

Agir en connaissance de cause

La yoga-thérapie est un processus complexe et méthodique qui comprend plusieurs étapes dans son application. Le yoga thérapeute doit impérativement respecter chacune d'entre elles et les appliquer en gardant toujours à l'esprit qu'il est chargé de patients dotés d'une constitution qui ne peut pas être changée.

par Olivier Castor



Les outils d'observation

A la sortie de la période hivernale, l'apiculteur rend au rucher la visite la plus importante de l'année. Avant de procéder à l'ouverture des ruches, il se tient à distance quelques minutes pour effectuer une observation générale. Ensuite il se livre à l'inspection minutieuse de chacune des ruches. Il contrôle les réserves en miel, le volume d'abeilles, la ponte, la surface du couvain, la présence d'éventuelles maladies. Ce diagnostic va lui permettre de définir la conduite à tenir avec chacune durant la saison.

Pour le yoga thérapeute aussi, cette phase de diagnostic est primordiale. Elle lui permet de choisir les outils appropriés. Les quatre principaux sont le regard, la palpation, la parole, la prise de pouls.

Le regard

Le yoga est la structure de la yoga-thérapie. De ce fait, les yeux ne peuvent voir ce que le mental ne connaît pas. Il faut être clair sur ce que nous cherchons. On va observer des points de références comme, par exemple, la position de la tête par rapport aux épaules. Il faut éviter de diviser l'individu en différentes parties, ne jamais avoir d'idée préconçue, ne jamais conclure en s'appuyant uniquement sur une seule observation mais confirmer avec deux autres.

La palpation

Elle permet de vérifier les découvertes tirées de l'observation. Et d'approfondir le diagnostic en sentant, par exemple, les

tremblements, les spasmes musculaires, la température élevée au niveau d'une articulation, un gonflement...

La parole

L'entretien est souvent le premier contact entre le yoga thérapeute et l'élève. C'est la prise en compte de l'histoire de la personne. Il va s'intéresser dans un premier temps à l'humain en le questionnant sur son environnement, sa position familiale et professionnelle, ainsi que la place et durée accordée à la pratique de yoga.

Dans un second temps, le questionnement portera sur le symptôme pour connaître la douleur, son intensité, essayer d'enquêter sur la cause, savoir depuis quand cette douleur est apparue, connaître les traitements médicaux en cours.

La prise de pouls

La prise des pouls permet au yoga thérapeute de mesurer la fréquence cardiaque et d'obtenir des éléments qualitatifs. Avec l'expérience, cet exercice donne de précieuses informations sur la typologie et permet de diagnostiquer d'éventuels déséquilibres.

Les outils d'action

A l'issue de la première visite du rucher, l'apiculteur va privilégier les ruches les plus puissantes. Durant tout le printemps, ces ruches seront transhumées pour suivre les différentes floraisons et l'objectif va être de faire grossir les colonies en abeilles afin d'optimiser la quête de nectar lors de la miellée des lavandes début juillet. Les ruches aux reines vieillissantes vont être dédoublées pour fabriquer de nouveaux essaims. Si toutefois une ruche orpheline était découverte, elle sera conservée pour bénéficier d'une réserve de faux bourdons qui serviront à féconder les jeunes reines lors du vol nuptial. Comme l'apiculteur, lorsque le yoga thérapeute a déterminé l'objectif, il sélectionne les outils appropriés en fonction de l'effet souhaité. ■

LA POSTURE *āsana*

Laurie, 27 ans, est née avec une hémiplégie du côté droit. Le suivi médical dès son tout jeune âge lui a permis de retrouver presque toutes ses fonctionnalités. Ses actions sont lentes. Les points les plus gênants pour elle aujourd'hui se situent au niveau de la colonne vertébrale (scoliose et hyperlordose) ainsi qu'au niveau de son bras droit, très limité en amplitude et force. De plus, ses membres inférieurs manquent de force et ne lui permettent pas de rester longtemps en position debout. Laurie voudrait

avoir un peu plus d'énergie pour ne pas passer ses week-ends à dormir afin de récupérer de la semaine de travail.

Son attente reste essentiellement physique et physiologique. Le protocole mis en place comprend des postures asymétriques réalisées en dynamique avec des respirations conscientes. L'exécution se fera dans la zone de confort pour détendre les parties du corps qui manquent d'amplitude. Une fois ces parties assouplies, la pratique sera modifiée pour aller vers la mobilisation de ces zones et permettre la circulation de *prāna*

dans l'ensemble du corps. Il faudra ensuite renforcer les muscles par un travail en statique. En yoga-thérapie, le travail postural (*āsana*) est utilisé pour une action physique ou physiologique.

Parmi les outils essentiels, citons aussi : le contrôle du souffle *prānāyāma* et la méditation *dhyāna*.

L'objectif détermine l'effet précis que le yoga thérapeute souhaite obtenir de la pratique.

Il doit savoir précisément quel doit être l'effet et à quel endroit il doit avoir lieu. Aussi, l'objectif doit être précis, mais aussi global.