

Mettre le yoga au service de la santé dans le monde occidental d'aujourd'hui

Dans l'enseignement du yoga, le professeur transmet à son élève une large palette de moyens pratiques qui vont permettre à celui-ci de développer son *aptitude à atteindre une stabilité intérieure*. Celle-ci, idéalement, transcende les aléas de son histoire et des états qu'il traverse. Chercher à se rapprocher de cet objectif est pour l'élève un *facteur de santé* important.

La démarche du yoga incite, au-delà de ce concept, à se fonder sur une observation approfondie de la relation entre perception et action pour mettre en place des relations justes entre les différentes instances constituant la personne, mais aussi d'une personne à une autre, de la personne à son environnement au sens large ...*C'est une approche systémique qui tient compte de la dépendance entre ces différents niveaux*.

,L'âyurveda ou « science de la vie », le système de médecine qui s'est développé en Inde parallèlement au yoga, décrit. L'équilibre de la personne humaine comme établi sur quatre pieds : l'acquisition d'un confort matériel suffisant ; la possibilité de vivre des expériences qui apportent du plaisir ; l'inscription dans un environnement et un système social dans lequel on exerce des responsabilités et qui nous soutient ; la capacité à trouver un état de liberté.

Or, lors de la conférence d'Ottawa en 1986 l'*Organisation Mondiale de la Santé* définissait la santé ainsi : « La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la "santé" comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie, Il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être. ».

Nous pouvons d'emblée remarquer la similitude entre ces présentations.

Et nous pouvons postuler que *le yoga est un des moyens, à un niveau d'abord individuel, de promouvoir la santé au sens où l'entend l'OMS, justement parce qu'il s'agit d'une vision systémique.*

Mais pour cela il nous faut peut-être nous écarter de certaines manières de pratiquer ou concevoir le yoga, dont voici deux exemples ; dans ces deux cas, certains éléments sont extraits et mis en application, éventuellement simplifiés, sans être clairement connectés à une conception globale :

On voit fleurir très rapidement depuis quelques années des salles de yoga dans lesquelles, à l'instar du grand développement du concept de *fitness*, l'accent est mis sur des pratiques très intenses physiquement, associant à la recherche d'assouplissement celle d'un échauffement, d'une tonification musculaire intense. Dans un récent article de du magazine « Elle » (« La folie yoga - Toutes les stars s'y mettent...et nous aussi ! »), l'un des sous-chapitres expose que « c'est bon pour le galbe » et établit à cet égard une arithmétique précise : un an à raison d'une séance par semaine pour raffermir le corps, trois mois à raison de trois pratiques par semaine.... Au-delà de ces motivations essentiellement esthétiques, il est vrai que ce besoin d'activités énergétiquement coûteuses répond à la sédentarité de nos modes de vie contemporains. C'est tout de même au risque de perdre de vue les autres objectifs de cette discipline ; au risque, également, de ne pas convenir à toutes les structures physiques ou à tous les âges.

Le yoga peut aussi être présenté justement pour ses applications thérapeutiques. On trouve des ouvrages et des cours dans lesquels sont posées des indications assez précises quant aux postures et autres pratiques contre-indiquées et surtout indiquées dans tel ou tel type de pathologie. Or

l'organisme humain, et la diversité des constitutions et des modes réactionnels, sont suffisamment complexes pour que l'application de ce type de « recettes » soit inadaptée. De plus, le champ de la thérapie est a priori réservé, en France en tout cas, à ceux qui ont fait des études officielles de type médical ou paramédical et qui ont généralement passé des années à acquérir de l'expérience dans leur domaine. D'autre part, il est vrai que, même lorsqu'elle s'organise autant autour des outils pratiques que des fondements théoriques, dont font partie physiologie et pathologie, la formation d'un professeur de yoga est plutôt « généraliste ».

Le terme de « yogathérapie » est en tout cas à manier avec précaution, la mise en application de ce concept l'est également.

Il n'en reste pas moins vrai qu'**un professeur de yoga se trouvera fréquemment confronté à des situations dans lesquelles les élèves souffrent de certains troubles**. Et il peut jouer un rôle dans ce domaine. Non pas en déterminant quelles pratiques il va proposer pour telle ou telle maladie, en fonction d'un catalogue d'indications plus ou moins justifiables. Mais déjà en ayant *conscience de ce qu'il faut éviter de faire* pour respecter les limites des possibilités de l'élève et *permettre à celui-ci de goûter les bienfaits* apportés par des sensations fondamentales (celle des mouvements du corps, de la mobilité de la colonne vertébrale, du va et vient toujours différent du souffle, du contact de corps avec le sol ou l'air environnant...).

Il est rare qu'on puisse isoler complètement le désordre initial de ses répercussions sur tel ou tel autre système de l'organisme. Notamment, l'interaction entre corps, souffle et psychisme est fondamentale. Le yoga est bien placé pour identifier et prendre en compte ces interrelations.

A ce titre, la *métaphore du corps « quintuple » de l'homme, comparé à celui d'une tourterelle*, présentée dans la Taïtirîya upanishad et souvent commentée par Desikachar, fréquemment utilisée par mes collègues formateurs et moi-même ces dernières années, me paraît très inspirante lorsqu'on l'applique au concept de santé. En effet cette présentation illustre, de manière particulièrement détaillée, le concept de psychosomatique.

Voici les principales idées que j'en tirerai ici :

- le corps de l'homme est fait de cinq tissus tissés ensemble et non pas comme des sacs séparés les uns des autres. En même temps que chaque corps est présenté comme « situé plus à l'intérieur » que le précédent, tout se passe comme si les fils entrelacés de ces cinq tissus qu'on peut imaginer de couleurs différentes pouvaient ainsi être distingués les uns des autres. Le mot sanskrit « maya », dénominateur commun à ces cinq tissus, signifie « ce qui se répand, ce qui s'étend ».
- ces cinq trames sont faites :
 - de « chair » : tout ce qui, dans le corps, est le plus tangible, nourri à partir de l'environnement et d'ailleurs susceptible de devenir à son tour nourriture.
 - de souffle, d' « énergie vitale », qui anime le corps et met en relation ses différents constituants.
 - de « mental » : nourrie par les apprentissages de toutes sortes, en particulier d'ordre intellectuel, cette instance permet en particulier la réflexion ; c'est également elle qui coiffe le fonctionnement sensoriel et moteur.
 - de « personnalité » : ce qui fait la particularité de chaque membre de l'espèce humaine, l'amène à intégrer avec ses propres mots, sensations et actions les expériences qu'il traverse. En relation avec l'histoire personnelle, avec des qualités de justesse et d'authenticité, avec la notion de confiance, de foi (comme on dit « j'ai foi en ce projet », « j'ai confiance en elle »...).

- d'émotion, dont la quintessence serait la joie. TKV Desikachar présente aussi ce niveau comme celui de « l'essence de la relation ». Ce qui nous ramène aux théories les plus récentes en neurophysiologie (cf. Antonio Damasio) selon lesquelles, sans le fonctionnement émotionnel, aucun comportement éthique n'est possible.

A noter que Damasio évoque également la manière dont la conscience du corps à partir de ses fonctions les plus fondamentalement vitales est indispensable aux « fonctions cérébrales supérieures ».

- Les corps entrelacés de l'homme sont représentés comme celui d'un oiseau avec sa tête, ses deux ailes, sa queue, son tronc, chaque partie remplissant une fonction essentielle pour l'ensemble.

En raison de cette structure sous forme de tissage, ce qui affecte l'une des trames affecte les autres en même temps.

En d'autres termes : *les divers accidents de parcours rencontrés par une personne au cours de sa vie laissent en elle des traces*. Parfois de manière très limitée, comme de légères contusions, parfois sous la forme de blessures qui aboutiront à des cicatrices elles aussi plus ou moins profondes, souples ou rigides, éventuellement rétractées, parfois restant douloureuses... En poursuivant la métaphore de la blessure, parfois seule la peau a été touchée, parfois il s'agit du muscle sous-jacent, voire de l'os ; la cicatrice fibreuse peut entraver la mobilité de la partie du corps concernée mais aussi parfois exercer une traction à distance ; pour moins souffrir, la personne peut organiser ses mouvements de telle sorte qu'elle mobilise le moins possible la zone atteinte mais, en conséquence, s'habituer à des appuis ou des positions déséquilibrés qui peuvent engendrer des problèmes ailleurs dans le corps. La blessure peut toucher en premier lieu les niveaux physique, ou psychologique, atteindre plus ou moins profondément l'estime de soi ; elle peut déclencher des réactions variées, de la tristesse et dépression à la colère, de la passivité à la violence...

Au traumatisme initial succède une réponse plus ou moins complexe, dépendant aussi des caractéristiques de la personne. Plus l'accident initial est important, ou plus le temps s'est écoulé sans que ses conséquences soient correctement traitées, plus le risque est grand de voir s'organiser et peut-être se fixer ces réactions secondaires.

Le yoga propose de tenir compte, d'emblée, des conséquences directes et des conséquences indirectes.

Ainsi, un déséquilibre dont la cause première est physique, par exemple un traumatisme, a toutes chances de troubler également l'énergie de la personne concernée, sa capacité à réfléchir correctement, sa confiance en elle, son état émotionnel. Une action visant à ramener cette personne à un meilleur état d'équilibre doit toucher, le plus directement possible, au plus près du niveau causal (dans cet exemple, le traumatisme physique).

Cependant, chronologiquement, il est fréquent que les premières actions soient particulièrement consacrées à atténuer les conséquences systémiques négatives de l'événement déstabilisateur ; on se trouvera alors dans de meilleures conditions pour agir au plus près de la cause. Comme le ferait le kinésithérapeute qui commencerait par masser et assouplir les muscles contracturés dans une large zone autour de celle qu'a touché le traumatisme initial pour pouvoir agir au point central sans déclencher de réaction de défense de l'organisme.

Et dans un certain nombre de cas, tout ne peut pas être « réparé » et il sera très utile de s'adresser également à d'autres niveaux, pour déclencher des effets bénéfiques indirects. Prenons le cas d'une personne restant handicapée après un accident : du point de vue du yoga, on peut l'aider à retrouver et cultiver son énergie par différents moyens - en particulier par la découverte et le développement des profonds effets de sa respiration -, à inventorier et mettre en œuvre ses ressources

personnelles, à prendre une certaine distance par rapport à la souffrance morale induite par la situation...

Le professeur, cherchant à connaître l'élève et à lui proposer des actions adaptées, développe son travail avec comme premières références la personne qu'il a sous les yeux et la connaissance qu'il a des techniques. Il ajuste peu à peu ses propositions en fonction de ses nouvelles observations et des commentaires que lui fait l'élève à la suite de ses pratiques.

Car, et ceci est fondamental, ***l'élève est « actif et interactif » dans le processus de guérison.*** C'est parce que, à chaque rencontre, il expérimente ce qui lui est proposé, est à l'écoute de ses sensations, en fait le rapport au professeur et réfléchit avec lui que le processus prend de la force et de l'efficacité. Au point que l'élève peut devenir de plus en plus capable de trouver par lui-même des solutions.

Quels sont, plus en détail, les outils proposés en yoga pour ce faire ?

Par commodité, on peut mettre chaque catégorie de ceux-ci plus spécifiquement en relation avec chacune des cinq « trames » décrites ci-dessus.

Les pratiques posturales concernent d'abord le « corps de chair », sa charpente osseuse, articulaire, musculaire.

Les pratiques de régulation respiratoire s'adressent directement au niveau vital de l'énergie.

L'exercice de l'attention, la recherche d'une meilleure conscience de ce qui est mis en jeu, la coordination de gestes plus ou moins complexes sollicitent particulièrement le niveau « mental ».

L'ajustement spécifique, pour chacun, du choix des outils, du type de pratique, du type d'interaction respecte avant tout le niveau de la personnalité.

La proposition d'intentions particulières associées à telle pratique posturale ou respiratoire, d'images, de pratiques de son ou de chant est une source d'inspiration qui fait appel au niveau émotionnel de la personne et contribue souvent à mettre les élèves en relation les uns avec les autres.

Mais il est aussi vrai de dire que :

Si l'on y prête attention, chaque posture, par sa forme, peut modifier le schéma respiratoire, et aussi susciter certaines attitudes mentales et psychologiques susceptibles de perdurer après la pratique : se tenir stable sur ses deux pieds, se laisser « porter par le sol » en position allongée, se préparer à l'action dans la posture du héros, se recentrer dans une flexion, se poser dans une posture assise...

De même il a été démontré (cf. Susana Bloch) que la modification volontaire des rapports entre les phases de la respiration tend à modifier l'humeur en laissant monter les émotions (par exemple la colère, la tristesse, la peur...) qui, spontanément, auraient déclenché ces mêmes schémas respiratoires.

Le fait de susciter intérêt, ou curiosité, ou plaisir dans une pratique, ou d'évoquer des images agréables, modifie la posture et la respiration.

Nous pourrions continuer, mais ces exemples paraissent suffisants pour se représenter l'étendue des possibilités d'action du professeur de yoga pour contribuer à maintenir et/ou réinstaurer un équilibre optimal chez un élève donné.

Ainsi le professeur, dans le cadre de la relation qu'il établit avec son élève, est en mesure de jouer un rôle de guide qui observe, comprend au mieux, et oriente ses propositions sur ces bases. Il contribue à apaiser le trouble avant d'envisager éventuellement une action plus précise.

Quel est, en théorie comme en pratique, le champ d'action d'un professeur de yoga en réponse à des situations pathologiques ?

La réponse à cette question peut être fondée sur les principes évoqués ci-dessus mais *en tenant compte du contexte* : pour nous, au XXI^e siècle, à l'heure de la mondialisation, dans un pays européen - la France - où les concepts de santé, de thérapie sont abordés avec certaines spécificités.

Un professeur de yoga est riche de la formation qu'il a reçue et qu'il a appris à manier, essentiellement dans le champ de sa discipline.

Ce que nous avons évoqué au long de cet article démontre *qu'il serait injuste, vis-à-vis de cette discipline, de la confiner à une pratique de remise en forme, aussi efficace puisse-t-elle être.*

Il nous faut également considérer *quelles peuvent/devraient être les relations des professeurs – et pratiquants - de yoga avec les disciplines officielles modernes touchant aux mêmes domaines* : en particulier la médecine, la kinésithérapie et les spécialités associées, le vaste domaine des psychothérapies et de la psychanalyse...

Voici quelques pistes de réflexion et de recherche :

- En sus de sa formation sur le yoga, un professeur a besoin d'intégrer une compréhension des bases de :
 - o l'anatomie, la physiologie, la pathologie,
 - o la dimension relationnelle dans la transmission du yoga,
 - o la notion de psychosomatique,
 - o la relation du yoga avec les thérapies,
 - o les limites du champ d'action du yoga et les passerelles possibles et/ou souhaitables vers les disciplines complémentaires.
- Sa formation doit pouvoir comporter des applications pratiques tenant compte de ce travail théorique :
 - o construction de séances par rapport au respect des structures corporelles,
 - o études de cas à propos de situations pathologiques, en tenant compte des diagnostics possibles sans exclure les implications psychosomatiques, en réfléchissant aux notions de contre-indications et indications ; pour proposer in fine des pratiques adéquates dans le champ d'action propre au yoga,
 - o travail en groupes de pairs,
 - o supervisions régulières auprès de spécialistes du yoga et éventuellement de disciplines associées.

Pour conclure :

Un professeur de yoga n'est pas un professeur de gymnastique. Il n'est ni médecin, ni kinésithérapeute, ni psychothérapeute...

Mais il met en œuvre une discipline qui a des effets dans ces différents domaines.

Il se trouve souvent dans une position particulière l suit des élèves avec régularité et dans la durée, les accompagnant dans les moments faciles et les périodes difficiles, leur fournissant des éléments de référence par rapport à ce qui change et ce qui ne change pas.

Dans cette démarche, l'élève est actif et acquiert idéalement une connaissance de soi et une autonomie croissantes.

Si l'on se réfère à la définition de la santé donnée par l'OMS, le yoga, en particulier en tant qu'approche systémique, est un moyen de promouvoir celle-ci en partant d'un niveau individuel.