

# Qu'est-ce que la yogathérapie ?

Dossier réalisé par Sylvie Dalouche

## Rencontre avec le Docteur N. Chandrasekaran

Le docteur N. Chandrasekaran, yogathérapeute depuis plus de 20 ans à Chennai (Inde du sud), est un des ambassadeurs de la yogathérapie en France. En partenariat avec Bernard Bouanchaud, formateur de l'IFY, il forme actuellement près de 80 professeurs de yoga. Il a accepté de nous faire partager sa vision de la yogathérapie.

**Pouvons-nous considérer la yogathérapie comme un système médical ?**

Dr N. C. : Non, la yogathérapie se fait en complément d'un traitement médical, qu'il soit allopathique, ayurvédique, homéopathique etc., mais ce n'est pas un système médical. En effet, le yoga n'est pas orienté vers la guérison de maladies, il est tourné vers l'être humain. Il analyse l'individu comme un tout et recommande une solution en cas de problème de santé. C'est pourquoi la yogathérapie part du postulat fondamental que, même si la maladie est la même, les individus souffrant de cette maladie sont différents : le diabète est une maladie, mais tous les diabétiques ne sont pas pareils. Ceci est fondamental : un yogathérapeute ne donnera jamais la même pratique à deux élèves, même si ceux-ci souffrent des mêmes maux.

**Sur quoi est basée la yogathérapie ?**

Dr N. C. : La yogathérapie est une branche du yoga sur lequel elle prend appui, mais elle n'est pas le yoga. Je vais prendre un exemple : si vous voulez devenir médecin, vous devez étudier l'anatomie, la physiologie, la psychologie, la pharmacologie, la microbiologie, etc. puis vous devez travailler

auprès de patients. Alors seulement vous pouvez être médecin, la seule connaissance des médicaments n'étant pas suffisante. Le pharmacien a tout appris sur les médicaments, mais il ne peut pas les prescrire comme un médecin.

De la même manière, un professeur de yoga n'est pas yogathérapeute. Pour devenir yogathérapeute, il doit acquérir des connaissances précises sur l'anatomie, la physiologie, la psychologie... selon le yoga. Il doit donc suivre une formation spécifique.

Si je suis professeur de yoga, que vous venez vers moi pour faire du yoga et que vous me dites : « J'ai un problème de nuque ou j'ai un problème de dos », je dois à ce moment-là vous proposer une séance de yogathérapie, et non un cours de yoga.

**Est-il indispensable d'être professeur de yoga pour être yogathérapeute ?**

Dr N. C. : Oui, c'est indispensable. Mais il faut ensuite acquérir les compétences spécifiques liées à la yogathérapie. C'est pourquoi, pour devenir yogathérapeute, il faut se former. Or, j'ai la conviction profonde que la yogathérapie n'est pas correctement perçue dans le monde. De ce fait, elle n'est pas correctement enseignée : il me paraît fondamental de pouvoir observer des patients en situation, de partir de l'individu pour comprendre et savoir comment agir en tant que yogathérapeute. C'est pourquoi, dans mes formations, je fais venir des personnes atteintes de différentes pathologies, auxquelles j'enseigne les techniques adaptées pour elles. Les étudiants en formation travaillent ainsi sur des cas réels. Aujourd'hui, beaucoup de

Le docteur N. Chandrasekaran, est médecin allopathe depuis 28 ans à Chennai. Son profond intérêt pour les textes védiques l'amène à étudier le yoga et, en 1992, il obtient son diplôme de professeur de yoga au Krishnamacarya Yoga Mandiram (KYM). Il travaille ensuite au KYM en tant que professeur de yoga et yogathérapeute : pendant 18 ans, il reçoit plus de 10 000 élèves et supervise l'ensemble des yogathérapeutes du centre. Il parcourt le monde pour transmettre son savoir et forme des professeurs de yogathérapie en Australie, au Canada et en France. En 2010, il fonde son propre centre de yoga : le Viniyoga Healing Foundation of India (<http://www.vhf yogacare.in>).

Il a publié deux ouvrages aux éditions Agamât : "Yogathérapie" Formation pratique, tomes 1 et 2.



N. Chandrasekaran

personnes pensent que telle posture va être efficace pour telle pathologie, que telle respiration va donner tel résultat etc. Mais c'est oublier une notion fondamentale qui est l'individualité de chacun. Rien n'est standardisé dans la yogathérapie, et c'est après une observation précise de l'élève que le yogathérapeute va pouvoir proposer les outils adaptés. Pour l'hypertension, il faut se relaxer, mais une relaxation pour vous sera différente d'une relaxation pour moi. La yogathérapie est à 100 % individuelle.

#### Comment devenir un bon yogathérapeute ?

Dr N. C. : Il faut être professeur de yoga et suivre une formation spécifique. Ensuite, il faut aller de plus en plus profondément dans le yoga. Je compare souvent la yogathérapie au parfum d'une fleur. Si la fleur du yoga est bonne, le parfum sera bon. Le professeur de yoga doit pratiquer de plus en plus, être dans le yoga à chaque instant. Ainsi, il sera capable de donner ce qui est nécessaire à son élève.

En yogathérapie, il faut inventer de nouvelles techniques. Il faut s'adapter à une personne en particulier en utilisant tous les outils du yoga : postures, respirations, visualisations, sons, chants, méditations etc.

#### La yogathérapie est-elle adaptée à toutes les pathologies ?

Dr N. C. : La yogathérapie peut traiter tous les types de maladies car elle intervient en complément d'un système médical. Le yoga, lentement, va aller vers les causes du problème et, peu à peu, les médicaments pourront être réduits. La yogathérapie ne touche pas seulement les niveaux physique et physiologique, elle pénètre plus profondément dans l'individu. Le yogathérapeute doit être précis dans son intervention : en étant précis, il va aller jusqu'aux racines, jusqu'à la cause profonde de la pathologie.

#### Vous avez créé un institut à Chennai, comment fonctionne-t-il ?



Dr N. C. : Les gens savent qu'un institut existe, qui peut les aider dans leurs problèmes de santé. Ils viennent à nous pleins d'espoir. Nous les examinons et leur enseignons les techniques adaptées à leur pathologie. S'ils font leur pratique régulièrement, ils obtiennent d'excellents résultats.

#### Pensez-vous qu'il est possible de fonctionner ainsi en France ?

Dr N. C. : Je forme près de 80 personnes à la yogathérapie en France et je vois beaucoup d'intérêt pour cette transmission. Mais votre système de santé ne reconnaît pas notre approche et je ne peux donc pas répondre à votre question. Tout ce que je peux vous dire, c'est que la

potentialité de la yogathérapie est énorme. La yogathérapie n'est pas reconnue officiellement dans votre pays, mais elle peut faire beaucoup pour aider les gens.

#### Quel message voulez vous faire passer auprès de nos lecteurs ?

Dr N. C. : Un point est essentiel dans la transmission du yoga : celui de la relation. Il est indispensable que le yogathérapeute soit compétent et possède les connaissances et la technique, mais cela n'est pas suffisant : il doit aussi être capable de créer une bonne relation avec son élève. La qualité de la relation, la confiance qui va s'instaurer seront garants de l'efficacité de la yogathérapie.

## La maladie, un obstacle sur la voie du yoga

Pour arriver à l'état de yoga - état où le mental est complètement apaisé - le pratiquant doit faire preuve de confiance et de persévérance : selon Patañjali, il existe neuf obstacles sur la route du yoga, le premier étant la maladie. « La maladie, l'inertie, le doute, la négligence, la paresse, l'avidité, l'illusion, le manque de persévérance, l'instabilité, ces neuf (points) causent la distraction du mental et ce sont les obstacles » (Yoga Sutra, I 30). Commentant cet aphorisme, Taimni précise que « la maladie est évidemment un empêchement sur le sentier du yogi parce qu'elle ramène continuellement le mental au corps physique et lui rend difficile le fait de rester tourné vers l'intérieur. Une bonne santé est une nécessité pour fouler le sentier du yoga et c'est sans aucun doute une des raisons pour laquelle Patañjali a inclus les postures et le contrôle du souffle dans son système » (Taimni, « La science du yoga », éditions Adhyar).

Yves, lorsqu'il a commencé le yoga, souffrait depuis des années d'acouphènes qui rendaient difficiles sa concentration et empêchaient tout exercice d'intériorisation. La pratique régulière du yoga, en amenant de la souplesse dans le haut de son corps, en dénouant les tensions de ses épaules, en mobilisant sa voix, a permis une diminution des acouphènes. Depuis, sa concentration s'est nettement améliorée et il peut désormais rester en assise, centré sur son souffle et son espace intérieur.

Mais, si les pratiques posturales (āsana) et les respirations conscientes (prāṇāyāma) participent au maintien du bien être physique, n'oublions pas que leur but n'est pas seulement de nous maintenir en bonne santé : āsana et prāṇāyāma sont aussi des outils sur la voie du lâcher prise et de la pacification mentale. Contrairement à ce que pourraient nous faire croire certaines publicités actuelles pour le yoga, assouplir son corps, le fortifier, y faire circuler l'énergie... ne sont que des moyens pour atteindre l'état de yoga. La posture n'est pas le but.

## Cas pratique de yogathérapie

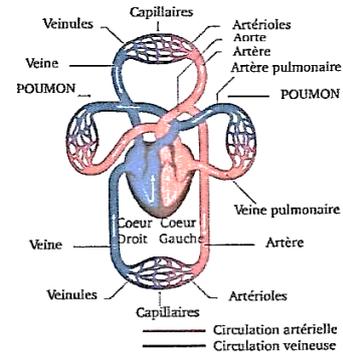
Dorine, jeune femme de 31 ans, a des problèmes de circulation sanguine, liés à une hypercoagulabilité du sang (trombophilie). Cet état est héréditaire et donc lié à sa constitution. Les symptômes ressentis sont des douleurs au niveau des jambes (principalement par forte chaleur) et des varices apparentes, qui ont tendance à se développer avec le temps. Dorine voudrait améliorer son état sans devoir suivre une médication trop lourde (pour le moment, elle refuse tout traitement allopathique, et ne porte pas les bas de contention préconisés par les médecins). Elle a pratiqué le yoga en cours de groupe pendant trois mois et, ayant envie d'intégrer une pratique de yoga quotidienne dans sa vie, elle se retrouve face à son professeur de yoga pour un premier RDV individuel.

Au cours de cet entretien, son professeur lui pose des questions sur les symptômes liés à ses

problèmes circulatoires. Elle l'interroge sur d'éventuelles autres particularités physiques (pathologies, origines, symptômes etc.). La discussion porte aussi sur les centres d'intérêt de Dorine. Ensuite, son professeur l'observe dans plusieurs positions (debout, couchée) et lui fait faire différents mouvements dans l'espace. Elle prend son pouls et, après ces multiples observations, elle demande à Dorine à quel moment de la journée elle pourra pratiquer et pendant combien de temps.

Dorine s'engage à pratiquer environ 15 minutes tous les matins. Les RDV avec son professeur se font de manière régulière (toutes les trois semaines environ) et, peu à peu, les techniques respiratoires, ainsi que les postures évoluent. Lors de la 6ème séance, Dorine fait part à son professeur des bons résultats de ses examens annuels : certaines varices ont disparu, il existe beaucoup moins de varices « probables » et la fluidité du sang est meilleure.

### Le système circulatoire



Le sang suit un double trajet dans le système circulatoire :

- La circulation générale, issue du cœur gauche, qui permet de transporter vers les organes et les extrémités, au travers des artères : le sang oxygéné, les nutriments, les messagers hormonaux, ceux immunitaires etc..., et de ramener vers le cœur, au travers des veines, le sang désoxygéné ainsi que les déchets.
- La circulation pulmonaire, issue du cœur droit, qui permet au sang désoxygéné d'aller vers les capillaires pulmonaires, où se déroulent les échanges de gaz avec l'air contenu dans les alvéoles pulmonaires, avant de retourner, une fois oxygéné, vers le cœur par les veines pulmonaires

### Pratique donnée à Dorine lors du premier RDV

La pratique va agir sur les trois processus impliqués dans le retour veineux :

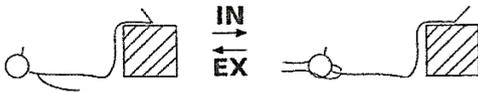
- la respiration
- la pesanteur
- la pompe musculaire

1



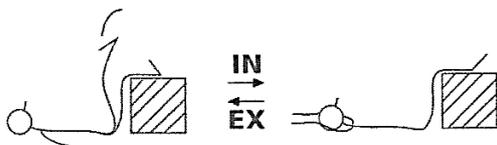
Les jambes sont en l'air pour drainer le sang jusqu'au cœur. La phase d'inspiration est augmentée afin de créer une aspiration du sang vers la cavité thoracique et le cœur :  
EX : libre - INS : 4", puis 5", ... jusqu'au maximum confortable

2



Les mouvements de chevilles, puis de jambes vont mobiliser et renforcer les muscles des membres inférieurs

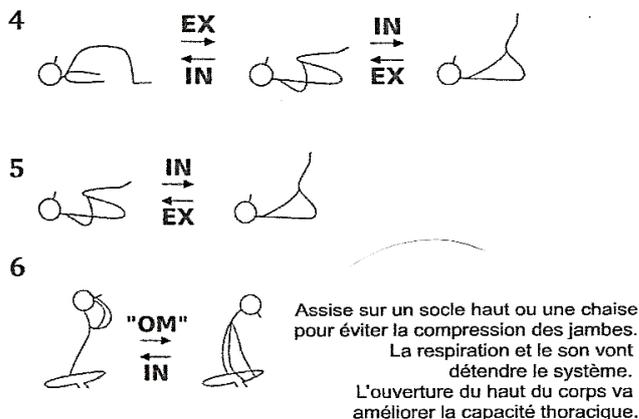
3



(suite page suivante)

### Témoignage de Dorine

Malgré ma motivation de départ, il n'a pas été facile de pratiquer tous les jours. Au début, j'avais du mal à dégager du temps pour le yoga mais, au fil des jours, c'est devenu plus facile car je me sentais mieux après ma pratique. Mon professeur m'a aidée à déculpabiliser quand je « sautais » une pratique et quand je pensais mal faire les mouvements. Elle m'a fait comprendre que chacun agissait à son rythme, par rapport à sa morphologie. En devenant moins exigeante avec mon corps, j'ai rapidement fait des progrès. Aujourd'hui, si je ne pratique pas pendant quelques jours, cela me manque. Je suis très heureuse, car le yoga a amélioré mon problème de circulation sanguine. Mais pas seulement : mon sommeil est bien meilleur et j'ai repris mon poids de forme en changeant mon alimentation. De plus, je me sens plus tolérante vis-à-vis des autres. Le yoga fait aujourd'hui partie de mon rythme de vie et pour longtemps !



Une respiration guidée par le yogathérapeute va améliorer la réceptivité et l'écoute. Une visualisation va agir en profondeur sur la confiance et le bien-être.

## Evolution de la pratique

Au vu des progrès de l'élève, la première pratique évolue. Dans le cas de Dorine, les objectifs restent toujours axés sur la circulation sanguine.

- **Respiration** : une fois l'inspiration renforcée, des arrêts poumons pleins sont intégrés aux techniques respiratoires, toujours avec une progression douce.



dans les respirations guidées



et en posture

- **Pesanteur** : les postures inversées sont intégrées.

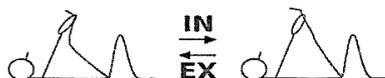


sans mouvement



avec mouvement

- **Pompe musculaire** : le travail musculaire devient de plus en plus exigeant.



travail avec une sangle

## La yogathérapie et les Occidentaux :

faut-il remettre en question nos comportements ?

La yogathérapie ne se substitue jamais à la médecine officielle, mais elle est un complément s'adressant aux personnes aptes à se prendre en charge. Pour ressentir les effets positifs d'une pratique de yogathérapie, il faut être assidu et respecter son RDV avec son tapis tous les jours. Et c'est là que, parfois, le bât blesse : culturellement, nous ne sommes pas toujours habitués à être acteur de notre santé. Et pratiquer le yoga quotidiennement demande de trouver (voire, de créer) un espace temps dans nos plannings surchargés.



Les textes traditionnels demandent un engagement à long terme, à la fois du professeur et de l'élève : la thérapie ne se produit pas en une seule rencontre, c'est un processus qui se développe sur un certain laps de temps. C'est à ce prix que le yoga va donner de bons résultats.

La yogathérapie est une discipline liée au mode de vie. Elle nous amène parfois à revoir certains de nos comportements (alimentation, exercice physique, gestion du stress ou des émotions...). Or, nous attendons souvent de la médecine qu'elle nous soigne grâce à des pilules sans que nous ayons besoin de changer le ou les comportements, causes de nos problèmes. Ainsi, Jean-Marc, en surpoids depuis plusieurs années, souffrait d'hypertension, de cholestérol et faisait de nombreuses apnées du sommeil. La pratique de yoga qu'il a intégrée dans son emploi du temps l'a amené peu à peu à revoir son hygiène de vie. Aujourd'hui, après un an de pratique, il a perdu 10 kg, sa tension est redevenue normale, son cholestérol a fortement diminué et il a pu supprimer la machine qui accompagnait toutes ses nuits depuis 6 ans, afin de l'empêcher de faire des apnées durant son sommeil.



Jean-Marc s'est pris en main, porté par la confiance qu'il a accordée au yoga, et il récolte aujourd'hui les fruits de sa

persévérance. Mieux dans son corps et acteur de son bien être, il prend plaisir à continuer sa pratique et son RDV quotidien avec le tapis prend tout son sens.

## Se réconcilier avec son corps

La maladie... Je sais depuis plus de vingt ans qu'elle est là et m'attend.. et ce jour est désormais arrivé : je dois vivre et composer avec elle au quotidien.

Le yoga m'a aidé, infiniment, depuis plus de quinze ans, à la combattre... mais en douceur, et à essayer de retrouver une intégrité que je perds peu à peu : intégrité de mon corps, mais aussi de tout mon être, social, psychologique, mental... Le corps se rigidifie, les capacités cognitives diminuent, et plus ou moins inconsciemment je fabrique une carapace pour me protéger...

Essayer d'aimer mon corps malgré tout : le yoga me le permet, en m'offrant de rétablir le « lien » entre mon corps et mon esprit. Un retour aux sources, un voyage à la recherche de ce corps dont je crains de perdre chaque jour un peu plus la maîtrise, un apprentissage du lâcher-prise pour justement ne plus avoir peur, et ACCEPTER. Accepter ce corps tel qu'il est, là, aujourd'hui, qui réclame, et mérite, toute mon attention et mon amour... malgré tout.

A l'entrée du cours de yoga je n'enlève pas seulement mes chaussures. Dans la salle je suis accueillie chaleureusement, telle que je suis. Je suis aussi priée (intérieurement) de laisser au vestiaire, comme chacune et chacun, mes soucis, mes peurs, mes douleurs.

Le cours commence, et je laisse peu à peu le calme s'installer en moi, en me concentrant sur ma respiration. Plus rien d'autre n'existe que cette attention portée à ce qui se passe en moi.

Parfois je ne peux pas réaliser une posture, mais toujours je suis invitée à la visualiser : apprentissage crucial, voir son corps prendre son essor dans un imaginaire qui le libère...

Jamais aucun recours à la force physique n'est demandé : j'arrive souvent très fatiguée, je repars toujours en ayant retrouvé mon énergie intérieure et un calme nouveau. Je suis active : d'une part, je mobilise tout ce qui fonctionne bien encore et, d'autre part, je peux « fabriquer » malgré la maladie un état de mieux-être (et parfois de bien-être).

Grâce au yoga, je me connais mieux ET je peux garder une autonomie vitale. Grâce au yoga, je peux affronter ma maladie ET l'intégrer à ma vie. Ma maladie n'est pas une amie, mais pas une ennemie non plus. Elle est là, simplement, et je fais avec.

Et je ne peux qu'exprimer ma reconnaissance et ma gratitude à ce yoga ET à tous ses « passeurs », ces professeur(e)s qui le vivent et en transmettent le message avec tant d'humanité.

Sylvie Lorilloux

Yoga, synonyme de gratitude, d'apaisement, de réconfort, de dépassement, de lumière rayonnante dans ce corps cabossé, douloureux, souffrant et cet esprit tourmenté.

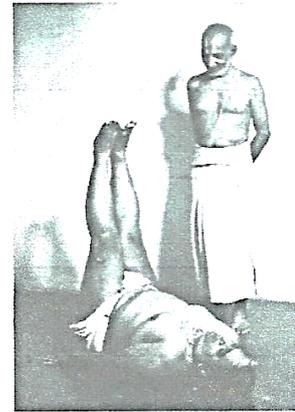
Une grave opération et des séances de radiothérapie au cerveau m'avaient trop affaiblie. Alors j'ai pu participer à un groupe de sophrologie qui m'a aidée et que je continue actuellement. Mais il me manquait toujours quelque chose.

J'ai la chance d'avoir pu repratiquer le yoga et de retrouver le tapis après quelques années d'impossibilité physique ; ce n'est que du bonheur. Mon corps a retrouvé sa fluidité et l'élan de vie.

Merci à notre professeur.

Geneviève Deneux

T. Krishnamacharya a enseigné le yoga comme une thérapie, ciktisā. Il est ici avec un de ses élèves. Pour T. Krishnamācārya, qui avait de grandes compétences en āyurveda et une connaissance très précise des effets conjugués de āsana, prānāyāma et dhyāna (posture, respiration et méditation), yoga et yogathérapie n'étaient pas séparés. Aujourd'hui, il faut faire la différence et se former sérieusement pour proposer une approche holistique du yoga.



©Photo : KYM

## Du yoga à la yogathérapie

En 2010, Bernard Bouanchaud, formateur de l'IFY, lance une formation à la yogathérapie avec, comme intervenant, le docteur N. Chandrasekaran, médecin et yogathérapeute indien de renom. La formation est validée par un certificat d'aptitude à l'enseignement individuel du yoga aux personnes atteintes par la maladie. Destinée aux professeurs de yoga formés selon l'enseignement de T. K. V. Desikachar, la formation précise les bases théoriques de la yogathérapie, en lien direct avec les textes traditionnels. S'appuyant sur ces racines, le cursus privilégie les études de cas, les ateliers et la participation active de tous les stagiaires.

Le programme comporte l'étude des grands systèmes physiologiques : appareil locomoteur, fonction ventilatoire (1<sup>ère</sup> année), systèmes digestif et cardiovasculaire (2<sup>ème</sup> année), systèmes hormonal, nerveux, immunitaire et psychisme (3<sup>ème</sup> année).

A l'intérieur de ces domaines, les thèmes abordés sont :

- Les définitions et les bases théoriques de la yogathérapie, s'appuyant sur les textes anciens du yoga.
- Les principes du yoga et de sa pédagogie permettant de construire une pratique individuelle adaptée, à caractère thérapeutique.
- L'essentiel des outils du yoga c'est-à-dire les techniques posturales, respiratoires... avec leurs effets selon les principes āyurvédiques entre autres.
- Une approche de la physiologie et de la pathologie des principaux symptômes selon la médecine occidentale et l'āyurveda.

### Témoignage de Sylvie Dalouche, élève en yogathérapie

En 2010, je m'inscris à la première formation de yogathérapie organisée par B. Bouanchaud et le Dr N. Chandrasekaran. Chaque module est une vraie découverte pour moi et les connaissances acquises ont un impact important sur mon vécu du yoga. Mon travail en cours particulier est devenu plus précis dans l'observation des élèves et dans la définition d'objectifs à court, moyen et long terme. Durant mes cours de groupe, je propose à mes élèves des adaptations de manière plus efficace qu'auparavant. Ma pratique personnelle a évolué, car j'intègre aujourd'hui des outils thérapeutiques dans mes postures de yoga.