

Yoga-thérapie les grands principes

par Olivier Hamelin

La philosophie du yoga possède une éthique, et la première notion exposée dans cette éthique est simple, sans ambiguïté : *ahimsa* (la non-violence).

La yogathérapie n'échappe pas à cette règle. La première chose à observer lorsqu'on transmet le yoga est la non-violence.

Elle n'est pas la seule, mais elle est indispensable.



Le professeur de yoga, lorsqu'il reçoit un élève, est dans une position de supériorité. Il possède un certain savoir, une expérience, et comme le dit la sagesse populaire : « *toute vérité n'est pas bonne à dire* ». Le critère pour déterminer si l'enseignant peut transmettre ce qu'il perçoit est simple : il doit se demander si ce qu'il va dire, si l'acte qu'il va poser fera mal ou pas. De même, la pratique qu'il va préconiser à l'élève ne doit pas faire mal. Dans certains cours de sport, il est communément admis qu'il est nécessaire de se faire du mal, pour ensuite avoir un bienfait. En yoga, il n'en est rien. Celui qui transmet doit être fermement établi dans la non-violence. Cette dernière est de différentes natures : physique bien sûr, par la parole, mais aussi l'attitude vestimentaire, alimentaire, et par la pensée. Respecter ce principe demande une grande maîtrise de soi.

Récemment, lors d'un reportage télévisuel, un célèbre praticien d'une méthode de bien-être affirmait la chose suivante : « *Certaines personnes disent qu'elles souffrent pendant mes cours. Mais*

dites-moi ce qui est préférable : souffrir 90 minutes ou souffrir 90 ans ? ». Le slogan est très efficace, mais pour autant une telle attitude n'est pas envisageable en yogathérapie.

Le deuxième grand principe indispensable est exposé dans le deuxième chapitre des Yogasûtra de Patañjali à l'aphorisme 16 : « *La souffrance à venir est à éviter.* »

Cette idée peut paraître simpliste, mais il insiste sur le fait qu'il est primordial de commencer par ne pas augmenter la douleur déjà existante. La souffrance peut exister en raison de comportement erroné, inadapté. Ne pas reproduire ces comportements dans le futur permet d'éviter « *la souffrance à venir* ». Cette attitude se décompose en trois parties qui sont le fondement de la relation d'aide en yoga. Premièrement, il ne faut pas aggraver la souffrance. Deuxièmement, il convient d'essayer de la soulager. Et pour finir, il faut tout mettre en place pour éviter son retour.

Cela peut conduire à une remise en cause très profonde des habitudes, des comportements, des automatismes

psychologiques. Mais le praticien doit amener en douceur l'élève dans cette remise en cause, en respectant le principe de la non-violence. Je me souviens, jeune professeur avoir amené une élève à mon professeur pour avoir son avis. Il posa quelques questions, observa

**SI DEUX PERSONNES
PRÉSENTENT LE MÊME
SYMPTÔME,
LES CAUSES PEUVENT
ÊTRE DIFFÉRENTES**

l'élève. C'était une grosse fumeuse et une grosse consommatrice de café. Mon professeur lui répondit : « *C'est très bien continuez !* ». Ces habitudes, certes, produisent de la souffrance à plus ou moins long terme, mais à quoi bon dire cette vérité à quelqu'un qui n'est pas forcément prêt à éliminer ces comportements, ou pour qui la suppression de telles habitudes engendrerait encore plus de souffrances ?

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.