

Améliorer sa santé grâce à la yogathérapie

Pratiquée seule ou en complément d'un traitement, la yogathérapie peut soulager une migraine, un mal de dos, des insomnies... à travers des exercices adaptés à chacun. Explications.

Notre experte



OTILIA MOREIRA
professeur de yoga
et yogathérapeute
(www.otilia-yoga.fr)

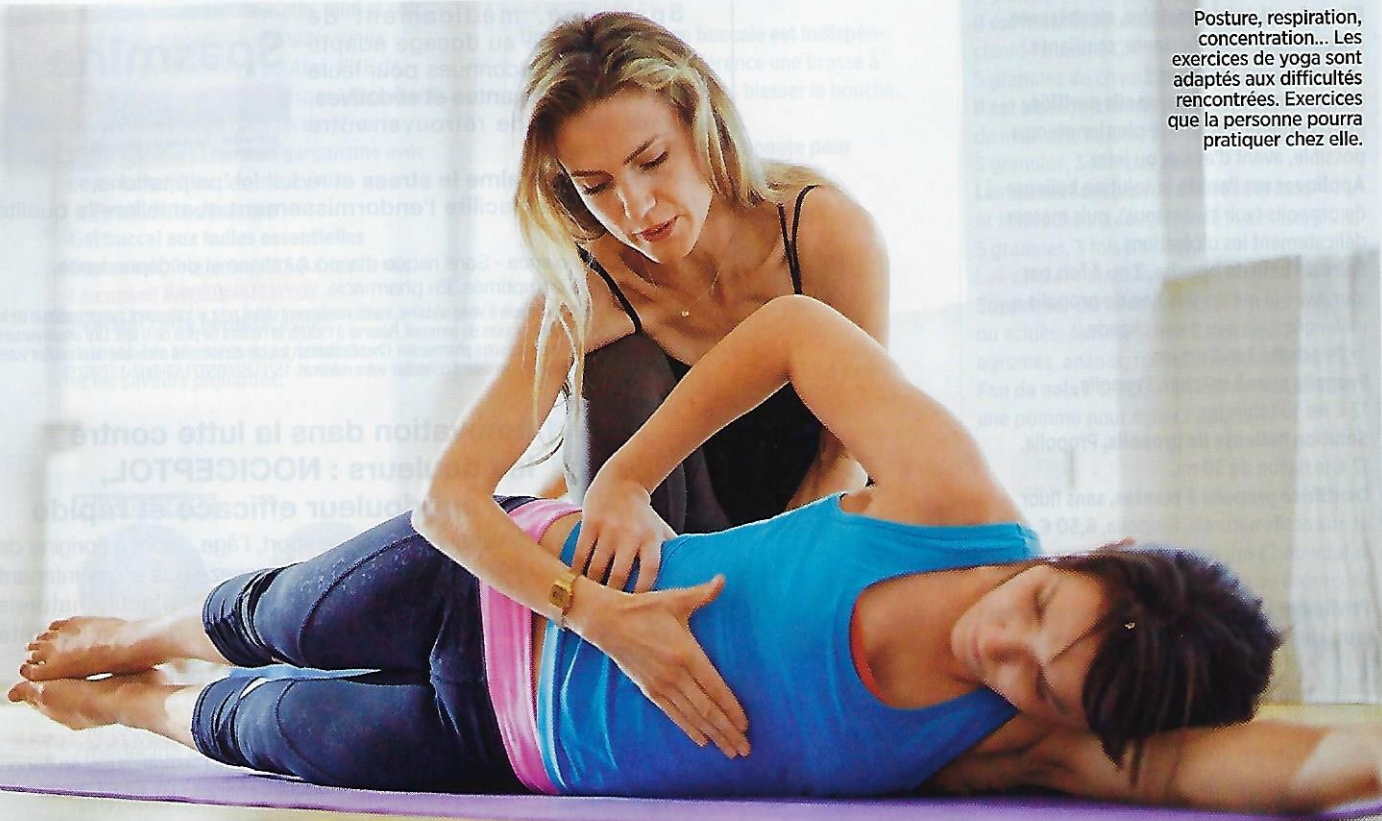
Né en Inde il y a 5000 ans environ, le yoga traditionnel ne se limite pas à une série de postures et d'exercices. Sa pratique regroupe plusieurs univers (comportement, hygiène de vie, alimentation, pratiques corporelles, spiritualité...). En découlent une philosophie et un mode de vie ayant pour but l'harmonie du corps et du mental avec l'environnement. Faisant partie intégrante de cette discipline, la yogathérapie est une méthode douce qui utilise les outils du yoga et parfois les connaissances de l'ayurvéda (médecine traditionnelle indienne) à des fins thérapeutiques.

• C'est quoi exactement ?

Un yoga enseigné en séances individuelles par un yogathérapeute, et impliquant un engagement de pratique régulière de la part de l'élève. « *Holistique, ce yoga prend en compte l'individu dans sa globalité, avec sa situation de vie, son environnement social et familial, ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, spirituelle...* », explique Otilia Moreira, professeur de yoga et yogathérapeute.

Tout commence par un échange avec le thérapeute, qui va chercher à savoir où en est la personne, comment elle occupe ses journées, quels sont ses plaintes ou symptômes...

Posture, respiration, concentration... Les exercices de yoga sont adaptés aux difficultés rencontrées. Exercices que la personne pourra pratiquer chez elle.



Cette première rencontre va lui permettre de cerner le profil du patient et d'adapter entièrement la pratique à ses besoins et à ses attentes. Ainsi, « deux personnes qui souffrent d'une lombalgie n'auront pas forcément à effectuer les mêmes postures et exercices, car si la maladie est la même, ceux qui en souffrent sont différents », explique Otilia Moreira.

• Quel type de maux peut-elle soulager ?

Migraines, insomnies, mal de dos, spondylarthrite ankylosante (inflammation chronique des articulations), maladie de Parkinson, hernie discale, cancer... Du petit « bobo » qui gêne légèrement à la pathologie lourde en passant par différentes maladies chroniques, la yogathérapie peut aider à soulager les douleurs et améliorer le quotidien de tous.

« Les personnes qui ont un cancer sont soignées par radiothérapie et/ou chimiothérapie pouvant avoir de nombreux effets secondaires sur le foie ou la température du corps, précise Otilia Moreira. Dans ce cas, le thérapeute peut conseiller, par exemple, des postures qui favorisent l'élimination des toxines ou des techniques de respiration rafraîchissantes. » Sans se substituer à la médecine classique, la yogathérapie pratiquée en complément d'autres traitements apporte, dans tous les cas, un mieux-être physique et mental.

• Concrètement, comment ça se passe ?

Lors du premier rendez-vous, le thérapeute prend le temps de discuter avec la personne qui consulte, afin de cerner avec précision sa demande et ses besoins. Puis, après avoir pris son pouls, il établit un diagnostic postural et lui propose d'exécuter plusieurs mouvements. Après l'avoir observée, il peut alors dresser une sorte « d'ordonnance » de postures et exercices adaptés à chaque cas particulier. La personne repart avec

une liste d'exercices vus pendant la séance et qu'elle devra effectuer à une fréquence précise. Généralement, une deuxième séance est prévue une quinzaine de jours plus tard pour faire le point sur la pratique et ses effets et, si nécessaire, y apporter quelques ajustements.

Lors des séances suivantes, dont la fréquence dépendra des besoins et de l'évolution de chacun, le thérapeute ajustera à nouveau les exercices, leurs fréquences et leurs niveaux. En cinq ou six séances, la personne développe une prise de conscience l'amenant à devenir plus responsable envers sa santé et son bien-être et, progressivement, à une pratique personnelle et autonome.

• Qui peut en bénéficier ?

Ceux qui ont envie de se prendre en charge et de devenir acteurs de leur santé et de leur bien-être. Entre le thérapeute et l'élève, une sorte de contrat moral est passé dès la première séance. Ce dernier s'engage à pratiquer régulièrement, en étant bien conscient que l'amélioration de son état va dépendre de son implication et de son assiduité. En parallèle, le rôle du thérapeute est de lui apporter son soutien : il va tout mettre en œuvre pour amener son élève à devenir autonome et à pratiquer le plus souvent possible.

Il n'y a pas de "prescription" standard : la yogathérapie sera donc différente pour une dame de 80 ans et pour un sportif de 20 ans...

• Cette pratique est-elle accessible à tous ?

Oui ! Nul besoin d'être souple, jeune, en bonne santé ou pratiquant de yoga pour s'y mettre. Tout repose sur le principe selon lequel l'individu est unique. « Ce n'est pas la personne qui s'adapte au yoga, mais le yoga qui s'adapte à la personne », affirme notre experte. La pratique sera donc différente pour une dame de 80 ans et pour un sportif de 20 ans. C'est donc au thérapeute de savoir l'aménager en fonction des possibilités et des besoins de l'élève.

Le but est de l'amener à obtenir l'effet attendu de la posture, même si elle n'est pas complètement aboutie. Pour cela, le thérapeute, qui connaît parfaitement les postures et leurs effets, n'hésite pas à utiliser des accessoires, un mur, un tabouret, des chaises... « L'important est que chaque personne puisse bénéficier de l'effet de la posture, même si sa réalisation demande quelques adaptations », conclut Otilia Moreira. ■

SOASICK DELANOË



Trouver un bon yogathérapeute

Le thérapeute doit connaître en profondeur les postures, leurs effets thérapeutiques, leurs contre-indications et leurs variantes. Il doit aussi maîtriser les autres outils du yoga : techniques de respiration, de concentration et de méditation, méthodes

de visualisation, utilisation de certains sons et même textes philosophiques...

La FFYT (Fédération française de yogathérapie) regroupe plus de 150 thérapeutes dans toute la France. Ils ont été formés pendant trois ans à la yogathérapie selon la tradition indienne par le Dr Natesan Chandrasekaran, médecin

allopathe et yogathérapeute. Et tous ont suivi un cursus de professeur de yoga pendant quatre ans. Leurs coordonnées sont disponibles sur le site la fédération : cliquer sur l'onglet « annuaire ».

Durée d'une séance : de 60 à 90 min. Prix : de 40 à 60 €.
Plus d'infos sur ffyt.fr et www.yanayoga.eu.

TOP Santé

Le n°1 des magazines santé*

Médecines douces

CONSTIPATION

Les solutions naturelles

pour éviter
les laxatifs

MAUX DE L'HIVER

ANTIBIO MODE D'EMPLOI

- QUAND FAUT-IL EN PRENDRE?
- LES AUTRES TRAITEMENTS POUR SE SOIGNER SEUL

*Spécial
antifatigue*

**Nouvelle
formule!**

- + de santé pratique
- + de médecines douces
- + de conseils nutrition

TONUS ET BONNE MINE AU MENU!

- Les meilleures assiettes santé
- 15 journées types • Les aliments belle peau

MA MAISON SAINNE

POUR L'HIVER

- On assainit l'air
- On nettoie au naturel



MONDADORI FRANCE

L 15911 - 315 - F: 2,90 € - RD



www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 €
LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOMS: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU