

Les « risques » du yoga

Le yoga présente-t-il des risques ? L'activité physique qu'il implique est, en principe, pratiquée de manière consciente, sans esprit de compétition, dans le respect du corps et des situations particulières de chacun. Les mouvements lents permettent de vaincre les résistances en douceur, et en même temps de se tonifier. Si les postures maintenues sont abordées après ceux-ci, elles sont suffisamment préparées pour ne pas poser de problème. Les pratiques respiratoires, les techniques de concentration, de méditation sont d'excellents outils de santé énergétique, émotionnelle, mentale. Une des principales raisons pour lesquelles un professeur de yoga devrait être assuré pour ses cours, serait le risque de briser, en marchant, les lunettes qu'un élève avait posées par terre...

Oui mais... vous avez peut-être entendu un médecin contre-indiquer le yoga dans certains cas de souffrance articulaire ou musculaire. Vous avez pu voir quelqu'un se faire mal au genou, à l'occasion de la pratique de postures assises... Peut-être avez-vous remarqué que la pratique du yoga prenait chez telle ou telle personne une si grande importance qu'elle l'amenait à remettre en question des éléments importants de sa vie quotidienne ou de sa relation à son entourage. Vous vous êtes peut-être tracassé à propos de la compatibilité de la pratique du yoga avec vos croyances et votre pratique religieuse...

C'est ainsi que dans certaines situations individuelles, le yoga peut aussi poser des problèmes nouveaux. Quelle attitude adopter dans ces cas ?

Nous allons passer en revue quelques écueils possibles.

I – VOULOIR SE PLIER A UNE PRATIQUE STEREOTYPEE :

Le yoga peut être pratiqué de l'enfance jusqu'au quatrième âge, par des étudiants, des personnes en activité professionnelle, des femmes enceintes, des retraités, des gens souples, raides, maigres, enrobés, sportifs, sédentaires... Pour certains, c'est une sorte de fil conducteur au long de leur vie. Il n'est pas rare, de nos jours, de rencontrer des personnes qui le pratiquent quotidiennement depuis 20, 30 ou 40 ans.

Les enchaînements de postures proposés en yoga devraient donner, quelle que soit l'« école » dont ils sont issus, la possibilité de préparer progressivement les postures les plus intenses par d'autres mouvements ou postures, puis de revenir de même à des postures plus douces. Les flexions et les extensions alterneront souvent. Par exemple, dans une séquence « complète » de type Viniyoga, on commencera souvent par des postures debout, permettant de mobiliser et d'échauffer le corps ; suivront des postures couché sur le dos ; ce sera ensuite le moment éventuel des postures inversées, comme la posture sur la tête ou la « chandelle » ; puis des postures en extension, souvent à partir de la position couché sur le ventre ; puis des postures assises, jusqu'à l'assise finale permettant une relation plus attentive au souffle, et des pratiques de méditation.

Mais ce type de structure peut très bien être modifié pour des raisons particulières. Ainsi, une personne particulièrement fatiguée aura peut-être intérêt à commencer couchée, et, progressivement, passer par des postures sur le ventre, à quatre pattes, assise, pour arriver debout en fin de séance.

Et les exemples suivants illustreront des variantes liées à l'âge :

Pour les enfants, les séquences de postures, l'abord du souffle et des sons, les attitudes préconisées, viseront surtout à développer force, souplesse, agilité, concentration, et à aborder, par la pratique, une réflexion sur des valeurs relationnelles et comportementales. C'est pour cet âge de la vie que les postures les plus acrobatiques et spectaculaires sont particulièrement indiquées.

Les adultes se trouvent souvent dans des situations où ils doivent être très actifs, à la maison ou au travail ; ils peuvent aussi être déstabilisés par des difficultés familiales ou professionnelles.... Leur pratique, pour laquelle ils ont souvent un temps limité, visera avant tout à les maintenir en bonne forme, l'accent étant mis sur la correction de déséquilibres posturaux induits par la vie quotidienne, la relaxation, les respirations, des périodes d'assise tranquille pendant lesquelles il leur est souvent possible de considérer plus clairement leurs problèmes.

En s'acheminant vers *la vieillesse*, la souplesse et la force musculaire tendent à se réduire, le corps subit une certaine usure, qu'il faut respecter dans le choix des postures. Par rapport aux pratiques des plus jeunes, les objectifs de base restent les mêmes, mais le yoga propose de donner une importance de plus en plus grande à l'aspect méditatif à travers lequel peuvent croître aptitude au détachement et à la sagesse.

II – NE PAS RESPECTER D'EVENTUELLES CONTRE-INDICATIONS :

Cette notion découle de la précédente : la pratique du yoga n'est pas faite que pour des gens dont l'état de santé est idéal.

Il est fréquent qu'on y vienne pour « être mieux » par exemple avec l'idée de reprendre une activité physique, tout en apprenant à mieux se « déstresser ».

Le yoga est proposé dans certains centres de rééducation cardiovasculaire, après des infarctus, ou comme contribution à une régulation de la tension artérielle ; également, à des personnes souffrant de troubles respiratoires tels que l'asthme. Des psychiatres ou des psychothérapeutes n'hésitent pas à le conseiller à certains patients anxieux, insomniaques ou dépressifs.

Il est facile de se représenter que, dans certains de ces cas, certaines techniques ou orientations du yoga seront contre-indiquées.

Le non respect de ces limitations peut accentuer ou induire des troubles dont la présence constitue un obstacle au développement des effets globalement positifs de la pratique. C'est pourquoi il vous faut informer votre professeur de vos problèmes particuliers, de sorte qu'il puisse vous conseiller. Plus il aura l'occasion de vous observer et de vous connaître, plus il pourra affiner ses propositions et, peut-être, modifier les contre-indications qu'il aura pu poser au départ.

Par exemple, si vous souffrez de *lombalgies*, le yoga peut être très bon pour vous. Mais au début, vous devriez très probablement éviter les postures comportant une flexion avant trop intense, en particulier jambes tendues, du type de pascimatânâsana, ou les postures d'extension trop intenses, comme bhujangâsana ou dhanurâsana. Les postures en torsion, particulièrement jambes tendues, comme utthita trikonâsana, sont également à aborder avec grande circonspection.

En effet, toutes ces postures créent, de manières différentes, une contrainte importante dans la région lombaire. Celle-ci peut être fragilisée pour de multiples raisons, de la simple tension musculaire (liée à la sédentarité de la vie quotidienne, à la fatigue ou au stress), à la hernie discale (suite de gros traumatismes ou de petits traumatismes répétés).

Par des postures assises sur une chaise, ou couchées sur le dos, avec des mouvements de bras associés à la respiration ; par la prise de conscience de l'implication de la région abdominale dans l'état de la région lombaire ; par des mouvements et des postures simples qui commencent à rétablir assouplissement et tonicité musculaires dans le bas du tronc et les membres inférieurs... il est possible de rétablir peu à peu un équilibre à partir duquel on pourra sans doute réintroduire des postures plus intenses, en tenant compte de chaque cas particulier.

Si vous souffrez des genoux, il est préférable que vous évitiez ou adaptiez beaucoup de postures assises par terre, jambes pliées, à commencer par l'emblématique posture du lotus. Vous n'avez sans doute pas eu, depuis l'enfance, l'habitude de vous placer, dans la vie quotidienne, dans de telles positions : les articulations de vos membres inférieurs, en particulier vos hanches, ne sont pas forcément suffisamment assouplies. Il est assez fascinant de voir comment les musiciens et chanteurs indiens se relèvent sans aucune difficulté du sol sur lequel ils sont restés assis deux à trois heures pour un concert. Peu d'Occidentaux sont dans ce cas.

Le plus important, dans les postures assises, est qu'elles permettent de se tenir tranquillement, le tronc vertical, pour se consacrer à la respiration ou à la méditation. N'hésitez donc pas à vous asseoir sur un tabouret, ou à utiliser un petit banc, ou un coussin suffisamment haut et résistant.

Si vous êtes insomniaque, ce n'est sans doute pas une bonne idée pour vous de faire, le soir, une pratique intense physiquement, avec beaucoup de postures debout et/ou en extension, ou bien de pratiquer des techniques respiratoires favorisant les inspirations, les pauses poumons pleins, les hyperventilations de type kapalabhati. Il vaudra mieux réserver cela au matin, pour bien vous réveiller ; en fin de journée, vous choisirez d'aller vers plus de relaxation, des postures de flexion avant, des allongements expiratoires.

Si vous souffrez d'hypertension artérielle ou oculaire, ou bien si vous êtes très *myope*, les postures inversées (elles aussi rapidement évoquées lorsqu'on pense au yoga) vous sont a priori contre-indiquées pour éviter un excès de pression dans la tête ou les yeux.

Si votre cœur est malade, vous devriez éviter de le surcharger en allongeant excessivement le souffle, ou de pratiquer de longues pauses respiratoires, en particulier poumons « pleins ».

Ces quelques exemples généraux laisseront la place à chacune de vos situations particulières et à l'interaction que vous pourrez avoir avec votre professeur à ce propos. Dans un cours de groupe, il n'est pas toujours facile d'adapter suffisamment la séance à chacun. Cela peut être une des raisons pour que vous travailliez en cours individuels assortis d'une pratique régulière chez vous : non seulement les contre-indications seront mieux prises en considération, mais votre professeur aura l'occasion de vous proposer des choix particuliers qui peuvent contribuer à améliorer votre problème. Une telle façon d'enseigner nécessite un entraînement spécifique, proposé dans certaines écoles de formation de professeurs.

III- NE PAS RECONNAITRE L'ESPRIT DE LA DEMARCHE DU YOGA :

Cela peut induire un état d'esprit qui, à terme, aura des effets négatifs.

Le yoga se définit avant tout comme un processus de transformation et de clarification mentale. Dans ce processus, le travail conscient avec le corps et le souffle fait avant tout partie des moyens. Ces moyens, mis en œuvre pour acquérir une liberté intérieure, sont

associés, reliés les uns aux autres pour se potentialiser : le yoga (mot qui signifie lui-même « relier ») n'est pas seulement les postures, ou le prânâyâma, ou la relaxation, ou la méditation.

Une bonne définition du yoga au quotidien appelle à associer intimement trois éléments : premièrement, *la pratique* elle-même, une réelle discipline (postures, techniques respiratoires, attitudes pendant les séances et dans la vie quotidienne) ; deuxièmement, *l'observation de soi-même*, de ses propres fonctionnements et réactions, pendant cette pratique, et aussi à travers des lectures ou des échanges ; troisièmement, une *qualité de lâcher-prise*, d'acceptation tranquille de ses propres limites.

C'est ainsi que l'esprit critique, au bon sens du terme, peut vous permettre de ne pas accepter « toutes crues » certaines propositions. Même si vous l'avez lu dans des livres, vous n'êtes peut-être pas, tous, obligés, de vous lever tous les jours à 4h pour pratiquer, de devenir végétariens, de faire la chasse aux fumeurs dans votre famille...L'idée est aussi que , si notre corps , notre souffle, notre mental sont plus souvent paisibles et vigilants à la fois, nous avons la possibilité de devenir plus clairs, de voir un peu plus les choses « telles qu'elles sont », d'accepter les réalités de notre vie, ce qui peut être changé et ce qui ne le peut pas à un moment donné.

C'est là qu'intervient l'aptitude au lâcher prise. Si l'on est croyant, dans une religion donnée, cela peut être par la prière, par le fait de s'en remettre à son Dieu. Dans d'autres cas, il s'agira d'apprendre à « faire confiance » même dans les difficultés.

Il est d'ailleurs intéressant, pour chacun de nous, de se demander comment s'articulent en lui esprit d'observation et de remise en question d'une part, confiance ou foi de l'autre. C'est comme s'il devait y avoir, pour le mieux, un jeu équilibré entre les deux.

Quelques « symptômes » de déséquilibres a ces niveaux pourraient être : l'investissement sans discernement dans un yoga « supergymnastique » pour la « fitness » ; la conception des séances de yoga comme des moments où on va apprendre à se relaxer, en s'en remettant aveuglément à un professeur expert ; l'application de « recettes / yoga » systématiques à des problèmes particuliers (« telles postures pour le diabète, telles autres pour l'asthme etc... ») ; l'adoption de modes de vie plus associés à l'hindouisme qu'au yoga lui-même ; la réduction d'une vie relationnelle sous prétexte de l'établissement d'une nouvelle discipline ...

IV – APPRENDRE LE YOGA DANS DES LIVRES OU AVEC DES CASSETTES :

Les techniques fonctionnent dans le cadre d'une relation entre professeur et élève. Cette relation vise à développer une *transformation positive*, vers une sagesse et une autonomie plus grandes.

Il ne s'agit pas de vouer une confiance aveugle à un professeur, mais d'entrer avec lui dans une interaction qui permette vraiment un progrès. Votre confiance s'établira probablement peu à peu, à travers votre observation de son comportement et des effets de ce qu'il vous enseigne. Ceci implique de sa part de l'honnêteté, de la clarté, des qualités techniques, morales, relationnelles, spirituelles ; de la vôtre, à tout le moins un désir d'apprendre et une capacité à vous remettre en question lorsque cela est fondé.

Le professeur de yoga joue idéalement pour vous le rôle d'un miroir. Vous ne pouvez pas trouver cela dans des livres. Certaines personnes peuvent, seules, gagner, sans illusion, en

liberté intérieure ; mais le plus souvent, même si cela paraît paradoxal, ce sont les remises en question suscitées par la relation à 'autre - ici le professeur- qui donnent l'occasion de ces changements.

CONCLUSION :

Le yoga est une conception de l'homme dans ses différents aspects. C'est ce qui en fait l'intérêt particulier, puisqu'il permet d'aborder avec des outils très divers un processus de transformation. Développée en Inde pendant des siècles, évolutive, cette approche est étonnamment transposable au monde moderne, à très peu de risque, pour peu qu'on tienne compte de quelques points.

Il s'agira fondamentalement de se souvenir que chaque personne est différente et, à ce titre, doit se voir appliquer de manière particulière les moyens du yoga. C'est à travers une relation de confiance éclairée entre professeur et élève que ceci peut se faire. En cours particuliers ? En cours de groupe limités en nombre ? Cela dépend un peu du contexte de chacun, pourvu que des approches individualisées puissent se faire.

Les professeurs de yoga ne sont ni des médecins, ni des kinésithérapeutes, ni des psychothérapeutes... Mais leur action, spécifique, participe un peu de plusieurs champs, et leur parcours de formation doit être sérieux. Dans un certain nombre de cas, ils vont accompagner leurs élèves pendant de nombreuses années.

Une démarche de qualité se reconnaîtra si elle amène une meilleure aptitude à s'équilibrer dans le domaine de la santé, plus de liberté intérieure et de joie, une meilleure capacité à être en relation avec les autres.