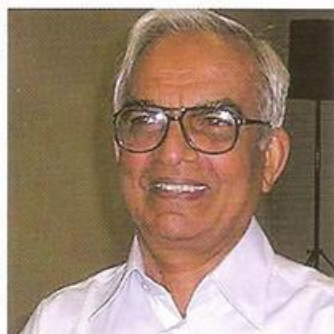


Retour à la source

Il y a trente-cinq ans déjà, je me suis engagé dans une étude pratique de la yoga-hérapie avec mon professeur, T.K.V. Desikachar, à Madras.

Il souligne le lien étroit entre la yoga-thérapie et la médecine ayurvédique insistant sur le fait que son père, T. Krishnamacharya qui vit encore à l'époque est un excellent thérapeute de l'âyurveda...

par Bernard Bouanchaud



T.K.V. Desikachar fils et étudiant de Sri Krishnamacharya

Il me conseille la lecture de l'*Âyurvedic Encyclopaedia*, à l'époque en trois volumes réédités en deux aujourd'hui. Le tome I présente l'ensemble de l'environnement de la médecine ayurvédique: historique (poèmes épiques, légendes), philosophique (les principaux courants), social (la vie, la société), religieux (les principales doctrines). Il y est question de l'importance de la foi dans la guérison, de l'influence de la religion. Nous sommes loin du cloisonnement que propose l'Occident contemporain qui sépare fermement ces domaines.

J'y découvre que la vision de l'homme est à la base celle du système *Sâmkhya* résumé dans la *Sâmkhya-kârikâ* d'Îshvara-krishna. Selon ce point de vue, chacun de nous est un principe de conscience, *purusha* ou «sujet conscient», le «Je», en relation avec un principe d'action, *prakriti* la «nature»

qui inclut notre psychisme, notre physiologie et notre physique. Bien que notre «Je» ressente la souffrance causée par la maladie, celle-ci est extérieure à lui car elle atteint la *prakriti*. Il n'y a pas de cloison étanche entre le corps, le psychisme et même l'«âme», un terme hellénistique, c'est-à-dire de la Grèce tardive. Il désigne à la fois une partie

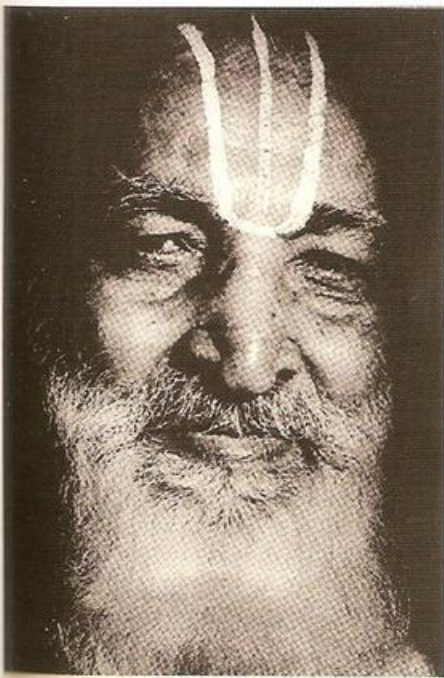
LE YOGA S'ADAPTE À L'INDIVIDU

de la *prakriti*, nos états d'âme, ce qui peut être souillé et purifié donc du côté du relatif et quelque chose du *purusha* du côté de l'absolu. Selon le point de vue indien, on peut aller jusqu'à dire que toute maladie est spirituo-psycho-somatique.

Impossible de guérir le corps sans guérir l'âme

Le Yoga et le *Sâmkhya* ont une vision holistique de la santé : notre corps et notre âme participent d'un unique plan de matière avec seulement une différence de degré. Impossible donc de guérir réellement le corps sans guérir l'âme et réciproquement. Cette vision sublime semble s'opposer à celle du spécialiste, par exemple, chef de service en rhumatologie, qui face à une hypothèse de polyarthrite rhumatoïde fera procéder à un certain nombre d'examen pour éliminer un maximum d'éléments et cerner avec le plus de précision possible le diagnostic. Après quoi, il prescrira un traitement efficace sans effet secondaire notoire. Cette médecine symptomatique et scientifique est efficace pour réduire et si possible supprimer la souffrance physique. Le patient intervient peu dans sa guérison, les causes ne sont pas toujours abordées, et encore moins souvent réduites si ce n'est par un complément psychologique. La dimension dite spirituelle n'est souvent envisagée que lors du passage du prêtre qui donne l'extrême onction.

En le yoga, le patient est invité à pratiquer chaque jour ce qui lui est proposé.



T. KRISHNAMACHARYA

Les moyens sont d'une variété infinie car la variété des outils que propose le yoga est sans limite, l'ensemble s'appuyant sur les textes fondateurs du système Yoga et du système *Sâmkhya*. Un bon yoga thérapeute pourra donner des milliers de pratiques durant des dizaines d'années. Jamais il ne donnera le même programme, non seulement d'un patient à l'autre, mais également d'un cours à l'autre avec le même patient. Chaque instant est nouveau. Chaque être humain, même bien portant, est différent d'un jour à l'autre et doit donc être abordé différemment. Il n'y a pas de prescription basée sur un symptôme mais une pratique fondée sur les caractéristiques individuelles. Sont pris en compte successivement le symptôme et lorsque sa réduction le permet, la ou les causes.

L'application des outils du yoga

En ce qui concerne l'application des outils du yoga, si une pratique de postures peut être collective, c'est le cas pour les jeunes et les enfants, la respiration ne peut se transmettre qu'individuellement car elle implique la vérification de la fréquence cardiaque. Quant à la méditation, elle est essentiellement une expérience individuelle. La tradition distingue deux *dhyâna*. La méditation appelée *vaidika dhyâna* accompagne le méditant jusqu'à la fin de sa

vie. L'esprit est focalisé sur un seul et unique « objet ». Rien n'est espéré en retour. Cette méditation implique des conditions préliminaires, en particulier l'adhésion et la fidélité à une lignée, à un enseignement.

La méditation dite *cikitsa dhyâna* vise l'apaisement d'un symptôme ou sa disparition. Elle permet de changer « l'objet » de méditation selon l'évolution de la santé. Aucune condition spéciale n'est requise si ce n'est la ferme intention de prendre soin de soi. Le détachement des fruits de l'action ne peut être exigé de celui qui recherche, désespérément parfois, la réduction de sa souffrance physique ou mentale. Ici, l'engagement à vie dans une lignée n'est pas demandé même s'il accélère souvent l'évolution vers le rétablissement de la santé.

Si une pratique méditative peut aider à réduire un symptôme, c'est-à-dire la période *shâmana* du soin, elle s'avère efficace surtout pour réduire la ou les causes, la période *shodhana*. Cela plus spécialement pour un patient en fin de vie. Son efficacité est également conditionnée par la sensibilité du pratiquant.

Une pratique méditative est toujours reliée au cœur de l'être et à son *svadharma* : la mission que seul, lui ou elle, est venu accomplir sur terre. La paix qui découle de cette pratique quotidienne peut adoucir le ressenti d'un symptôme même s'il ne peut être réduit, cela grâce à un authentique retour à la source. ■

Par-delà tous ces principes simples, il y a, comme vous pouvez vous en rendre compte, un vaste savoir concernant le corps et l'esprit et c'est grâce à cela que les conclusions semblent si évidentes. Mais lorsque je voudrais imiter ce qu'il est capable de faire, cela me prendra sans doute de nombreuses années parce qu'il y a tant de données variables dont il faut tenir compte. Nous avons affaire à des malades et nous devons admettre que nous ne sommes pas des médecins et il faut être tout à fait sûr de ce que nous proposons pour que la personne se sente au moins aussi bien lorsqu'elle nous quitte qu'elle se sentait lorsqu'elle est venue jusqu'à nous.

(EXTRAIT DU "YOGA SELON T. KRISHNAMACHARYA).

Dr N. Chandrasekaran ambassadeur de la yoga-thérapie



Dr N. Chandrasekaran, médecin allopathique et fondateur de la «Viniyoga Healing Foundation of India», a découvert le potentiel thérapeutique du yoga en 1990. Il pratique la thérapie par le yoga depuis dix-huit ans. Ses connaissances de la médecine et de l'approche thérapeutique du yoga lui ont permis de présenter une combinaison efficace du système médical occidental et de la tradition thérapeutique orientale.

Dès le collège, il s'intéresse à tout ce qui relève de l'activité physique. Une fois établi comme médecin, n'ayant plus le temps de s'adonner à sa passion, il se tourne vers le yoga. A première vue, le yoga s'apparente pour lui à une sorte de fitness. En 90-92, alors qu'il passe son diplôme de professeur de yoga au Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM), il découvre son potentiel thérapeutique.

Mais il lui faut vérifier par lui-même : « J'ai commencé à tester dans ma propre clinique mes patients longue durée atteints de douleurs dorsales, surtout à la base du dos, se souvient-il. Peu de places dans ma clinique et toujours la queue devant la porte d'entrée... Plutôt que d'administrer à Mr T., l'un de mes malades, des médicaments et des anti douleurs, je lui ai indiqué quelques postures simples de yoga. Cela ne m'a pris que quelques minutes et je l'ai renvoyé chez lui. Pendant neuf mois, je ne l'ai pas revu ! Plus tard, j'ai pu véri-

fier que ses douleurs dorsales étaient complètement éradiquées. Naturellement, j'ai été surpris mais c'est cela qui m'a ouvert les portes de la yoga-thérapie ».

En utilisant ses connaissances anatomiques, médicales, et thérapeutiques, ce médecin commence alors à développer toutes sortes de techniques à partir des outils qu'offre le yoga. Et à les appliquer d'une façon très simple pour soigner les gens qui viennent consulter pour diverses maladies.

Une source antique

Le premier des neuf obstacles, tel que décrit dans les Yoga-sûtra (1.30) est *vyādhi*, la maladie. Il est donc évident que, même en ce temps là, on se servait du yoga à des fins thérapeutiques. Aujourd'hui, nos styles de vie malsains, de la consommation d'aliments industriels au manque d'entraînement physique, ne nous permettent pas toujours de rester en bonne santé. D'où l'évolution du yoga vers la yoga-thérapie : « En fait, selon moi, le yoga est, de nos jours, la seule réponse aux maux qui nous accablent », affirme le docteur Chandrasekaran.

Comme l'ayurveda, la yoga-thérapie est issue des Védas. Une même origine donc et également, une très grande importance accordée à la vie. Les deux sont simples à comprendre. Bien que passant par un système médical, l'ayurveda ne s'est pas seulement focalisé sur la maladie. Il s'est aussi intéressé au style de vie, à la façon de se nourrir, d'aimer, de voir les choses : « Plus spécialisé sur les aspects thérapeutiques, l'ayurveda a mis au point, à partir de sources naturelles, un grand nombre de

médicaments extrêmement efficaces. Le yoga vient le compléter. Mais il s'attache plutôt à nettoyer et à renforcer *manomaya*, l'esprit. Sa façon de soigner consiste à aider le patient à réaliser son vrai potentiel. A se réaliser ».

Bref, yoga et ayurveda travaillent de concert pour donner d'excellents résultats.

L'approche en yoga-thérapie s'intéresse d'abord à la personne et non à sa maladie. L'effort porte sur le traitement de la cause et non du symptôme.

C'est la raison pour laquelle chaque problème se manifestera différemment selon l'individu. Ce qui fait que deux personnes ayant le même problème, disons un diabète, ne réagiront pas de la même façon : « Cela explique pourquoi notre approche thérapeutique diffère d'une personne à l'autre et pourquoi nous n'allons pas utiliser les mêmes outils pour résoudre le problème qui existe à tous les niveaux - physique, physiologique, psychologique, et bien au-delà encore. Mais une chose est sûre : nos outils restent simples et à la portée de chacun. En fait, le pouvoir de guérison est en chacun. Là où notre approche est unique c'est que l'effort à fournir ne consiste qu'en une seule chose : canaliser l'énergie pour mettre à jour le potentiel de guérison. Pour cela, nous utilisons les outils du yoga : *āsana*, *prāṇāyāma*, méditation, et changements dans le style de vie. C'est un processus évolutif. Il ne s'agit pas de rencontrer le patient une seule fois et de lui prescrire quelques mouvements à faire chez lui. Non, on le revoit et l'on suit de près ses progrès. » ■

