

SE SOIGNER

Entre bien-être et médecine

AVEC

Il est impressionnant de constater les effets d'une pratique de yoga soigneusement enseignée par des maîtres expérimentés et qualifiés sur diverses pathologies physiques ou mentales. Le yoga ne fait pas que nous faire du bien, il soigne notre être à différents niveaux. Avec la Yoga-thérapie, on va un peu plus loin, les soins thérapeutiques sont déterminés à l'issue d'un diagnostic. Main dans la main avec la médecine, elle peut constituer un véritable chemin vers la guérison, du corps et de l'esprit, qui sont indéniablement liés.

TEXTE : SOPHIE FABRE, CÉLINE DUPUY ET KARIN VAN KOOTEN, PHOTOGRAPHIES : D.R.

LE YOGA

Que le yoga soit bon pour le corps et l'esprit, vous le sentez immédiatement après chaque séance. Les trois quarts des yogis ont d'ailleurs commencé la pratique pour améliorer leur santé physique, tandis que près de deux tiers d'entre eux cherchent à se sentir mieux mentalement. Il ressort d'une vaste enquête américaine parmi des pratiquants de Yoga Iyengar que les yogis ont de plus en général des habitudes de vie plus saines que les non-yogis. Ils sont plus souvent végétariens, fument beaucoup moins et souffrent moins de surpoids.

Ces dernières années, nombreux sont les scientifiques et médecins qui ont été intrigués par les effets positifs du yoga. Le yoga est bon pour la santé, mais dans quelle mesure ? Peut-il guérir des personnes malades et être prescrit comme thérapie dans le cadre d'un traitement ?

Oui, cela serait possible dès lors que l'on peut démontrer qu'il marche "vraiment" ! Or le yoga est devenu un véritable sujet

d'étude. Selon le *Journal of Alternative and Complementary Medicine* de juillet 2015, on a effectué trois fois plus d'études sur le yoga entre 2003 et 2013 en tant que thérapie que toutes les années auparavant, surtout en Inde (plus de la moitié), aux États-Unis et au Canada. La plupart des études observent les effets du yoga sur la santé mentale, les affections cardiaques et les troubles respiratoires. La conclusion des auteurs de l'article qui ont passé au crible toutes les études existantes est prometteuse : « *L'utilisation du yoga comme thérapie auxiliaire peut produire des effets positifs sur la santé, qui vont plus loin que les traitements traditionnels.* »

Qu'en est-il de la Yoga-Thérapie en France ? Il existe trois écoles majeures de Yoga-Thérapie pour lesquelles le diagnostic médical reste primordial. Le yoga vient ainsi enrichir la médecine allopathique grâce à des outils spécifiques et à une vision holistique de l'être humain. Petit tour d'horizon.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE YOGA-THÉRAPIE

Ayurvéda, yoga et médecine allopathique

En mai 2016, la Fédération Française de Yoga-thérapie (FFYT) s'est réunie à Paris pour deux journées de post-formation. Les professeurs membres de cette fédération ont suivi la formation de Yoga-Thérapie étalée sur trois ans élaborée par Bernard Bouanchaud et le Dr Chandrasekaran. Disciple de T.K.V. Desikachar – le fils de Krishnamacharya, aujourd'hui décédé –, Bernard Bouanchaud est enseignant, formateur et auteur de plusieurs livres sur le yoga. Quant au Dr Chandrasekaran, il est médecin allopathique à Chennai, dans le sud-est de l'Inde, depuis plus de 28 ans et professeur de yoga, formé à la Krishnamacharya Yoga Mandiram depuis 1992, l'école de la famille Desikachar à Chennai. Ancrée dans la tradition indienne de Yoga-thérapie fondée par Krishnamacharya, l'approche de la FFYT se fonde sur la vision ayurvédique du corps, composé des cinq éléments de l'univers : eau, terre, air, feu et éther. Durant ces rencontres, le Dr Chandrasekaran a animé des *masterclass* sur les cas de plusieurs patients-élèves présentés par les yoga-thérapeutes en formation.



© FFYT-CAROLA CZERNECK

Pour chaque session de Yoga-thérapie individuelle dont nous avons été témoins, le docteur indien échangeait avec l'élève pour prendre connaissance de son état et établir un diagnostic comme le ferait un médecin allopathique avec son patient. Selon la technique de praticien ayurvédique, il prenait le pouls, analysait les postures déjà prescrites au patient et proposait des changements ou simplement une suite pour le traitement. À titre d'exemple, pour un patient souffrant de problèmes cardiaques, il a notamment prescrit la pratique de la respiration abdominale. Selon la grille de lecture du corps énergétique et yogique, dans ce cas particulier, l'objectif était d'améliorer le *prana*, l'énergie montante et expansive, et d'ouvrir *anahata chakra*, le chakra du cœur, pour libérer les émotions.

Il n'en reste pas moins que cette thérapie ne soustrait pas le patient à un avis de médecine allopathique. Dans ce cas précis, le Dr Chandrasekaran a recommandé à l'élève de réaliser un électrocardiogramme. Le professeur de Yoga-thérapie travaille conjointement avec les médecins traditionnels qui suivent ses patients-élèves.

YOGA-THÉRAPIE IYENGAR

Remettre le squelette en place

C'est aussi le cas de la Yoga-thérapie développée par B.K.S. Iyengar telle qu'elle est pratiquée par exemple au Centre de yoga Iyengar de Paris. Une grande attention est prêtée au diagnostic des médecins avant de commencer le traitement par la pratique corporelle. Les bilans et radios du patient-élève sont soigneusement étudiés par les professeurs.

Agathe, professeure de Yoga Ashtanga, qui a été victime d'un grave accident, témoigne de son expérience avec la yoga-thérapie Iyengar.

« Il y a huit mois, j'ai été renversée par une voiture alors que je circulais à vélo sur une route de campagne. J'ai subi de nombreuses fractures – de trois cervicales, du sacrum, d'un fémur, d'une cheville, d'un genou – ainsi qu'une grosse blessure musculaire au mollet et d'autres fractures dans le bassin et les vertèbres lombaires. » Selon les médecins, ses dix années de yoga lui ont sans doute sauvé la vie. Son dos musclé, sa manière de tomber, la stabilité de sa colonne vertébrale lui ont probablement permis d'échapper à la paralysie. Elle a malgré tout subi quatre opérations chirurgicales, est restée alitée six semaines et a perdu 10 kg. « Je n'avais plus aucune des sensations que je connaissais dans mon corps. Je ne savais plus qui j'étais. Mon corps énergétique était comme déplacé, à côté de mon corps physique », précise-t-elle. Les soins qu'elle a reçus au centre de rééducation de kinésithérapie lui ont permis de marcher de nouveau... « Mais le voyage ne faisait que commencer ; je savais que c'était à moi de me prendre en main pour retrouver mon corps. » Agathe a alors contacté Corinne Biria au Centre de yoga Iyengar de Paris pour participer aux séances de Yoga-Thérapie, ainsi que André Rivoire, élève de longue date de Corinne Biria, qui enseigne également.

« Ils ont commencé par regarder mes radios pour connaître exactement l'état de mon squelette, car leur première préoccupation était de ne pas causer plus de dégâts. »



Les cours se déroulent en petit groupe, chaque élève étant accompagné d'un professeur assistant. Les professeurs avancés, Corinne ou André, prescrivent les postures dans lesquelles l'élève s'installe à l'aide de l'assistant. De nombreux supports sont utilisés : cales, coussins, cordes... « La salle est un vrai champ de bataille. Il y a des accessoires et des supports partout ! [...] Chez André Rivoire, certains

élèves atteints de sclérose en plaques arrivent en fauteuil roulant... »

Cela fait environ trois mois qu'Agathe poursuit sa rééducation avec ces enseignants : « Je n'ose pas imaginer où j'en serais aujourd'hui si je n'avais pas eu accès à cela. Grâce à ces séances, je pense qu'il me sera un jour possible de retrouver dans mon corps les sensations que je connaissais avant l'accident... Les professeurs tiennent compte de ce que chacun peut entendre et comprendre. À quelqu'un qui a déjà fait beaucoup de yoga, ils vont pouvoir dire : "Allonge la face interne de la jambe", par exemple... Je m'aperçois que tout le yoga que j'ai pratiqué auparavant, malgré les importants dommages que mon corps a subis, est toujours là. Corinne et André ont une expérience qui se compte non pas en années mais en décennies. Leurs connaissances, leur savoir-faire et leur intuition sont impressionnants. Ce travail remet mon squelette, mes os en place. Ça n'est pas quelque chose qui pourrait se faire en réalisant des Salutations au Soleil sur mon tapis... C'est une leçon d'humilité pour moi qui suis professeure de yoga. »

Le yoga aide aussi en cas de...

Stress

• Lors d'une *asana*, la circulation sanguine s'interrompt quelques instants à certains endroits du corps, pour repartir ensuite avec plus de force. Ce processus libère une substance, le monoxyde d'azote, qui dilate légèrement les vaisseaux, ce produisant un effet calmant (*Health*

Psychology Review, avril 2015).

• Les chercheurs ont également décrypté les processus neurologiques qui ont lieu lorsque les personnes respirent lentement et de manière contrôlée ; une partie du cerveau, la matière grise, devient plus active, avec un effet apaisant également. (*PLOS One Journal*, mai 2015)

• Après douze semaines de pratique du yoga, des personnes jeunes et en bonne santé souffraient moins de stress que celles du groupe de contrôle qui n'en faisaient pas. Leur système immunitaire s'était également amélioré. Le taux d'antioxydants, notamment dans leur corps, – qui protègent ce dernier des substances

INSTITUT DE YOGA-THÉRAPIE

Mariage entre médecine et yoga

On ne peut pas s'improviser yoga-thérapeute. Il s'agit d'une compétence particulière. Lionel Coudron, médecin, professeur de yoga et fondateur de l'Institut de Yoga-Thérapie (Idyt) qui forme des yoga-thérapeutes, explique qu'il y a une vraie différence entre, d'une part, donner un cours collectif axé sur un besoin spécifique, tel qu'un cours pour les hernies discales, ou pour le cancer, et, d'autre part, le suivi avec un yoga-thérapeute. « *Le fondement de l'enseignement à l'Idyt est de conduire les futurs yoga-thérapeutes à faire un bilan individualisé, personnalisé.* » Le bilan se fonde d'abord sur un diagnostic médical absolument nécessaire. Le yoga vient enrichir la relation médicale traditionnelle de patient-soignant par la place accordée au ressenti. « *Le bilan du yoga thérapeute est adapté en fonction des sensations, ressentis et évolutions [...] car il a une approche directement centrée sur le vécu, le ressenti. Le yoga s'aide du corps, pas seulement du mental.* » Cette approche repose sur une confiance



© ROLAND MIEGON

envers le corps et dans l'écoute des ressentis, mais aussi sur la confiance en la capacité du corps à s'autoréguler et à prendre soin de lui-même, lorsqu'il est mis en de bonnes conditions. Outre sa vision holistique de l'être humain, le yoga apporte aussi ses outils, pratiques de postures, respirations et méditation..., qui peuvent être combinés à d'autres outils comme la psychothérapie, la nutrition. Le parcours de Lionel Coudron illustre ce mariage entre médecine et yoga puisqu'il a commencé à étudier et à pratiquer le yoga dès l'âge de 14 ans, avant de décider de se tourner vers la médecine occidentale.

C'est l'aspect thérapeutique du yoga qui l'a poussé à développer plus d'outils pour soigner. Ils permettent de réduire la douleur et de mieux vivre la maladie, ce qui participe au procès de guérison. Souvent, ils aident à vivre mieux tout court, et c'est là que l'approche globale du yoga de l'être humain vient compléter celle de la médecine.

Désormais, il n'est plus rare de trouver des cours de yoga dans les hôpitaux publics pour accompagner les malades, comme à Paris, à l'hôpital Saint-Louis, pour les femmes atteintes du cancer du sein, ou au service rhumatologie de la Pitié-Salpêtrière pour les patients souffrant de maux de dos. Aidée par les études scientifiques, la médecine occidentale a pris conscience que les pratiques holistiques favorisent la guérison en réduisant notamment le stress et la douleur. Dès 2012, le médecin urgentiste Jocelyne Borel-Kuhner initiait la première consultation en France de Yoga-thérapie à l'hôpital d'Eaubonne, pour le traitement de la douleur. Avec la Yoga-thérapie, une nouvelle étape est franchie. Cette thérapie individuelle transforme le patient passif en acteur de sa guérison ; c'est lui et lui seul qui va pratiquer les postures et respirations que le yoga-thérapeute lui aura prescrits, l'incitant à être à l'écoute de ses ressentis. En changeant la relation au médecin, on change également sa relation à soi.

toxiques – avait augmenté. On trouve les antioxydants dans le chocolat noir et les myrtilles, mais vous pouvez aussi dérouler votre tapis de yoga !
Journal of Alternative and Complementary Medicine, septembre 2015

Dépression

• Le taux de cortisol, l'hormone du stress, dans le cerveau des

personnes dépressives est très élevé. Une étude a démontré que le yoga permet de l'abaisser.
Indian Journal of Psychiatry, juillet 2013

Viellissement

• On a découvert que les personnes qui pratiquent le yoga depuis des années ont un volume cérébral similaire à celui de personnes beaucoup plus jeunes. Ceci

vaut surtout pour l'hémisphère gauche qui est lié aux émotions positives, comme la joie ou le sentiment de bonheur. « *Il semble que le yoga aide à prévenir la contraction du cerveau lorsque l'âge arrive* », écrit à ce sujet l'Américaine Marlynn Wei, professeur de yoga et psychiatre.
Frontiers in Human Neuroscience, mai 2015

Témoignage

PRENDRE SOIN DE SOI

J'ai emmené mon fils de 17 ans à une séance de Yoga-thérapie avec Otilia Moreira, une yoga-thérapeute formée à la FFYT. Jules souffre d'insomnies, d'une jambe en perpétuel mouvement, et quand finalement il s'endort, son sommeil est peu réparateur. La yoga-thérapeute commence par nous expliquer que, comme l'univers, le corps est constitué de cinq éléments : l'air, l'eau, le feu, la terre et l'éther, et de trois types énergies : le mouvement (*vata*, l'air), la transformation (*pitta*, le feu) et la cohésion (*kapha*, la terre). C'est leur déséquilibre qui engendre la maladie. Otilia pose des questions, mesure la fréquence cardiaque de Jules, sur ses pouls gauche et droit. Elle étudie la posture debout de ce grand jeune homme de 1,82 m, puis regarde le niveau des épaules quand il est allongé, elle passe sa main sur ses vertèbres. Le diagnostic tombe : un gros excès d'énergie *vata*, ainsi qu'un excès de *pitta*, mais dans une moindre mesure. Otilia prescrit des exercices de respiration destinés à ralentir la fréquence cardiaque (l'expiration dure de plus en plus longtemps) et à rafraîchir le corps en inspirant l'air à travers un petit rouleau formé par la langue (*sitali*). Une posture simple, le Pont, pour ouvrir la poitrine, et une contre-posture pour relâcher ses épaules. Ensuite, une application d'huile de sésame chaude tout doucement sur le dos, comme une caresse. Surtout pas de massages. En cohérence avec sa personnalité *vata*, au début, Jules est enthousiaste et respecte la prescription à la lettre. Le plus difficile sera probablement pour lui de supporter la répétition, qui pour lui est source d'ennui. Dès la seconde nuit, il se sent plus reposé au réveil. Il s'endort plus facilement. « *Je ressens un changement dans tout mon corps* », me confie-t-il. Un rendez-vous devra être pris d'ici un mois pour le suivi. ☪



Où s'adresser ?

- **Fédération française de Yoga-thérapie**

Consultation individuelle
ffyt.fr

- **Otilia Moreira, FFYT**

Tél. : 06 71 07 59 73, otília.yoga@outlook.com

- **Association française de Yoga Iyengar**

www.yoga-iyengar.asso.fr

- **Centre de Yoga Iyengar de Paris**

Faeq Biria, yoga-thérapie en petits groupes
www.sfbiria.com

- **André Rivoire, Yoga-Thérapie Iyengar**

yogaraspaill.fr

- **Institut de yoga-thérapie - Lionel Coudron**

www.idyt.com

- **Hôpital Simone Veil d'Eaubonne**

Consultation de yoga-thérapie (traitement de la douleur), Dr Jocelyne Borel-Kuhner
Tél. : 01 34 06 62 00

Aller plus loin

- **B.K.S. Iyengar**
www.bksiyengar.com
- **La Yoga-thérapie**, Dr Lionel Coudron,
Éditions Odile Jacob, 2010.
- **Yoga-thérapie, formation pratique**, volume
1 et 2, Dr Natesan Chandresekaran, Éditions
Agamat, 2010 et 2011.
- **Conseils et dernières nouvelles en matière
de recherches sur le yoga** par Marlynn
Wei; psychiatre et professeure de yoga :
www.yogahealthtoday.com