

# 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<sup>r</sup> Chandrasekaran, médecin et yogathérapeute indien, qui consulte régulièrement en France avec le P<sup>r</sup> 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. »*