

YOGA & méditation

Un souffle soignant

Depuis quelques années, les pratiques du yoga et de la méditation ont explosé, notamment pour faire face au stress ou travailler le corps autrement. Quelques explications.

Par Julie Klotz

«**N**ous savons tous que la respiration s'accélère quand on est malade ou perturbé. Ceci démontre l'importance du yoga pour régulariser le souffle et donc prolonger l'espérance de vie», peut-

on lire dans le Yogarahasia (1), texte de référence transmis par le sage Sri Nathamuni à Sri T. Krishnamacharya, l'un des plus grands maîtres de yoga contemporains (2). Cette tradition indienne, aujourd'hui largement répandue dans les pays occidentaux, a pour objectif initial d'orienter les activités du mental, mais elle est aussi une façon de revenir au corps, par les postures (*asanas*) et l'attention au souffle (*pranayamas*). La yogathérapie s'est développée pour favoriser le processus de guérison ou prévenir la maladie. En visant à réduire, voire à faire disparaître un symptôme, elle intervient comme une possible alternative ou un complément aux traitements médicaux classiques sur des maladies telles que la cyphose, la lombalgie, la spondylarthrite ankylosante, la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, la périarthrite, mais aussi pour de simples douleurs au dos, maux de tête, angoisses...

Le yoga consiste à maintenir notre esprit dans un état de quiétude et d'éveil.

En se référant à la constitution physique, physiologique, mentale, émotionnelle et profonde du sujet, la yogathérapie s'attache à poser un diagnostic précis et personnalisé. «*Le yoga est fait pour l'individu et non le contraire*», souligne le D^r Chandrasekaran, médecin et yogathérapeute indien, qui consulte régulièrement en France avec le P^r Bernard Bouanchaud, également président de la Viniyoga Fondation et auteur de nombreux livres sur le sujet. Après une lecture du pouls de son élève, le yogathérapeute observe sa colonne vertébrale, ses articulations, sa façon de respirer, avant d'échanger avec lui pour cheminer vers la cause du mal et lui prescrire une pratique quotidienne personnalisée, d'un minimum de vingt minutes, en parallèle d'un changement d'habitude de vie si nécessaire (sommeil, alimentation...). Les postures visent à créer des effets bien spécifiques sur une partie du corps, mais aussi sur le mental et l'émotionnel de l'individu, raison aussi pour laquelle elles ont leurs contre-indications. Prises dans un enchaînement, elles auront des effets potentiellement variables.

(1) Yogacarya T. Krishnamacharya, *Yoga Rahasya de Sri Nathamuni*, Éd. Agamat, 1996.

(2) Décédé en 1989 à l'âge de 101 ans.



« La yogathérapie s'est développée pour favoriser le processus de guérison ou prévenir la maladie. »

D'un point de vue physique, le yoga nous invite à prendre conscience de notre posture et de notre souffle; d'un point de vue physiologique, de l'état de nos principaux organes; et enfin, d'un point de vue psychologique, de notre attitude mentale par rapport à l'environnement ainsi que de nos émotions. Bernard Bouanchaud précise: «*Le yoga consiste à maintenir notre esprit dans un état à la fois de quiétude et d'éveil, où l'on est totalement présent à ce que l'on fait et où les pensées ne jaillissent plus d'elles-mêmes dans toutes les directions mais sont pleinement contrôlées et orientées.*» En observant nos sensations, il permet de prendre contact avec notre souffrance. «*S'accorder une pause d'une heure est l'occasion de créer un espace pour laisser à chacun la possibilité d'interrompre ses pensées, de ressentir son corps, d'écouter son souffle dans le moment présent et de prendre la distance nécessaire avec sa souffrance. C'est dans cet espace de paix et de calme que les solutions émergent!*», souligne Kelly Hart, professeur diplômée de l'Institut français de yoga.

La respiration est par essence liée à la vie.

De l'importance du souffle

«*Quand on est fatigué, quand on a trop mangé, quand on court, quand on a des difficultés à respirer à cause d'une grippe, par exemple, on devient conscient de sa respiration. Mais quand tout va bien, on l'oublie tout de suite*», remarque Martina, pratiquante du yoga. La respiration, essence même de la vie, est primordiale, tant pour le bien-être psychique et émotionnel que pour la santé corporelle, s'accordent à dire de nombreux médecins, dont le D^r Lionel Coudron, directeur de l'Institut de yogathérapie à Paris. «*Si la respiration est par essence liée à la vie, par le fait qu'elle assure les échanges gazeux dont nous avons besoin en permanence, elle est bien plus que cela. Son amplitude, sa fréquence conditionnent nos états psychiques. Ce n'est pas le fruit du hasard si la*

Le kriya yoga, perdu longtemps pendant le Moyen Âge, fut réintroduit au XIX^e siècle par Mahavatar Babaji (ci-contre), dont le disciple Lahiri Mahasaya (1828-1895) fut le premier à l'enseigner ouvertement.

DR

respiration est l'outil le plus utilisé au monde pour gérer les émotions et le stress, ni qu'elle est l'un des supports méditatifs les plus utilisés.» Et d'ajouter: «*Comme seul l'être humain peut contrôler sa respiration (chez tous les autres animaux, elle est purement automatique), alors il peut contrôler ce que les yogis appellent le prana, c'est-à-dire la sensation de vie qui est présente dans notre corps et conditionne notre physiologie et nos états.*»

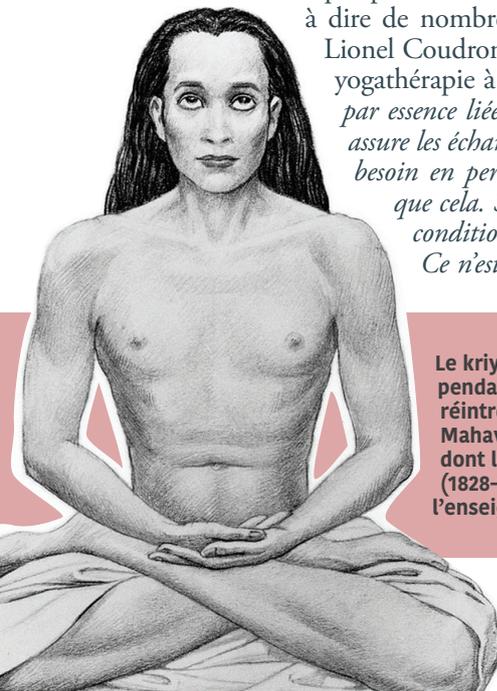
Dans son dernier livre, *Pratique de la méditation laïque*, le D^r Jacques Vigne, psychiatre et auteur de plusieurs ouvrages traitant du rapport entre yoga, méditation et psychologie spirituelle, souligne l'importance du souffle en général et de l'observation du souffle naturel en particulier, pour arriver à une transformation profonde de la personnalité. «*L'idée est de diminuer l'hyperexcitation du sympathique et d'augmenter la stimulation du parasympathique pour traiter le stress en profondeur, favoriser l'état de détente et diminuer par là même la présence ou le risque de maladies. Cet outil thérapeutique permet de travailler sur les traumatismes en leur faisant perdre leurs racines*», explique-t-il. Le *pranayama* ou souffle volontaire – il en existe une dizaine étudiée par B.K.S. Iyengar⁽³⁾ – semble très utile pour une action rapide sur des patients victimes d'addiction. Tantôt apaisante, stimulante, équilibrante, favorisant l'inspir ou l'expir, en position assise ou couchée, les doigts bouchant alternativement les narines, parfois accompagnée de sons, la technique s'apprend auprès d'un professeur. L'observation du souffle naturel agit de façon différente, selon le D^r Jacques Vigne: «*C'est légèrement relaxant au début, mais très libérateur à long terme, car on s'affranchit du besoin même de toujours faire.*»

Les bienfaits de la méditation

Dans le yoga, la méditation peut être «de concentration» sur des canaux d'énergie ou des points du corps, ou bien «d'observation» du souffle naturel et de ses sensations, sans identification aux pensées. Pour Jacques Vigne, il est important que les deux soient coordonnées: «*Cette observation permet de déterminer le problème sur lequel on va pouvoir se concentrer afin d'accélérer la guérison.*» L'une des méthodes les plus connues est la pleine conscience, ou vipassana, issue du bouddhisme, dont le but est d'accepter les sensations telles qu'elles se présentent. C'est en travaillant sur la conscience directe du

(3) B.K.S. Iyengar, *Pranayama Dipika – Lumière sur le Pranayama*, Éd. Buchet Chastel, 2012.

(4) Étude réalisée par les chercheurs de l'hôpital général du Massachusetts, où travaille Jon Kabat-Zinn.



« D'un point de vue physique, le yoga invite à prendre conscience de notre posture et de notre souffle. »

LUNA VANDORINE

souffle que la marche méditative s'est développée au sein de cette tradition. Une voie en mouvement dont les bénéfices sur la santé ne sont plus à prouver. L'ostéopathe Jacques Alain Lachant observe d'ailleurs qu'une grande part de nos douleurs et de nos problèmes musculaires et squelettiques vient de ce que nous ne savons plus marcher.

Différentes études effectuées par des neuroscientifiques ont permis de constater que la méditation – qu'elle soit laïque, issue du bouddhisme ou du yoga – modifiait durablement le fonctionnement du cerveau, en diminuant en particulier l'activité de l'amygdale, qui est l'un des centres principaux du stress et de l'anxiété(4), qu'elle augmentait la matière grise dans la partie gauche de l'hippocampe, impliquée dans les mécanismes de la mémoire(5), ou encore qu'en stimulant le cortex cingulaire antérieur, elle diminuait la sensibilité à la douleur et conférait une plus grande résistance physique(6). Herbert Benson, de l'Université Harvard, a montré pour sa part comment une pratique régulière de méditation pouvait modifier la manifestation de certaines dispositions génétiques et héréditaires. Enfin, Michael Speca de l'université de Calgary au Canada, a mis en exergue une diminution des symptômes du stress et de la sensation de fatigue ainsi qu'une amélioration significative de l'humeur chez les cancéreux.

« Les résultats des études portant sur des méditants expérimentés semblent indiquer qu'ils ont la faculté d'engendrer des états d'esprit clairs, intenses et bien déterminés et que cette faculté est sans doute associée à

certain schémas d'activité du cerveau. L'entraînement de l'esprit permet d'engendrer ces états mentaux à volonté et de moduler leur intensité. », explique Matthieu Ricard, chercheur en biologie sous la direction du prix Nobel François Jacob avant de devenir moine selon la tradition tibétaine et traducteur du dalaï-lama. Dans son dialogue avec Wolf Singer, l'un des grands spécialistes mondiaux du rapport entre cerveau et conscience, de l'Institut Max Planck de Leipzig(7) il ajoute : « La méditation sur la compassion est l'état qui produit la plus puissante activation neuronale, au point que les chercheurs en psychologie positive, comme Barbara Fredrickson, en ont conclu que l'amour était l'émotion suprême. [...] Il provoque une spirale ascendante d'états mentaux constructifs. Il nous rend également plus résilients, nous permettant de mieux affronter l'adversité. » Reste que la méditation est un itinéraire à vivre plutôt qu'à dire... ■

La méditation modifie durablement le fonctionnement du cerveau.



ET SI ON TESTAIT ?

YOGA

- Institut français de yoga : ify.fr
- Fédération française de hatha yoga : ffhy.ff-hatha-yoga.com
- Fédération française de yoga : yoga-paris.com
- Association française de yoga Iyengar : yoga-iyengar.asso.fr
- Institut de yogathérapie de Lionel Coudron : idyt.com

MEDITATION

- Centre méditation bouddhiste école dalaï-lama : centre-kalachakra.com
- École Occidentale de méditation : ecole-occidentale-meditation.com
- Retraites méditation Thich Nhat Hanh pleine pleine conscience et marche méditative : villagedespruniers.net

(5) Revue *Psychiatry Research Neuroimaging*, janvier 2011.
 (6) UQAM, Université du Québec à Montréal, 2010.