

La fatigue mentale – Nadi Shodhana

Lorsque la fatigue psychique est là, quelle soit d'origine intellectuelle, émotionnelle ou nerveuse, rien ne vaut le repos de la tête, ... et le repos tout court.

Voici cependant quelques aides, à trois niveaux différents – Pranayama, huiles essentielles et tisanes – qui peuvent être bien utiles. Il ne s'agit pas de conseils de santé, mais plutôt d'un partage d'expérience du yoga et d'autres astuces pratiques de mieux-être.



Un Pranayama équilibrant: Nadi Shodhana (Anuloma Viloma)

En cas de fatigue, le Yoga, pratiqué à votre rythme, de façon intériorisée et détendue, peut être très bénéfique. La respiration alternée, appelée Nadi Shodhana ou encore Anuloma Viloma en sanskrit, est indiquée contre la fatigue mentale.

Technique

Nadi Shodhana se pratique assis dans la posture jambes croisées (Sukhasana), yeux

fermés. Veillez à ce que le haut du corps soit parfaitement libre dans la respiration, le dos droit, les épaules et l'avant du corps dégagés. Préférez vous surélever avec un coussin si vous n'êtes pas parfaitement à l'aise à même le sol.

Nadi Shodhana consiste à respirer alternativement par une narine, puis par l'autre, en positionnant votre main droite, comme indiqué plus loin. La respiration est confortable et parfaitement silencieuse.

- Commencez l'exercice en inspirant par les deux narines
- Expirez à gauche, en bouchant la narine droite
- Puis inspirez à gauche sur le compte de 4, narine droite toujours bouchée
- Expirez à droite, sur le compte de 8, en bouchant cette fois-ci la narine gauche
- Inspirez à droite, narine gauche toujours bouchée, sur le compte de 4
- Expirez à gauche, en bouchant cette fois-ci la narine droite
- Continuez ainsi de suite. Si le rythme indiqué ne vous convient pas, adaptez-le. Essayez cependant d'expirer plus longuement que vous n'inspirez.

Position de la main droite dans le Vishnu Mudra

Pliez l'index et le majeur de la main droite. Servez-vous du



pouce et de l'annulaire pour boucher alternativement les narines.

Pratiquez cet exercice pendant plusieurs minutes, au moins 5 minutes, si possible. Pendant l'exercice, maintenez votre attention sur le point entre les sourcils.

Visualisation pendant la respiration alternée

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire cet exercice de visualisation du Prana, l'énergie vitale, pendant l'exercice:

- Pendant que vous inspirez: visualisez le Prana qui rentre, par le point entre les sourcils, sous forme de lumière, se répand et descend dans le corps, comme une onde de détente et de clarté.
- Pendant que vous expirez, visualisez un lotus qui s'épanouit au sommet de la tête, amenant une totale détente mentale.

De temps en temps, observez votre bras droit, votre dos, vos épaules et votre visage: ils sont détendus pendant toute la durée de l'exercice.

Quelques effets de la respiration alternée

- Nadi Shodhana active le système nerveux parasympathique, système qui déclenche la détente de l'organisme. Équilibre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.
- Régularise et équilibre la circulation sanguine dans le cerveau.
- Crée un équilibre dans le corps émotionnel.
- Sur le plan subtil, c'est un des meilleurs exercices pour réharmoniser Ida et Pingala, les canaux subtils gauche, lunaire, et droit, solaire.

Avec de la pratique, ce Pranayama devient un moment savoureux.

Quelques huiles essentielles qui soulagent la fatigue

Attention à l'utilisation de ces huiles essentielles, qui sont efficaces mais fortes. En cas de doute, faire un test sur une toute petite surface de peau (poignet p. ex.).

1) Huile essentielle de menthe

Contre la fatigue mentale, Danièle Festy propose un auto-massage avec de l'huile essentielle de menthe pure:

- Massez les tempes, le front et les poignets avec 2 gouttes de menthe pure, 3 fois par jour.
- Massez en dessinant de petits cercles sur ces 3 zones. Ne vous approchez



pas trop des yeux. Pour les poignets, vous pouvez appliquer l'huile essentielle sur l'un des deux, puis les frotter l'un sur l'autre.

- Prenez le temps, appréciez, c'est un moment pour vous...

Attention: certaines huiles essentielles peuvent irriter la peau, et la menthe en fait partie. Si vous voulez être sûr de votre tolérance, testez-la sur le pli du coude, pour vérifier que tout se passe bien.

2) Huile essentielle de marjolaine

Autre conseil de Danièle Festy: Posez 2 gouttes pures de marjolaine sous la langue 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez pendant une semaine et renouvelez si besoin.

Tisane de thym ou de romarin?

Pour nettoyer et stimuler l'organisme, pourquoi ne pas prendre une tisane plutôt que l'éternel café ou le thé du matin?

La tisane de thym est très parfumée. Elle a des propriétés toniques et stimulantes. Elle est très antiseptique. La tisane de thym est aussi anti-infectieuse: le thym combat les angines et les gripes.

Le thym en sachet est passe-partout. Lorsque je travaillais dans un bureau, mes collègues étaient attirés par la bonne odeur. Pas de bouillon ni de pot-au-feu dans les couloirs, mais une tisane matinale... Une ou deux plaisanteries, puis la tisane de thym est rentrée dans les mœurs de quelques autres collègues, sans que je n'aie eu à en vanter les effets!

La tisane au romarin est un très bon stimulant en cas de stress ou de surmenage. Le romarin stimule également les muscles, le foie, la mémoire et il facilite la digestion.

*Michèle Grandclement
Lefèvre*

Source pour les huiles essentielles:

100 massages aux huiles essentielles, Danièle Festy, Le Duc S. Éditions

Mes 15 huiles essentielles, Danièle Festy, Le Duc. S. Éditions

J'apprécie l'approche de cette pharmacienne qui prend soin de proposer des soins n'utilisant pas un nombre trop important d'huiles essentielles et respecte ainsi les moyens limités de certains de ces lecteurs.

Source pour les effets de Nadi Shodhana:

www.federationyoga.qc.ca/Hypertension-et-yoga.doc

