

**SOPHIE PENSA**

*Préface de Ricarda Langevin, professeur de yoga*

# MA BIBLE DU YOGA SANTÉ



LE LIVRE  
DE RÉFÉRENCE  
À LA PORTÉE  
DE TOUS  
100%  
ILLUSTRÉ

- Les 25 meilleures postures pour préserver sa santé
- Allergie, diabète, bouffées de chaleur, mal de dos, insomnie, surpoids, hypothyroïdie...  
55 programmes de yogathérapie pour soigner les maux les plus fréquents
- Salutation au soleil, Chien tête en bas, Poirier, Chandelle... : apprendre à réaliser les postures de façon efficace et sans risque

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# MA BIBLE DU YOGA SANTÉ

Le yoga propose un voyage vers l'autoguérison, à la portée de chacun d'entre nous. Il se révèle thérapeutique sur plus d'un plan : physique, énergétique, émotionnel, mental, psychologique et spirituel. Lorsque nous souffrons d'un trouble, nous souhaitons tous guérir certes, mais aussi ne pas retomber malades. Cela implique de se soigner en profondeur, en allant rééquilibrer toutes les strates de notre être. C'est dans ce sens que le yoga va devenir votre précieux allié.

**Sophie Pensa** est journaliste indépendante spécialisée en santé, bien-être et forme et auteur ou coauteur de plusieurs livres sur l'homéopathie. Elle pratique et étudie le yoga depuis 20 ans.

Préface de **Ricarda Langevin**, directrice du centre Yoga Vision à Paris, professeur de yoga et de yogathérapie, praticienne en ayurvéda.

## Dans ce livre :

- Comment le yoga nous soigne-t-il ?
- Les vertus physiques, énergétiques, mentales et spirituelles du yoga.
- Comment pratiquer : à quel moment, où, combien de fois par semaine, comment choisir son professeur... ?
- Le Guerrier II, la Fente avant, la Chaise, l'Arc, le Héros couché, la Salutation au Soleil... les 25 postures et enchaînements pour préserver sa santé.
- Allergies saisonnières, arthrose, ballonnements, compulsions alimentaires, asthme, diabète, hypertension artérielle, mal de dos, insomnie... 55 séances de yogathérapie pour soulager les maux quotidiens.
- Des programmes adaptés à tous, du débutant au pratiquant confirmé.
- Initiation à la méditation thérapeutique, à travers 4 exercices pratiques.

*Une nouvelle façon de se soigner,  
globale, naturelle, respectueuse  
du corps et de l'esprit*

ISBN : 979-10-285-0967-5



**24,90 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM

Photos : © Shutterstock  
RAYON : SANTÉ



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Homéopathie, le guide visuel*, avec Albert-Claude Quemoun, 2016.

*Ma bible de l'homéopathie* (édition enrichie), avec Albert-Claude Quemoun, 2015.

*Soigner ses enfants avec l'homéopathie*, avec Albert-Claude Quemoun, 2014.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

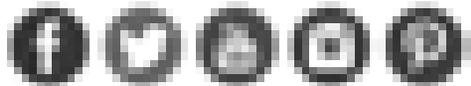
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Directrice d'ouvrage : Anne Dufour

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Nicolas Trève et Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0967-5

SOPHIE PENSA

MA BIBLE  
DU YOGA  
SANTÉ

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



*« Le yoga est comme une lumière  
qui une fois allumée ne s'éteint jamais.  
Plus on pratique, plus la flamme est vive. »*

BKS IYENGAR

*À Armelle Denolle qui, en matière de yoga, m'a tant appris.  
Qu'elle soit ici remerciée pour ces riches années  
de pratique et d'enseignement.*

# SOMMAIRE

Préface de Ricarda Langevin	9
Introduction	13
Comment le yoga nous soigne-t-il ?	15
Pratiquer le yoga-santé : mode d'emploi	35
25 postures pour préserver sa santé	43
La Salutation au Soleil : l'enchaînement qui entretient la santé	93
Entrez dans la séance	97
55 séances de yogathérapie	111
Initiation à la méditation : éveillez le Bouddha qui sommeille en vous	471
Annexes	477
Table des matières	487



## PRÉFACE DE RICARDA LANGEVIN

Le yoga est reconnu depuis longtemps pour son impact sur la flexibilité et la vitalité du corps, sa capacité à réduire le stress et les douleurs de dos. Si le yoga est connu pour aider les personnes en bonne santé, il est également d'une grande aide pour les malades.

Bien que de multiples études scientifiques en témoignent, peu de médecins sont informés des impacts positifs sur de nombreuses maladies telles que les troubles cardiovasculaires, le diabète, les problèmes de fertilité, l'insomnie, les troubles respiratoires et bien d'autres encore. La plupart de ces études ont été menées en Inde depuis des décennies et peu l'ont été en Occident. Sans doute est-ce l'une des raisons pour lesquelles les résultats sont aujourd'hui encore si peu connus.

La presse parle cependant de plus en plus souvent des impacts positifs du yoga et de la méditation. En 2017, par exemple, une étude américaine publiée dans la revue scientifique *Annales de médecine interne* a été largement médiatisée. Elle révèle que le yoga est aussi efficace que la physiothérapie pour les douleurs chroniques dans le bas du dos.

En quinze ans d'enseignement du yoga, de la méditation et de la yogathérapie, j'ai vu de nombreux élèves réduire, voire faire disparaître, leurs problèmes de dos et d'articulations ou rééquilibrer et harmoniser le fonctionnement de leur système hormonal.

L'augmentation de leur confiance en soi et leur estime de soi, leur capacité à mieux gérer le stress et leurs émotions ont contribué à leur bien-être et à développer leur système immunitaire.

En Inde, j'ai pu visiter et observer des centres de yogathérapie. La pratique du yoga et du yoga nidra (relaxation guidée) crée des résultats étonnants et extrêmement probants, et offre aux patients de nouvelles perspectives positives dans leur processus de guérison.

Parce que je suis plus riche de ces expériences, j'ai la vision que le yoga deviendra demain une pratique complémentaire fondamentale de la médecine traditionnelle occidentale et des politiques de prévention des maladies, adaptée à tout public et à tout âge.

Nous avons besoin d'une telle discipline pour équilibrer nos modes de vie et développer joie de vivre et vitalité. Corporellement et psychiquement elle contribue à nous garder en bonne santé pour faire face aux défis de la société d'informations dans laquelle nous vivons (burn-out, troubles musculosquelettiques, insomnies, sédentarité...) tout en apportant flexibilité du corps, calme mental, lâcher-prise et relaxation profonde.

Le livre de Sophie Pensa répond parfaitement aux besoins actuels de la population. C'est un guide accessible pour développer son propre programme de pratique personnelle. Il offre une connaissance profonde de ce que le yoga représente en termes de tradition holistique et, surtout, un guide pour intégrer dans sa pratique les mouvements permettant de comprendre et soigner ses maux et traumatismes. Le livre nous invite à nous ouvrir à cette possibilité.

Je suis également heureuse de voir que l'ayurvéda (médecine traditionnelle indienne) est intégré dans l'ouvrage, de façon pratique et accessible. En Inde, yoga et ayurvéda n'étaient jamais séparés. Ils ont existé et se sont développés ensemble. L'ayurvéda nous donne des clés pour comprendre notre propre constitution et appliquer des réponses adaptées à celle-ci. Le livre offre cette grande valeur ajoutée que d'intégrer cette dimension, ce qui complète judicieusement les programmes de yogathérapie proposés.

Les séquences d'exercices proposés, d'une vingtaine de minutes, rendent l'étonnant possible, obtenir des transformations positives concrètes et durables.

Vous pouvez débiter quelles que soient votre force, votre énergie et votre flexibilité, et ce en adaptant votre pratique à vos possibilités et vos limites. Peut-être aurez-vous besoin, pour clarifier certaines postures, de prendre quelques cours avec des professeurs qualifiés et ainsi mieux tester vos limites et vous adapter harmonieusement à chaque posture.

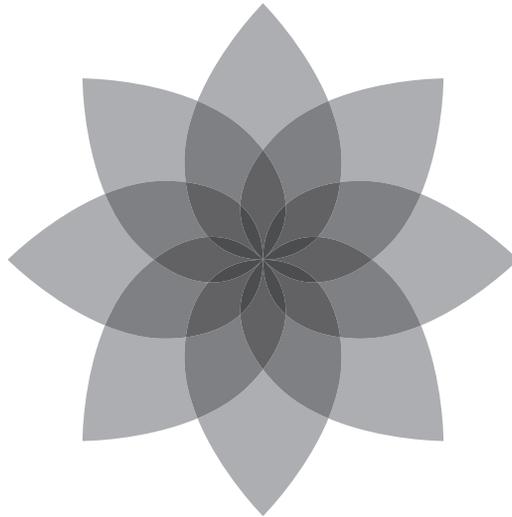
L'essentiel est avant tout que vous vous sentiez mieux après chaque séance. Cela renforcera votre motivation à suivre de façon régulière les programmes proposés par Sophie Pensa.

Quelle que soit la façon dont vous aborderez le yoga, je vous encourage à travailler dans la régularité pour goûter son potentiel thérapeutique si merveilleusement présenté dans ce livre.

En vous souhaitant beaucoup de plaisir et de succès dans votre pratique.

Avec cœur,

RICARDA LANGEVIN  
Directrice du centre Yoga Vision à Paris  
Professeur de yoga et de yogathérapie  
Praticienne en ayurvéda





# INTRODUCTION

## Le yoga est un voyage

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que vous êtes à la recherche d'une nouvelle façon de vous soigner, globale, naturelle et respectueuse de votre corps et de votre esprit. Le yoga vous propose un voyage vers la découverte de votre potentiel d'autoguérison. Et pourtant, rien d'ésotérique ou de surnaturel dans ce cheminement, à la portée de chacun d'entre nous. Cela fait maintenant quelques années que la science moderne étudie ce potentiel qui veille en nous, mais dont nous n'avons pas toujours conscience ou que nous n'exploitons pas toujours pleinement. Elle l'a baptisé d'un nom un peu compliqué et qui pourtant résume bien le processus : la psycho-neuro-immunologie. Notre bien-être psychologique influence les sécrétions d'hormones, d'endorphines et de neurotransmetteurs qui régulent notre immunité, nous aidant ainsi à combattre les maladies et à rester en bonne santé. Un corps apaisé, équilibré, apaise l'esprit et vice-versa. Nos glandes endocrines et nos neurones sécrètent alors d'autant mieux cette chimie interne du bien-être et de la santé.

Cette « découverte » de la science moderne n'est en fait qu'une explication biologique d'un processus dynamique étudié et exploité depuis des millénaires par la plus ancienne médecine du monde, l'ayurvéda et sa branche cousine, le yoga. Ces disciplines sont toutes deux issues des mêmes textes, les Védas, qui, selon la tradition, ont été révélés aux sages indiens, les Rishi. Le mot « yoga » vient de la racine sanskrite *yug*, qui signifie « joindre, relier », indiquant par là l'union du corps et de l'esprit et, plus globalement, l'union de l'âme individuelle à l'âme universelle. C'est par la pratique, régulière et assidue, que l'on arrive à cette expérience intérieure dynamique libératrice. De voyage vers l'autoguérison, le yoga devient donc périple vers la réalisation de soi. C'est pour cela que lorsque l'on commence le yoga, on en devient vite « addict ». S'instaure alors un rituel qui nous ramène tous les jours, tous les deux jours ou toutes les semaines, vers notre tapis pour pratiquer et encore pratiquer. La petite flamme est allumée, qui ne demande qu'à grandir et à briller de mille feux.

Si le yoga se révèle profondément thérapeutique, il l'est donc sur plus d'un plan, à la fois physique, énergétique, émotionnel, mental, psychologique et spirituel. Lorsque nous tombons malades, nous souhaitons tous guérir certes, mais surtout ne pas retomber malade. Cela implique de se soigner en profondeur, en allant toucher et purifier toutes les strates de notre être. C'est dans ce sens que le yoga va devenir votre précieux allié. Nous vous proposons ici 55 séances de yogathérapie pour vous aider à vous mettre en chemin. Alors, bon voyage !

**MISE EN GARDE**

Les conseils, exercices et respirations proposés dans ce livre ne remplacent en aucun cas le diagnostic de votre médecin ni les traitements que celui-ci pourrait estimer nécessaire de vous prescrire. Ils ne remplacent pas non plus une séance de yoga dispensée par un professeur qualifié. L'idéal est d'apprendre les postures en cours puis de les reproduire ensuite à domicile. La vocation de ce livre est de vous y aider.

# COMMENT LE YOGA NOUS SOIGNE-T-IL ?

Il existe plusieurs formes de yoga en Occident, le plus répandu étant le hatha-yoga, dont le but est d'obtenir l'union des énergies solaire (Ha) et lunaire (Tha) circulant dans le corps humain. C'est de cette forme de yoga dont nous vous parlerons dans ce livre. Il réalise une synthèse d'exercices physiques (les postures ou *asana*), de respirations conscientes (les *pranayamas*), de travail énergétique et de pratiques de concentration, de visualisation et de méditation. Le yoga thérapeutique est une méthode globale, qui soigne donc différents niveaux de l'être, grâce à différents outils. Pour mieux les comprendre, nous allons les détailler les uns après les autres.

## NOS 5 ENVELOPPES

Les maîtres du yoga distinguent 5 strates d'expérience intérieure, qu'ils appellent les *koshas* en sanskrit (littéralement « enveloppes »), toutes reliées les unes aux autres et qui s'emboîtent à l'image des poupées russes.

1. *Le corps physique* – ce qui nous constitue : chair, squelette, muscles...
2. *Le corps énergétique* – ce qui met en mouvement : respiration, digestion, circulation sanguine, influx nerveux, sécrétion hormonale...
3. *Le corps émotionnel et mental* – ce qui nous définit : nos valeurs, notre façon de penser, nos apprentissages, nos relations aux autres et au monde...
4. *Le corps de l'intelligence* – ce qui nous relie : notre sagesse intérieure, notre intuition profonde, notre empathie, nos vibrations spirituelles...
5. *Le corps de félicité* – ce qui nous élève : notre conscience supérieure et notre confiance dans la Vie et dans l'au-delà, peut-être en Dieu...

Ces enveloppes sont en interrelations étroites. Quand l'une change ou évolue, ses métamorphoses infusent les autres couches de l'être. Voilà pourquoi le yoga, en agissant sur notre corps et notre respiration, influence notre état d'esprit, nos émotions, nos relations aux autres et même notre spiritualité. Et comment inversement, en développant notre sagesse intérieure et en aiguisant notre intuition, nous pouvons tempérer nos réactions émotionnelles ou soulager certains troubles physiques.



## **LES VERTUS PHYSIQUES DU YOGA : UN CORPS PLUS TONIQUE ET RÉSISTANT**

Les *asanas* ou postures sont des exercices physiques spécifiques du yoga. Comme toute forme de gymnastique, elles tonifient les muscles, les tissus, les ligaments, les articulations et les nerfs. Elles détendent le corps et le mental, soulagent les tensions et les crispations, permettent de lutter contre la fatigue et le stress de la vie moderne. Elles dynamisent le métabolisme, luttent contre le surpoids, relancent la circulation sanguine et lymphatique, régularisent les sécrétions hormonales, apportant un meilleur équilibre biochimique au corps.

Les postures constituent donc le premier pilier thérapeutique du yoga, le plus tangible et le plus immédiat. Aujourd'hui, les bénéfices thérapeutiques de l'exercice physique sont parfaitement reconnus et prouvés. Il est devenu un médicament à part entière, que les médecins peuvent désormais prescrire au même titre qu'un comprimé ou qu'une rééducation chez le kiné.

En 2007, une grande étude portant sur 250 000 personnes a ainsi prouvé ce que l'on sait tous, mais que l'on oublie à force de vivre dans une société de plus en plus sédentaire : notre corps a besoin de bouger pour rester en bonne santé ! La pratique d'une activité physique (type yoga, marche active, jardinage, natation, vélo, footing...) au moins 3 heures par semaine abaisse de 30 % la mortalité par rapport aux personnes sédentaires. Elle réduit de 20 à 30 % le risque d'infarctus et abaisse la tension artérielle de 1 point pour la pression systolique et de 0,8 point pour la pression diastolique. Elle prévient la survenue du diabète et permet d'augmenter l'efficacité de l'insuline en cas de diabète, participant ainsi à un meilleur contrôle de la maladie. Elle limite la prise de poids et préserve la densité osseuse. Elle est notre meilleure amie pour combattre les phénomènes inflammatoires chroniques, ce qui retarde le vieillissement cellulaire. Elle a montré son efficacité à la fois préventive et curative sur certains types de cancers (sein et côlon en particulier).

### **LE CORPS N'EST PAS LE BUT EN SOI**

#### **Une petite métaphore pour mieux comprendre**

Le yoga compare souvent le corps à un temple dans lequel s'asseoir pour prier. Si ce temple est propre, harmonieux et lumineux, la prière s'élèvera d'autant plus facilement. S'il est poussiéreux, rempli de toiles d'araignées et de recoins sombres où se cachent de petits fantômes, ce sera plus difficile. Grâce aux *asanas* et *pranayamas*, le yoga se propose donc de nettoyer, purifier, refaire circuler ce qui stagne en nous et de chasser les pensées parasites qui nous encombrant. Dans ce corps débarrassé de ses scories et essoré de ses toxines, l'âme aura plaisir à s'éveiller et à s'élever. C'est là la véritable mission du yoga.

### **LES VERTUS ÉNERGÉTIQUES DU YOGA : À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE CORPS SUBTIL**

Ce deuxième aspect thérapeutique du yoga nous fait entrer dans un domaine plus subtil, encore très peu exploré par la médecine occidentale actuelle. Il est pourtant parfaitement documenté dans d'autres systèmes de santé tels que la médecine traditionnelle chinoise ou indienne (l'ayurvéda). C'est une des bases de travail du yoga, qui lui permet de se différencier de la gym que nous connaissons tous. Pour cela, la pratique s'appuie sur deux spécificités : les *pranayamas* (exercices respiratoires) et l'activation des *bandhas* (verrous ou ligatures en sanskrit), deux outils qui servent à fluidifier, concentrer ou guider l'énergie vitale (le *prana*).

#### **Les *pranayamas***

Les postures s'accompagnent d'une pratique respiratoire, à travers des exercices appelés *pranayamas*. Composé des deux mots sanskrits *prana* (souffle, énergie vitale) et *ayam* (allonger, retenir, arrêter), le terme *pranayama* caractérise donc des façons de respirer bien spécifiques, pour faire circuler l'énergie vitale à travers le corps. Selon le but recherché, le yoga préconise la respiration *Ujjayi* (pour fluidifier la respiration et coordonner souffle et mouvement), *Bastrika* ou *Kapalabhati* (pour intensifier le « feu digestif », principal moteur de la circulation du *prana*), *Nadi Shodhana* (pour purifier les nerfs et nettoyer les canaux d'énergie), *Bhramari* (pour lutter contre l'insomnie)... Les *pranayamas* agissent à la fois sur le corps physique

(stimulation des muscles, des glandes, des poumons et des viscères ; nettoyage du sang ; ralentissement du rythme cardiaque) et sur le corps énergétique subtil (apaisement du mental, fluidification du système nerveux, discernement, intuition...).

## **Les *bandhas***

Le corps humain dispose de trois « verrous » énergétiques que l'on peut fermer en contractant certains muscles : ce sont les *bandhas*. D'un point de vue physique, l'activation des *bandhas* masse les organes, réalise une tonification musculaire, étire et détend le dos. D'un point de vue subtil, elle permet de faire remonter l'énergie grâce au verrou racine (*Mula bandha*), de stimuler le « feu digestif » (force de transformation) au niveau du verrou central (*Uddiyana bandha*) et d'empêcher la déperdition de l'énergie vers le haut grâce au verrou de la gorge (*Jalandhara bandha*). Pour prendre *Mula bandha*, on contracte le périnée, pour prendre *Uddiyana bandha*, on contracte et relève les abdominaux, pour prendre *Jalandhara bandha*, on baisse le cou et on bloque la gorge. Les *bandhas* se pratiquent lors d'une suspension respiratoire, soit poumons pleins, soit poumons vides.

## **La circulation énergétique**

### **Les 3 canaux, véhicules de l'énergie**

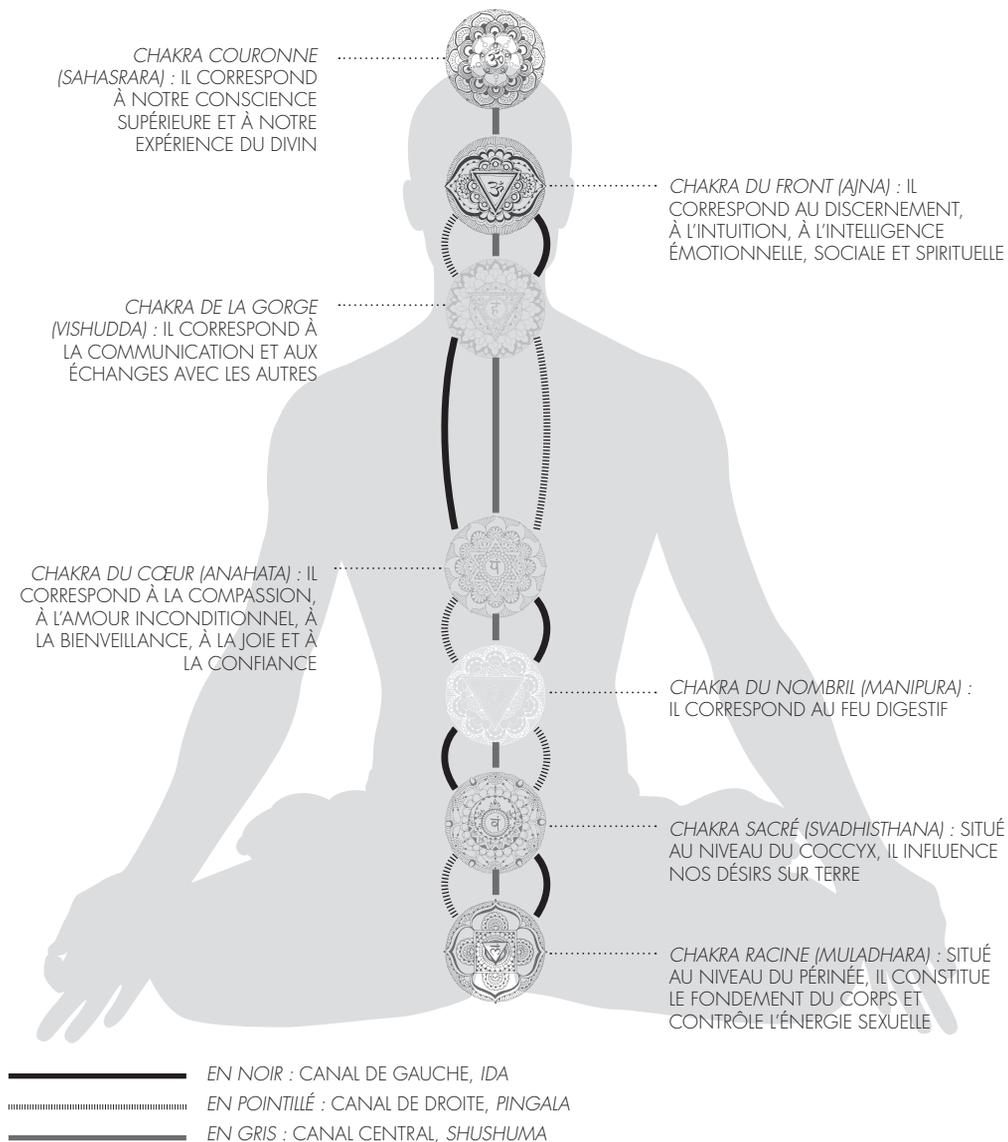
Grâce à l'activation des *bandhas*, l'énergie est conservée dans le corps et circule de façon harmonieuse à travers les 3 canaux énergétiques (les *nadis*) qui jalonnent la colonne vertébrale :

- *Ida*, le canal de gauche, est relié à l'énergie lunaire, rafraîchissante et passive ;
- *Pingala*, le canal de droite, est relié à l'énergie solaire, échauffante et dynamique ;
- *Shushuma*, le canal central, est situé au plus profond de la colonne et concentre l'énergie lunaire et solaire.

D'un point de vue symbolique, ce qui s'élève et se déploie ainsi à travers les canaux d'énergie est notre conscience, qui s'amplifie et s'affine au fur et à mesure de la pratique, pour se spiritualiser. En chemin, l'énergie éveille et ouvre les 7 nœuds ou roues énergétiques que sont les *chakras*. Représentés par des couleurs et par des fleurs de lotus au nombre de pétales croissant, les *chakras* sont situés le long de la colonne et sont associés à une partie du corps. Ils ressemblent à des tourbillons ou

entonnaires et constituent des vortex d'énergie. Ils captent et transmettent le flux subtil et servent ainsi de passerelle entre nos 5 enveloppes.

### Les 7 chakras, réceptacles de l'énergie



Les *asanas* et *pranayamas* ont donc comme but subtil d'éveiller et de dérouler les nœuds d'énergie symbolisés par les *chakras*. Ne vous attendez pas cependant à une expérience mystique new age, avec une révélation spirituelle en feu d'artifice ! Ce serait là tomber dans une caricature qui dessert le yoga plutôt qu'autre chose... Le déploiement des *chakras* est une expérience de longue haleine qu'il faut envisager plutôt au deuxième, voire au troisième degré. Il symbolise un cheminement vers la réalisation de soi, quel que soit notre but sur terre. Par les différents exercices proposés, le yoga met à notre disposition un savoir ancestral pour y arriver. Bien entendu, il en existe d'autres car il y a plusieurs voies pour trouver SA vérité. Quoi qu'il en soit, cette dimension spirituelle est essentielle pour comprendre comment le yoga nous soigne, en allant toucher différentes couches de notre être, depuis le corps physique jusqu'à l'âme.

### **Les 5 Souffles, notre forge intérieure**

Lorsque l'énergie vitale pénètre dans le corps, elle se divise en 5 branches, ou 5 souffles appelés *vāyu* (vents). Sur ces cinq souffles, 3 ont une importance particulière :

- *Apana-vayu* : situé au niveau du bas-ventre, entre le nombril et le périnée, c'est l'énergie qui élimine les toxines du corps. Il est responsable de tout ce qui sort de l'organisme : les résidus de la digestion, le sang des règles, l'accouchement, l'expiration...
- *Prana-vayu* : localisé au niveau du thorax, il est responsable de tout ce qui pénètre dans le corps : la nourriture, les perceptions sensorielles, la conception, l'inspiration...
- *Samana-vayu* : situé au niveau du nombril, il est responsable de la transformation, donc de la digestion sous toutes ses formes (de la nourriture comme des connaissances intellectuelles...) ; c'est le feu digestif, également appelé *agni*. Son activation est essentielle pour la santé car le feu est notre énergie de purification. Il nous aide à brûler tout ce qui nous pèse ou entrave, autant sur le plan physique que psychique ou spirituel : les résidus alimentaires, les kilos superflus, les cellules mortes, l'anxiété, le pessimisme, l'étroitesse d'esprit, la paresse... Il est principalement activé par la prise des *bandhas* et par les exercices respiratoires du *pranayama* : à l'inspiration, le souffle attise le feu ; à l'expiration, il emporte les déchets, les souillures et les scories vers l'extérieur.

### Les 3 *gunas* : la qualité de l'énergie

Dans la mythologie tantrique, toute matière, qu'elle soit physique (notre corps, les aliments...) ou énergétique, est faite de vibrations. Selon la densité de la matière, ces vibrations sont plus ou moins rapides (celles des pensées ou des fluides corporels par exemple) ou lentes (celles des tissus lourds du corps par exemple). Selon cette approche, deux forces se font face.

- *Rajas*, le mouvement qui engendre le changement et la créativité mais aussi l'instabilité, l'hyperactivité, la superficialité ou l'inquiétude.
- *Tamas*, la force d'inertie et de repos qui stabilise, donne de l'assise mais peut également conduire à l'indolence, la lourdeur et la passivité.

Lorsque le corps et l'esprit connaissent l'équilibre, ces deux forces coexistent de façon harmonieuse. Naît alors une troisième qualité : *sattva*, l'équilibre intérieur, le contentement et la paix. Mais cet état *sattvique* est fragile, car la vie est par essence instable. Elle oscille en permanence entre la polarité *rajasique* et la polarité *tamasique*. Un jour nous sommes plutôt *rajas*, le lendemain plutôt *tamas* et c'est-à-dire, nous arrivons plus ou moins bien à équilibrer ces deux forces opposées. Mais lorsque l'un ou l'autre de ces *gunas* prend définitivement le dessus, la balance penche trop d'un côté et nous n'arrivons plus à retourner à la neutralité et à l'équilibre. La maladie risque alors de survenir : anxiété, insomnie, prise de poids, douleurs ou autre...

Le but du yoga est d'harmoniser en nous ces deux forces opposées pour nous rapprocher le plus possible de l'état *sattvique*. Et nous aider ainsi à préserver ou à recouvrer notre santé.

#### **LA PETITE HISTOIRE DE SHIVA ET SHAKTI OU COMMENT EST NÉE LA KUNDALINI**

Le hatha-yoga est né en Inde au VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère, à une époque où le tantrisme imprègne la culture indienne. Selon cette philosophie, au commencement des temps existait uniquement Shiva, la pure conscience divine, unique, immatérielle, immobile et éternelle. Un jour germa en Shiva le désir de se matérialiser et elle donna naissance à Shakti, la force de création. Shakti créa alors le son, puis la vibration, puis le temps, puis l'espace, puis l'intelligence supérieure, puis les 5 éléments, allant ainsi du plus subtil au plus tangible pour en arriver à la création de l'homme. Épuisée par tout ce

travail, elle s'enroula alors sur elle-même (*kundala* en sanskrit) comme un serpent et vint s'endormir à la base de la colonne vertébrale de l'être humain.

Selon la philosophie du yoga, elle sommeille donc en chacun de nous sous la forme de la *Kundalini*. Son but est de s'éveiller pour retourner vers sa mère Shiva, à travers un processus de déploiement de la conscience humaine. Pour cela, Shiva aurait offert à l'humanité les techniques yogiques permettant d'y arriver. D'où la dimension profondément spirituelle du yoga.

## **LES VERTUS MENTALES ET SPIRITUELLES DU YOGA : EN ROUTE VERS LE CALME ET LE CONTENTEMENT**

La pratique des *asanas* et des *pranayamas* n'a pas comme unique but de redonner du souffle au corps. Là ne s'arrête pas leur mission, loin de là. Leur objectif est de venir pacifier le mental, de l'équilibrer et de le rendre plus serein. En effet, les yogis ont observé que lorsque le corps est détendu, l'esprit s'apaise. Le stress, l'agitation physique et émotionnelle, la dispersion mentale, l'éparpillement des pensées et des actes... Tout cela s'évanouit lors de la pratique car elle nous apprend à nous focaliser sur l'instant présent et à nous interioriser au fil des respirations. Elle attire en quelque sorte le mental à l'intérieur du corps, elle l'aspire pour le dissoudre et l'un et l'autre ne font plus qu'un. Se produit alors quelque chose de magique : les pensées, les ruminations et les projections disparaissent au profit de l'instant présent. Plutôt que d'être en train de faire ou de penser, on ressent. Et on expérimente avec joie cette fameuse union entre le corps et l'esprit qui est le but recherché.

Cet art de vivre corps et esprit réunis et détendus est la véritable clé de la bonne santé, de la vitalité et de la paix intérieure. On peut alors accéder à la quatrième étape proposée par le yoga dans le cheminement vers l'apaisement. Appelée *dhyana*, c'est la phase de méditation. Toute la pratique tend vers cette étape. Le mental est calme, les sens tournés vers l'intérieur, le corps apaisé, l'esprit clair comme du cristal. On peut alors observer ses pensées, ses émotions, ses sensations sans les juger, en les laissant passer et peu à peu s'en détacher et s'en libérer. Et lorsque l'on atteint ce moment de non-jugement, de bienveillance envers soi et les autres, on entre alors dans l'état de stabilité intérieure, de bien-être que plus rien ne trouble. On accède au *Samadhi*, but du yoga... Au bout du voyage, qui demande discipline et concentration, il y a donc deux fruits magnifiques : la vérité et la tranquillité.

Ces instants de grâce sont fugaces, surtout au début, ils apparaissent, disparaissent, refont surface et cela nous apprend à rester très modestes. Mais la pratique nous y ramène toujours et encore, pour éveiller en nous le feu intérieur de la spiritualité, de la paix et du contentement.

### **SYMBOLIQUE DES POSTURES**

Au-delà de ses vertus physiques et énergétiques, chaque posture parle à notre sensibilité intérieure. Rien que leur nom est souvent évocateur (la Montagne, l'Arbre, la Charrue, le Guerrier, le Cobra...) et nous invite à imaginer leur sens caché.

Pour trouver notre équilibre intérieur, la posture de l'Arbre nous fait comprendre que nous avons besoin de renforcer nos racines terrestres et de puiser dans la terre la sève qui permet de nous élever. Elle nous apprend à faire confiance dans nos appuis et à les travailler en gagnant en fermeté mais aussi en souplesse.

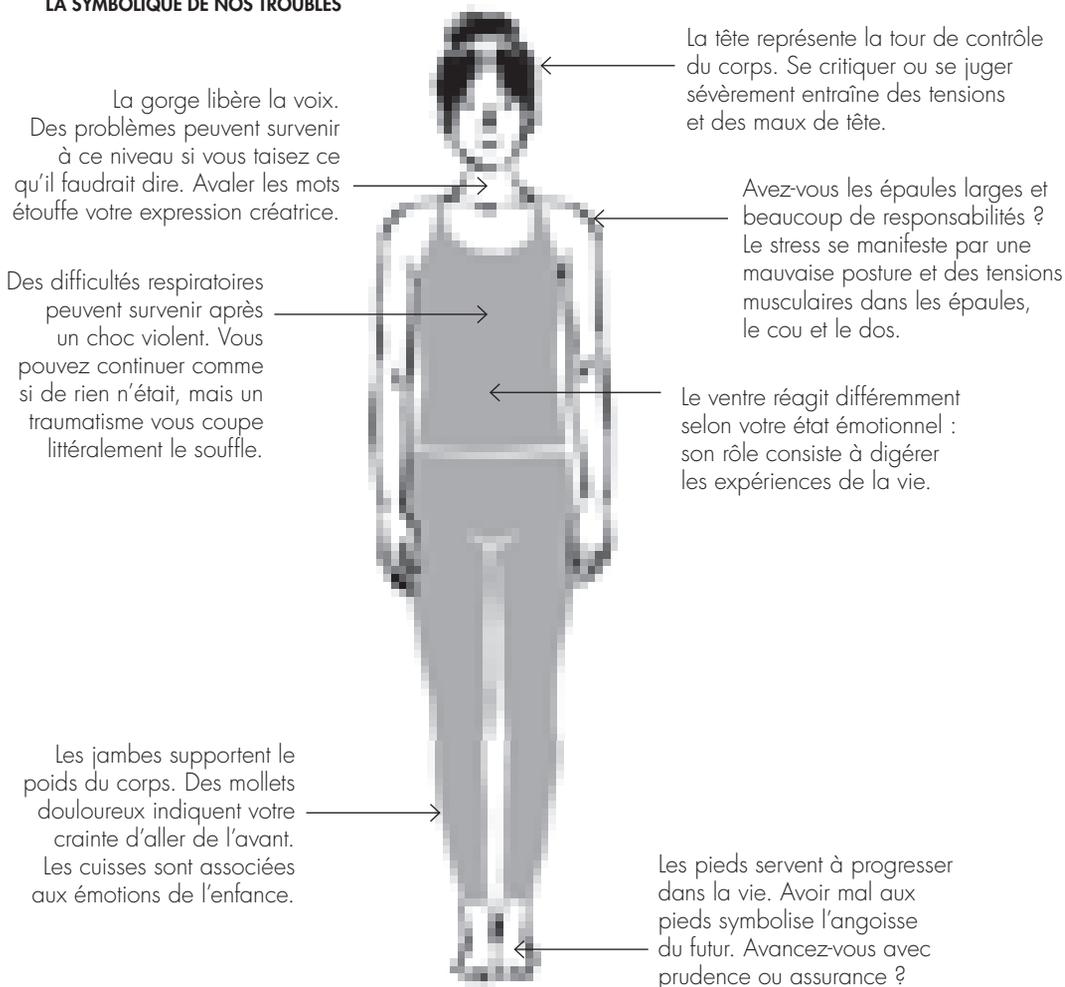
La Charrue nous invite à nous enrouler sur nous-même et à aller poser nos pieds en terre, à l'arrière de la tête, pour y creuser de nouveaux sillons. Elle favorise comme un retour sur soi, sur le passé, pour y labourer la terre ancienne, la nettoyer de ses pierres, l'aérer dans le but d'y déposer de nouvelles graines et de les voir germer.

Le Poisson, à l'inverse, est une posture d'extension, dans laquelle le haut du corps et en particulier la gorge et le cœur sont en ouverture totale. Elle symbolise le don de soi et la confiance dans la Vie. Nous sommes alors confiants que notre vie a un sens et que nous participons, même à notre modeste niveau, au grand Tout.

## UNE LECTURE ÉMOTIONNELLE DE NOS MAUX

Plus ou moins consciemment, nous savons tous que notre corps nous parle et nous livre des messages cachés à travers les épreuves qu'il nous fait subir. Douleurs, faiblesses, symptômes divers peuvent donc donner lieu à une lecture autre que purement médicale. Si la médecine moderne nous aide à les soigner, elle passe encore souvent sous silence cet aspect psychosomatique de nos maux. Le yoga, par son approche complète, nous apprend à les envisager sous un autre angle et à les surmonter sur un autre plan. Quand l'énergie bloque en nous, cela peut aboutir à de nombreux troubles, comme nous l'enseigne la symbolique du corps.

### LA SYMBOLIQUE DE NOS TROUBLES



Par les postures, les respirations, les visualisations et les méditations, le yoga relance la fluidité de l'énergie et joue le rôle de notre médecin subtil.

## **UNE NOUVELLE APPROCHE DU YOGA : LA YOGATHÉRAPIE**

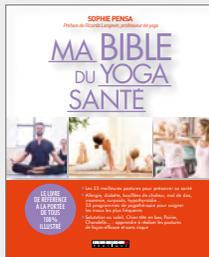
Le yoga est une science vivante qui a évolué pendant plusieurs millénaires et qui s'adapte aux différentes périodes de l'humanité. Il rejoint aujourd'hui les principes de la médecine globale et psychosomatique et nous propose une voie thérapeutique contre bon nombre de maux et douleurs. Les textes anciens mentionnaient déjà cet aspect thérapeutique du yoga. Quant aux médecins ayurvédiques, il peut leur arriver de préconiser certaines postures ou exercices de yoga pour fortifier le corps et prévenir ou guérir certaines pathologies. Fort de ce constat, de plus en plus de professeurs de yoga se forment à la yogathérapie. Certains y adjoignent également une formation en ayurvéda (voir p. 29).

### **La yogathérapie entre à l'hôpital**

La yogathérapie est une approche récente et encore peu connue en France. Dans d'autres pays, comme les États-Unis, le Canada, l'Inde, l'Australie ou, plus proches de chez nous, l'Angleterre et l'Allemagne, le yoga est déjà présent dans les hôpitaux et centres de santé. Qualifiée de soin de support, la yogathérapie y est proposée dans la prise en charge de nombreux maux, en complément de la médecine classique : pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer et limiter les effets secondaires des traitements, pour lutter contre la douleur, pour se réentraîner à l'effort en cas de pathologies respiratoires ou après un accident cardiaque, pour limiter l'hypertension artérielle, etc. Une recherche sur *Pub Med* (le site qui recense l'ensemble des études médicales réalisées au monde) nous apprend ainsi que le yoga a fait l'objet de plus de 4 000 études scientifiques qui confirment son potentiel thérapeutique.

En France, les hôpitaux commencent à s'ouvrir à leur tour à cette nouvelle approche. Depuis 2012, l'hôpital d'Eaubonne dans le Val-d'Oise, propose même une consultation en yogathérapie, la première de son genre dans notre pays. Tenue par le Dr Jocelyne Borel-Küner, spécialisée dans la prise en charge de la douleur et formée au yoga thérapeutique, elle s'adresse à des patients très variés, y compris ceux atteints de pathologies lourdes telles que des polyarthrites rhumatoïdes, des fibromyalgies sévères, ou des arthrites ankylosantes.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Ma bible du santé yoga

Sophie Pensa



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S  
PRATIQUE