

# Dr N. Chandrasekaran ambassadeur de la yoga-thérapie



**Dr N. Chandrasekaran, médecin allopathique et fondateur de la «Viniyoga Healing Foundation of India», a découvert le potentiel thérapeutique du yoga en 1990. Il pratique la thérapie par le yoga depuis dix-huit ans. Ses connaissances de la médecine et de l'approche thérapeutique du yoga lui ont permis de présenter une combinaison efficace du système médical occidental et de la tradition thérapeutique orientale.**

Dès le collège, il s'intéresse à tout ce qui relève de l'activité physique. Une fois établi comme médecin, n'ayant plus le temps de s'adonner à sa passion, il se tourne vers le yoga. A première vue, le yoga s'apparente pour lui à une sorte de fitness. En 90-92, alors qu'il passe son diplôme de professeur de yoga au Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM), il découvre son potentiel thérapeutique.

Mais il lui faut vérifier par lui-même : *« J'ai commencé à tester dans ma propre clinique mes patients longue durée atteints de douleurs dorsales, surtout à la base du dos, se souvient-il. Peu de places dans ma clinique et toujours la queue devant la porte d'entrée... Plutôt que d'administrer à Mr T., l'un de mes malades, des médicaments et des anti douleurs, je lui ai indiqué quelques postures simples de yoga. Cela ne m'a pris que quelques minutes et je l'ai renvoyé chez lui. Pendant neuf mois, je ne l'ai pas revu ! Plus tard, j'ai pu véri-*

*fier que ses douleurs dorsales étaient complètement éradiquées. Naturellement, j'ai été surpris mais c'est cela qui m'a ouvert les portes de la yoga-thérapie ».*

En utilisant ses connaissances anatomiques, médicales, et thérapeutiques, ce médecin commence alors à développer toutes sortes de techniques à partir des outils qu'offre le yoga. Et à les appliquer d'une façon très simple pour soigner les gens qui viennent consulter pour diverses maladies.

## Une source antique

Le premier des neuf obstacles, tel que décrit dans les Yoga-sûtra (1.30) est *vyādhi*, la maladie. Il est donc évident que, même en ce temps là, on se servait du yoga à des fins thérapeutiques. Aujourd'hui, nos styles de vie malsains, de la consommation d'aliments industriels au manque d'entraînement physique, ne nous permettent pas toujours de rester en bonne santé. D'où l'évolution du yoga vers la yoga-thérapie : *« En fait, selon moi, le yoga est, de nos jours, la seule réponse aux maux qui nous accablent »*, affirme le docteur Chandrasekaran.

Comme l'âyurvêda, la yoga-thérapie est issue des Vêdas. Une même origine donc et également, une très grande importance accordée à la vie. Les deux sont simples à comprendre. Bien que passant par un système médical, l'âyurvêda ne s'est pas seulement focalisé sur la maladie. Il s'est aussi intéressé au style de vie, à la façon de se nourrir, d'aimer, de voir les choses : *« Plus spécialisé sur les aspects thérapeutiques, l'âyurvêda a mis au point, à partir de sources naturelles, un grand nombre de*

*médicaments extrêmement efficaces. Le yoga vient le compléter. Mais il s'attache plutôt à nettoyer et à renforcer manomaya, l'esprit. Sa façon de soigner consiste à aider le patient à réaliser son vrai potentiel. A se réaliser ».*

Bref, yoga et âyurvêda travaillent de concert pour donner d'excellents résultats.

L'approche en yoga-thérapie s'intéresse d'abord à la personne et non à sa maladie. L'effort porte sur le traitement de la cause et non du symptôme.

C'est la raison pour laquelle chaque problème se manifestera différemment selon l'individu. Ce qui fait que deux personnes ayant le même problème, disons un diabète, ne réagiront pas de la même façon : *« Cela explique pourquoi notre approche thérapeutique diffère d'une personne à l'autre et pourquoi nous n'allons pas utiliser les mêmes outils pour résoudre le problème qui existe à tous les niveaux - physique, physiologique, psychologique, et bien au-delà encore. Mais une chose est sûre : nos outils restent simples et à la portée de chacun. En fait, le pouvoir de guérison est en chacun. Là où notre approche est unique c'est que l'effort à fournir ne consiste qu'en une seule chose : canaliser l'énergie pour mettre à jour le potentiel de guérison. Pour cela, nous utilisons les outils du yoga : âsana, prânâyâma, méditation, et changements dans le style de vie. C'est un processus évolutif. Il ne s'agit pas de rencontrer le patient une seule fois et de lui prescrire quelques mouvements à faire chez lui. Non, on le revoit et l'on suit de près ses progrès. »* ■

