

« S.O.S J'ai mal, je vais mal » Réponses de la yoga thérapie

La souffrance déclenche nos questionnements et nous pousse à demander de l'aide, condition nécessaire pour que débute une relation thérapeutique. La yoga thérapie diffère de la médecine qui vise à guérir une maladie, diagnostiquée grâce aux symptômes, par un apport extérieur de médicaments.

par Sylvie Douliéry

En yoga thérapie trois facteurs sont à l'œuvre : D. celui qui demande de l'aide, P. celui qui va y pourvoir, et R. la réponse. La qualité de la relation de confiance entre D et P est pour 90% dans l'efficacité de la pratique. Le demandeur va prendre son soin en charge. Le résultat sera fonction de l'application, de l'assiduité, et de l'intelligence qu'il investira dans sa pratique. P doit donc s'assurer que l'engagement de D est ferme, vérifier qu'il ne faiblit pas avec le temps, et le soutenir tout le long du processus.

Une discussion préliminaire permet d'établir les priorités. Les personnes souffrantes ont souvent de multiples inconforts, douleurs, insomnies, mauvaise digestion, stress... Le yoga dispose d'outils variés, adaptables à chacun, et permet d'agir à tous les niveaux. Les cinq niveaux décrits dans la Taïtīriya Upanishad seront impliqués dans les différentes réponses selon les besoins (physiques, physiologiques, psychologiques ou spirituels).

Apaiser

Le symptôme est le signe que quelque chose ne va pas. Il convient de donner confiance au patient et de l'apaiser. *Mathieu est cloué au lit par une lombalgie. Les radios montrent une hernie. L'extrême douleur l'oblige à garder le lit. Placé dans une position demi fléchie, la moins inconfortable, il pratique cinq à six fois dans la journée des expirations abdominales qui ont comme bénéfice*

direct d'empêcher son esprit de tourner en rond. Il se rend compte que ces respirations profondes le détendent et spécialement la zone douloureuse. Il se sent mieux dès le lendemain et commence à pouvoir pratiquer des mouvements très doux des bras et mains sans que la douleur ne s'accroisse. Quarante-huit heures après, des mouvements très doux des membres inférieurs, des chevilles et des genoux sont possibles. Quinze jours auront été nécessaires pour qu'il puisse se remettre debout.

La pratique du yoga lui a donné la patience de rester alité sans stress, ce qui a permis à son corps de se réparer suffisamment pour éviter l'opération en urgence. Aura-t-il noué un lien de confiance suffisant et saisi à quel point le yoga l'a aidé à supporter ces quinze jours pour prendre en main la suite à donner à son problème ?

Certains souffrent de plusieurs maux.

Quelle est leur demande ? Qu'est-ce qui les fait le plus souffrir ? Quel est le symptôme sur lequel nous devons prioritairement porter notre attention ? Le choix de ce premier but est très important. Cibler la réponse sur le problème pour lequel une amélioration sensible sera assez rapide donnera confiance et espoir au pratiquant.

Aborder le problème là où l'efficacité sera la plus grande.

Marianne est obèse parce que déprimée, Juliette est déprimée parce qu'obèse.

Marianne aura une pratique orientée vers la méditation et Juliette une pratique plus physique.

Michelle, elle aussi, a de nombreux kilos en trop.

Elle n'est vraiment pas bien dans sa peau. Autour d'elle certaines de ses camarades, dont elle envie la silhouette, semblent tellement à l'aise. Sa demande est une pratique efficace pour perdre du poids rapidement.

A force d'expirations longues, de flexions sur poumons vides, de torsions, le résultat a été rapide.

Elle est satisfaite de faire deux tailles de moins mais l'embellie attendue dans sa vie n'est pas venue. La cause de son surpoids est ailleurs. Elle a vite repris sa couche de protection.

Trouver la cause et l'éliminer

Les causes, liées à une imprégnation ou à un traumatisme initial, sont souvent inapparentes au début. Seule l'évolution à long terme permet de les mettre au jour. Le symptôme est l'arbre qui cache la forêt. L'éliminer trop vite ou déranger sans ménagement les accommodations ou compensations installés peut comporter des risques.



■ Prise du pouls.

La subtilité de la progression du travail sur les causes en même temps que le symptôme s'atténue nécessite du doigté et de la patience. En quatre étapes successives : *yoga-kshema, yoga-kshema, yoga-kshema, kshema* (stabilisation)

La prise de conscience de comportements habituels et inconscients (*samskâra*) laisse émerger des attitudes comportementales nouvelles. Il y a des peurs à dépasser. Puis, il faut le temps de l'assimilation, de la stabilisation. Chaque but doit être accessible et stabilisé une fois atteint.

Il y a quatre ans, Elodie n'était que douleur, pourtant rien n'était décelable ni physiquement ni physiologiquement. Aujourd'hui, « un autre logiciel a été installé », elle n'a plus mal et son corps n'est plus son unique souci. La confiance dans son professeur a permis la dissolution de l'armure dont elle s'était revêtue. Cet apaisement du corps, aidé en partie par le dépassement de certaines peurs, libère un espace mental. Que va-t-elle en faire ?

La yoga-thérapie est une suite de réponses aux états successifs par lesquels passe celui qui demande de l'aide. Il faut prendre le temps et les détours nécessaires.

Le travail profond du yoga touchant par inter connexion les différents niveaux de la personnalité assure la réussite de l'entreprise. Encore faut-il que l'élève soit apte à cette remise en cause. Il faut distinguer l'empressement, l'impatience que montre l'élève dans sa demande et le fait d'être prêt à entreprendre le chemin vers le but à venir.

L'abandon des anciens repères

L'élève doit être prêt à aborder l'étape suivante. Le système entier est entraîné dans le changement, obligeant l'abandon des anciens repères. Respectons les limites de chacun.

Beaucoup de débutants en yoga espèrent souvent des résultats rapides et des réponses positives à leur demande. Sans les décevoir, restons dans le cadre du possible réalisable. Quitte à dire non à certaines demandes. Le yoga ne peut pas prendre en charge le soin d'un cancer, mais il aidera certainement la personne à mieux supporter son traitement et renforcera sa combativité en lui donnant l'envie de vivre.

Où sont les causes ?

Il faut les chercher à tous les niveaux. Cela peut être, par exemple, l'utilisation erronée du corps, ou l'oubli que le souffle est ce qui supporte la vie, ou l'encombrement du mental qui joue son scénario, ou encore la méconnaissance (*avidyâ*). Selon le yoga, toutes les maladies sont spirituelles. Il nous invitera à rechercher la Connaissance par tous les moyens qu'il met à notre disposition et à nous en détacher.

Shodhana s'appuie sur la relation de confiance entre professeur et élève. Celle-ci devrait déjà être établie et solidifiée par le travail effectué sur le symptôme durant le processus de *shamana*. C'est l'approfondissement de la relation qui va permettre à l'élève de se confier plus avant

« Ce n'est pas parce que la vitamine C me réussit lorsque je suis enrhumé que je dois dire : chers amis, prenez tous de la vitamine C, cela m'a réussi et cela vous fera du bien à vous aussi »

(EXTRAIT DU "YOGA SELON T. KRISNAMACHARYA).

au professeur. Il faudra à un moment que son armure tombe pour qu'un travail en profondeur puisse se faire.

Pour reprendre l'exemple de Mathieu, une fois remis sur pied, il lui a été proposé de renforcer progressivement la musculature ventrale, lombaire et dorsale, tout en veillant à maintenir la souplesse de toute la structure. Sa pratique a évolué sur six mois depuis un travail très doux contre un mur jusqu'à des postures plus exigeantes sur le ventre demandant un dos solide. Il a en parallèle changé quelques unes de ses habitudes dont l'effet négatif lui a soudain été évident. Pour l'instant cela lui suffit.

Les limites de l'approche thérapeutique par le yoga

Ceux qui prennent des médicaments pour le diabète, l'hypertension, l'asthme... souhaitent pouvoir un jour se passer de ces médicaments. Il n'est pas du ressort du yoga thérapeute d'intervenir à ce niveau. C'est le domaine de la médecine.

Grâce à sa faculté de révéler et d'éliminer les obstacles, la pratique du yoga permet le soin par la yoga thérapie. Mais les fondamentaux du yoga ne seront respectés que si ce travail d'élimination se fait sans violence pour l'environnement de la personne. L'engagement sur le chemin du yoga ne doit pas systématiquement bouleverser tous les engagements de vie. C'est l'individu qui évolue et, par cette évolution, sa relation aux autres va changer. ■