

YOGA et SANTE



« le Yoga est une science thérapeutique qui doit être prescrite d'une façon pratique et scientifique, exactement comme n'importe quelle autre médecine »

Paramahansa Satyananda



Bien que le but essentiel du yoga ne soit pas la santé, lorsqu'on pratique le yoga, l'on se sent rapidement mieux, plus calme, plus détendu. Les pensées sont plus claires, le corps semble plus souple, plus agile, l'énergie semble mieux circuler dans le corps... Comme si un mieux-être général nous enveloppait...

Et effectivement, tout cela et bien plus peut être expérimenté et constaté. En fait, le yoga peut même devenir une thérapie, et nous allons voir comment.

THERAPIE par le YOGA

Il semble que l'être humain soit ainsi fait qu'avant d'être malade, il ne se soucie guère de sa santé. Ce n'est pas le cas partout pourtant: En chine, une visite régulière chez le médecin était obligatoire. Ainsi les médecins pouvaient-ils déceler la maladie **avant** que celle-ci ne se déclare au niveau physique.

Car comme nous allons le voir, avant de se manifester dans le corps physique, la maladie est déjà présente dans les autres corps, plus subtils, mais nécessite des perceptions plus aiguisées et des connaissances différentes afin d'être décelée. Connaissances que jusqu'à présent nous n'avons guère en Occident mais qui sont la base des médecines Orientales.

Voyons quelles sont ces connaissances, en résumé:

Selon le Yoga, l'Ayurvéda (science de la vie, médecine Indienne) , et toutes les médecines Orientales et celles des anciennes civilisations, le corps physique est la manifestation dense de nos autres corps, plus subtils:

Ainsi en Yoga et Ayurvéda, l'on parle de trois "corps", corps physique, astral, causal, et cinq niveaux d'existence ou enveloppes:

LES TROIS CORPS

Corps physique: celui que nous voyons, touchons, nourrissons...

Corps astral: plus subtil, visible seulement par certains êtres, mais perceptible: pensées, émotions, mémoires, rêves, impressions...

Corps causal: comme son nom l'indique, la source, la cause: l'âme, qui "habite" les autres corps.

LES CINQ NIVEAUX

Niveau de l'âme = Ananda maya kosha = niveau de béatitude, là où il n'y a plus ni haut ni bas, ni bon ni mauvais, ni plus ni moins, mais sérénité totale, rien d'autre que la béatitude...

Niveau psychique = Jnana maya kosha = niveau d'intuition, psychée, inconscient: rêves, flash, émotions invisibles, mémoires, fonctionnements, conditionnements, impressions, tout cela sub/inconscient.

Ces deux niveaux sont inconscients, et forment comme l'immense partie immergée de l'iceberg qui serait notre être.

Niveau pranique = Prana maya kosha = niveau d'énergie : le Prana est l'énergie vitale sans laquelle nous ne pouvons fonctionner, ni au niveau physique, ni aux autres niveaux. Le Prana est cette force, comme une électricité subtile, qui nous permet d'entendre, de voir, de sentir, de penser, et permet à tous nos organes de fonctionner, coeur, poumons, cerveaux, y compris. C'est l'énergie sous-jacente à l'ensemble « être vivant ».

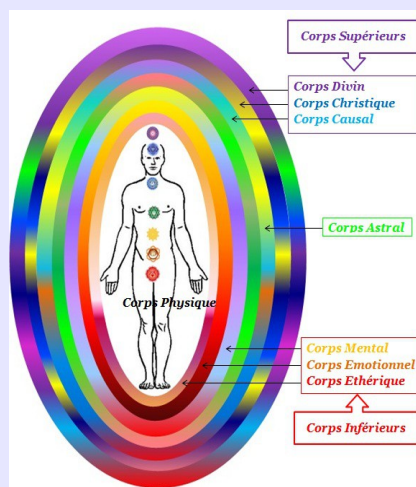
Le niveau pranique peut être expérimenté par la respiration ou par des perceptions subtiles.

Il forme un pont entre conscient et inconscient.

Niveau mental = Mano maya kosha = pensée consciente, émotions visibles, conscientes

Niveau physique = Ana Maya kosha = corps dense de matière

Ces deux derniers niveaux sont plus "denses", surtout le corps physique, et formeraient la partie visible de l'iceberg. C'est à dire une infime partie de notre être.



Il est à noter que selon les littératures, disciplines, l'on peut trouver un nombre de corps, ou un vocabulaire un peu différent. Cependant le principe est similaire,

De plus, les innombrables illustrations ne sont que figuratives et ne peuvent rendre visible ce qui est invisible!

Ce ne sont donc que des supports de compréhension.

“La maladie est un message de l’âme.”

Dit-on en yoga.

Ainsi elle se déclare comme un message dans l’enveloppe de béatitude. Qui peut l’entendre? Ceux qui sont reliés à ce niveau, les yogis, par la méditation. Autant dire peu d’entre nous...

Si l’on n’entend pas le message, alors il descend plus bas, dans le corps psychique et se manifeste sous forme de désordres psychiques subtils, là aussi difficiles à déceler car inconscients. Peut-être dans les rêves, des sensations diffuses, des images, messages, des troubles légers...

Alors en général le message continue de descendre, cette fois au niveau mental, émotionnel, conscient. Et peut se manifester sous des formes parfois décelables, émotions dérangées, sensation de malaise perceptible...

Mais bien souvent, ça n’est que lorsque le message arrive dans le corps physique que nous sommes à même de reconnaître la maladie. Cette fois, elle est devenue visible, palpable, et sensible. De plus, elle nous gêne dans notre vie, nous contraignant alors à nous arrêter!

Et si nous nous interrogeons sur les maladies provoquées par un virus, ou par toute autre cause “extérieure” à notre corps physique, qui ne semblent donc aucunement provenir de l’âme, alors nous devons nous rappeler que pour qu’un virus entre dans le corps et y fasse des dégâts, il faut que le corps “le permette”. C’est à dire que le système immunitaire présente une faiblesse, ou bien que d’autres systèmes soient défaillants. Et c’est là que le message de l’âme se situera.

Alors, bien que notre médecine Occidentale sache presque parfaitement faire disparaître les effets d’une maladie au niveau physique, elle reste incomplète, dans sa démarche qui consiste à isoler le corps physique, en ne traitant que les symptômes visibles, qui plus est dans une zone isolée du corps. La cause profonde du malaise reste non traitée, donc la maladie, potentiellement, reste.

En yoga, on dit encore que la maladie ne devrait pas être éradiquée, étouffée sous des médicaments forts, (tant que la vie n’est pas en jeu bien sûr) car cela fausse justement le “message”. La maladie est en fait une “chance”, une opportunité à saisir qui devrait être étudiée en remontant jusqu’à sa source, jusqu’à sa racine. Et c’est depuis la source que l’on comprendra le message, et que l’on pourra alors effectuer les changements nécessaires à la guérison totale.

Mais concrètement comment faire ?

Il faut arriver à déceler la maladie dans les autres corps, en remontant l’échelle.

Mais comment, puisqu’on ne les voit pas, on ne les sent pas?


C'est là l'importance du Yoga et des médecines Orientales ou Traditionnelles, qui nous remettent en lien, en contact, avec notre être dans sa globalité.



Car les pratiques de yoga, loin de ne s'adresser qu'au corps physique, touchent tous les corps, tous les niveaux d'existence, ramenant équilibre, énergie, harmonie dans tout notre être, donc, en conséquence, la Santé.

Un tableau succinct présente ci-après quelques correspondances, niveau concerné + désordres possibles / pratiques/ bénéfices possibles...

Étant entendu que nos différents niveaux, eux non plus ne sont pas isolés. Seul le vocabulaire reflète une séparation mais dans la réalité il n'y a pas de séparation et toute action sur le corps physique a des effets sur les autres niveaux, toute action sur le prana porte des conséquences sur les autres niveaux et ainsi de suite. Tous ces niveaux sont intimement reliés, s'interpénètrent et interagissent entre eux, formant ainsi notre être global.

En fait on peut même dire que chaque cellule de notre corps physique, porte en elle tous les niveaux des différents corps. Donc ce tableau est vraiment très basique et fait seulement pour donner une vague idée des possibilités immenses du yoga:

<p>NIVEAU physique</p> <p>ANA MAYA KOSHA</p> <p>corps physique</p> <p>Désordres possibles:</p> <p>Presque toutes pathologies</p>  <p><i>Voir à la fin une liste de livres traitant de diverses maladies.</i></p>	<p>Hatha yoga : Asanas, postures physiques.</p> <p>Shatkarmas: pratiques de nettoyage, purification du corps physique</p> <p>Yoga nidra, profonde relaxation</p> <p>Alimentation saine</p> <p>Massages</p>	<p>Souplesse, meilleur fonctionnement des organes, des articulations, des muscles...</p> <p>Activation du Prana</p> <p>Longévité, rajeunissement...</p> <p>Déblocage de tensions, noeuds</p>	<p>Effets sur l'énergie, sur les chakras</p> <p>Par action sur les organes, programme adapté de yoga, thérapie possible,</p> <p>En coopération avec médecine occidentale et autres si le corps physique est gravement atteint</p>
---	--	--	---

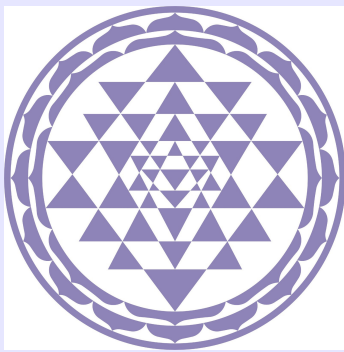
<p>NIVEAU MENTAL</p> <p>MANO MAYA KOSHA</p> <p>émotions, pensées, fonctionnements...</p> <p>Aspect conscient de notre être qui n'est que la partie visible de l'iceberg.</p> 	<p>Toutes les pratiques de Hatha yoga ont des effets sur le mental.</p> <p>Yamas et Niyamas: codes de conduite visant à nous aider à évoluer, en reprogrammant le mental d'une façon constructive, bénéfique à tous, et pas seulement à égo!</p> <p>Pratiques de méditation: Yoga nidra, relaxation Pratyahara, retrait des sens</p> <p>Alimentation saine</p>	<p>Calme du mental,</p> <p>Prise de conscience de notre véritable nature</p> <p>Attitude du Témoin, conscient, présent, et non affecté</p> <p>Fonctionnement du mental, des émotions, et de tout notre être, ce qui permet de maîtriser nos fonctionnements.</p>	<p>La compréhension de ce que nous sommes, et comment nous fonctionnons, permet peu à peu un épanouissement de notre être, dans tout son potentiel.</p> <p>En cultivant les positivités en nous, en acceptant aussi les négativités qui se transformeront comme le compost d'un jardin...</p> <p>La force mentale est très puissante en thérapie pour GUERIR.</p>
<p>NIVEAU pranique, corps d'énergie</p> <p>PRANA MAYA KOSHA</p> <p>On dit en yoga que tout désordre, toute maladie se manifeste par un déséquilibre de Prana</p> <p>D'où le l'importance immense du Prana- énergie en thérapie.</p> 	<p>Hatha Yoga: Pranayama, techniques de respiration ou/et visualisations, visant à contrôler le Prana dans les corps, purifier les canaux de Prana (nadis= méridiens), débloquer les blocages...</p> <p>Shatkarmas, pratiques de nettoyage du corps physique ayant de puissantes répercussions sur le corps pranique</p> <p>Yoga nidra, profonde relaxation</p> <p>Méditations Prana Vidya, Prana Nidra...</p> <p>Alimentation saine, riche en Prana</p>	<p>Calme du mental,</p> <p>Guérison, thérapie,</p> <p>Relaxation profonde</p> <p>Remonte le niveau d'énergie</p> <p>Rajeunit</p> <p>Rafrâichit, réchauffe, selon les cas,</p> <p>Nourrit, soigne...</p>	<p>Le corps pranique forme un pont entre physique et subtil, entre conscient et inconscient.</p> <p>Conscience du moment présent,</p> <p>Débloques de tensions mentales émotionnelles psychiques</p> <p>Augmentation de la sensibilité,</p> <p>Expansion de la conscience...</p>

NIVEAU PSYCHIQUE

JNANA MAYA KOSHA

intuition, corps de connaissance innée - mémoire individuelle et collective - fonctionnements, conditionnements, émotions racine inconscientes, impressions du passé...

Zones inconscientes, partie invisible de l'iceberg qui mène nos vies, comportements, attitudes, réactions.



Toutes les pratiques de méditation:

Yoga nidra, sommeil psychique

Pratyahara, retrait des sens

Antar mouna, technique enseignant fonctionnement du mental, purifiant le mental, et apportant le silence intérieur

Ajapa japa, technique de grande purification du mental

Vipasana, Prana Vidya, Tattwa Shuddhi...

Mantras, répétition de syllabes vibratoires qui réalignent notre être vibratoire

Yantras, dessin de figures géométriques elles aussi vibratoires..

Beaucoup de maladies trouvent leur source dans des blocages inconscients issus du passé.

Les éléments de l'inconscient montent à la conscience, les blocages se débloquent, les racines malades disparaissent.

Mantras et Yantras sont un langage compris par l'inconscient donc rendent la communication possible avec l'inconscient de façon consciente.

Thérapie par établissement d'un pont entre domaine conscient et domaine inconscient.

En contact avec le corps physique par le biais de l'Intelligence du corps, l'on peut guérir, sauver, transformer, énergiser des organes presque à volonté.

La libération d'énergies bloquées (émotions, mémoires, traumatismes) libère du même coup des blocages aux niveaux inférieurs.

Car tout est lié.

Un trouble physique est la manifestation dense d'un trouble psychique.

Comme si l'un et l'autre se reflétaient dans un miroir

NIVEAU DE BEATITUDE

ANANDA MAYA KOSHA AME



Toutes les pratiques de méditation +

“Puja”, rituel de connection à l'âme, par l'intermédiaire de l'âme Universelle, de la Conscience de l'Univers, du Cosmos, de la Nature... peu importe le nom qu'on lui donne.

Chants de mantras, langage de l'âme

Yantra, figures vibratoires,

Silence, langage de l'âme

Havan, Yajna, rituel du feu sacré, pratique de communication intense avec la Nature extérieure, qui nous met en connection avec notre propre être profond.

Union

Vivre l'instant présent en entier, dans sa globalité, en conscience,

Conscience du monde manifesté ET du monde non manifesté.

Le havan : le feu est le messenger entre le manifesté et le non manifesté.

Le havan, feu sacré, créé de façon visible, palpable, l'espace sacré qui est en nous, notre âme. Alors par effet de miroir, l'un et l'autre se font écho.

Le havan éveille l'âme.

Le havan nous reconnecte à l'âme.

La connection à l'âme est ce qui guérit l'être entier de tous les malaises, mal-être possibles, puisque c'est le retour à la Source même.

De plus elle guide l'être silencieusement (ou parfois par des messages) vers ce qui est Juste, tant pour sa santé, que pour sa vie, ses choix etc...et ceci tant pour l'individu que pour la communauté.

YOGA et MEDECINE OCCIDENTALE = MAIN dans la MAIN

En cas de maladie déclarée, décelable, physique ou psychique, une thérapie peut être recommandée comprenant des pratiques de yoga adaptée à chaque individu et chaque maladie, en coordination avec un traitement classique si le besoin est là.

Nous devons garder à l'esprit toutefois que, la médecine Occidentale, aussi brillante que soit ses résultats, ne soigne et ne guérit le cas échéant que le niveau manifesté, physique de la maladie. Rarement les autres niveaux.

C'est déjà très important et parfois même vital.

Mais si un travail sur les autres niveaux de l'être n'est pas réalisé, le risque de récurrence de la maladie (qui peut même changer de forme!) est grand.

De plus, les effets secondaires des traitements conventionnels sont souvent si lourds qu'ils déclenchent d'autres maladies. Car les médicaments, même s'ils reproduisent parfois des substances produites par le corps lui-même, ne possèdent pas *l'Intelligence du corps*.

Là aussi le yoga peut aider.

D'où l'importance d'un travail "main dans la main":

→ médecine Occidentale, avec un traitement "lourd" lorsque l'état physique est si avancé qu'il menace la vie du patient,

→ yoga et médecine Orientale ou "parallèle", (Ayurvéda, acuponcture, réflexologie, marmathérapie, massages...) qui pourront à la fois amoindrir les effets secondaires d'un traitement de médecine conventionnelle, et surtout monter plus haut dans les niveaux de l'être pour réellement extirper la cause profonde du mal.

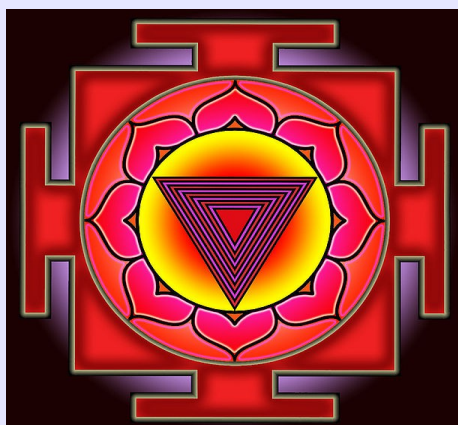
Il est bon de savoir aussi que, si la maladie, bien que décelable physiquement, ne menace pas la vie du patient, une " thérapie par le yoga" est possible, avec un guidage approprié par un professeur de yoga thérapeute expert.

Alors maladie "visible" ET causes "invisibles" ont toutes les chances d'être éradiquées simplement par des pratiques douces.

Plus bas, quelques liens et informations sur les livres disponibles en Thérapie par le Yoga.

Que cela vous soit bénéfique!

Hari om tat sat



PUBLICATIONS SUR LE SUJET YOGA THERAPIE

Bihar Yoga (Yoga selon Paramahansa Satyananda et Bihar School of Yoga) édite de très nombreux livres écrits par d'éminents médecins, ou psychiatres, tous yogis, dans lesquels un très grand nombre de maladies est étudié, tant sur le plan général, reflétant les recherches scientifiques menées depuis plus de trente ans par Bihar School of Yoga, que sur un plan tout à fait pratique et destiné aux patients atteints de ces maladies, qu'ils soient pratiquants de yoga ou pas.

Ces livres sont en général en anglais, et peuvent être trouvés dans la plupart des centres de yoga Satyananda de la planète. Quelques uns ont été traduits en Français, liens plus bas.

Lien vers le site Bihar Yoga:

<http://www.biharyoga.net/>

La liste totale des livres disponibles sur la thérapie par le Yoga est accessible ici:

Bihar Yoga / Yoga Publication Trust:

<http://www.biharyoga.net/yoga-publications-trust/books-on-health-management/>

Lien vers les principaux centres de yoga Satyananda où l'on peut trouver les livres de Bihar Yoga:

<http://www.biharyoga.net/yoga-publications-trust/ypt-orders/>

+ Turquie: Yoga Studyo Antalya, tous les livres sont disponibles. En Anglais.

<http://yunusemrefarmyogastudyoantalya.eklablog.com/butik-boutique-c25031776>

+ France: Satyanandashram, Paris:

[Satyanandashram.asso, le catalogue des parutions en Français](http://www.satyanandashram.asso.fr/catalog/index.php?cPath=2&osCsid=ad53e346a5d5c17199aa622a2469824d)

[http://www.satyanandashram.asso.fr/catalog/index.php?
cPath=2&osCsid=ad53e346a5d5c17199aa622a2469824d](http://www.satyanandashram.asso.fr/catalog/index.php?cPath=2&osCsid=ad53e346a5d5c17199aa622a2469824d)

Lien vers le centre de recherches scientifiques sur le yoga établi par Paramahansa Satyananda en 1984:

<http://www.biharyoga.net/yoga-research-foundation/about-yrf/>

maladies étudiées: (liste non exhaustive)

psychologie, fonctionnement, pathologies, légères et moins légères/ système digestif, système respiratoire, système uro génital/ hyper tension, coeur et système cardiovasculaire /asthme, diabète, articulations , problèmes de dos, nuque, sciatique, hernie discale.../ cancers, tous les différentes types, avec études globales sur les causes, le fonctionnement du cancer, et étude cas par cas pour chaque type de cancer/ et plus encore....

ASATO MA SAT GAMAYA

TAMASO MA JYOTIR GAMAYA

MRITYOR MA AMRITAM GAMAYA

SARVESHA SVASTIR BHAVATU

SARVESHAM SHANTIR BHAVATU

SARVESHAM POORNAM BHAVATU

SARVESHAM MANGALAM BHAVATU

OM SHANTI SHANTI SHANTI

Ce Mantra, le Shanti Path est un SANKALPA - le VOEU des yogis:

Puissions-nous être guidés du non réel, vers le Réel, Puissions-nous être guidés de l'obscurité vers la Lumière, Puissions-nous être guidés de la mort vers l'Immortalité, Que tous reçoivent la Joie, Que tous reçoivent la Paix, Que tous vivent l'Union, Que tous vivent sous de bons Augures

OM paix paix paix