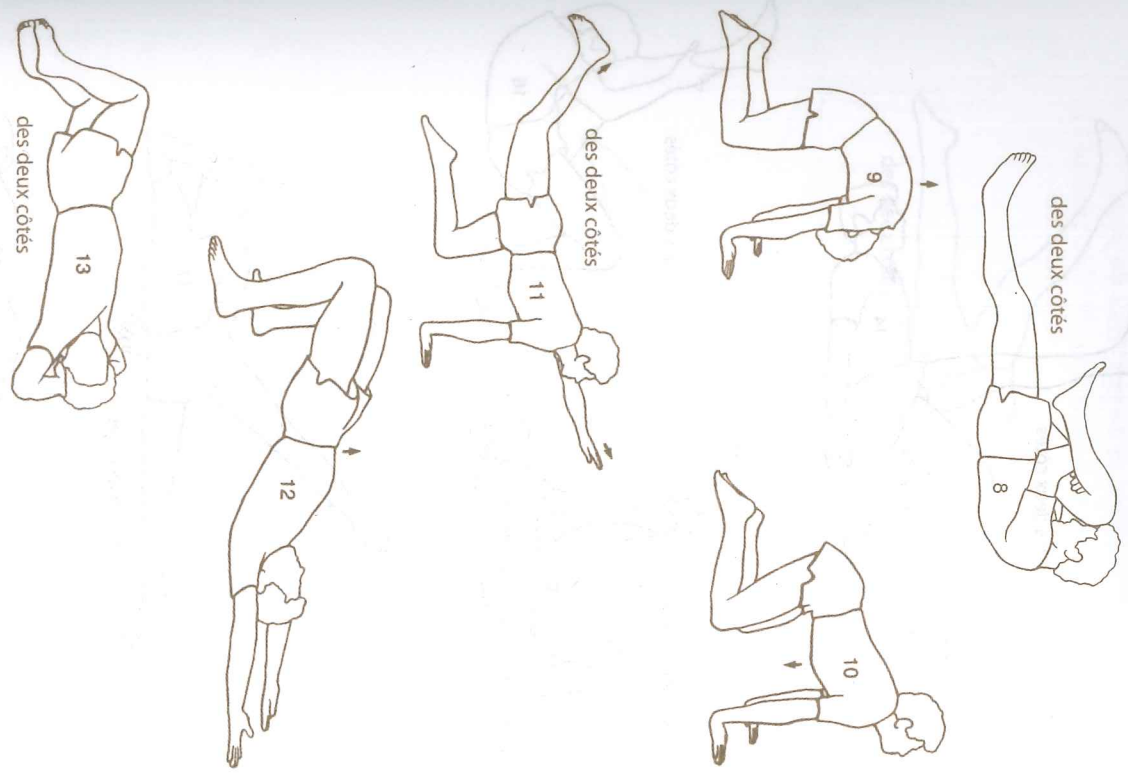
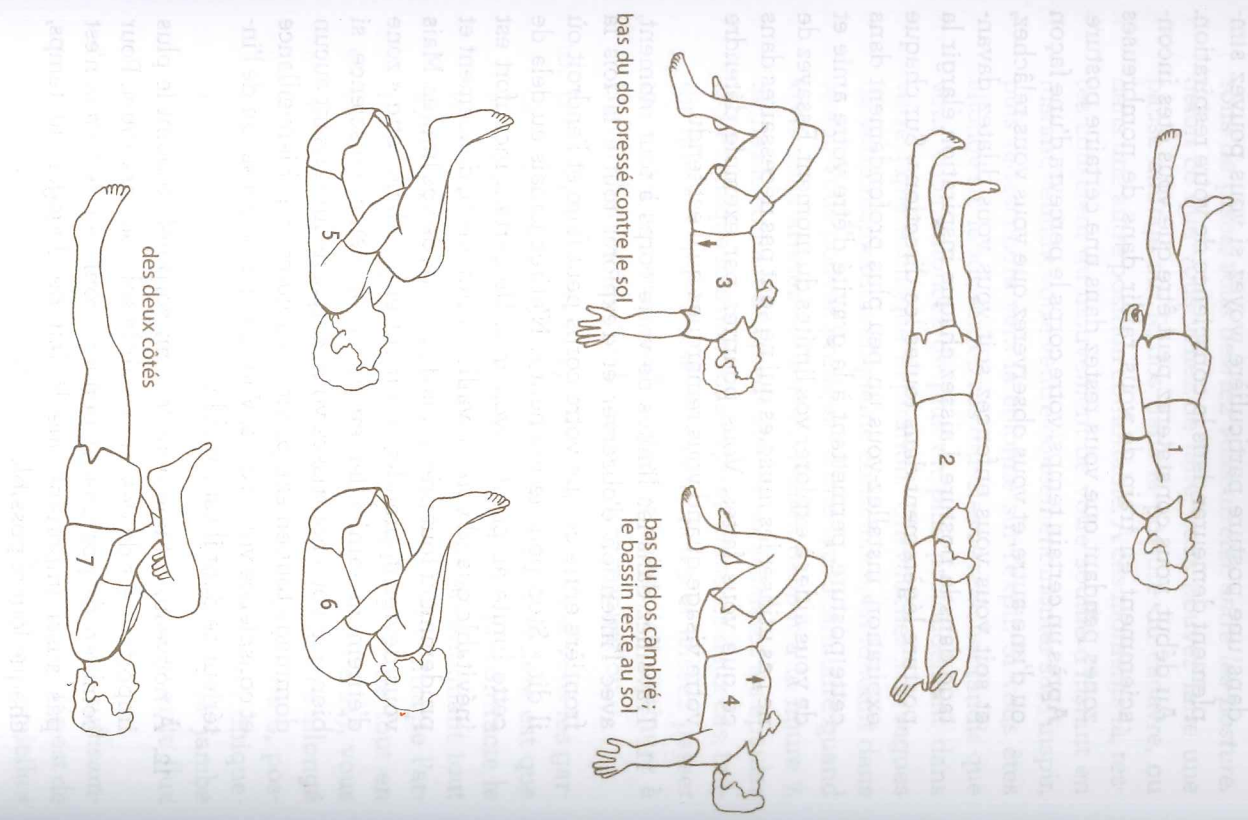
L'autre règle est de demeurer dans chaque posture suffisamment longtemps pour pouvoir vous y relâcher. L'idée est de vous détendre dans chacune d'elles, d'y « élire domicile »

en pleine conscience, ne fût-ce que pour quelques respirations au début – et de passer celles dont votre corps vous dit qu'elles ne sont pas pour vous pour le moment. Si vous vous trouvez en train de lutter et de vous battre dans une posture particulière, voyez si vous pouvez simplement demeurer dans la conscience de votre respiration. Au début, vous constaterez peut-être que vous êtes inconsciemment en train de vous raidir dans de nombreuses zones pendant que vous restez dans une certaine posture. Après un certain temps, votre corps le percevra d'une façon ou d'une autre, et vous observerez que vous vous relâchez, et soit vous vous enfoncez soit vous vous dilatez davantage dans la posture. Laissez chaque inspiration élargir la posture légèrement dans toutes les directions. Sur chaque expiration, installez-vous un peu plus profondément dans cette posture, permettant à la gravité d'être votre amie et de vous aider à explorer vos limites du moment. Essayez de ne pas utiliser les muscles qui ne sont pas nécessaires dans ce que vous faites. Vous pourriez par exemple détendre votre visage quand vous remarquez qu'il est tendu.

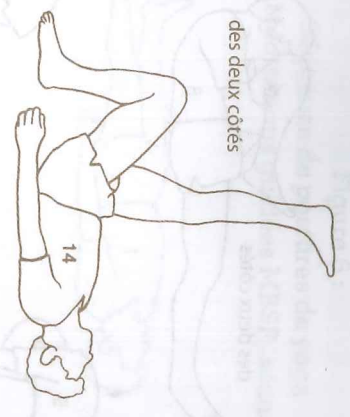
11. Travaillez dans les limites de votre corps à tout moment, avec l'intention d'observer et d'explorer tout à la fois la frontière entre ce que votre corps peut faire et l'endroit où il dit « Stop pour le moment ». N'étirez jamais au-delà de cette limite au point d'avoir mal. Un certain inconfort est inévitable quand vous travaillez intimement, doucement et prudemment tout près, mais de ce côté, de vos limites. Mais vous devrez apprendre comment entrer dans cette « zone d'étirement saine » lentement et en pleine conscience, si bien que vous nourrissez votre corps, ne lui causant aucun dommage tout en explorant et habitant avec bienveillance et conscience votre corps. Vous en viendrez à savoir de l'intérieur ce dont il est capable.

12. À nouveau, comme pour le scan corporel, le point le plus important est de descendre sur le sol pour pratiquer. Pour combien de postures et pendant combien de temps n'est pas aussi important que le fait de dégager du temps, chaque jour si possible.

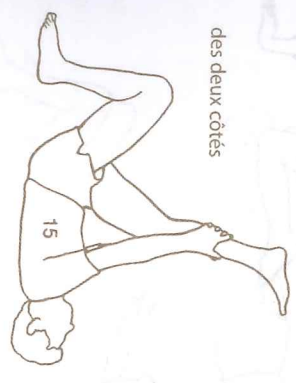
Figure 6 : Séquence de postures de yoga (CD Méditations guidées MBSR, séance 1)



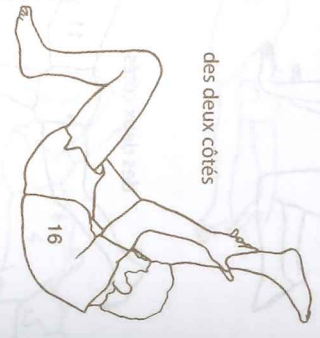
des deux côtés



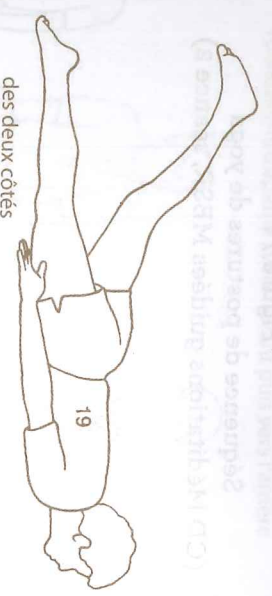
des deux côtés



des deux côtés



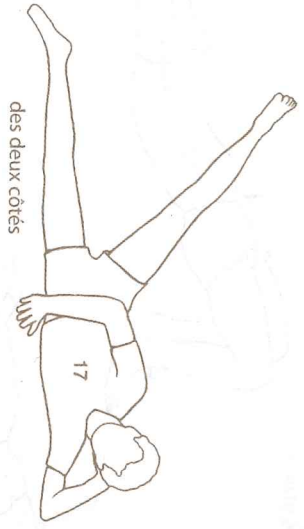
des deux côtés



↑



des deux côtés



18



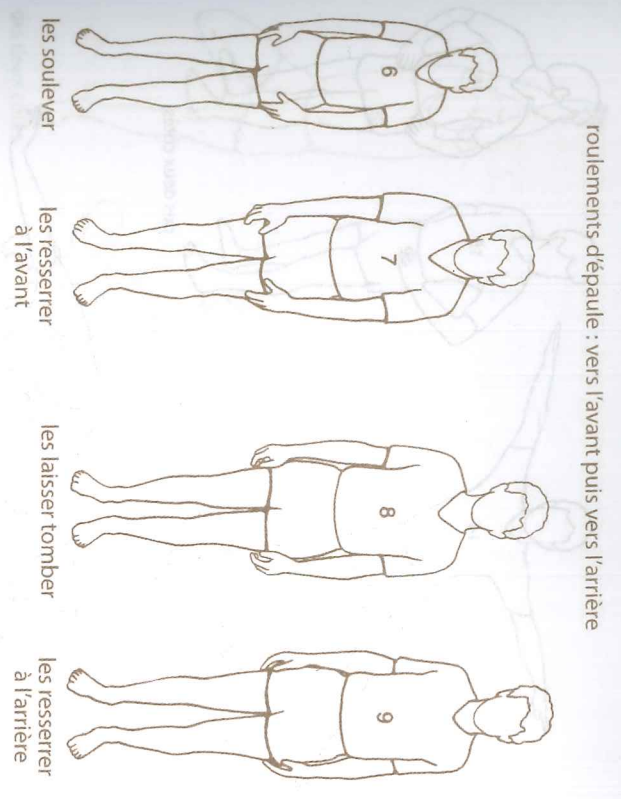
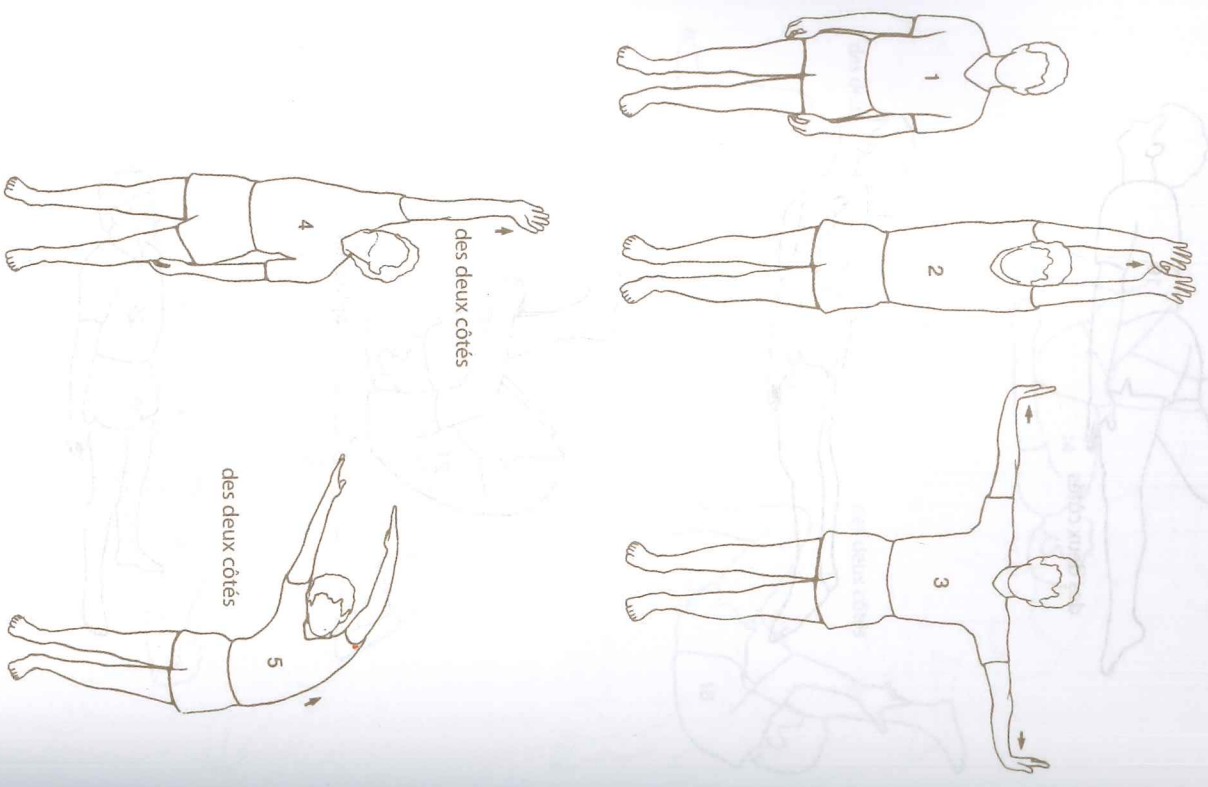
optionnel



22

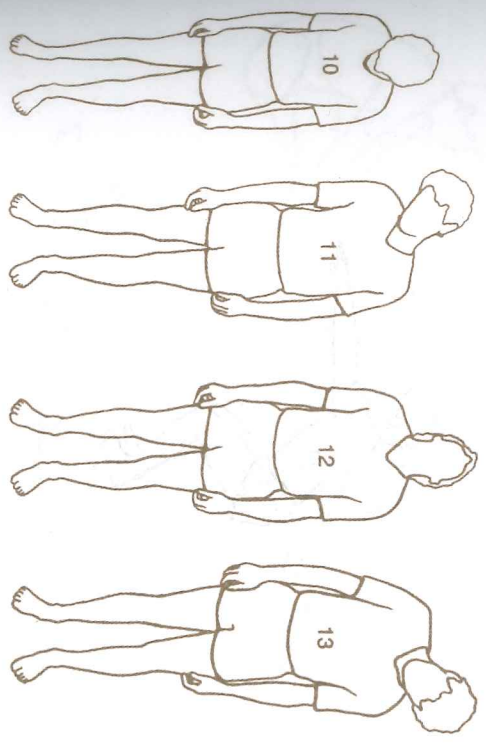


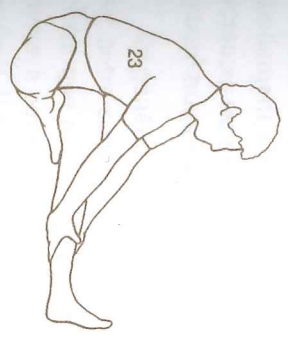
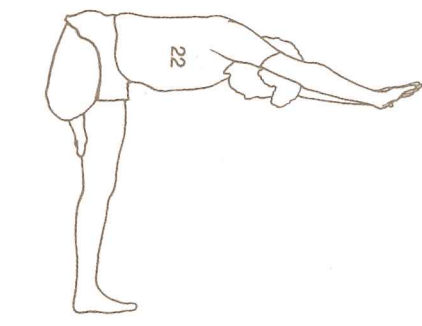
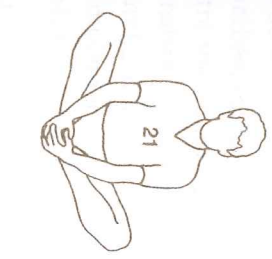
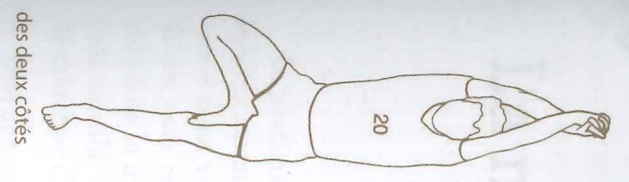
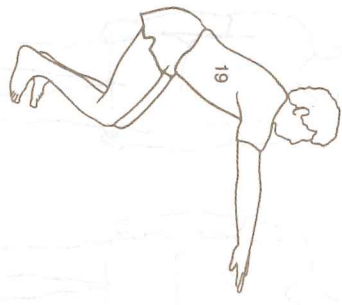
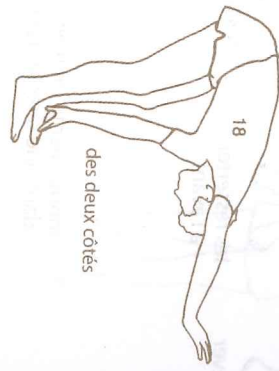
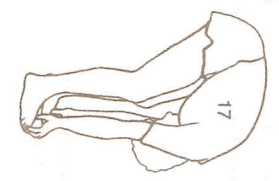
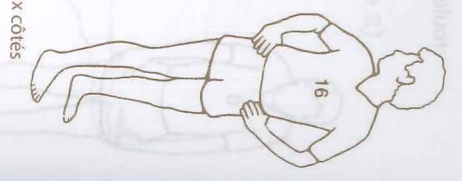
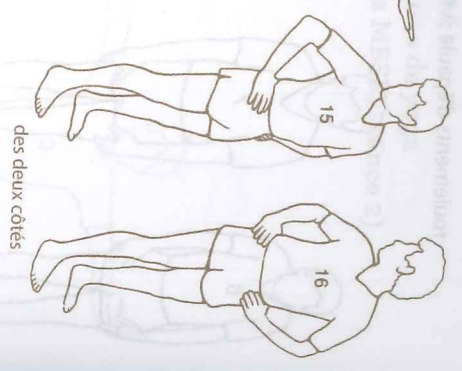
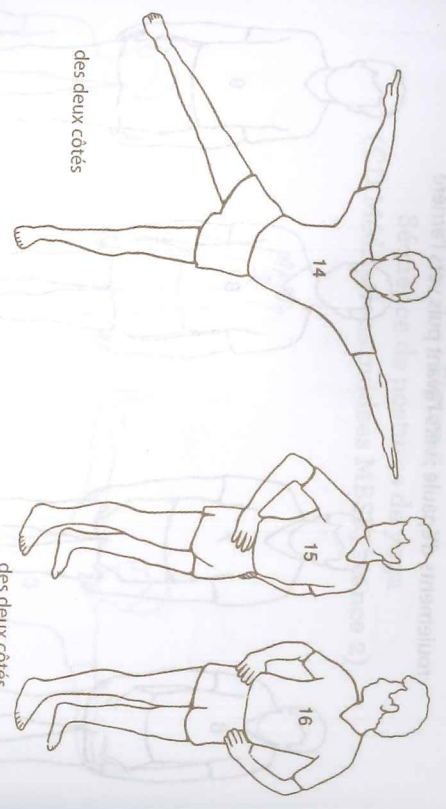
Figure 7 :
Séquence de postures de yoga
(CD Méditations guidées MBSR, séance 2)



roulements d'épaule : vers l'avant puis vers l'arrière

mouvements circulaires de la nuque :
dans une direction puis dans l'autre





répétez 22 à 24 de l'autre côté

