

20 ANS DE RECHERCHE ET D'EXPÉRIENCE : YOGA ET ASTHME

Le bonhomme

Freddy Smal est connu dans certains milieux du yoga. Il a suivi différentes formations (A. Van Lysbeth, Docteur L. Coudron). Dès l'âge de 3 ans, il est atteint d'asthme, de sinusite, d'eczéma. Fort handicapé dans l'enfance et l'adolescence, il a pourtant mené à bien des études d'ingénieur industriel et a accompli une belle carrière professionnelle.

Rencontre avec le Yoga

C'est en 1986, à l'âge de 49 ans, qu'il suit son premier stage de yoga. Depuis 20 ans, son état de santé s'est amélioré de façon continue et sans être tout à fait libéré de l'asthme, il arrive à juguler ses problèmes respiratoires, réduisant au minimum les traitements médicamenteux. La pratique du yoga est devenue partie intégrante de son traitement et de sa vie. Elle complète avec bonheur et efficacité le traitement médical. Par exemple, si à l'occasion de vacances, il réduit sa pratique yoguïque, automatiquement son état respiratoire devient chaotique. De même, s'il supprime les traitements médicamenteux, ses performances diminuent également. Freddy a trouvé l'équilibre parfait entre le yoga et une médecine réduite à son minimum.

Ce qui est intéressant dans la démarche de Freddy, c'est qu'il est entré dans sa maladie « amicalement » si j'ose dire. Avec patience et détermination, il a cherché à comprendre tous les aspects de celle-ci. Il fut « chercheur, expérimentateur et cobaye » de sa méthode de traitement. Cela va évidemment dans le sens de la voie du yoga :

- comprendre d'où viennent les techniques préconisées,
- prendre du temps pour que la pratique trouve sa place dans l'horaire quotidien ou hebdomadaire,
- observer les bénéfices de la pratique, bénéfices qui alimenteront le cercle vertueux.

Au fil du temps (cela a pris plusieurs années), il a ainsi développé une méthode yoguïque adaptable aux personnes souffrant de

problèmes respiratoires et particulièrement les bronchiteux chroniques et les asthmatiques. Nous allons maintenant entrer un peu plus dans les techniques yogiques qu'il préconise.

Première phase

Il faut dire d'emblée qu'une séance, classique, ordinaire, bien équilibrée va déjà sensiblement améliorer la condition générale de l'élève. Il faut néanmoins veiller à prendre quelques précautions dans le cas de malades respiratoires :

- éviter la pratique posturale lors d'infections aiguës,
- insister pour que l'élève reste dans une zone de confort,
- éviter de comprimer la région diaphragmatique comme dans l'arc que l'on remplacera avantageusement par le chameau,
- dans la salutation au soleil, veiller à faire faire une respiration intermédiaire entre chaque mouvement.

Familiarisé avec les grands principes du yoga appliqués à la pratique, on peut alors après quelques semaines ou quelques mois cibler quelques exercices plus spécifiques et plus complexes.

Deuxième phase

Apprentissage d'exercices respiratoires simples et allongement de la durée de certaines postures.

Le patient va, en accord avec son professeur de yoga, individualiser ses séances de yoga sans trop les bousculer.

- Apprentissage de la respiration complète soigneusement découpée :
 - respiration abdominale mise en évidence par un blocage mécanique du thorax au moyen des bras ou d'une sangle (psychologiquement : je suis bloqué quelque part mais je peux libérer d'autres régions),
 - respiration thoracique mise en évidence par un blocage mécanique de l'abdomen au moyen des bras ou d'une sangle,
 - respiration haute ou claviculaire en bloquant simultanément thorax et abdomen.

- Adaptation des postures inversées au moyen de tabourets, de murs, de sangles pour pouvoir les maintenir plus longtemps. Cela favorisera les drainages, stimulera progressivement le diaphragme, améliorera la circulation de retour et en définitive apportera une sensation de détente générale.

Cette deuxième série d'exercices faite régulièrement va donner au patient des outils très performants pour lui rendre confiance en ses propres ressources, le rendant ainsi moins tributaire de la panique et de l'angoisse. En combinant judicieusement ces exercices avec le traitement médical, il pourra progressivement, avec l'accord du médecin, diminuer les médicaments.

Troisième phase

Si le yoga commence à porter ses fruits, on abordera une troisième phase de techniques qui comprend des exercices de *pranayama* plus précis et des nettoyages internes : les *kriyas*.

Les *kriyas* se sont révélés d'un bénéfice prodigieux. Les nettoyages du nez (*jala neti* et *sutra neti*) qui s'apprennent relativement facilement font partie de la routine de Freddy (3 à 4 fois par semaine) pour garder les voies respiratoires supérieures très propres.

Une technique plus difficile à maîtriser mais extraordinaire au niveau de la sensation de liberté respiratoire qu'elle procure est celle de *vastra dauthi* : le nettoyage de l'estomac au moyen d'une bande de gaze. Cela ne s'apprend pas en un jour, mais petit à petit, on peut sous surveillance, maîtriser ce *kriya*. Freddy exécute également *shank prakshalana* environ tous les quinze jours, une technique de purification particulièrement efficace.

Les yoguis ont bien compris les relations entre les troubles respiratoires et l'amoncellement de toxines dans le corps et dans le mental.

Feed back

A ce stade d'engagement dans la thérapie, l'emploi d'un appareil simple servant à mesurer le *peak flow* ou débit respiratoire de pointe permet d'établir une courbe journalière qui traduit les capacités respiratoires maximum. A l'encontre d'autres tests plus complets mais plus sophistiqués qui doivent se pratiquer chez un médecin, la

mesure du *peak flow* peut se pratiquer à tout moment chez soi et va servir de *feed back* pour évaluer les progrès enregistrés lors des pratiques yoguiques. Cela donnera en outre des renseignements intéressants sur l'attitude physique à adopter lors de perturbations émotionnelles.

Le yoga multiforme

Il faut dire également que toutes les branches du yoga vont apporter leur pierre à l'édifice de reconstruction de la santé. Aussi bien les postures que le *pranayama* mais également la relaxation et la méditation ainsi que l'approche philosophique. Celle-ci permet lorsqu'elle s'inscrit dans la vie de tous les jours de nous faire retrouver une place harmonieuse au sein de notre environnement. Les maladies respiratoires, plus que toute autre maladie, nous isolent de cet échange vital avec ce qui nous entoure. La respiration est échange et nous relie au souffle de l'univers.

Les améliorations significatives de son état de santé sont à mettre à l'actif d'une grande régularité dans la pratique et du développement d'une méthodologie. L'idéal serait d'en faire un rite quotidien.

Les médecins à l'écoute

Cela a naturellement amené certains médecins à s'intéresser à l'expérience vécue par Freddy. Quelle joie de partager une expérience yoguique positive !

Le Dr Coudron de Paris, enseignant de yoga, a eu de nombreux contacts avec Freddy Smal.

De même, un pneumologue français, le docteur Eric Para, installé à Tahiti développe une approche des asthmatiques basée sur des traitements médicamenteux classiques, le yoga et l'apnée en plongée. Il arrive à faire plonger à 10 m de profondeur des jeunes atteints d'asthme. Ce médecin est depuis quelques mois en relation avec Freddy et envisage de continuer très pratiquement leur collaboration. En outre, plusieurs associations d'asthmatiques font venir Freddy pour organiser conférences et ateliers.

Freddy n'est plus à court de souffle et de bons conseils. Merci à lui pour notre rencontre et nos échanges qui ont été à l'origine de ces quelques pages.

Conclusion

Puisse cet article nous donner à chacun la possibilité de développer par l'intermédiaire du yoga des moyens d'action qui vont nous être utiles ainsi qu'à notre entourage (on a tous un petit bobo ou une grande affection que le yoga pourrait aider). Dieu sait si les possibilités sont multiples, reliées au vécu de chacun.

D'autre part, le rôle de l'ABEPY est d'aider à faire découvrir des gens qui se sont mouillés, qui se sont impliqués dans différentes facettes du yoga et de susciter un intérêt qui pourrait se transformer en atelier ou rencontre. Elle vise également à jeter des ponts et faire du yoga un partenaire sérieux et efficace des milieux médicaux et éducatifs de notre société.

Thierry Van Brabant

ॐ ॐ ॐ

*La régulation du souffle est définie
comme étant l'harmonie de prana et d'apana.
On enseigne que la régulation du souffle est réalisée
par l'expiration, par l'inspiration et par la rétention.*

*Celles-ci en effet, l'expiration, l'inspiration
et la rétention, en constituent les trois modes.
Et on déclare que le Chant de la Syllabe
est lui-même analogue à la régulation du souffle.*

Yogayajnavalkyam, VI.2-3