

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 de maintenir sa bonne santé (*rakshana*),

■ Martine Duchon xxxxxxx xxxxx



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'appivoiser 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

Alizé, me rencontre régulièrement à mon domicile. Au début les visites sont relativement rapprochées pour assurer la bonne compréhension et réalisation de la pratique proposée qu'elle effectue 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.

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 (*cikitsâ*) 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 (*vinîyoga*), 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 NOTION DE PALIER, DE PROGRESSION INTELLIGENTE, DU RESPECT DE LA PERSONNE SONT PRIMORDIALES

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 Yogasûtra, 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, *sûtra* 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. ■



XXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXX