

A l'écoute du corps

(Les anti-inflammatoires, c'est pas obligatoire !)

Laurence BERNARD



Antoine pratique régulièrement le yoga en cours collectifs depuis plusieurs années. Aujourd'hui, il semble à l'aise dans les postures proposées. A la fin de la séance, il grimace, se tortille pour se relever et dit : "J'avais mal au dos avant de venir, alors j'ai pris un anti-inflammatoire, la douleur est maintenant encore plus vive."

Cette expérience montre comment l'anti inflammatoire agit, voici les explications du Dr Natesan Chandrasekaran, médecin allopathe et yoga thérapeute :

"Les antalgiques réduisent la sensibilité et la réceptivité de l'individu à la douleur. Aussi, quand un élève est sous antalgique, il ne peut se rendre compte de la douleur tant que le médicament fait effet. Comme la douleur en tant que facteur limitant n'apparaît plus, il peut faire des efforts exagérés et aggraver son état." ¹

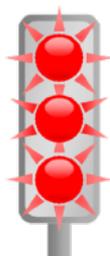
Le yoga, tel qu'il est enseigné dans la lignée de T. Krishnamacarya propose un autre angle de vue : la douleur comme un message envoyé par le corps.

Notre corps n'a qu'une seule façon de s'exprimer si nous avons forcé sur un muscle ou une articulation : c'est la douleur.

¹ Yoga thérapie, formation pratique, tome 1, Dr Natesan Chandrasekaran, éditions AGAMAT



Feu orange, premier signal : le mouvement sera restreint, inconfortable, la douleur légère mais perceptible, une douleur lombaire par exemple.



Feu rouge : arrêt. C'est un lumbago, la douleur est si intense que tout mouvement est impossible.



Sthira sukham āsanam : la posture est ferme et douce. Ce Yoga Sutra² nous enseigne qu'il est juste d'être à l'écoute de nos possibilités du moment pour accomplir le geste parfait : celui qui ne laisse pas de traces.

Être prévenant envers soi-même, agir avec considération, réaliser l'action à l'intérieur de nos limites **dans la zone de confort**. Par conséquent, "Le yoga thérapeute doit prévenir l'élève de ne pas pratiquer le yoga tant que le médicament agit. L'élève peut pratiquer soit avant de prendre son médicament, soit après que l'effet a cessé."¹

Écouter ce message du corps et l'accepter, c'est prendre conscience qu'une adaptation

² Yoga sūtra de Patañjali, Bernard Bouanchaud, éditions AGAMAT

est nécessaire pour permettre au corps de se régénérer, à prāṇa, l'énergie vitale, de circuler à nouveau dans la zone endolorie.

Le yoga n'est pas un système médical mais un système complémentaire : il propose de nombreux outils que le feu soit orange ou même rouge (voir l'article "tétra plagie" : <https://www.viniyoga-fondation.fr/wp-content/uploads/2016/12/tetra-plagie-article-paru-dans-magazine-Sante-Yoga-hors-serie-octobre-2012.pdf>).

L'expérience proposée est d'adapter le yoga à l'individu et non l'individu au yoga : c'est le concept de viniyoga.

" Si nous pouvons simplement permettre à la structure de se reposer suffisamment longtemps, le soulagement survient. Notre constitution possède d'énormes capacités de récupération." ¹

Cela est vrai pour une lombalgie, comme pour une sciatique, cervicalgie, tendinite, capsulite...



Dérouler le tapis pour pratiquer le yoga dans la lignée de Krishnamacarya, c'est proposer à l'élève de s'impliquer dans une voie sûre et sécurisante, vers un mieux-être physique, une sérénité de l'esprit et surtout vers un changement durable permanent.