

Où l'on discute des problèmes liés au Yoga

Années 1970, les années des grandes « envolées psychédéliques »

La vague ésotérique de fin des années 60 - début 1970 avait séduit les « babas cool » de l'époque avec, entre autres moyens « magiques », celui que promettait le Yoga pour sortir de soi (autrement dit : le « voyage astral »¹)

Beaucoup allaient en Inde, pas tant mobilisés par un quelconque intérêt pour le paysage, l'art indien ou sa philosophie (sauf, bien sûr, celle terriblement dangereuse des théories mystico-ésotériques, mâtinées de versions plus ou moins abracadabrantes de paumés illuminés –et pas forcément indiens...), mais sûrement plus pour la drogue et le Nirvana promis par la pratique du Yoga, à l'époque auréolé de mystère teinté de crainte. Mystère et crainte, il n'en fallait pas plus pour que ces joyeux babas cool adhèrent ! Être « au secret » par rapport au commun des mortels, être « brave », c'était se démarquer et prendre de l'importance aux yeux du monde ! (et au passage de mélanger allègrement la culture *indienne* d'Amérique avec ses tipis et ses plumes et la culture *indienne* de l'Inde avec ses danses et encens orientaux)

Je me souviens avoir recueilli chez l'un de ces marginaux, dans les années 1980, un livre sur le Yoga, paru en 1968² et qui avait perdu sa couverture. Le pourquoi n'était pas difficile à trouver : ce pauvre livre, de contenu pourtant fort intéressant (ses textes et photos m'ont beaucoup servi pour établir mes fiches) s'était retrouvé comme pourvoyeur d'embout à joint... Peut-être que l'exercice des postures était-il trop fatigant ou l'entraînement trop long avant de pouvoir partir en « voyage » (ou bien ne donnait-il pas, ce livre, de véritables recettes, tant espérées...)

TRIP !? C'est sans compter sur les désastreux effets secondaires, ce « perchage » permanent que l'on retrouve chez ceux qui ont trop consommé de drogues...

À l'aube du 21^e siècle, la vague clinquante du « paraître »

Finie, la « psy- » et ses dégâts³. Finie l'introspection à 2 balles, c'est l'heure de s'extérioriser !

Crions, brillons, peu importe si dedans c'est aussi creux, sinistré ou moisi que la cave d'une vieille bicoque.

Les postures acrobatiques, compliquées, ont la cote : on « pratique » le Yoga pour ce côté exhibitionniste et flatteur pour l'ego, aux antipodes des réelles motivations de cet Art plus que millénaire.

*Les jolies postures mises en scène pour illustrer un mode de vie « zen » (encore un mot pompé de sa substance), ont incité plus d'un à pratiquer. Lotus, Arbre, Guerriers, Danseur... flattent la vue. Mais elles peuvent impliquer des précautions dont il faut tenir compte, voire des contre-indications, beaucoup moins évidentes cependant qu'en ce qui concerne les postures acrobatiques (donc, elles se révèlent à la longue plus *dangereuses*...)*

Paraître, oui, mais on veut TOUT, tout de suite !

Ainsi, minceur et souplesse sont des valeurs d'aujourd'hui : on est en « malbouffe », mais « pas le temps » de mincir, alors on compense en forçant sur les postures, comme une grosse rentre le ventre à grands renforts de coups de poings pour pouvoir fermer son pantalon : résultat, la pane déborde, mais elle a mis « son » 40 !

Et le résultat pour un exercice inapproprié ou mal exécuté ? Évitions d'y penser, parce que ceci ne nous arrivera pas, à nous qui sommes avertis et sages ! Nous pouvons cependant prendre cette image et... imaginer le pire : on « force », mais comme on est trop « raide » et « brutal », on « casse » ! Et si, avant d'entamer quoi que ce soit, on révisait son mode d'alimentation ? (tiens, réflexion pertinente, mais pour QUI ?)

¹ À propos, beaucoup ont élaboré des théories fumeuses autour du mot "astral", pensant qu'il s'agissait des "astres", des étoiles. Peut-être le "voyage vers la Lune" du 21 juillet 1969 les avait-il inspirés !? L'adjectif "astral" sous-entend : "brillant", même s'il se rapporte effectivement aux "astres", mot utilisé pour désigner ces objets célestes qui "brillent" dans le ciel, sont "visibles".

"Voyage astral" ne signifie pas "voyage dans les étoiles" mais "voyage du corps astral", « l'un des 7 "corps" entourant les êtres vivants (humains, animaux), animé d'une sorte d'aura parcourue de courants colorés et lumineux reflétant leur état psychique. Le plan astral serait constitué d'éther ; il s'agirait d'un monde plus proche du rêve que de la réalité ; les portes menant normalement à un couloir y mènent par exemple à un lieu féerique ou au contraire de désolation. Ce plan est lié aux émotions : quand vous avez une émotion, celle-ci est vécue par le corps astral qui informe ensuite les autres corps par résonance... » (Wikipédia)

² Il s'agit de : *Le Guide Marabout du Yoga*, par Julien Tondriau et Joseph Devondel.

³ Que de ravages, en effet, par exemple chez ces mères de familles qui avaient un enfant « autiste » : mauvaise mère, c'est à cause de toi que ton enfant est ainsi ! Bien sûr, quand il s'agissait de « surdoué » (au vrai sens du terme), ce n'était pas grâce à elle ! Alors que ces situations apparaissent dans les mêmes conditions, à savoir de manière aléatoire et imprévisible... Quelle mauvaise foi ! Mais, « l'invention de la génétique » des années 1990 n'est pas mieux utilisée... La quête du Gène est aussi néfaste et réductrice que la théorie de l'électron libre du Neurone évadé de sa case d'il y a quelques décennies. Le rôle de la génétique n'est pas de se substituer à des siècles de philosophie éprouvée ou à une quelconque déité des temps modernes qui sortirait de sa baguette magique LA solution à tous les problèmes existentiels. Elle doit rester, elle et la science « psy », un maillon dans la chaîne de la recherche médicale, l'un de ces formidables tremplins qui feront avancer connaissance et guérison et non devenir une nouvelle « médecine » (une de plus) qui pousse à avancer à grands renforts de culpabilité, parce que poussé ainsi, l'être humain ne peut choisir sa voie et reste frustré.

La grosse brutalise donc son corps pour pouvoir fermer son pantalon, mais la fausse mince (en fait trop maigre) par privation « ascétique », le fait aussi ; le bellâtre, également, qui passe des heures à se muscler et à s'assouplir (2 choses rarement compatibles) ; le « guru » qui abrute son corps tout entier en le contraignant dans des postures qui n'ont rien de relaxant ni de « sage », juste pour gagner l'admiration de l'entourage et jouer les hautains...

Et il y en a !!

C'est bien réducteur, tout ça, pauvre Yoga ! Pas étonnant que des voix s'élèvent, qui crient « Assez ! le Yoga est un danger ! ». Moi, je dirais plutôt « le Yoga est en danger », mais, bon, allez faire comprendre ce point de vue au citoyen moyen⁴ obnubilé (le mot n'est pas fort) par son nombril, point.



Avant de continuer, il me paraît utile d'ouvrir une parenthèse sur le vocabulaire et les termes utilisés chez les yogis indiens.

Tout le monde connaît la suggestibilité des traductions *, surtout quand il s'agit de traduire une langue d'une culture aussi éloignée de la nôtre que celle, sacrée et ancienne, de l'Inde, le sanskrit. Termes hermétiques ou faisant référence à la mythologie indienne, comprise *vraiment* de quelques autochtones érudits, mots oubliés, mots trop vieux, puisque c'est une langue ancienne, comme peut l'être « notre » latin...

Quand il s'agit de postures, c'est le moindre mal, mais dès que l'on entre dans la philosophie, la morale, la méditation ou des notions comme « ascèse » ou « Kundalini », le plus grand soin et la plus grande honnêteté, dans la traduction et l'explication de ces thèmes, méritent d'être apportés, tant les propos mal interprétés (par ignorance ou intentionnellement, plus prosaïquement : des propos devenus bêtes et méchants *) peuvent, dans ces domaines, faire les plus grands ravages sur la santé tant physique que mentale *.

Alors, le Yoga, un danger ? Dans le fond, cette réaction est bien compréhensible

Quand on veut « descendre » quelque chose, on choisit avec soin un exemple choquant, dramatique, extrême...

C'est l'inverse de la publicité, qui vante, exagérément, un produit en le parant de mille vertus, dont il n'a guère que quelques « pour mille ».

L'honnête personne qui lit ou entend de tels propos a du mal à cerner le juste milieu (hi, hi, hi, c'est le but recherché !!!) : car il y a du vrai –même infinitésimal– dans la critique, qu'elle soit bonne ou mauvaise.



Pas de panique !

Les figures présentées ci-contre (I) sont des postures de haut niveau, des postures extrêmes qui ne sont pas à la portée de tout le monde.

Et ce qu'on « oublie », c'est qu'on ne les pratique pas du jour au lendemain, même si l'on est yogi aguerri : avant d'y arriver, on a eu le temps de s'y préparer... et de voir si on peut effectivement les exécuter... normalement...

Les cas de personnes ayant eu de graves problèmes avec le Yoga sont bien réels

Mais jusqu'à quel point le Yoga est-il impliqué ? Était-ce vraiment du Yoga, d'ailleurs, ou un ersatz présenté comme tel, de formule incertaine comblée d'adjuvants « chimiques » -**non-authentiques**- pour le rendre attrayant, comme ces bonbons plus colorés et plus goûteux que nature, ou ces « remèdes-miracles » aux noms mystérieux qui ne renferment pas l'once d'un produit naturel -**authentique**- ?

⁴ J'aurais pu écrire « médiocre », qui veut dire aussi « moyen » mais le mot a pris un sens péjoratif que ce citoyen en question ne mérite pas : n'est-il pas esclave, plutôt que meneur de sa propre vie ? En effet, par leurs mensonges éhontés faits de belles promesses et d'informations falsifiées, médias et médiums ont pour but d'exacerber sa crédulité, son ego et la fuite des sous de son portefeuille ; ils font de lui un aliéné qui, coincé dans cette sorte de caisse de résonance hurlant des fadaises à longueur de temps comme autant de chaînes qui le retiennent prisonnier, n'a plus ni le recul ni un moment pour penser un peu par lui-même. Et fatalement, il finit, lui et sa descendance, par ne plus se rendre compte de sa situation ; faute de ne connaître rien d'autre, il croit vivre...

* ... la Bible ?...

(I) *Le yoga serait-il dangereux pour les danseurs ?* par Muneca Linda (<http://www.salsatango.fr/>)

Mais encore que reproche-t-on au Yoga ? La discipline en elle-même ? Auquel cas il y aurait bien longtemps qu'elle aurait disparu et on n'en parlerait pas aujourd'hui...

... Alors : les moyens publicitaires et « de marketing » utilisés ? Les profs, l'apprentissage, l'exécution des postures ? L'approche de la discipline, la façon dont est présentée sa philosophie (de l'Inde) ? Le danger est-il plus physique ou dans le choix d'un « bon » prof qui enseignera correctement ? Est-il financier... ? *Enquêtons !*

Des remarques pertinentes...

Le journaliste américain William J. BROAD a publié le 5 janvier 2012 un article dans le célèbre New York Times qui a fait beaucoup de bruit : "How Yoga Can Wreck Your Body", ce qui signifie "Comment le yoga peut détruire votre corps". « Ah bon ? », a-t-on pensé. Le yoga, on l'associe généralement au calme et à la douceur. (I)

Le récit (un long article de plus de 5 pages) est écrit à la première personne. L'auteur, qui pratique le yoga, explique : « En 2007, alors que je travaillais la posture de l'angle étiré, saluée comme un soin pour beaucoup de maladies, mon dos m'a lâché. En perdant mon dos, j'ai aussi perdu la foi, naïve – je dois le reconnaître a posteriori – que le yoga était source de guérison. Il peut aussi faire mal » (II)

« [...] le journaliste a rencontré Glenn Black, professeur de yoga d'une quarantaine d'années, qui l'a mis en garde sur **les dangers dus à une pratique non avertie du yoga**. Il se serait lui-même abîmé les lombaires quelques années plus tôt à cause de postures mal exécutées.

Pour ce professeur, les problèmes liés à la pratique du yoga seraient dus à l'augmentation incontestable des adeptes. En effet, alors qu'il y avait 4 millions de pratiquants réguliers aux États-Unis en 2001, ils étaient 20 millions en 2011 [« Aujourd'hui, en France, 3 millions de personnes déclarent faire du yoga. Autant que le tennis » (II)]

Pour lui, **les personnes qui ont profité de cet essor pour devenir professeur de yoga n'ont pas tous les compétences nécessaires pour guider les pratiquants et pour enseigner les bonnes postures.**

Glenn Black reconnaît dans ces **nouveaux adeptes du yoga, des fainéants⁵ du sport, des personnes chic, des gens de la ville et des stars qui n'ont pas forcément les conditions physiques suffisantes pour se tortiller dans tous les sens⁶**. Pour ce professeur avisé, pour faire du yoga, il faut **d'abord être en bonne condition physique.**

Et comme cela est pratiqué en Inde, il faut enseigner des figures simples et non pas amener les personnes au-delà de leurs limites.



[...] **la pratique du yoga n'est pas anodine et il faut être vigilant avec les postures que chacun a la capacité ou pas de réaliser.** Les cas de traumatismes graves liés au yoga restent tout de même rares mais augmentent considérablement au fil des années. Les médias commencent à les évoquer petit à petit, comme cet article paru dans le New York Times [ci-dessus]. Les lésions les plus fréquentes restent celles générées dans le bas du dos.



Parmi les postures les plus néfastes se trouve celle du **chien tête en bas**, au cours de laquelle l'adepte doit se positionner en un V inversé, forçant ainsi dangereusement sur ses talons d'Achille. Cette posture blesserait aussi le dos, les hanches et les genoux.

Une autre posture risquée est la **Vajrasana** qui demande à rester assis un long moment sur ses talons en position agenouillée. Cette position stopperait l'oxygène derrière les genoux ce qui détruirait les nerfs. De nombreux danseurs réalisent cette posture et cela leur créerait des sciatiques en bas de la colonne vertébrale. À long terme, cela pourrait créer des difficultés pour marcher » (I)

Sans commentaires. Ces dangers sont bien réels. Mais le fait que ces postures soient potentiellement dangereuses doit-il nous inciter à les éviter, voire abandonner le Yoga ? Cela revient à renoncer à prendre sa voiture sous prétexte qu'il y a beaucoup d'accidents, sans se demander comment ceux-ci arrivent :

voiture en mauvais état ? conducteur dans le même état ? mauvaises routes ? mauvais temps ? les « autres », mauvais conducteurs ? tout ça en même temps ?...

(II) *Quand on le prend pour un sport, le yoga peut abîmer le corps* par Renée Greusard, journaliste | Nouvel-Observateur 19/01/2012 (<http://riverains.rue89.com/renee-greusard>)

⁵ C'est bien comme cela que mon entourage percevait mon intérêt pour le Yoga quand j'étais adolescente : "gym de paresseuse !"

⁶ "se tortiller dans tous les sens" ne me plaît pas du tout, qui dénote un certain mépris pour le Yoga. Ceci me choque d'autant plus que cette expression est utilisée par un "professeur avisé", à moins qu'elle ne soit sortie de la plume de l'auteur de cet article. Plaisanterie de mauvais goût ou lapsus révélateur ?

« Le neurophysiologiste W. Ritchie Russell, a publié, en 1972, un article dans un journal médical anglais. Il explique que **certaines postures du yoga pouvaient –quoique rarement– causer des attaques, même chez des personnes jeunes et en bonne santé** » (II)

C'est vrai aussi. Mais cela l'est également dans d'autres disciplines, gymniques, sportives, acrobatiques, etc. Ces « attaques » ne sont pas l'apanage du Yoga ; il est bon toutefois d'en connaître les risques, avec les mêmes remarques que ci-dessus.

Pour compléter le tableau et pour rester honnête, voici un extrait du rapport « Aetna IntelliHealth » :

« *Dangers potentiels. Ce qui suit a rarement été rapporté : - Dommages aux nerfs ou aux disques vertébraux - Causé par des postures prolongées, impliquant quelquefois les jambes. - Dommage à l'œil, vision trouble, y compris l'aggravement du glaucome - Causé par la pression croissante à l'œil avec les positions sur la tête. - Accident vasculaire-cérébral ou blocage de vaisseaux sanguins - Causé par la diminution du flot du sang au cerveau ou d'autres parties du corps dus aux postures. Il y a un cas rapporté où une femme s'est présentée avec un pneumothorax (de l'air autour du poumon ce qui est potentiellement dangereux) causé par une technique de respiration de yoga appelée Kapalabhati pranayama [...] Certaines techniques de respiration du yoga devraient être évitées chez les gens avec une maladie du cœur ou des poumons* » (III)

À noter que les termes « rare » ou « rarement » n'apparaissent pas... rarement dans les textes rapportés ci-dessus.

... et des exemples pas bien choisis

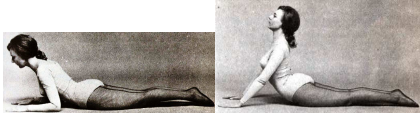
Quand on veut « descendre »... oui, ça va, on a compris, mais si on n'a pas compris, voici quelques exemples.



« **Quant à la pose du cobra qui consiste à pencher la tête en arrière le plus loin possible, elle pourrait même engendrer des attaques cérébrales.**

En effet, à force de tourner la tête et d'étendre ainsi à l'extrême la nuque et le cou, cela peut toucher les vertèbres. Des fréquents maux de tête peuvent alors survenir, ainsi que des problèmes d'équilibre interne et de vertiges. Plus redoutables encore sont les caillots de sang qui peuvent se former au niveau du cerveau » (I)

Soit, mais la posture décrite est celle du **Cobra royal**, réservée aux adeptes confirmés qui ne la gardent que quelques secondes (mais le cliché pérennise la pose...), non celle, bien moins cambrée, que l'on pratique habituellement et plus modestement avec des exercices d'échauffement avant la posture finale ⁷.



« *Ces risques peuvent également être rencontrés en pratiquant la roue qui se résume à se coucher sur le dos et à tourner le corps en un demi arc de cercle.* » (I) « [...] **ce sont les mouvements au niveau du cou qui seraient [...]** la cause [de ces attaques].

En 1973, d'ailleurs, un chercheur de l'université médicale de Cornell, Willibald Nagler, relatait un cas étrange. Celui d'une jeune femme de 28 ans qui avait eu une attaque. Elle était en train de travailler la posture de la roue quand : "Son cou s'est penché un peu trop en arrière. Elle a commencé à ressentir un mal de tête lancinant. Puis elle a ressenti des difficultés à se lever, et une fois aidée à se mettre debout, elle était incapable de marcher sans assistance". Les médecins ont découvert qu'une de ses artères vertébrales avait réduit tandis que l'artère alimentant son cervelet avait subi de sérieux déplacements. Ce n'est que deux ans plus tard qu'elle a pu recommencer à marcher » (II)



Étrange, en effet. Je suis peu convaincue que la cause directe de l'attaque provienne de la posture de Yoga incriminée. Pas question de mettre en doute les constatations des médecins, mais je ne peux m'empêcher de supposer que cette dame avait déjà une faiblesse au niveau du cou et que le sérieux malaise dont elle a été victime aurait très bien pu se produire lors d'un accident de voiture ou d'un *chahutage* énergique entre amis, et son cas serait passé inaperçu ; mais c'est arrivé en Yoga... Pour info. et comme pour le Cobra, il existe des exercices préparatoires et des variantes plus douces ⁸.



(III) *Effets secondaires – Yoga | Yoga dangers : yoga, kundalini awakening 2009* (<http://yogadangers.com/>) traduction automatique. Aetna IntelliHealth. [ces] informations [...] ont été préparées par l'équipe des professionnels de Natural Standard, basé sur une revue systématique d'articles scientifiques. Le matériel a été revu par la Faculté de Médecine de Harvard et l'édition finale approuvée par Natural Standard.

⁷ voir la série 6-1 des CAMBRURES Cobra Bateaux Barques

⁸ voir la série 6-2 des CAMBRURES Arcs et Ponts

En outre, il a été rapporté par « Aetna IntelliHealth » :

« Les personnes avec une maladie du disque, des artères du cou fragiles ou qui souffrent d'athérosclérose, à risque de caillots du sang, de pression du sang extrêmement haute ou basse, de glaucome, de détachement rétinien, de problèmes d'oreille, d'ostéoporose sévère ou de spondylose cervicale devrait **éviter certaines postures de yoga** » (III) [mais il est vrai aussi que l'accident décrit plus haut s'est produit il y a plus de 40 ans !]

Dans le domaine des suppositions, ce même document dit :

« Il y a un autre rapport sur une adolescente qui est morte d'une obstruction de la respiration associée avec le yoga de bouche-à-bouche (dans lequel la personne respire dans la bouche d'une autre personne en utilisant des techniques de respiration du yoga). Cependant, un barbiturique à action prolongée (qui peut causer la diminution de la respiration) a pu être partiellement en cause. Des chéilites chroniques (inflammation des lèvres) et du reflux persistant ont été rapportés par les instructeurs de yoga mais avec une relation qui n'est pas claire [...]

Certains experts recommandent la prudence chez les personnes avec un historique de désordres psychotiques (comme la schizophrénie), parce qu'il y a un risque d'aggraver les symptômes, bien que ceci n'ait pas été clairement démontré dans les études » (III)

Dans le domaine de la désinformation :

« De nombreux danseurs pratiquent le yoga car cela les aiderait à travailler leur souplesse et à se ressourcer. Ils pensent trouver ainsi la sérénité. Pour les professionnels d'entre eux, le yoga peut les aider à développer la concentration, notamment pour les spectacles.

[Un bon début pour le Yoga ! Mais je ne comprends pas très bien la transition...]

Ainsi, parallèlement à ses dites aptitudes à calmer, à guérir et à renforcer le corps, le Yoga est de plus en plus pointé du doigt pour ses effets nuisibles. De nombreux danseurs délaissent aujourd'hui la pratique du yoga pour la méthode Pilâtes, réputée pour cibler davantage le travail de chaque groupe musculaire à son rythme et en douceur plutôt que **la recherche de la souplesse à l'extrême et le détachement total entre le corps et l'esprit.** J'ai d'ailleurs moi-même pris mon premier cours de Pilâtes cette semaine et j'en suis enchantée. Les mouvements d'étirements se font effectivement calmement, cadencés par des inspirations et des expirations profondes, ce qui permet en même temps de se détendre » (I)

Jamais le Yoga n'a eu la prétention d'assouplir "à l'extrême", encore moins de prôner un "détachement total entre le corps et l'esprit", bien au contraire !! Une information outrée, qui, induisant les gens en erreur... "à l'extrême", les fait fuir le Yoga comme une pratique peu recommandable. Ceci dit, la méthode Pilâtes, qui n'a rien à envier au Yoga, peut être parfaite pour un danseur ou un sportif et même pratiquée conjointement au Yoga. Ce que je reproche à ce "témoignage" c'est son parti-pris, quitte à dire n'importe quoi, non la préférence pour Pilâtes...

Une mode et un marketing sans rapport avec la philosophie du Yoga

« Isabelle Morin Larbey ⁹ : "Le yoga c'est un point de vue sur le monde, une sagesse et l'un de ses premiers principes c'est l'**Ahimsa** : "**ne pas nuire**". Il n'est donc pas question de se faire mal. C'est l'essence même du yoga". **Si les gens se font mal, c'est en fait surtout parce qu'ils font des choses qui ne ressemblent pas tellement à du yoga.**

Devenue à la mode, **la pratique de la philosophie indienne** ¹⁰ a attiré vers elle de plus en plus de monde [...]

Aux États-Unis, l'engouement est particulièrement fou [voir § Des remarques pertinentes...]

[...] **le yoga est au cœur d'une nouvelle ère marketing, celle où l'on place le mot "zen" à toutes les sauces.**

Isabelle Morin-Larbey le déplore : "On propose aux gens d'acheter plein de choses, il y a des cours hors de prix qui sont bondés. Alors que pour faire du yoga, on n'a besoin de rien d'autre que soi : son corps et sa respiration. On prend l'homme tel qu'il est. C'est hyper subversif, en fait" » (II)

Des « cours » qui desservent le Yoga...

« Louise a 28 ans. Elle faisait déjà du "power yoga" mais elle a voulu tenter un cours d'"ashtanga yoga". Habituee à des mouvements plus doux, elle a un peu halluciné.

"C'était super sportif, et tout le cours a été bizarre. Le prof a commencé par chanter une chanson en indien, tout le monde l'a suivie. Ensuite, il fallait tenir sur les deux mains avec les bras pliés. Je ne sais pas faire ça moi !"

C'est typiquement dans ce genre de situations que Louise aurait pu se blesser. Elle a d'ailleurs été **surprise par le manque d'encadrement** de ce cours.

"Il y a des meufs qui viennent pour l'exploit physique. Elles veulent une souplesse de fou.

D'habitude, en yoga, il ne faut jamais forcer : le but, c'est d'être pile à l'endroit où tu te sens bien"

⁹ Isabelle Morin Larbey est présidente de la **Fédération nationale des enseignants de Yoga.**

¹⁰ J'aimerais bien voir comment un Occidental pragmatique « pratique » la « philosophie indienne » !!!

Pour Isabelle Morin-Larbey, il s'agit bien d'un **dévoisement du yoga**.

Elle conseille : **"Si un prof vous dit de vous mettre sur la tête, alors que c'est votre premier cours, partez en courant ! C'est un non-sens. Un bon prof doit avoir été formé pendant quatre ans, il doit vous poser des questions si c'est la première fois qu'il vous voit, vous demander si vous avez des problèmes de dos, si vous êtes cardiaque, si vous faites de l'hypertension, si vous êtes spasmodique" » (II)**

... et mauvaises pratiques

Mal pratiquées ou mal choisies, elles n'en restent pas moins mauvaises : les premières ne sont pas exécutées comme il faut, les secondes ne conviennent pas soit pour des raisons médicales, soit pour ce que l'on recherche.

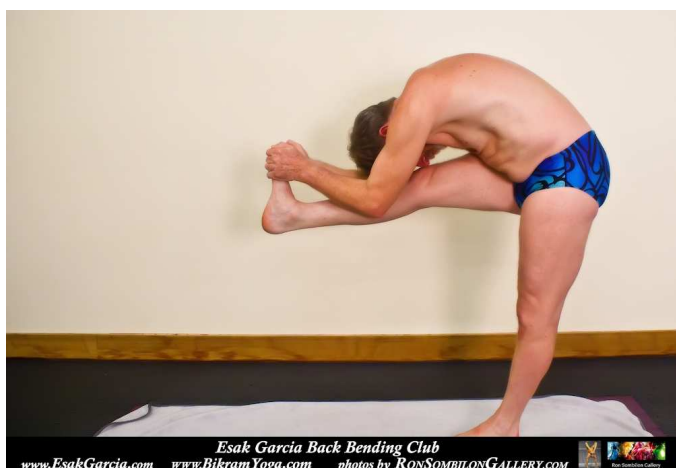
« **Qu'on puisse se faire mal en faisant du yoga, "c'est certain"**, dit Christine Laurion. Cette passionnée de yoga le pratique depuis quinze ans et l'enseigne à Paris depuis cinq ans. Cependant, elle pense qu'une blessure est d'abord le signe d'une mauvaise pratique. **"On va se faire mal, si on change de prof tout le temps ou si on essaie d'aller trop vite. Pour faire du yoga, il faut de bonnes bases" [...]**

Christine [poursuit] : *"Il y a de nouvelles formes de yoga, qui ont émergé pour attirer le public, comme le "yoga trend" ¹¹ notamment ou "l'ahstanga yoga" d'abord destinés aux ados. Ce sont des déclinaisons du yoga qui ont été introduites comme des sports et sont aujourd'hui en pleine effervescence. Les cours sont nombreux...*

Trouver un bon cours de yoga aujourd'hui, c'est comme chercher une bonne assurance : c'est la jungle".

Isabelle Morin-Larbey martèle : **"Le yoga, ce n'est pas du sport. Il n'est jamais question de compétition dans le yoga. Il faut que le corps soit dilaté pour accéder à la méditation. Ces nouvelles pratiques, ce sont des "curiosités". Les gens font de l'acrobatie. Ce n'est pas du yoga" » (II)**

Bikram fait couler beaucoup... d'encre



« Les danseurs sont aussi de plus en plus nombreux à pratiquer le Yoga "chaud" : le Yoga Bikram. Il s'agit du Yoga Hatha traditionnel pratiqué dans une salle chauffée à 40.5 °C avec un taux d'humidité de 40% , où l'on ne pratique que 26 positions (asanas) mais dans une session intense et limitée de 90 minutes. Le but de chaque posture est d'apporter du sang oxygéné dans toutes les parties du corps, d'étirer les muscles et les ligaments. Ce yoga "chaud" serait plus bénéfique car davantage thérapeutique. Il pousse les participants à atteindre leur maximum autant au niveau physique que mental. Mais cette chaleur excessive augmente aussi le rythme cardiaque et respiratoire. **Le yoga devrait être réalisé de manière confortable, sans stress ni force. Il devrait être relaxant et pas du tout demander un quelconque défi.** La chaleur aide effectivement les muscles à se détendre mais cela donne une fausse illusion de souplesse. En étirant un maximum ses muscles et ses ligaments, la personne peut vraiment se blesser, en créant des déchirements et des entorses, ainsi que des torsions du cartilage. **Le Yoga Bikram peut être redoutable pour celui qui le pratique sans être conscient des limites à ne pas franchir » (I)**

Conclusions

Il est à remarquer que tout ce qui précède, notamment les accidents survenus pendant un cours de Yoga, **porte sur une population occidentale « industrialisée »**, que certains cas sont marginaux ou concerne un « yoga » douteux, ce qui fausse d'autant l'étude. Puisque le Yoga est d'origine orientale, il serait peut-être judicieux d'étudier *aussi* les cas de problèmes survenus dans ces contrées : le bilan serait plus complet et surtout plus juste.

D'autre part, est bien ressentie l'incompréhension de la philosophie indienne par les Occidentaux qui, encore une fois, **ne « voient » que l'extérieur** : ce **manque de profondeur** –*tout et tout de suite ! surfeur pressé n'a jamais le temps*– ce **jugement omniprésent** –*qu'en-dira-t-on de ma façade ? non mais t'as vu son style !*– cette manie de toujours tout comparer –*de mettre en compétition*– sont certainement les plus gros obstacles, **aux antipodes d'une vision indienne du Yoga** (et plus généralement)

Ajoutés à cela certains articles écrits par des gens n'y connaissant rien ou si peu (et encore : des idées reçues, bien convenues...) et vous avez une idée déformée, un aperçu défiguré, de ce que peut être la « vraie » pratique d'un « vrai » Yoga...

¹¹ Je n'ai pas l'honneur de le connaître !!

En somme, vous avez lu des articles sur de la gym, comme il y en a des milliers, avec les mêmes problèmes et les mêmes attentes que pour le « yoga » (vu « à l'occidentale »)... *Bien réducteur tout ça !*

« *Ce n'est pas la première fois qu'une telle polémique autour des soi-disant bienfaits du yoga éclate. Alors que le guru Swami Gitananda soutenait que "le vrai yoga est aussi sûr que le lait d'une mère", de nombreux articles médicaux ont également reconnu que certaines postures de yoga étaient risquées* » (I)

Voilà une réflexion qui résume bien ce qui se passe. La polémique des "soi-disant" est occidentale, c'est l'attitude du rationaliste qui mesure, pèse, doute, spéculé ; et il élude le mot "vrai", utilisé par Swami Gitananda, parce qu'il en a oublié le sens, tant il vit dans le mensonge -à mentir jusqu'à lui-même-, où le "vrai" est galvaudé¹²...

Le "vrai" Yogi n'a pas besoin de se demander si c'est bon ou pas, il pratique et si à un moment il ne se sent pas bien, il ne pratique pas ; il écoute son corps : "arrête, aïe, là j'ai mal !", "vas-y, aujourd'hui je me sens bien !", "ne fais pas ça, je n'aime pas, ça ne me convient pas !"... ; il "s'écoute", oui, mais pas à la manière de l'égoïste qui ne pense qu'à lui et cultive son... ego : il n'a aucune attente, aucun compte à rendre à personne, attitude inconcevable pour l'Occidental qui attend "tout" du regard des autres. Ces valeurs, foncièrement différentes, sont incompatibles, sauf si on prend la peine de les examiner avec sincérité... *À méditer !* (pour reprendre le mot de fin de cet article)

Pour finir, je laisse la parole à Swami Sai Shivananda (Ph. D)¹³ avec...

les dangers du YOGA : une discrimination sans réalité



« Actuellement, des gens expriment des commentaires discriminatoires et dénigrants sur le yoga. Rappelons que la Fédération est là pour prendre des plaintes éventuelles d'élèves ou professeurs (ce qui est très rare) et nous considérons ces plaintes avec grand sérieux, une enquête est faite et si nécessaire le professeur est radié.

Cependant la Fédération ne peut s'occuper des pseudo-professeurs ou autres individus se prétendant tels. Il est bien évident que la fédération a essayé de contacter ces détracteurs... sans réponse bien évidemment.

À titre d'évaluation nous avons regardé les sites internet et DVD et livres se livrant à de tels dénigrements. Voici ce que nous observons :

. Un professeur de yoga se plaint d'être manipulé car il est fait mention de l'hindouisme dans ses formations et que le yoga n'est pas seulement physique...

Rappelons que le Yoga comme l'Hindouisme ne sont pas des religions ni des doctrines et que l'enseignement des textes anciens (sutras par exemple) et des mantra et du yoga nidra fait partie des formations officielles.

. Livre de M. Del PE sur les dangers du Yoga : M. Del Pe est connu comme 'Champion de Toastmaster' et de 'Global Business' !!!! ce qui bien sûr n'a rien à voir avec le Yoga, seules quelques vagues références à des études ésotériques sont mentionnées. Aucune accréditation ou affiliation par les organismes officiels en Yoga n'est présente... Nous n'avons donc aucune référence faisant de lui un spécialiste reconnu en Yoga... sauf qu'il vend son livre 140 \$ sur le Net... !!!

. Réponse aux prêtres... le Yoga Chrétien, cela n'existe pas, mais des monastères catholiques enseignent et pratiquent la méditation depuis des années. Un des plus grand philosophe chrétien Jean Guitton, élève du célèbre Bergson déclarait : 'En pratiquant des respirations et méditations vous arrivez presque aussitôt au même résultat que si vous aviez lu tout Saint Jean de la Croix...'

. M.D. Eliaz Isaac affirme que le yoga n'est pas intéressant pour les enfants à l'école... cependant tout professeur de yoga certifié connaît très bien les effets bénéfiques de la relaxation sur l'hyperactivité, le déficit d'attention, des milliers d'articles scientifiques (voir les sites en *neurofeedback* par exemple) sur la neurostimulation ont été écrit sur la résolution facile de tels problèmes sans recourir à la médication.

. **Certains malaises éprouvés par des élèves sont amenés mais encore personne ne mentionne que ces personnes ont suivi un cours avec un professeur certifié !!!**

. **Rappelons que des associations comme 'Yoga Alliance USA' ou 'American Yoga Association' n'ont aucun statut de reconnaissance par la Fédération internationale.**

Que certains commentaires sont portés par des pseudo professeurs de yoga ne donnant aucune référence ou reconnaissance en terme de leur propre formation.

. Rappelons également que des pratiques tel que **le Hot yoga [Bikram], le Astanga ou le Yoga athlétique sont tout à fait reconnus par la Fédération mais que pareillement leur professeur doit être certifié par la Fédération.**

Nous n'avons pas jugé utile de continuer d'explorer de tels divagations, le yoga est là avec sérieux depuis des millénaires dans le respect de l'individu, de son corps, de ses croyances pour amener chacun à un plus grand bien-être et à un accomplissement de soi »

¹² voir § Des remarques pertinentes... et § Une mode et un marketing sans rapport avec la philosophie du Yoga

¹³ Swami Sai Shivananda est, entre autres, Président de la **Fédération Francophone de Yoga** (<http://www.federationyoga.qc.ca/>), Membre du **Conseil Mondial du Yoga**...