

Le yoga thérapeutique

Le yoga n'est pas un système médical, car il n'est pas orienté vers la maladie, mais vers l'individu. Il affirme cependant qu'une bonne santé est la base pour atteindre les réalités plus élevées qu'il propose. C'est pour cette raison que les principes thérapeutiques du yoga sont inséparables des techniques qu'il propose. PAR JULIEN LORENZ AVEC LE DR N. CHANDRASEKARAN*

À chacun son yoga

L'on sait que de nombreuses personnes découvrent le yoga pour résoudre des problèmes de santé, mal de dos ou autres. Mais celles ou ceux qui consultent un yogathérapeute ne veulent pas apprendre le yoga mais se soigner ou réduire leur souffrance. La différence est de taille.

C'est pourquoi cette approche est dite « d'adaptation à la personne » (*viniyoga*, *Yoga-sûtra III,6*) et ne peut se comprendre que dans une relation individuelle -thérapeute/patient-, car chaque individu est unique. En yogathérapie, c'est la personne, l'organisme, qui sont traités avec pour objectif d'augmenter la qualité de vie, et non pas la pathologie ou le symptôme. Mieux encore, le thérapeute guide le patient vers sa pleine autonomie dans le processus de recouvrer son équilibre physiologique ou mental, seule garantie à la pérennisation des soins et au traitement de la cause. Par exemple, pour les pathologies auto-immunes, comme l'hypothyroïdie, il n'y a pas de traitement, sinon de prendre des médicaments à vie (système allopathique). Pourtant au bout de 3 ou 4 années de yogathérapie, les patients arrivent à soulager leurs sym-

pômes, si bien que leur médecin leur dit de réduire voire d'arrêter leur traitement ! Comment est-ce possible avec un système qui n'est pas médical, qui n'est pas une médecine ?

Comme cela agit-il ?

Chacun d'entre nous a des réserves immenses de récupération. Notre corps est l'intelligence incarnée et il y a beaucoup de mécanismes qui permettent de le réguler, de le protéger et de retrouver son équilibre. Et ce mécanisme est le *prâna*, nous dit le Dr N.C.

Pour le comprendre, prenons cette image paysanne, continue le Dr. N.C. : Vous avez deux champs alimentés par des canaux d'irrigation. Dans l'un d'eux, les plantes grandissent, dans l'autre elles ne se portent pas bien. Quelle est la cause ? Ici, un blocage de l'alimentation en eau. Le fermier, s'il s'en aperçoit, va enlever ce qui bloque le canal. Il ne fait rien de nouveau. Il ne va pas arroser le champ. Il lui suffit d'enlever le blocage et les plantes pourront pousser au mieux de leur potentiel. Les Yoga-sûtra (chap.4) traitent de ce qui bloque les canaux

* Dr N.C., médecin, yogathérapeute, formateur de professeurs de Yoga à Chennai (Inde).



■ En tamoul, les yogis sont appelés Siddhar (celui qui a maîtrisé son esprit). Il y a 18 Siddhar très connus depuis des siècles, tous grands médecins, qui nous ont transmis un système de médecine appelé Siddhi, basé sur un principe unique : « La nourriture devrait être prise comme une médecine, et les remèdes administrés pour recouvrer la santé devraient être pris comme nourriture » - ci-dessus, Agasthiyarle premier Siddhar

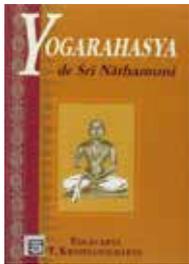
Une pratique correcte de yoga libère de toutes les maladies. Mais une pratique incorrecte peut attirer toutes les maladies »

HATHA-YOGA PRADĪPIKĀ (II,6)



■ Le yogathérapeute propose un programme individualisé en fonction de la personne et de sa pathologie. ici dvipada pitham pour relaxer et tonifier le dos par Johanna Bouanchaud. (Harmonie et santé par le yoga, Ed. Agamat).

YOGARAHASYA DE SRĪ NĀTHAMUNI



Le Yogarahasya est un texte peu connu. Perdu puis « retrouvé » par T. Krishnamacharya, yogi réputé, mort centenaire en 1989. C'est à l'âge de 16 ans, au cours d'une

vision, que ce texte lui a été transmis par son ancêtre Nāthamuni, un des grands sages de l'Inde qui vivait au IX^{ème} siècle. Il aborde nombre de thèmes qui éclairent la pratique et prône entre autre le yoga pour la femme.

Les *āsana* pratiqués dans un but thérapeutique, que ce soient des postures assises ou debout, doivent être adaptés sous forme de variantes.

Voici quelques citations :

«Le souffle doit être contrôlé pendant la pratique d'*āsana*. Tel le feu qui brûle les impuretés du métal en fusion, le *prānāyāma* brûle toutes les impuretés des sens (I-56).

Après l'expiration, il faut rentrer, fermement et régulièrement, avec un effort particulier, l'abdomen au dessus et en dessous du nombril en maintenant la contraction de *mūla (bandha)*. (I-62)

Les femmes doivent purifier leur corps selon leur propre tradition familiale.

Même si les autres les critiquent, elles ne doivent pas se laisser tromper (II,44)

Lorsque le mental est sous contrôle, apparaissent le bonheur et la paix. Tout objectif est atteint sans peine. Pour ceux dont le mental est perturbé par les objets des sens, la pratique des *prānāyāma* est le meilleur des remèdes '(I-46)».

d'énergie *nāḍī*. C'est là où la yogathérapie doit agir. Dans un organisme en bonne santé, chaque cellule doit recevoir du *prāna*, éliminer *apāna*, accomplir les fonctions métaboliques de *samāna*, avoir son propre mouvement (*udāna*) et sa fonction de *dhyāna*, qui correspond à son intelligence. La parfaite santé est de parvenir à maintenir ce fonctionnement au maximum de ses capacités. Il s'agit donc pour le yoga thérapeute d'identifier là où se situe le blocage qui empêche *prāna* de circuler.

L'évaluation

Voir tout, « tout en faisant le tour »

Si au niveau des cellules, il y a un problème de *prāna* bloqué, le Yogarahasya (*voir encart ci-contre*) dit clairement que le thérapeute doit observer l'organisme du patient, étudier les *vāyu*, les bons *indriya (perceptions sensorielles)* et les 5 *dosha* afin d'identifier là où se situe le blocage. Quels sont les outils d'évaluation ? L'observation, la palpation, l'entretien et l'étude du pouls. Le yoga thérapeute progresse par étapes et applique le premier principe du yoga, la non-violence *ahimsa*. Son objectif est d'avoir une compréhension complète au travers des quatre aspects suivants :

1. l'individu et le problème *heyam*
2. la cause du problème *hetu*
3. le but *hānam*
4. les outils à employer pour atteindre le but *upāyam*

Bien-sûr le thérapeute doit être porté par le « désir d'aider » *cikitsā* sur le long terme. Mais l'une des difficultés est de parvenir à observer sans supposer, ni juger ni conclure hâtivement, ni regarder le patient avec le mental, qui se souvient et sait déjà. Il doit rester relié et ouvert, car si chaque individu est différent, il n'y a pas de solution toute faite.

La palette d'outils

Parce que chaque personne est différente, certains vont être aidés par la pratique de postures, d'autres par la respiration ou la concentration ou le chant ; et également par cet outil très important, la nourriture. En fonction de la pathologie, le régime devra être changé. Les sons et les mantras pour toucher le cœur, les racines spirituelles. Les techniques respiratoires pour apaiser le mental. La pratique physique de postures pour rétablir la santé physique. Mais le Dr N.C. insiste sur l'ouverture et la nécessité d'adapter et d'inventer des outils adaptés à chaque cas. Si quelqu'un ne peut faire telle posture, le yogathérapeute devra lui trouver une adaptation qui convienne. Le Dr N.C. rappelle que Patañjali aussi, dans les Yoga-sūtra, laisse la porte ouverte sur la créativité, même en ce qui concerne la fidélité à une lignée. Il raconte cette histoire qu'il a vécue avec son professeur (T.K.V. Desikachar) : une jeune fille de 23 ans vient de tenter de se suicider. Avec sa mère, elle arrive en consultation. Après avoir compris qu'elle ne travaillait pas, il lui propose de venir chaque jour à la réception de l'Institut. Jour après jour, la joie et la sociabilité sont revenues. Peut-être a-t-elle perçu que la souffrance était bien partagée. Mon professeur a demandé à sa mère de revenir et lui a dit, que maintenant, « on pouvait commencer ». Il avait créé la situation où la personne est entraînée vers le faire et l'expérience, sans explications. C'est important. L'explication peut mener à la confusion et ne permet pas forcément d'arriver à l'expérience, qui elle, va mener à la guérison. Aussi, lors d'une consultation, le yogathérapeute demande à l'élève (ou à la personne) de s'engager pour une pratique quotidienne et lui transmet une pratique personnelle. C'est là le secret du chemin vers l'autonomie qui, allié à l'action, va mener à la santé.

Yogathérapie, une approche de vie

Le Dr N. Chandrasekaran, proche de la philosophie de l'Advaita Vedanta, est médecin, formateur de professeurs de yoga et de yogathérapie. Après avoir supervisé pendant 9 ans les 25 yogathérapeutes du Mandiram Institut de T.K.V. Desikachar, il fonde son institut, Yoga Vaidya Shâlâ, où il exerce à Chennai (Inde). Il accompagne depuis 2010 les formations de Bernard Bouanchaud. Nous lui avons demandé de revenir sur les principaux points d'appui de cette approche de santé.

JdY Quelle différence faites-vous entre yoga et yogathérapie ?

Dr N. Chandrasekaram Le but du yoga est d'atteindre le plus haut degré de conscience pour manifester notre plus grande potentialité. La yogathérapie n'est qu'une branche dans cette voie, nécessaire, car la santé est un préalable pour atteindre l'état de yoga. Elle nous rend capable de réaliser ce que l'esprit veut. Le corps physique doit pouvoir nous aider et le mental doit être en accord avec nous-mêmes.



JdY Quel est le point essentiel pour comprendre ce que vous faites ?

Dr N.C. Nous travaillons avec le *prâna*. En fait le *prâna* est ce que nous sommes, c'est la réalité. Vous voyez mon corps ? Ce n'est pas le Dr NC ! La yogathérapie ne travaille pas avec le corps, pas avec l'esprit, mais avec le *prâna* essentiellement.

JdY Quelle relation avec le patient ?

Dr N.C. Cette relation ne peut être qu'individuelle, car nous ne traitons pas le symptôme mais la personne. Elle doit être idéale : « not too close not too far ». Si la relation est trop proche entre le thérapeute et le patient, rien ne va se passer. Si celle-ci est trop distante, quelque chose de contraire à l'objectif peut se produire...

■ Bernard Bouanchaud organise ses formations en yogathérapie avec le Dr N.C. 500 heures sur 3 ans. La prochaine formation débutera en août 2020. Ici en conférence au Yoga Festival, Paris 2017.



JdY Quel est le processus mis en œuvre lors d'une consultation ?

Dr N.C. Il y a 3 étapes. D'abord, une personne vient avec un problème. Ce problème doit être résolu. Nous devons faire disparaître le symptôme *samanam* (pacification, réduction du symptôme). Puis nous travaillons sur la cause.

Peu de systèmes médicaux l'envisagent vraiment, mais le yoga travaille sur les causes *shodhânam*, sinon le problème va persister et revenir indéfiniment. Et enfin, cette troisième étape, sûrement la plus importante, nous œuvrons à rendre le patient indépendant ou ne dépendant que de lui-même *svatantram*. Ce que nous visons c'est l'amélioration de la qualité de vie de chaque personne.

JdY Quels sont les outils à votre disposition ?

Dr N.C. Bien sûr, il y a les *âsana* (postures), le *prânâyâma* (la respiration), *dhâranâ* (la concentration), *dyânam* (la méditation) et aussi le chant. Mais nous ne nous restreignons pas à ces outils. Nous devons en inventer de nouveaux, à chaque fois, ou les adapter individuellement. Parfois pour un problème psychologique, nous pouvons demander au patient de prendre 3 jours de vacances ! L'idée est d'amener la personne vers l'expérience, car c'est elle qui va mener à la guérison. Tout le contraire de l'explication. Nous n'expliquons pas avant. Pas de pourquoi. Nous proposons des chemins d'action, des protocoles de travail personnel, quotidien, pour permettre à l'élève de gagner son autonomie. Faire quelque chose, pour être quelque chose ou quelqu'un.

JdY Et la nutrition ?

Dr N.C. Notre corps physique ou notre esprit ne sont rien sinon de la nourriture ; Si celle-ci n'est pas de qualité, les déséquilibres peuvent apparaître qui créent les maladies, psychiques aussi. La nourriture d'abord, le yoga après ! L'idéal est de consommer les produits lorsque le *prâna* est encore là. Mais il ne reste présent que 6 heures dans les légumes, quelques jours dans les fruits et plusieurs années dans les graines...



■ Prise de pouls, selon la médecine ayurvédique, un des outils d'évaluation du patient.

JdY Dans la transmission, Y a-t-il des secrets à garder ?

Dr N.C. Non, il n'y a rien que je doive garder pour moi ! D'ailleurs, ce n'est pas à moi, cela vient de l'éternité, transmise depuis l'aube des temps de manière orale et expérimentale. Ce que l'on entend par secret, ce sont les choses qui ne peuvent être reçues que lorsque vous êtes prêt. De plus en plus de personnes sont aujourd'hui prêtes ! On ne peut attendre que le monde entier soit prêt pour transmettre ! C'est même une définition de la compassion : mettre ce que tu as reçu et expérimenté au service des autres, et le partager.

JdY Quel est le statut du Yoga thérapeute en Inde ?

Dr N.C. Il y en a peu qui suivent la tradition. Aujourd'hui, c'est argent, pouvoir, marketing, et le mot yoga est très attractif. En Inde, si vous ne connaissez pas un Yogathérapeute, vous vous dirigerez vers un médecin allopathe. Dans notre tradition, nous ne faisons pas de marketing ou de prosélytisme pour la YT ou pour nous-mêmes. Vous savez T. Krishnamacharya vivait dans une pièce de 20m2 ! C'est ainsi que nous faisons. ■

À LIRE

• *Yogarahasya de Sri Nâthamuni. Traduit et commenté par T. Krishnamacharya. Ed. Agamat. 19€*

• *Yogathérapie. Formation pratique du Dr. N. Chandrasekaran. Tome 1 et 2. Ed. Agamat. 28€ chaque.*

POUR ALLER PLUS LOIN

• **Viniyoga Fondation :**

www.viniyoga-fondation.fr

• **Formation de Bernard Bouanchaud :**

www.agamat.fr