

EDITO

Le yoga peut-il guérir ?

Du sanscrit « yug », relier, le yoga est souvent défini comme une méthode de libération de l'esprit des liens matériels. Très tôt classifiées et codifiées, ses techniques, qui se fondent sur une physiologie énergétique du corps, font partie de l'aspect préventif de la médecine ayurvédique, médecine traditionnelle de l'Inde.

Pour la petite histoire, au milieu des années quatre-vingts, quand la pandémie du sida ravage les communautés gays de New York et de Californie, beaucoup se mettent alors à pratiquer le yoga et la méditation afin de réduire leur stress et de renforcer leurs défenses immunitaires. Résultats probants. De nos jours, ces techniques sont entrées dans certains hôpitaux et cliniques -

Le Dr Christophe André en fut le pionnier à l'hôpital Sainte-Anne à Paris.

Du grec, « thérapeutes », soigner, prendre soin, le thérapeute ne guérit pas, il soigne. Son rôle est de créer, ou de permettre les meilleures conditions pour que la guérison puisse advenir. Parce que le vrai médecin, c'est la Nature. Le thérapeute est là pour collaborer avec elle. Qu'est-ce que la maladie ? A supposer qu'elle vienne d'une « perte de l'orientation juste de son désir », comme le suggère Jean-Yves Leloup, « Prendre soin est prendre soin de la liberté qui est en nous, liberté à laquelle on ne croit d'ailleurs plus tellement, tellement on est conditionné par notre passé, nos mémoires, notre environnement, la société dans laquelle on est. C'est prendre soin

de ce qui en nous est inconditionné », ajoute ce Docteur en philosophie, psychologie et théologie, écrivain, conférencier, dominicain puis prêtre orthodoxe.

Seul ce qui est sain en nous peut nous guérir.

Pour « trouver le sain », il s'agira de trouver la posture, l'attitude par laquelle on est relié à la source même de son être.

Art de guérir au moyen de la vaste palette d'outils offerte par le yoga, la yoga thérapie est en plein essor. De plus en plus de professeurs de yoga s'y forment, de plus en plus de disciplines en découlent, phonothérapie, guérison par les sons, yoganidra, yoga des yeux, gestion du stress...

Notre Hors-Série a invité les principaux acteurs contemporains de la yoga-thérapie à témoigner de cette façon de soigner qui s'intéresse plus au patient qu'au symptôme, à la cause qu'à ses effets. Une façon de soigner qui devrait normalement permettre au patient ayant repris contact avec sa liberté fondamentale, de devenir à son tour l'acteur de son véritable bien-être.

Il n'existe pas de yoga thérapie standard. De même que tous les yoga thérapeutes diffèrent, bien que les méthodes soient précisément codifiées.

La yoga-thérapie s'adapte à l'individu que le thérapeute a en face de lui. C'est là en grande partie sa force.

Et c'est finalement dans la mesure où il prend soin, que le yoga contribue à guérir. *Isabelle Clerc*

Avertissement : *Ce hors série est une somme de réflexion et un discours sur la santé. Il ne préconise en rien de solutions que vous pourriez appliquer vous-même à des pathologies. Vous devez consulter votre médecin traitant pour un diagnostic précis concernant un problème en particulier. La yogathérapie propose une approche individualisée, préventive ou complémentaire, à un traitement conventionnel.*

Santé Yoga est édité par RC Editions, Sarl de Presse, RCS Paris 499 161 933 00019. www.santeyoga.com - www.annuaireduyoga.com
Santé Yoga, RC Editions, 25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris. Tél : 09 50 00 87 94. Mail : santeyoga@santeyoga.com.

Directeur de la publication : Renaud Cellier. Associée : Pauline Lorenceau.

Rédactrice en chef du mensuel santé yoga : Isabelle Clerc, www.isabelleclerc.com

Marketing : Pascale Bourdois. Secrétariat de la rédaction : Christina Cannetto.

Pour ce hors-série, voir page 40 à 43 la présentation des auteurs des articles que nous remercions chaleureusement pour leur contribution.

Mise en page : Sandrine Gameiro & éperluette.

Photos : Tous droits réservés

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

Hors série "Yogathérapie" © Santé Yoga Editions - 2012

N° ISBN 978-2-919346-03-5. CPPAP n° 0313 K 80407. ISSN : 1625-4961. Prix au numéro : 10 euros . (TVA 2,10% incluse) - Bon de commande p.44.