

A Porigine de la notion de santé durable, le yoga ?

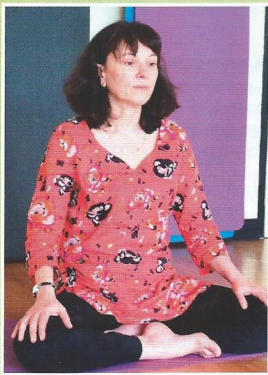
Le but du yoga est une recherche de la paix intérieure. Cette recherche s'inscrit dans une vision spirituelle, ou l'homme est perçu comme un tout en lien avec l'univers.

C'est une discipline qui utilise de nombreux outils :

- Postures (pour détendre, étirer, renforcer).
- Respirations (pour assouplir la cage thoracique, équilibrer le système neurovégétatif, jouer sur le monde émotionnel).
- Nettoyages corporels (yeux, système digestif et respiratoire).
- Relaxation, visualisations, méditation (détente, reconditionnement...).

Les textes anciens en attestent :

- Les Yoga Sutra de Patanjali (écrits entre 200 et 500 ans avant Jésus-Christ) donnent des indications pour apaiser le mental.
- Dans Hatha-Yoga Pradīpika (traité datant du dixième siècle) les maladies sont expliquées comme ayant leurs origines dans un arrêt, un blocage ou une stagnation de l'énergie vitale. Les postures, respirations qui y sont décrites permettent d'apprendre la maîtrise de l'énergie du corps et de l'esprit.



En Inde, à Lonavla, l'institut Kaivalyadhana a été créé au début du vingtième siècle. Un hôpital yogique y fut construit en 1961. Il s'attache à ramener les malades à la santé par le yoga (Il est officiellement reconnu par le ministère de la santé du pays).

De plus en plus de médecins éclairent les pratiques du yoga avec les dernières recherches médicales. Certains forment des élèves afin qu'ils puissent transmettre ce savoir dans le but de l'associer à la médecine conventionnelle. (Docteur Coudron, Docteur Bhole...)

De nombreuses techniques ont été tirées du yoga comme :

- La sophrologie.
- La méditation en pleine conscience.
- La cohérence cardiaque.

Ainsi le yoga peut jouer un rôle dans la prévention, la gestion, voire le soin de nombreuses pathologies. Il est néanmoins au départ un outil qui accompagne l'homme tout au long de sa vie et qui lui permet de mieux gérer corps et esprit en lui apprenant à mieux se connaître.

Le yoga donne sens à la vie.

Marie-Christine Cabantous

Professeur de yoga et spécialiste des pathologies des musiciens.