

Chaque principe est à appliquer avec beaucoup de discernement, d'écoute, et de bienveillance.

Dans toute démarche thérapeutique, il ne s'agit pas de rédiger une équation mathématique du type : un maux = un remède. Le yoga considère l'être humain dans sa globalité : son corps, son psychisme, sa culture, son environnement familial, son contexte socio-professionnel... Si l'on tient compte de cette multiplicité de critères, force est de reconnaître que deux êtres humains ne peuvent pas se caractériser par des critères identiques.

Selon l'enseignement du yoga diffusé par le professeur T. Krishnamacharya et ses disciples, une solution en yoga est unique et ne peut se reproduire mécaniquement pour une autre personne. En effet, si deux personnes présentent le même symptôme, les causes peuvent être très différentes. Les typologies ayurvédiques des deux individus peuvent s'avérer diamétralement opposées... Un professeur de yoga compétent

définira une pratique pour un élève de façon tout à fait originale, spontanée et surtout spécifique à cet élève.

Cette idée est contenue dans le concept de *viniyoga* défini dans le Yogasûtra (troisième chapitre, sixième aphorisme). Ce concept fait référence à la notion d'évolution par étapes, et surtout à l'idée que le yoga s'adapte à la personne et non l'inverse. Cette notion est fondamentale dans l'enseignement du professeur T. Krishnamacharya. Si quelqu'un rencontre des difficultés de santé, le chemin qui ira de la maladie vers « *la pleine forme* » n'est pas une autoroute, mais plutôt une succession de petites départementales, avec des étapes intermédiaires où il sera nécessaire de faire le point. A chacune de ces étapes, le professeur évaluera l'évolution de l'élève et déterminera un nouvel objectif à atteindre à l'aide de moyens adaptés, spécifiques.

Pour résumer, l'enseignant propose des outils individualisés à l'élève. Ces outils permettent un progrès.

Et le dernier point, non le moins important, cette transmission s'effectue dans un état d'esprit d'offrande, de désintéret, même s'il y a une juste rémunération. Pour illustrer cet aspect, rappelons que T. Krishnamacharya recevait une rémunération de ses élèves, rémunération qu'il déposait aux pieds des sandales de son professeur (seul souvenir matériel de plus de sept années passées à ses côtés). L'état d'esprit de cette relation particulière entre le professeur et l'élève est fondamental. N'oublions pas qu'étymologiquement, le yoga signifie « relation » ou « union ». Cette union est centrale dans la transmission du yoga.

L'élève évolue et l'enseignant doit s'adapter en permanence.

Pour terminer, nous pouvons reprendre les mots du professeur T.K.V. Desikachar, fils et élève de T. Krishnamacharya : « *L'esprit de « viniyoga », c'est partir de là où l'on se trouve.* » Tel pourrait être résumé le fondement de la yoga-thérapie. ■

# Soigner nos cinq couleurs

À la complexité de notre constitution humaine, que l'on peut simplifier en parlant de nos « cinq couleurs », la yoga thérapie offre cinq modes d'action spécifiques, cinq *cikitsâ* : la posture, le *prânâyâma*, et l'approche méditative sous diverses formes.

par Annie Moraine

*En fin d'après-midi, un dimanche du mois de mai, un groupe de cyclistes traverse la forêt d'Argonne. Une chute, un malaise, et Sonia se retrouve aux urgences avec une cheville enflée et des douleurs à la tête. Son corps est en partie immobilisé, elle se sent oppressée. Elle appréhende et espère tout à la fois la venue de l'interne de service. Ses sens sont en alerte. Le temps s'étire et petit à petit elle retrouve des attitudes de son cours de yoga : elle se fixe sur le trajet de sa respiration, allonge l'expiration ;*

*elle se concentre sur certaines positions de ses mains et sur des postures qu'elle visualise ; elle répète avec ferveur des mantras de confiance. Quand l'interne entre dans la pièce, elle est plus posée et répond calmement aux questions.*

L'attitude de Sonia permet d'éclairer l'approche thérapeutique, *cikitsâ* : soigner nos cinq couleurs c'est-à-dire aller vers les différents aspects qui composent notre constitution humaine.



■ Arjuna asana, Inde du Sud.

## Les 5 *maya* de la constitution humaine

Selon les *Veda*, la constitution humaine est présentée comme un système de relations qui s'établit avec les objets, les hommes ou avec Dieu, et qui se nomme *maya*, « ce qui imprègne tout ». Bien qu'en interaction incessante les uns avec les autres, ces « corps » peuvent être différenciés l'un de l'autre.

1/ Le plus externe établit le rapport physique, le plus visible. Il est appelé *annamaya*, c'est-à-dire nourriture parce qu'il provient d'elle et y retourne

2/ *Prânamaya* se place sur le plan énergétique, *prâna* étant l'énergie qui s'écoule dans toutes les parties du corps.

3/ *Manomaya* est lié au contact avec le mental, *manas*, qui permet de recevoir les informations du monde extérieur, de les transformer, et de fournir des réponses en conséquence. Se remettre en cause, se questionner, éprouver des émotions sont des actions qui appartiennent à *manomaya*.

4/ *Vijñânamaya* concerne la correspondance avec l'intelligence qui



■ Humanité (Inde du sud)

engage complètement l'action venant du cœur par le lien étroit avec *shraddhâ*, la confiance. Ce niveau reflète la personnalité profonde et intuitive de l'individu.

5/ *Ânandamaya* se dévoile lorsque le cœur expérimente les quatre premières enveloppes et c'est alors la joie profonde, infinie, la félicité.

Cette analyse des *maya* est au centre du Taïtirîya-upanishad qui, comme son nom l'indique, figure un oiseau. L'être humain est représenté sous la forme d'un oiseau en vol. Mais du fait de sa complexité, il faut une représentation pour chaque niveau. Chaque *maya* est donc présenté sous la forme d'un oiseau dont le corps est divisé en cinq parties : tête, corps, aile droite, aile gauche, et

queue. Donc au total vingt-cinq parties ayant entre elles des relations subtiles.

Ainsi pour *prânamaya* : la tête est *prâna*, l'aile droite *vyâna*, la circulation, l'aile gauche *apâna*, l'élimination c'est-à-dire les trois principaux *prâna* et d'autre part le corps *âkâsha*, l'espace, la queue *prithivî*, la terre, deux des éléments grossiers qui ne peuvent connaître le mouvement que par l'action de *prâna*.

L'image des cinq *maya* nous enseigne que la joie *ânanda* exprime notre désir profond mais elle nous montre aussi comment nous pouvons, par exemple du fait de la maladie, *vyâdhi*, (Y.S. I. 30) nous éloigner de la joie. [Le terme *vyâdhi*, maladie s'oppose étymologiquement au mot *samâdhi*, clarté mentale].



■ Chant

## L'approche thérapeutique

L'application thérapeutique du yoga s'adresse à des personnes qui ont toutes sortes de maladies physiques, physiologiques, psychologiques. Toute approche thérapeutique en yoga thérapie est destinée à une personne et non à soigner une maladie.

Cette approche doit d'abord tenir compte de la personne, âge, mode de vie, travail, accidents de la vie (*Yogarahasya, ch. I verset 30*) ; du lieu où l'effet doit se produire ; et de l'effet attendu.

Définir un but et proposer une progression, un *vinyâsa*, pour l'atteindre est l'une des règles d'approche de la yoga-thérapie qui, comme le yoga, représente l'union du corps, de la respiration, et du mental. Le mental étant le point de concentration principal, nous utilisons pour l'atteindre et avoir un effet sur lui,

le corps et la respiration. Toute modification dans le mental a automatiquement un effet sur le corps et le système physiologique. Il est donc important d'avoir un effet positif sur le mental. Soulager est l'attitude mentale envers la maladie et les problèmes causés par la maladie.

Mais le mental n'est pas facile à atteindre, il est plus facile d'accéder et de commander à notre corps physique ou au système physiologique par la respiration, d'où les cinq approches thérapeutiques.

## Les 5 modes d'actions

### 1/ Par le corps physique.

*Sharîsaka-cikitsâ* présente une approche thérapeutique à travers le corps physique, par la pratique d'*âsana*. L'*âsana* part du mouvement naturel en associant la respiration au mouvement, en respectant le corps, la posture étant accessible à l'individu, sans perdre son effet.

### 2/ Par le contrôle du souffle

Le *prânâyâma* sera *dîrgha* (profondeur) et *sûkshma* (subtilité). Se concentrer seulement sur la durée et ignorer la subtilité n'est pas *prânâyâma*. Le *prâna* assume un rôle d'intermédiaire et de liant entre le corps grossier et le corps subtil. C'est pourquoi la régulation du souffle (*prânâyâma*) visant à contrôler non seulement le souffle respiratoire mais aussi tous « les souffles » organiques, sera la principale mise en œuvre pour acquérir la maîtrise du corps physique et de l'organe mental.

Le yoga exploite la relation forte qui existe entre les souffles et les états du mental. Les fluctuations du mental dispersé correspondent à une respiration arythmique, changeante, tandis que le « *citta-vritti-nirodha* » (Y.S. I. 2) arrête des fluctuations du mental correspond à l'opération de contrôle du souffle.

Le *prânâyâma* dévoile alors l'espace intérieur, il met en question la relation entre nos différentes couches,



■ Corps physique

nos *maya*, et particulièrement avec le corps physique (Y.S. II. 43), mais il est aussi en relation avec *prathyâhâra* qui concerne le corps sensori-moteur et *dhâranâ*, la concentration, qui concerne le corps mental (Y.S. II de 46 à 55). La maîtrise de ces différents points conduit à la méditation.

### 3/ Par la méditation

*Manasika-cikitsâ* utilise le système psychologique de l'individu où les pratiques méditatives viennent en premier. La souffrance vient de *manomaya*, et le système doit tenir compte des *samskâra*, habitudes, impressions passées. Parmi les causes des maladies liées au mental, les principales sont *kâma*,

le désir et *krodha*, la colère. Avec la méditation, *yathâbhimatadhyânâd vâ*, (Y.S. I. 39) sur quelque objet que ce soit on peut atteindre le calme mental. Le *Yogasûtra* dans le premier chapitre indique à de nombreuses reprises les moyens pour atteindre cet état.

### 4/ Par les organes des sens

*Indriya-cikitsâ* utilise les organes des sens où sont d'abord sollicités les techniques spécifiques comme les *mudrâ*, par exemple. Les *indriya* sont des facultés de perception, d'action et de représentation, souvent nommées organes sensoriels, la représentation étant l'image à travers laquelle notre mental nous permet de nous représenter notre environnement et nous-mêmes. Les cinq sens de perception (ouïe, toucher, vue, goût, odorat), les cinq facultés d'action (la voix, la préhension, la locomotion, l'élimination et la sexualité) et la faculté de se représenter le monde et nous-mêmes (*manas*) sont les « onze » ainsi nommés dans la *Sâmkhya-kârikâ*. Les *indriya* se présentent comme une orientation au service de *manas* permettant de bien faire circuler perception, action, représentation, mémoire et imagination. Ainsi une personne immobilisée par une maladie grave, ou ayant des difficultés articulaires, peut-elle se concentrer sur des *nyâsa* en affinant son sens du toucher et en visualisant des images positives tout en se fixant sur sa respiration.

### 5/ Par l'étude des textes

*Adhyâtmika-cikitsâ* prend appui sur les composantes les plus profondes de l'individu. Techniques : *adhyayana*, manière juste d'utiliser les textes les plus sacrés, *japa*, répétition des mantra ; *svâdhyâya*, étude introspective par l'étude des textes sacrés.

Une démarche qui inclut chant, méditation, introspection, permet d'atteindre les niveaux les plus profonds de soi et le Soi. Ceux qui ne sont pas satisfaits du monde extérieur et de ce qu'il apporte ou qui ne sont plus intéressés par la dualité *sukham-duhkham* par cette technique iront au-delà de la santé et du bien-être. ■



■ Calmer son mental