

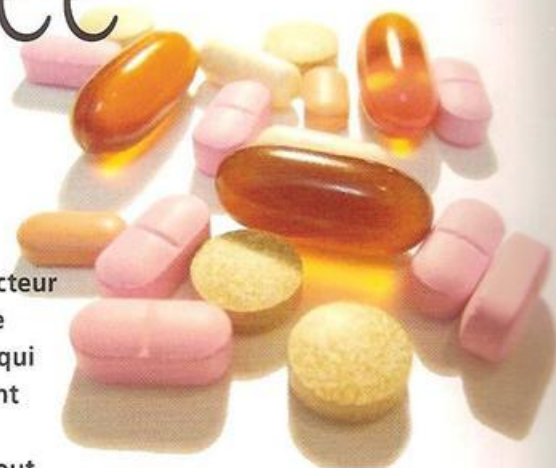
# La sécu sécurisée

*"Durant des années, j'étais continuellement malade consultant alternativement un médecin généraliste, un psychiatre, un kinésithérapeute... Un jour, j'ai décidé de ne plus être malade."*

Ainsi s'exprimait Anna K. rencontrée il y a bien longtemps.

Grâce à sa décision et à une pratique quotidienne d'un yoga adapté, son état s'améliora régulièrement. Autre exemple, un médecin acupuncteur et homéopathe, installé en banlieue parisienne croule sous la demande depuis des années. Il vient me voir signalant une lombalgie chronique qui l'invalide, l'obligeant à réduire son activité. Les antalgiques le soulagent mais le mal est récurrent et cela depuis des années.

Une pratique quotidienne et supervisée tous les quinze jours vient à bout de sa lombalgie en trois mois.



par Bernard Bouanchaud

Le point commun entre ces deux cas est que ces patients sont pris en charge, soulagés et guéris en s'en remettant à la médecine classique ou à l'acupuncture, l'homéopathie... comme la majorité des patients dans la société moderne. La sécurité sociale assume plus ou moins le coût des traitements. Le patient est rarement acteur de sa guérison. Il est rare qu'il remette en cause ses : mode de vie, alimentation, sommeil, relation, activité, environnement... Et bien souvent la maladie revient. Mêmes causes, mêmes effets.

## Qu'apporte comparativement la yoga-thérapie ?

La différence essentielle avec la médecine classique est que le patient est l'acteur de son propre soin voire

de sa propre guérison. Le professeur de yoga ne donne aucun traitement, ni physique, ni chimique, ni autre, il n'effectue aucune manipulation, aucun massage, aucune action directe sur le patient, il n'utilise pas d'aiguille, etc. Après écoute, enquête, dialogue, tests, il choisit un objectif approprié et donne les moyens d'action au patient sous forme d'une pratique de yoga à effectuer chaque jour à domicile. C'est le "contrat de confiance yogique" : le patient doit s'engager à pratiquer quotidiennement. Sinon, mieux vaut ne rien entreprendre ensemble et avoir recours à la médecine.

Cette pratique est bien différente de ce qui est connu en Occident sous le nom de "yoga". En effet, elle est d'une simplicité déroutante, elle prend en compte le mental, le souffle, l'environnement sous toutes ses formes... Soyons clair, une pratique de yoga-thérapie n'est pas une pratique de yoga. Les règles du jeu en sont différentes voire opposées.

La yoga-thérapie est un système de soin complémentaire qui ne s'oppose jamais à la médecine. Il n'est pas souhaitable qu'un patient suivi par un médecin arrête de consulter dès qu'il commence la yoga-

thérapie. Bien au contraire, il est préférable qu'il rencontre plus souvent son médecin car la pratique quotidienne de yoga-thérapie peut améliorer l'effet des médicaments classiques et faire évoluer le dosage à l'initiative exclusive du médecin.

## LE PATIENT EST L'ACTEUR DE SON PROPRE SOIN VOIRE DE SA PROPRE GUÉRISON

Ce fut le cas pour les deux patients cités plus haut. Grâce à sa pratique quotidienne adaptée, Anna n'eut plus besoin de consulter ni de prendre de médicaments. Le médecin lombalgique assista à une réduction progressive de la douleur jusqu'à sa disparition. Enthousiaste, il s'inscrivit à la formation de professeur de yoga pour mieux comprendre ce qu'est le yoga et comment il agit. Son mémoire de fin de formation s'intitula, il n'y a pas de hasard : « le yoga et la lombalgie ».

Si tous les Français souffrants pratiquaient quotidiennement un yoga adapté et supervisé, la sécurité sociale serait-elle aussi malade ? ■



# Les différences de prise en charge

par Christine Dorche

**La médecine traditionnelle est en difficulté et bon nombre de personnes ne savent plus à qui s'adresser lorsqu'ils tombent malade. Se tourner vers la yoga-thérapie peut être l'occasion de modifier certains comportements, d'acquérir une meilleure image de nous-même pour devenir acteur de notre vie. Nous développons ainsi notre capacité à ressentir du plaisir, à prendre des décisions et les assumer, à se projeter dans l'avenir avec espoir et finalement être pleinement responsable de ce potentiel énorme que nous avons : celui d'être BIEN.**

## La médecine allopathique actuelle

Depuis plusieurs années déjà, le monde occidental a tiré profit de la culture orientale en divers domaines, notamment celui de la santé. L'apport du yoga a vu se multiplier différents courants de pensée indienne ainsi que l'appropriation de différentes techniques servant à guérir des problèmes variés. Les liens entre le yoga et la santé se sont considérablement développés et les applications aussi bien dans la prévention que dans le domaine curatif ont pris une grande ampleur.

A côté de la médecine traditionnelle allopathique occidentale se développent les médecines dites non conventionnelles qui jouent un rôle croissant pendant que notre système de santé publique est régulièrement secoué depuis des décennies par des scandales liés à la *iatrogénie*<sup>(1)</sup> médicamenteuse.

**Le nombre toujours croissant de personnes qui sollicitent la yoga-thérapie pour trouver une solution à leur souffrance doit-il nous faire considérer le yoga comme un système médical ?**

Non, il ne l'est pas pour la simple raison que le yoga n'est pas orienté vers les maladies.

Tous les différents systèmes médicaux procèdent à un examen du patient, présentant un symptôme pour lequel seront prescrits la plupart du temps des examens biologiques, et /ou des radio-diagnostic. Le diagnostic posé, selon les résultats (parfois, la médecine ne trouve rien) fera entrer l'individu dans un cadre tel que : asthmatique, allergique, diabétique, hypertendu, insuffisant cardiaque, etc. Une ordonnance ayant fait l'objet d'un protocole pour un même cadre de pathologie sera délivrée.

Chacun de nous est différent constitutionnellement (cela peut se constater même chez de vrais jumeaux) et nous acquérons au cours de l'existence davantage d'individualité au travers de nos habitudes alimentaires, notre mode de vie, le climat de notre région, notre type de travail etc. et surtout la façon dont nous utilisons nos facultés mentales et émotionnelles.

C'est dans la constitution de chacun, dans sa spécificité et sa particularité que le yoga va pouvoir améliorer une situation de souffrance. Le diabète et l'asthme sont des maladies mais tous les diabétiques et les asthmatiques ne sont pas identiques.

## Les peurs au quotidien

Prenons l'exemple de la peur et des peurs en général, celles que nous vivons au quotidien et toujours présentes pour un certain nombre de personnes : peur de se faire cambrioler, attaquer, de perdre son travail, son compagnon, peur de déranger, peur de voyager, peur de l'autre et de soi, de ne pas y arriver et enfin la peur de la souffrance et de la mort, etc.

Cette peur est mauvaise conseillère. Dans le domaine des émotions, elle provoque des désordres qui fragilisent les fonctions hormonales et limite le processus de jugement.

Le yoga, lui « n'est pas orienté vers la maladie mais vers l'INDIVIDU dans sa globalité. Il considère chaque individu comme un TOUT unique, sur les divers plans : qu'ils soient physique, physiologique, psychologique et au-delà... (dans sa spiritualité). Il est possible de dire que le yoga a une vision holistique de chacun d'entre nous ; pour cela, il examine toute personne dans sa globalité et recommande une solution à un individu qui peut avoir incidemment des ennuis de santé. Ainsi, le yoga s'adapte à l'individu, mettant en avant une vision qui affirme que, même si la maladie est la même, les individus souffrant de cette maladie sont différents. » \*

Par voie de conséquence, la prise en charge sera unique (un yogathérapeute peut recevoir 50 lombalgies, chacune bénéficiera d'une pratique de soin personnalisée).

\* Citations : *Yogathérapie*, Dr Chandrasekaran, Edition Agamat



■ Le Docteur Christine Dorche au Musée de la pharmacie à Florence, Italie.

Or la peur affaiblit notre immunité. Une étude récemment publiée dans le *journal of immunotoxicology* ouvrent de nouveaux horizons : le stress de peur favorise le vieillissement et la baisse des fonctions immunitaires liées à l'âge. A ceci s'ajoutent les divers toxiques et produits polluants que nous respirons, ingérons, dont parfois les 10 à 20 médicaments quotidiens sensés soigner les poly-pathologies, s'y ajoute une hygiène de vie inadéquate.

Cette étude scientifique fait également référence aux stress maternels. Elle démontre qu'au cours de la grossesse, la peur peut modifier le mode de réaction du système de l'enfant à naître. Ce phénomène physiologique étudié en psycho-neuro-immunologie est nommé programmation ou empreintes. Il va contribuer à favoriser des réponses immunitaires inadaptées (allergies et autres maladies auto-immunes).

Ainsi une approche commune d'individus souffrant de la même maladie ne peut être qu'une approche incomplète. Il s'ensuit qu'une ordonnance fondée sur les symptômes d'une maladie n'apporte pas à l'individu un soin complet.

Le yoga aborde l'être humain de façon individuelle, il est impliquant, élaboré et prend du temps, mais il est spécifique, précis et complet.

## Un système complémentaire

Si le yoga n'est pas un système médical, quel est son rôle dans la prise en charge de la santé ?

De plus en plus de personnes avec des maladies de toutes sortes choisissent la

yoga-thérapie. Des millions de personnes en Amérique et en Europe maintiennent leur santé grâce à ce savoir ancien. Dans de nombreux programmes de santé et de réduction du stress, nous retrouvons des éléments issus du yoga. Egalement la sophrologie, l'entraînement autogène, la détente selon Jacobson, et autres techniques et voies s'inspirent fortement de la sagesse du yoga.

Auparavant, le plus souvent, les

## LE YOGA N'EST PAS UNE RÉPONSE À TOUTES LES MALADIES

personnes malades venaient à la yoga-thérapie en derniers recours, après avoir épuisé toutes les autres formes de thérapie. De nos jours la tendance change. De nombreuses personnes mettent le yoga à la première place pour leurs maladies chroniques ou pour n'importe lequel de leurs problèmes chirurgicaux. Plusieurs patients parviennent ainsi à réduire parfois arrêter leurs médicaments avec la pratique du yoga thérapeutique. Il n'est plus rare de rencontrer des médecins de médecine allopathique se servant du yoga pour leurs propres problèmes de santé. Ensuite ils orientent leurs patients en yoga-thérapie.

Néanmoins, il faut être très clair et ne pas oublier que le yoga n'est pas une réponse à toutes les maladies. En effet, tous les aspects d'une maladie ne peuvent être résolus par le yoga seul qui procure de meilleurs résultats lorsqu'il est appliqué à titre de système complémentaire.

Il est recommandé aux patients en yoga-thérapie de consulter leur médecin très

régulièrement en raison de la potentialisation probable des effets du yoga. Ainsi l'ajustement du traitement, qui pourra être revu à la baisse dans le cas d'une hypertension par exemple, dépend uniquement du médecin traitant. Le yoga thérapeute n'interférera pas dans ce domaine.

## Le rôle du yoga-thérapeute

L'objectif du yoga thérapeute sera tout d'abord de soulager la souffrance physique et psychique et surtout ne pas l'aggraver. Faisant ainsi référence à la notion de « *ahimsa* ». *Ahimsa* est la prévenance, la considération envers les personnes et les choses et principalement soi-même. Le progrès véritable et le soin ne peuvent être acquis par la force.

## À l'écoute du patient

Par une compréhension des messages que délivrent le corps du patient et que le yoga thérapeute va décoder et interpréter en les reliant à l'histoire personnelle il va ensuite intervenir avec les différents outils du yoga adaptés aux besoins de chacun. Le stress et ses méfaits que la science découvre au fil du temps sont bien connus du yoga.

Selon le yoga, je cite « nous devons assurer un courant libre et ininterrompu de *prâna* (ou énergie vitale) à travers toute notre constitution, permettant des activités physiologiques équilibrées, la vigueur et la vitalité, la clarté et l'équanimité du mental, et la liberté à l'égard de toute maladie »<sup>(2)</sup>.

Quand le système est tendu, cela obstrue le flot libre de *prâna*. Aussi pour avoir un courant libre de *prâna*, nous devons garder le corps totalement détendu et calme (idéalement la plupart du temps) mais au moins durant notre pratique de yoga. Un corps détendu permet l'utilisation maximale de l'appareil respiratoire, conduisant le maximum de *prâna* dans le système, ainsi que sa circulation uniforme, conduisant à la santé.

Une autre raison, peut-être la plus importante, pour laquelle le corps doit dissoudre ses tensions est la nécessité de relaxer le mental. Or, l'une des raisons pour laquelle le corps est tendu est la conséquence de la tension du mental.

La tension du corps aggrave celle du mental, et en retour aggrave à nouveau celle du corps. Un véritable cercle

vicieux. Ceci conduit éventuellement à de nombreux problèmes physiques, physiologiques et psychologiques.

Afin de casser ce cercle vicieux, il est important de commencer une action qui touchera le corps pendant la pratique du yoga : en relaxant totalement le corps, nous créons un nouveau *samskâra*\* dans le mental. La relaxation physique se reflète lentement dans le mental ce qui conduit très certainement à le changer positivement. Lorsqu'aucun obstacle n'empêche la nature de s'auto guérir, elle se rétablit d'elle-même par une réorganisation profonde. Le changement est permanent.

## Yoga-thérapie le chemin vers l'autonomie

La médecine dite traditionnelle, depuis quelques décennies a induit, en même temps que le développement de l'industrie pharmaceutique, une déresponsabilisation du patient qui devient passif ou « objet » de sa maladie. L'individu en est venu à croire que le seul fait de prendre un médicament va le dispenser de l'effort de la remise en question. Pour quelle raison suis-je malade ? Qu'ai-je fait qui

ne convienne pas à ce corps que j'habite ? Que dois-je modifier ? Par qui puis-je me faire aider ?

Totalement à l'opposé, la yoga-thérapie issue du yoga, système qui se perpétue depuis plus de 5000 ans nous enseigne que chaque individu peut choisir d'être acteur de sa destinée, dont la santé fait partie intégrante.

Pour devenir responsable de notre santé, il faut admettre que nous ne venons pas tous au monde avec les mêmes chances. Certains viennent au monde en bonne santé, dans un environnement sécurisant avec des parents aimants. D'autres, ont dès leur naissance, un problème de santé et parfois un environnement difficile. Notre responsabilité face à notre histoire se fait à cet instant. Cependant, il est donné à chacun le pouvoir de se prendre en main quel que soit l'âge.

Une excellente prévention consisterait à insister davantage sur un apprentissage depuis notre plus tendre enfance sur le langage du corps par une écoute attentive de celui-ci. Notre corps est plus intelligent que nous. Il nous suffit de le reconnaître et de respecter ses messages sans jamais aller contre lui.

Au delà de notre mieux être physique, d'une sérénité psychique, la yoga-thérapie ouvre une voie vers la source de la guérison.

A titre de rappel : je cite : sur le plan physique, « yoga » signifie union du corps et du mental en utilisant la respiration. A un niveau plus profond, « yoga » signifie union du mental avec la conscience ou le Soi. A un niveau très profond, « yoga » signifie l'union du Soi avec sa Source.

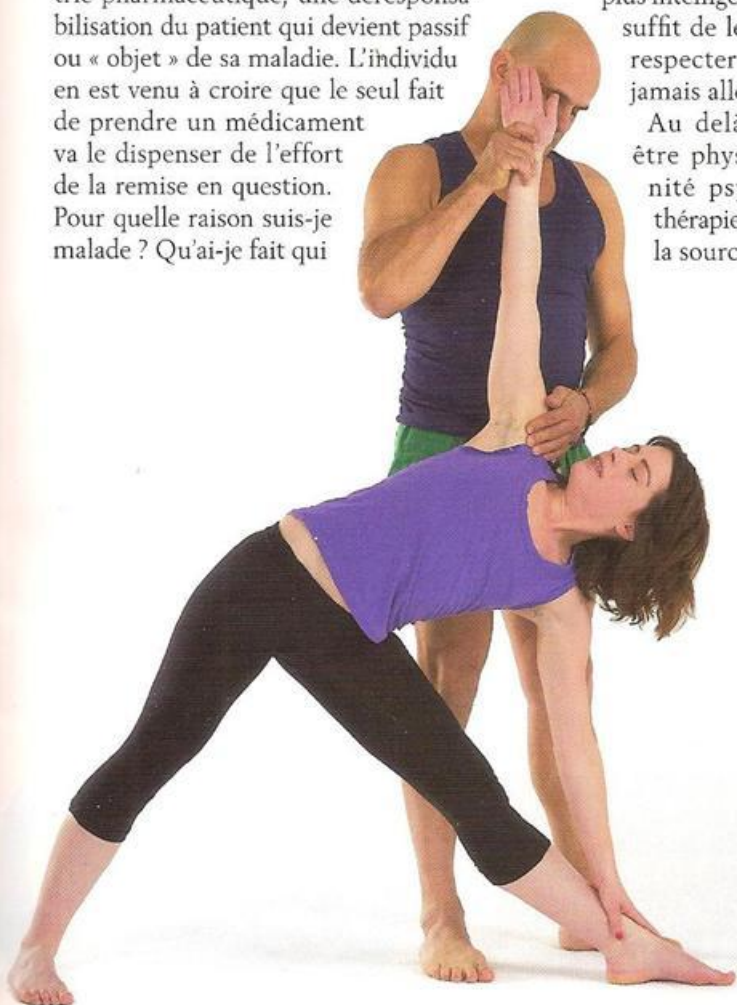
Le yoga est l'union du corps, de la respiration et du mental. Toutes ses potentialités dépendent de cette union. Si l'union ne se fait pas, les résultats n'arrivent pas non plus. Les bénéfices thérapeutiques du yoga dépendent entièrement de cette union. C'est donc le tout premier travail du yoga thérapeute : permettre l'union du corps, de la respiration et du mental. C'est parfois une tâche difficile avec des personnes qui présentent un trouble de la santé mais cela l'est aussi avec des adultes en bonne santé.

On peut réaliser cette union chez tous les individus avec une bonne compréhension, un soin attentif et des modifications adaptées et intelligentes.

On a longtemps souri de l'acupuncture, de l'homéopathie, de la phytothérapie et de toutes les aides parallèles à la médecine traditionnelle.

Actuellement la science médicale n'a plus le droit ni le pouvoir d'ignorer le fait qu'un nombre considérable de personnes remettent en question et se détournent du système établi.

La science médicale devrait enfin s'attacher à reconnaître le bien fondé d'autres systèmes millénaires en les reconnaissant comme système complémentaire tout en s'attachant à étudier de façon rigoureuse les mécanismes en jeu et les résultats mesurables. ■



(1) (toxicité liée à la prise de médicaments) un article de Life Extension Magazine de mars 2004 rapporte une étude faite aux USA évaluant à 2,2 millions par an le nombre d'effets secondaires dus aux médicaments prescrits aux malades hospitalisés.

(2) Samskâra : imprégnations mentales résultants des actes passés, Yoga-sûtra de Patañjali, miroir de Soi (I. 18), B. Bouanchaud, Editions Agamat

# « S.O.S J'ai mal, je vais mal »

## Réponses de la yoga thérapie

La souffrance déclenche nos questionnements et nous pousse à demander de l'aide, condition nécessaire pour que débute une relation thérapeutique. La yoga thérapie diffère de la médecine qui vise à guérir une maladie, diagnostiquée grâce aux symptômes, par un apport extérieur de médicaments.

par Sylvie Douliéry

En yoga thérapie trois facteurs sont à l'œuvre : D. celui qui demande de l'aide, P. celui qui va y pourvoir, et R. la réponse. La qualité de la relation de confiance entre D et P est pour 90% dans l'efficacité de la pratique. Le demandeur va prendre son soin en charge. Le résultat sera fonction de l'application, de l'assiduité, et de l'intelligence qu'il investira dans sa pratique. P doit donc s'assurer que l'engagement de D est ferme, vérifier qu'il ne faiblit pas avec le temps, et le soutenir tout le long du processus.

Une discussion préliminaire permet d'établir les priorités. Les personnes souffrantes ont souvent de multiples inconforts, douleurs, insomnies, mauvaise digestion, stress... Le yoga dispose d'outils variés, adaptables à chacun, et permet d'agir à tous les niveaux. Les cinq niveaux décrits dans la Taïtīrīya Upanishad seront impliqués dans les différentes réponses selon les besoins (physiques, physiologiques, psychologiques ou spirituels).

### Apaiser

Le symptôme est le signe que quelque chose ne va pas. Il convient de donner confiance au patient et de l'apaiser. *Mathieu est cloué au lit par une lombalgie. Les radios montrent une hernie. L'extrême douleur l'oblige à garder le lit. Placé dans une position demi fléchie, la moins inconfortable, il pratique cinq à six fois dans la journée des expirations abdominales qui ont comme bénéfice*

*direct d'empêcher son esprit de tourner en rond. Il se rend compte que ces respirations profondes le détendent et spécialement la zone douloureuse. Il se sent mieux dès le lendemain et commence à pouvoir pratiquer des mouvements très doux des bras et mains sans que la douleur ne s'accroisse. Quarante-huit heures après, des mouvements très doux des membres inférieurs, des chevilles et des genoux sont possibles. Quinze jours auront été nécessaires pour qu'il puisse se remettre debout.*

*La pratique du yoga lui a donné la patience de rester alité sans stress, ce qui a permis à son corps de se réparer suffisamment pour éviter l'opération en urgence. Aura-t-il noué un lien de confiance suffisant et saisi à quel point le yoga l'a aidé à supporter ces quinze jours pour prendre en main la suite à donner à son problème ?*

### Certains souffrent de plusieurs maux.

Quelle est leur demande ? Qu'est-ce qui les fait le plus souffrir ? Quel est le symptôme sur lequel nous devons prioritairement porter notre attention ? Le choix de ce premier but est très important. Cibler la réponse sur le problème pour lequel une amélioration sensible sera assez rapide donnera confiance et espoir au pratiquant.

### Aborder le problème là où l'efficacité sera la plus grande.

*Marianne est obèse parce que déprimée, Juliette est déprimée parce qu'obèse.*

*Marianne aura une pratique orientée vers la méditation et Juliette une pratique plus physique.*

*Michelle, elle aussi, a de nombreux kilos en trop.*

*Elle n'est vraiment pas bien dans sa peau. Autour d'elle certaines de ses camarades, dont elle envie la silhouette, semblent tellement à l'aise. Sa demande est une pratique efficace pour perdre du poids rapidement.*

*A force d'expirations longues, de flexions sur poumons vides, de torsions, le résultat a été rapide. Elle est satisfaite de faire deux tailles de moins mais l'embellie attendue dans sa vie n'est pas venue. La cause de son surpoids est ailleurs. Elle a vite repris sa couche de protection.*

### Trouver la cause et l'éliminer

Les causes, liées à une imprégnation ou à un traumatisme initial, sont souvent inapparentes au début. Seule l'évolution à long terme permet de les mettre au jour. Le symptôme est l'arbre qui cache la forêt. L'éliminer trop vite ou déranger sans ménagement les accommodations ou compensations installés peut comporter des risques.



■ Prise du pouls.

La subtilité de la progression du travail sur les causes en même temps que le symptôme s'atténue nécessite du doigté et de la patience. En quatre étapes successives : *yoga-kshema, yoga-kshema, yoga-kshema, kshema* (stabilisation)

La prise de conscience de comportements habituels et inconscients (*samskâra*) laisse émerger des attitudes comportementales nouvelles. Il y a des peurs à dépasser. Puis, il faut le temps de l'assimilation, de la stabilisation. Chaque but doit être accessible et stabilisé une fois atteint.

*Il y a quatre ans, Elodie n'était que douleur, pourtant rien n'était décelable ni physiquement ni physiologiquement. Aujourd'hui, « un autre logiciel a été installé », elle n'a plus mal et son corps n'est plus son unique souci. La confiance dans son professeur a permis la dissolution de l'armure dont elle s'était revêtue. Cet apaisement du corps, aidé en partie par le dépassement de certaines peurs, libère un espace mental. Que va-t-elle en faire ?*

La yoga-thérapie est une suite de réponses aux états successifs par lesquels passe celui qui demande de l'aide. Il faut prendre le temps et les détours nécessaires.

Le travail profond du yoga touchant par inter connexion les différents niveaux de la personnalité assure la réussite de l'entreprise. Encore faut-il que l'élève soit apte à cette remise en cause. Il faut distinguer l'empressement, l'impatience que montre l'élève dans sa demande et le fait d'être prêt à entreprendre le chemin vers le but à venir.

## L'abandon des anciens repères

L'élève doit être prêt à aborder l'étape suivante. Le système entier est entraîné dans le changement, obligeant l'abandon des anciens repères. Respectons les limites de chacun.

Beaucoup de débutants en yoga espèrent souvent des résultats rapides et des réponses positives à leur demande. Sans les décevoir, restons dans le cadre du possible réalisable. Quitte à dire non à certaines demandes. Le yoga ne peut pas prendre en charge le soin d'un cancer, mais il aidera certainement la personne à mieux supporter son traitement et renforcera sa combativité en lui donnant l'envie de vivre.

## Où sont les causes ?

Il faut les chercher à tous les niveaux. Cela peut être, par exemple, l'utilisation erronée du corps, ou l'oubli que le souffle est ce qui supporte la vie, ou l'encombrement du mental qui joue son scénario, ou encore la méconnaissance (*avidyâ*). Selon le yoga, toutes les maladies sont spirituelles. Il nous invitera à rechercher la Connaissance par tous les moyens qu'il met à notre disposition et à nous en détacher.

*Shodhana* s'appuie sur la relation de confiance entre professeur et élève. Celle-ci devrait déjà être établie et solidifiée par le travail effectué sur le symptôme durant le processus de *shamana*. C'est l'approfondissement de la relation qui va permettre à l'élève de se confier plus avant

« Ce n'est pas parce que la vitamine C me réussit lorsque je suis enrhumé que je dois dire : chers amis, prenez tous de la vitamine C, cela m'a réussi et cela vous fera du bien à vous aussi »

(EXTRAIT DU "YOGA SELON T. KRISNAMACHARYA).

au professeur. Il faudra à un moment que son armure tombe pour qu'un travail en profondeur puisse se faire.

*Pour reprendre l'exemple de Mathieu, une fois remis sur pied, il lui a été proposé de renforcer progressivement la musculature ventrale, lombaire et dorsale, tout en veillant à maintenir la souplesse de toute la structure. Sa pratique a évolué sur six mois depuis un travail très doux contre un mur jusqu'à des postures plus exigeantes sur le ventre demandant un dos solide. Il a en parallèle changé quelques unes de ses habitudes dont l'effet négatif lui a soudain été évident. Pour l'instant cela lui suffit.*

## Les limites de l'approche thérapeutique par le yoga

Ceux qui prennent des médicaments pour le diabète, l'hypertension, l'asthme... souhaitent pouvoir un jour se passer de ces médicaments. Il n'est pas du ressort du yoga thérapeute d'intervenir à ce niveau. C'est le domaine de la médecine.

Grâce à sa faculté de révéler et d'éliminer les obstacles, la pratique du yoga permet le soin par la yoga thérapie. Mais les fondamentaux du yoga ne seront respectés que si ce travail d'élimination se fait sans violence pour l'environnement de la personne. L'engagement sur le chemin du yoga ne doit pas systématiquement bouleverser tous les engagements de vie. C'est l'individu qui évolue et, par cette évolution, sa relation aux autres va changer. ■

# Les clés du succès le cours individuel et la pratique régulière

Face à une souffrance ressentie, plusieurs choix sont possibles. Celui de la yoga-thérapie engage le yoga-thérapeute, le professeur de yoga et le souffrant, l'élève, dans une relation duelle marquée par la confiance et le respect mutuel. Cette première clé primordiale ouvre pour l'élève l'accès à une pratique dédiée qu'il devra réaliser quotidiennement pour en assurer le succès.

par Martine Duchon

## La relation duelle

Le yoga ne s'apprend pas dans les livres comme d'autres disciplines mais sur le tapis. La pratique n'est pas universelle mais sérieusement réfléchie, adaptée à la personne et transmise par le professeur. Le professeur, l'*âcârya* c'est celui qui possède compétences et expérience. C'est le maître, le guru désireux d'aider l'autre ; il accepte de montrer le chemin à qui lui accorde sa confiance. Dans la Bhagavad-Gîtâ, au travers de la relation duelle entre Krishna et Arjuna, nous apprenons beaucoup sur la stratégie du professeur pour amener l'élève à prendre conscience de ses faiblesses et lui montrer le chemin de l'évolution. Chaque individu a son mode de fonctionnement, ses habitudes alimentaires, ce qui rend incontournable le cours individuel. Il s'adresse à l'individu dans sa spécificité, et pas uniquement à sa maladie ou son symptôme. Le premier geste du professeur est d'observer, d'étudier (*adhyâya*) les spécificités de son élève par une enquête orale approfondie (*prashna*) sur l'environnement général (professionnel, familial, hérédité, etc.) une observation visuelle (*darshana*) ou tactile (*sparshana*) détaillée des asymétries corporelles de la personne, la prise de ses pouls (*nâdi-pariksha*). Tout cela donne des indications indispensables à la compréhension de sa pathologie et des pistes nécessaires pour choisir la direction de la pratique.

En face de l'étudiant, le professeur ne présume de rien ni ne déduit quoi

que ce soit : il observe et vérifie cette observation avec l'élève. Enfin il utilise ses connaissances acquises (anatomie, physiologie, alimentation etc.) son expérience personnelle du yoga pour établir la pratique de son élève.

Toutes les petites "anomalies" (par exemple scoliose, pied plat), ne sont pas des pathologies et n'entraînent pas forcément de douleurs. Dans ce cas le professeur donne à l'élève la capacité

■ Martine Duchon



## EN PRATIQUE

### DU COURS DE GROUPE À LA RELATION DUELLE

Alizé, 30 ans, frêle, timide, réservée se présente au cours du yoga, un mardi soir il y a 8 ans.

Alizé, 30 ans, frêle, timide, réservée se présente au cours du yoga, un mardi soir il y a 8 ans. Au milieu du groupe de pratiquants, je l'observe découvrir les postures qui visiblement sont pour elle quelque chose de nouveau. Son besoin, bien qu'elle ne se soit pas exprimée directement, transpire à travers son corps, ses mouvements sont retenus et douloureux.

Je souris quand, à la fin de ce premier cours, elle exprime le bien être et la détente ressentis malgré les tensions présentes lors de sa pratique.

Chaque rendez-vous hebdomadaire est l'occasion de faire un peu plus connaissance. Pour elle, c'est aussi l'occasion d'apprivoiser son corps, ses peurs.

Elle se révèle, vive, curieuse, intelligente. Il ne lui faudra pas longtemps pour que son attitude change et que doucement ses articulations se dénouent, ses gestes s'harmonisent. Au fil du temps, nos discussions

à la fin du cours développent un climat d'amitié et de confiance. Le changement ressenti par Alizé enracine son désir de progression. La relation installée entre nous est de bon augure pour la mise en place d'une autre forme d'enseignement. Rapidement, Alizé fait la demande de cours individuel. Elle pratique déjà seule chez elle mais réalise que cela n'est pas très efficace car pas adapté à ses besoins. Elle a une demande claire et précise : elle veut soulager ses douleurs dorsales.



## VERS LA PRATIQUE INDIVIDUELLE

« Je suis venue régulièrement à mon domicile »

Au début les visites sont relativement rapprochées pour assurer la bonne compréhension et réalisation de la pratique proposée qu'elle effectuée tous les jours chez elle. A chaque rendez-vous, c'est une mise au point, une adaptation précise des postures en fonction des résultats obtenus. Ses douleurs s'apaisent progressivement, elle gagne en autonomie éprouvant facilité et plaisir dans ce rendez-vous quotidien avec elle-même. Ses perceptions s'affinent. Grâce à sa pratique régulière elle comprend à présent les raisons des douleurs ressenties et peut donc adopter de nouvelles habitudes, de nouveaux conditionnements positifs. Certains résultats sont là, d'autres pas encore. Le travail effectué lui accorde le recul nécessaire pour accepter, patienter et s'abandonner dans la confiance d'une réussite prochaine.

## LA NOTION DE PALIER, DE PROGRESSION INTELLIGENTE, DU RESPECT DE LA PERSONNE SONT PRIMORDIALES

de maintenir sa bonne santé (*rakshana*), de protéger ce qui existe déjà dans sa constitution. Il doit néanmoins prévoir s'il y a des risques éventuels d'aggravation et en tenir compte dans l'élaboration de la pratique.

Dans le cas de souffrances plus grandes, l'engagement de l'élève et du professeur se fera sur un plus long terme. Il s'agit là réellement d'une thérapie (*cikitsā*) dont le processus va se développer. Le professeur devra d'abord supprimer tous les signes de la douleur puis rééquilibrer la santé de la personne avec des conseils en alimentation, en hygiène de vie, accompagnés d'une pratique de yoga adaptée et enfin au bout de quelques temps renforcer le système dans son ensemble pour éviter la réapparition du symptôme. La notion de palier, de progression intelligente (*vinīyoga*), du respect de la personne (*ahimsa*) sont primordiales. Ce travail physique s'accompagne également d'une approche de l'aspect psychologique de l'élève.

Quelques soient les douleurs, petites ou plus importantes, la thérapie ne peut avoir un résultat que si la relation de confiance et d'amitié est solidement installée entre le professeur et l'élève et si ce dernier s'engage à pratiquer régulièrement chez lui.

## La pratique individuelle

A la suite d'une consultation médicale, une liste de remèdes souvent impressionnante est rédigée. La posologie et les horaires de prise de traitement sont précisés.

Il est facilement concevable que si le traitement n'est pas régulièrement et sérieusement suivi les résultats ne seront pas au rendez-vous.

Il en va de même pour la pratique de yoga.

Dans les Yogasūtra, Patañjali affirme que la pratique doit se faire sur une durée prolongée, sans interruption, avec confiance et sérieux. "Tous les jours sur le tapis remettez votre corps" pour paraphraser un dicton bien connu.

Même si la répétition journalière de mouvements exécutés en relation étroite avec la respiration et la concentration est le chemin vers un mieux être garanti cela ne suffit pas.

Dans le premier aphorisme, *sūtra* du deuxième chapitre il est dit que la pratique s'accompagne de la connaissance de soi par l'étude des textes et le détachement quant au résultat...

La route est longue et même si la compréhension est plus nette, il n'empêche que l'évolution peut être freinée, voire stoppée par des obstacles invisibles à notre mental. Le regard extérieur, bienveillant et positif du professeur est irremplaçable pour rassurer et éclaircir le chemin. Les questions posées trouvent leurs réponses dans les textes sacrés de la philosophie védique dont le professeur a également la connaissance.

Les résultats ne viennent pas en trois jours. Malgré notre impatience, ils se font parfois attendre et même peut-être devons nous avoir recours à d'autres moyens (médecine traditionnelle) pour guérir. Accepter les limites et les possibilités de l'individu assure un comportement juste, permettant de s'adapter aux changements. ■



