

SE SOIGNER

Entre bien-être et médecine

AVEC

Il est impressionnant de constater les effets d'une pratique de yoga soigneusement enseignée par des maîtres expérimentés et qualifiés sur diverses pathologies physiques ou mentales. Le yoga ne fait pas que nous faire du bien, il soigne notre être à différents niveaux. Avec la Yoga-thérapie, on va un peu plus loin, les soins thérapeutiques sont déterminés à l'issue d'un diagnostic. Main dans la main avec la médecine, elle peut constituer un véritable chemin vers la guérison, du corps et de l'esprit, qui sont indéniablement liés.

TEXTE : SOPHIE FABRE, CÉLINE DUPUY ET KARIN VAN KOOTEN, PHOTOGRAPHIES : D.R.

LE YOGA

Que le yoga soit bon pour le corps et l'esprit, vous le sentez immédiatement après chaque séance. Les trois quarts des yogis ont d'ailleurs commencé la pratique pour améliorer leur santé physique, tandis que près de deux tiers d'entre eux cherchent à se sentir mieux mentalement. Il ressort d'une vaste enquête américaine parmi des pratiquants de Yoga Iyengar que les yogis ont de plus en général des habitudes de vie plus saines que les non-yogis. Ils sont plus souvent végétariens, fument beaucoup moins et souffrent moins de surpoids.

Ces dernières années, nombreux sont les scientifiques et médecins qui ont été intrigués par les effets positifs du yoga. Le yoga est bon pour la santé, mais dans quelle mesure ? Peut-il guérir des personnes malades et être prescrit comme thérapie dans le cadre d'un traitement ?

Oui, cela serait possible dès lors que l'on peut démontrer qu'il marche "vraiment" ! Or le yoga est devenu un véritable sujet

d'étude. Selon le *Journal of Alternative and Complementary Medicine* de juillet 2015, on a effectué trois fois plus d'études sur le yoga entre 2003 et 2013 en tant que thérapie que toutes les années auparavant, surtout en Inde (plus de la moitié), aux États-Unis et au Canada. La plupart des études observent les effets du yoga sur la santé mentale, les affections cardiaques et les troubles respiratoires. La conclusion des auteurs de l'article qui ont passé au crible toutes les études existantes est prometteuse : « *L'utilisation du yoga comme thérapie auxiliaire peut produire des effets positifs sur la santé, qui vont plus loin que les traitements traditionnels.* »

Qu'en est-il de la Yoga-Thérapie en France ? Il existe trois écoles majeures de Yoga-Thérapie pour lesquelles le diagnostic médical reste primordial. Le yoga vient ainsi enrichir la médecine allopathique grâce à des outils spécifiques et à une vision holistique de l'être humain. Petit tour d'horizon.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE YOGA-THÉRAPIE

Ayurvéda, yoga et médecine allopathique

En mai 2016, la Fédération Française de Yoga-thérapie (FFYT) s'est réunie à Paris pour deux journées de post-formation. Les professeurs membres de cette fédération ont suivi la formation de Yoga-Thérapie étalée sur trois ans élaborée par Bernard Bouanchaud et le Dr Chandrasekaran. Disciple de T.K.V. Desikachar – le fils de Krishnamacharya, aujourd'hui décédé –, Bernard Bouanchaud est enseignant, formateur et auteur de plusieurs livres sur le yoga. Quant au Dr Chandrasekaran, il est médecin allopathique à Chennai, dans le sud-est de l'Inde, depuis plus de 28 ans et professeur de yoga, formé à la Krishnamacharya Yoga Mandiram depuis 1992, l'école de la famille Desikachar à Chennai. Ancrée dans la tradition indienne de Yoga-thérapie fondée par Krishnamacharya, l'approche de la FFYT se fonde sur la vision ayurvédique du corps, composé des cinq éléments de l'univers : eau, terre, air, feu et éther. Durant ces rencontres, le Dr Chandrasekaran a animé des *masterclass* sur les cas de plusieurs patients-élèves présentés par les yoga-thérapeutes en formation.



© FFYT-CAROLIA CZERNECK

Pour chaque session de Yoga-thérapie individuelle dont nous avons été témoins, le docteur indien échangeait avec l'élève pour prendre connaissance de son état et établir un diagnostic comme le ferait un médecin allopathique avec son patient. Selon la technique de pratique ayurvédique, il prenait le pouls, analysait les postures déjà prescrites au patient et proposait des changements ou simplement une suite pour le traitement. À titre d'exemple, pour un patient souffrant de problèmes cardiaques, il a notamment prescrit la pratique de la respiration abdominale. Selon la grille de lecture du corps énergétique et yogique, dans ce cas particulier, l'objectif était d'améliorer le *prana*, l'énergie montante et expansive, et d'ouvrir *anahata*

chakra, le chakra du cœur, pour libérer les émotions. Il n'en reste pas moins que cette thérapie ne soustrait pas le patient à un avis de médecine allopathique. Dans ce cas précis, le Dr Chandrasekaran a recommandé à l'élève de réaliser un électrocardiogramme. Le professeur de Yoga-thérapie travaille conjointement avec les médecins traditionnels qui suivent ses patients-élèves.

Témoignage

PRENDRE SOIN DE SOI

J'ai emmené mon fils de 17 ans à une séance de Yoga-thérapie avec Otilia Moreira, une yoga-thérapeute formée à la FFYT. Jules souffre d'insomnies, d'une jambe en perpétuel mouvement, et quand finalement il s'endort, son sommeil est peu réparateur. La yoga-thérapeute commence par nous expliquer que, comme l'univers, le corps est constitué de cinq éléments : l'air, l'eau, le feu, la terre et l'éther, et de trois types énergies : le mouvement (*vata*, l'air), la transformation (*pitta*, le feu) et la cohésion (*kapha*, la terre). C'est leur déséquilibre qui engendre la maladie. Otilia pose des questions, mesure la fréquence cardiaque de Jules, sur ses poils gauche et droit. Elle étudie la posture debout de ce grand jeune homme de 1,82 m, puis regarde le niveau des épaules quand il est allongé, elle passe sa main sur ses vertèbres. Le diagnostic tombe : un gros excès d'énergie *vata*, ainsi qu'un excès de *pitta*, mais dans une moindre mesure. Otilia prescrit des exercices de respiration destinés à ralentir la fréquence cardiaque (l'expiration dure de plus en plus longtemps) et à rafraîchir le corps en inspirant l'air à travers un petit rouleau formé par la langue (*sitali*). Une posture simple, le Pont, pour ouvrir la poitrine, et une contre-posture pour relâcher ses épaules. Ensuite, une application d'huile de sésame chaude tout doucement sur le dos, comme une caresse. Surtout pas de massages. En cohérence avec sa personnalité *vata*, au début, Jules est enthousiaste et respecte la prescription à la lettre. Le plus difficile sera probablement pour lui de supporter la répétition, qui pour lui est source d'ennui. Dès la seconde nuit, il se sent plus reposé au réveil. Il s'endort plus facilement. « *Je ressens un changement dans tout mon corps* », me confie-t-il. Un rendez-vous devra être pris d'ici un mois pour le suivi. ●



Où s'adresser ?

• Fédération française de Yoga-thérapie

Consultation individuelle

ffyt.fr