

QU'EST-CE QUE LE YOGA DANS LA PRATIQUE ?

Docteur Bhole, médecin, yoga thérapeute indien, est titulaire de la haute distinction de Docteur en Sciences Yogiques décernée par la Fondation de la Recherche sur le Yoga de Swami Vivekananda à Bangalore ; mondialement connu pour ses travaux de recherche dans le domaine de la physiologie du Yoga. Il a voué toute sa carrière, de 1959 à 1995, à l'Institut Kaivalyadhama de Lonavla (Pune), où il fut disciple de Swami Digambarji (successeur de Swami Kuvalyananda) ; il y occupa les fonctions de Codirecteur du département de la Recherche Scientifique sur le Yoga et celle de Directeur de publication de la revue scientifique «Yoga Mimansa» éditée par le Centre. L'Institut de Kaivalyadhama est l'un des trois Centres des Hautes Etudes de la Recherche sur le yoga reconnus par le Ministère de la Santé du Gouvernement indien ; il est constitué d'un Département littéraire et philosophique, d'un Département scientifique et d'une école de formation ; il a été créé au début du 20^{ème} siècle par Swami Kuvalyananda, grand humaniste indien, pionnier de l'interprétation scientifique du yoga traditionnel issu des Veda.

A la retraite depuis 1995 le Docteur Bhole consacre son temps à des séminaires dans de nombreux pays notamment en Europe et nous fait l'honneur de venir au Grand Duché de Luxembourg au sein de la Fédération de yoga (FNELY) depuis plus de 7 ans. Doué d'un esprit pragmatique il transmet avec générosité et simplicité la quintessence de ses nombreuses investigations dans tous les domaines et aspects du yoga : littéraire, thérapeutique, éducatif et spirituel. Sa particularité est d'amener une compréhension claire des concepts fondamentaux des textes traditionnels du yoga sous l'éclairage des neurosciences actuelles et à travers l'expérience directe de la pratique.

Le terme «yoga» signifie «union», «contact» ; en effet, une union avec quelqu'un ou quelque chose est constamment présente, consciemment ou au niveau de l'inconscient. Même dans le sommeil profond nous sommes constamment en contact avec une chose ou avec une autre ; et c'est justement à travers ce contact qu'à un moment donné nous nous réveillons et nous nous activons.

Le yoga peut être considéré dans ses deux principaux aspects : le «yoga matériel», à la base duquel il y a l'union avec tous les objets du monde extérieur avec lesquels nous sommes mis en relation grâce aux organes sensoriels et le «yoga spirituel» à la base duquel il y a l'union avec soi-même.

Pour utiliser un langage médical, je pourrais dire que nous pouvons être conscients des différents stimuli

sensoriels ou bien que nous réagissons à une stimulation intérieure que nous pouvons appeler «proprioceptive», «visceroceptive » ou «vestibulaire». Ce sont en effet les trois portes d'entrée qui nous permettent d'être en contact avec nous-mêmes.

En général, personne n'est éduqué pour utiliser ces stimulations internes. Nous ne les percevons que lorsqu'elles nous donnent des sensations de déséquilibre ou de gêne que nous essayons de résoudre en nous adressant à la médecine, à la psychothérapie ou à la physiothérapie.

La physiothérapie travaille essentiellement au niveau cortical, tandis que le yoga devrait travailler au niveau sous-cortical, en essayant d'utiliser la respiration et la conscience de la posture. La physiothérapie agit également sur la respiration, mais pour améliorer la ventilation ou le drainage pulmonaire et non pas directement sur la mécanique respiratoire, qui est dans le yoga le point de départ pour travailler sur soi et son bien-être.

Comme la médecine, le yoga nous parle aussi de cavité : cavité dorsale, abdominale, thoracique, pelvienne, crânienne, etc.

Dans le yoga on essaye de faire l'expérience de ces cavités. Cela peut sembler un peu bizarre car en effet la médecine ne nous parle pas de cavités réelles mais de cavités potentielles, tandis que le yoga veut amener la personne à faire l'expérience de « l'espace interne ».

Il y a des mécanismes de contrôle aux différents niveaux du corps : au niveau spinal, cérébral et plus haut jusqu'au niveau cortical. On pense généralement que seuls les centres corticaux sont importants et que les centres spinaux le sont moins. Dans le yoga, nous travaillons par segment et par niveau. Nous connaissons l'activité réticulaire et l'activation ascendante et descendante. Cela est important pour un individu qui doit pratiquer sur lui-même.

Ilya des centres de contrôle également au niveau de l'hypothalamus ; les maladies chroniques, en général, concernent les organes internes et les centres de contrôle se trouvent au niveau sous-cortical. Pour cette raison, en yoga nous essayons d'aider les personnes à se rendre compte de cette différence. Il ne s'agit pas de donner une leçon mais un enseignement et une éducation.

Dans le yoga nous travaillons beaucoup la «mécanique respiratoire». Le langage scientifique nous dit que les «centres de l'inspiration» se trouvent dans la partie basse du cerveau, dans le langage yoguique le discours s'appuie sur cette même base.

En effet, la respiration n'est pas considérée comme un échange gazeux : dans les textes yoguiques on ne fait jamais référence au gaz carbonique ou à l'oxygène dont on ne peut pas faire l'expérience de par nous-même.

En yoga on parle de la respiration comme étant une des activités existentielles fondamentales. On

peut dire que la qualité de notre respiration est équivalente à la qualité de notre vie, sans jamais mentionner la qualité de l'échange gazeux, mais en se référant directement à la qualité de la mécanique respiratoire et de l'expérience que nous sommes capables d'en faire.

« Je voudrais que chaque rencontre avec l'élève ou le patient se transforme en quelque chose du domaine de l'expérience ; j'invite toujours la personne à faire de petites expériences de type pratique qui me servent ensuite à établir un «diagnostique yogique».

Je divise le corps en segments horizontaux, depuis le périnée jusqu'à la région claviculaire et à la gorge ; je prends en considération les quatre plans verticaux : antérieur, postérieur, latéral droit et latéral gauche ; avec l'aide de l'appui des mains aux différentes hauteurs et zones, j'invite à faire l'expérience de la présence du mouvement respiratoire.

J'invite à respirer de façon naturelle. On aperçoit rapidement que le mouvement est présent à l'avant du corps et presque absent à l'arrière. Il est naturel de se demander pourquoi, étant donné que dans la respiration naturelle le diaphragme monte et descend et que ces mouvements créent des variations de pression autant dans la cavité abdominale que dans la cavité thoracique. Pourquoi cela ne se passe pas aussi au niveau dorsal ?

On pourrait dire que le dos est plus

musclé que la partie antérieure et que si la musculature dorsale se détendait suffisamment le mouvement respiratoire devrait s'y placer sans problème.

En médecine nous savons que les tensions du dos créent beaucoup de problèmes au niveau des vertèbres, à tel point qu'il est nécessaire de les détendre artificiellement si le patient n'est pas capable de le faire de par lui-même.

En yoga nous préférons agir à travers des étirements passifs et des pratiques de relaxation musculaire ; la présence des mouvements respiratoires dans le dos nous indique que les muscles dorsaux se sont détendus. Le conseil que je donne toujours est celui de consacrer chaque matin un peu de temps à la pratique, avant de commencer la journée et le soir avant de se coucher.

La correction et l'expérience des mouvements respiratoires sont la clef pour débiter le travail réel en yoga.

A travers ce type de pratique je peux amener l'élève à faire l'expérience de lui-même, à prendre conscience des zones à l'intérieur du corps dans lequel il pourrait y avoir des déséquilibres ou des tensions et arriver ainsi à un autodiagnostic.

Grâce à ces pratiques, on peut arriver à faire l'expérience du mouvement respiratoire tout le long du corps en passant d'un état de tension à un état de détente.

Et quand l'expérience arrive au centre et se manifeste sur le plan horizontal, on a la sensation d'avoir

un comportement intérieur semblable à celui d'une fleur de lotus dont les pétales s'ouvrent et se ferment.

Après avoir fait un travail sur le plan physique, on peut passer à des plans plus subtils.

Naturellement, il est nécessaire de parler à présent de l'importance de l'enseignant.

Comment suivre l'élève ? Comment le guider ? Quelle nouvelle échelle de valeurs pouvons-nous lui donner ? Quels sont les buts de la vie ? Quelle importance donner à la qualité de la vie ?

Pour terminer, une petite pratique très simple qui se place au « niveau de la vue ». En général nous sommes conditionnés par tout ce que nous voyons et cela crée inévitablement en nous un sentiment de désir ou d'aversion (raga/dvesha). Même cette pratique a une base physiologique :

En fermant les yeux nous avons toujours une « vision en négatif », comme pour le négatif d'une photo.

Ce premier moment passé, nous commencerons à percevoir une « transparence lumineuse » qui peut durer quelques instants, nous amenant à rester dans un état mental tranquille et non identifié. Devant nous il n'y a plus d'objets mais « une pure lumière ». C'est vers la pure lumière et un sens de paix intérieure durable que nous amène le chemin de Tapas. »

Conférence donnée par le Dr Bhole à Padova, Italie.