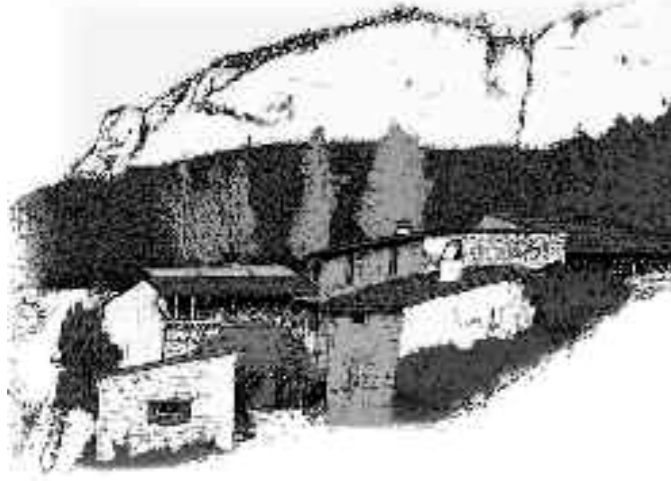


# CHAROUSSE



L'initiation au yoga de notre maison d'accueil de Charousse remonte sensiblement aux années 1985 avec la rencontre lors de plusieurs séminaires d'été succésifs du Yogi Shri SATCHIDANANDA de Madras.

Pour moi qui n'avais pas d'autre source de repos que la Nature, l'offre fut saisie avec joie, interrogations, douleurs parfois mais constant enthousiasme ; un "boût" en quelque sorte laissé au jeune homme s'esoufflant dans des flots de tumultes.

Une grâce pouvant s'accompagner d'autres bonheurs, je poursuivais avec cette déliance du corps et de l'esprit propre au Yoga les "enseignements de la nature" de mon ami Jean Philippe Galdi ; celui de la voix, lors des stages proposés par Hélène MARINETTI (professeur de sanskrit) consacrés à l'étude des chants et de la philosophie védique, chez nous chaque 3<sup>ème</sup> semaine d'août.

Puis par le biais d'autres amis, Sybille BERRESHEIM et Didier MANGOU, l'accueil de Shri TIWARI avec les séjours de l'association KAIVALYAD-

HAMA ; Ainsi que la visite et les chants partagés avec Frédéric LEBOYER... peu de temps après mon épouse Corinne mit au monde à la maison de Charousse nos deux enfants, Matthias et Estelle.

Les heures étaient donc à l'éducation, à la croissance et au mûrissement, c'était hier.

Aujourd'hui et plus exactement maintenant, en ce samedi 11 mars au matin, le stage de retrouvailles avec notre enseignant TIWARI à l'Aube dans la Drôme va se clôturer, se suspendre plutôt puisque l'invitation nous est donnée de poursuivre chaque jour, en nos coins de lumière et d'ombre, notre Sadhana, la connaissance de soi en somme.

Je me sens très proche de vos heures partagées, d'autant qu'une part notable de la maisonnée de Charousse est à vos côtés...

J'aspire et pense fortement que les enseignements authentiques vont poursuivre leur avancée dans la diversité des grandes Traditions sans en affadir aucunes. Il s'agit pour moi d'un "oeucuménisme" nécessaire tant l'humanité dans ses interrogations ne peut que chercher à rallier ses sources.

Charousse tout comme l'Aube et d'autres lieux fameux ou discrets puissent-ils trouver toute leur place, et leur équilibre.

Puissions-nous prendre le temps, les moyens pour bien vous accueillir, entretenir l'existant, bâtir de nouveaux espaces, poursuivre nos efforts avec la venue de bonnes volontés, d'artisans en quête et féconds ; que nous allions pas à pas vers des "oasis" chers à Pierre RABHI, vers la lumière grandissante dans nos lieux de stages comme en vous même, participons au levain...

De tout cœur

Om Shanti, Shanti, Om Paix

Michel MONNIER

## Mon expérience de yoga avec les handicaps mentaux adultes

C'est le titre de mon mémoire de fin d'études d'Enseignant de yoga à Kayvalyadhama.

Il s'agit d'une expérience personnelle vécue dans un CAT (Centre d'Aide par le Travail) parisien. J'y ai animé pendant 6 mois des séances de yoga pour les handicapés mentaux légers, avec des troubles physiques associées (pour la plupart). Ils étaient 18 personnes (compagnons) âgées de 20 à 68 ans. Qu'attendaient-ils du yoga ? La même chose que des gens "normaux" : le bien-être physique et le calme mental. J'ai du adapté les techniques de yoga en fonction de leur capacité physique et de leur niveau de compréhension. J'explique dans ce mémoire les techniques de respiration et de concentration appropriées, les outils et le choix des postures, ainsi que quelques conseils pour les enseignants de yoga qui seraient amenés à travailler avec ce type de public. A l'heure de rédaction de ce résumé, le CAT en question m'a renouvelé sa demande pour une année de pratique de yoga avec 24 compagnons.

Ils apprécient ces séances de yoga et leur entourage manifeste une opinion positive et favorable.

Mastoura de Perthuis  
Email : mastoura@hotmail.fr

## La lettre de KAIVALYADHAMA-FRANCE



Lettre n° 7 - Octobre 2007

" Le Yoga a un message complet pour l'humanité. Il a un message pour le corps, le mental et l'esprit humain. Des personnes sincères et désintéressées aideraient-elles Kaivalyadhama à porter ce message aux quatre coins du monde ? "

Swami KUALAYANANDA

## Parution de deux ouvrages Kaivalyadhama en français

### ASHTANGA YOGA de Swami Charandas

Ce texte avait été traduit en anglais par Tiwariji et publié en 1983.

Cette traduction est ici reprise par Didier Mangou pour une version en français par les Editions du Vendredi, celles qui ont édité l'ouvrage d'Elisabeth l'an passé.

Il s'agit d'un texte du 17<sup>ème</sup> siècle retraçant un dialogue entre le Maître et le Disciple.

Le Maître explique les différentes étapes du Yoga, ainsi que les principales pratiques. Le style est simple, les explications concises et précises.

La lecture est cependant déroutante car on se retrouve au coeur du yoga avec une façon de voir le monde totalement différente de celle de notre culture occidentale actuelle.

Il est nécessaire pour aborder ce livre de se replonger dans les concepts du yoga, les Yoga Sutras de Patanjali et tout cet univers spécifique. Muni des outils pour décrypter le texte, le lecteur peut apprécier la clarté des explications,

" Tout est dit en peu de mots et là est la grandeur de l'auteur ", écrit Tiwariji dans la préface.

### PRANAYAMA de Swami Kunalayananda

PRANAYAMA est resté un manuel très populaire depuis sa première publication en 1931 en considération de son approche simple, scientifique et systématique.

Dans cette cinquième édition, Swamiji explique la pratique des huit sortes de Pranayama conseillés par les auteurs de Hatha-Yoga et donne un aperçu des quatre variétés enseignés par Patanjali. Afin de faciliter la compréhension des techniques, l'auteur nous expose certaines notions d'anatomie et de physiologie ainsi que l'importance de la pratique du Pranayama.

La version française a été traduite par Nathalie Anthonie et éditée en Inde.

Un ouvrage essentiel pour tous les pratiquants de yoga, abordable par tous et qui permet de progresser dans la compréhension et la technique du pranayama.



# Respiration yoguïque, Pranayama.

## Application en Médecine de cabinet.

Depuis des millénaires, les textes yoguïques nous montrent l'intérêt des techniques respiratoires pour apaiser le mental, réguler l'énergie pranique, conditions nécessaires à des explorations plus profondes de l'être.

Les " sadhanas " ou chemins spirituels sont en général connus pour l'intensité dans leur investissement quotidien.

- De quelle manière, le consultant habituel occidental sans demande particulière au niveau yoguïque, pourrait-il bénéficier de ces pratiques déjà bien éprouvées ?

- Un exercice respiratoire quotidien de courte durée pourrait-il être bénéfique pour les occidentaux pressés ?

- L'approche scientifique est-elle compatible à ce genre de travail ? Que peut-elle nous apporter ?

Le niveau moyen de connaissance de la population s'étant nettement améliorée, de plus en plus de nos consultants utilisent leur intellect dans l'exploration d'eux-mêmes. Des techniques évaluées autrefois avec le seul ressenti, l'intuition, passent maintenant par le filtre de l'analyse...

Les recherches actuelles par les neurosciences ont mis en évidence le rôle des émotions sur notre santé.

Une colère par exemple va déséquilibrer notre système énergétique, biologique pendant de nombreuses heures. Par exemple, le taux d'IgA une heure après l'émotion va chuter nettement, pour retrouver une normalité environ 7 à 8 heures plus tard !

Les études américaines de Mc Craty et Co montrent par exemple qu'un sujet vivant un degré important de stress dans sa petite enfance ressentira plus tard ce type de stress comme un élément familier.

**1 -** Le Pr. Bessel van der kolk, chercheur américain réputé en neurosciences dans le traitement des stress post traumatiques déclarait il y a peu de temps que le yoga ou le Chi Kong donnaient plus de résultat que n'importe quelle cure fondée sur la parole ! Grincement de dents chez les psychanalistes, les psychothérapeutes etc... - *" En effet, explique-t-il, lorsque un événement déborde notre aptitude à faire face, notre psychisme se fige. Les mécanismes d'adaptation biologique et psychologique, perturbés ne réussissent pas à intégrer l'expérience. Des bribes de sensations, d'émotions sont dissociées et restent " coincées " dans les régions inférieures du système limbique. Quand elles reviennent en mémoire, ce n'est pas sous forme de souvenir ordinaire mais d'intense réaction émotionnelle. La souffrance a été encapsulée dans les strates profondes de notre cerveau, hors d'atteinte de l'effort intellectuel ou de l'expression verbale ".*

**2 -** Il nous montre que les molécules médicamenteuses sont inhibitrices sur le système limbique alors que l'attention respiratoire yoguïque au contraire est activatrice : elle mobilise la capacité innée à réguler le flux des émotions excessives. De quelle manière ?

Par l'intermédiaire du système nerveux parasympathique, la respiration va agir sur l'excitabilité du tronc cérébral (ce dernier joue un rôle majeur dans la régulation biologique de nos mécanismes de survie) Lorsque cette zone est perturbée par un stress chronique ou un traumatisme, elle va tirer la sonnette d'alarme à tout propos. Les recherches actuelles montrent qu'il est nécessaire de relaxer le tronc cérébral pour que le lobe frontal puisse entrer en scène et par là intégrer le vécu traumatique. On peut voir ici tout l'intérêt d'une pratique quotidienne facteur d'intégration des mémoires traumatiques.

## L'ETUDE

Pour valider avec le plus de précision possible l'impact des effets d'un exercice respiratoire court (10 min) et quotidien, nous avons choisi le logiciel d'étude de la variabilité cardiaque de l'institut américain Heartmath. En effet, l'étude de la variabilité mesure les modifications battement par battement de la fréquence cardiaque. Elle est un très bon reflet du fonctionnement du système neurovégétatif.

Rappelons très brièvement et grossièrement que le système N V comporte deux branches.

La branche sympathique va accélérer le coeur, le rythme respiratoire, contracter les vaisseaux...

La branche parasympathique va au contraire ralentir coeur et respiration et dilater les vaisseaux.

Idéalement, ce système est en équilibre et s'adapte immédiatement en fonction des événements. Par contre un déséquilibre chronique du système peut avoir de facheuses répercussions.

Le logiciel va donc enregistrer " en direct " le profil individuel de ce système et l'évalue en trois zones : 1. incohérence ; 2. cohérence moyenne ; 3. cohérence forte et ceci en pourcentage. Par exemple un patient va pouvoir au cours d'une séance de respiration enregistrer 20% de tracé incohérent, 50% de cohérence moyenne et 30% de cohérence forte. Une cohérence augmentant régulièrement au cours des séances nous montrera une augmentation du système neurovégétatif.

**Durée :** L'étude s'est déroulée sur des phases de deux à vingt mois sur des consultants hommes et femmes, d'adultes d'âge variable et de pathologies également très variées. La séance d'enregistrement était de trente minutes et la " prescription " respiratoire de dix minutes pour une respiration consciente adaptée à chaque individu. Nous avons inclus également un type de pratique yoguïque adapté à chaque consultant choisi parmi :

1. Chandra Bedhana
2. Anuloma Viloma
3. Ujjayi
4. Kapalabhati
5. Sitali

Les résultats ont été répartis en trois groupes :

- 3 consultants entre -3 et 3%
- 6 " " entre 3 et 30% d'amélioration de la cohérence.
- 11 " " entre 30 et 78%

Le principal facteur de réussite retrouvé a été la motivation et la bonne observance quotidienne.

Chez les 17 personnes ayant présenté une amélioration nette de leurs résultats on retrouve six critères majeurs

- amélioration... de la détente du sommeil du bien-être de l'humeur de l'énergie et vitalité.

## Conclusion :

Cette petite étude, vu le faible nombre de cas n'a aucune prétention scientifique. Elle peut nous montrer cependant qu'une application quotidienne même de courte durée (10 minutes) d'un exercice respiratoire pratiqué avec attention peut avoir des résultats évidents et mesurables.

L'évolution de l'aspect des courbes nous montre comment la physiologie s'adapte à une nouvelle relation harmonieuse entre le coeur, la respiration et le système nerveux (central et neuro végétatif).

Plus le patient s'installera dans cet équilibre et plus ses actes, ses relations, son comportement seront positivement et profondément affectés.

Cette pratique reste à la portée de tous, est sans danger, gratuite et n'accroît pas le déficit de la sécurité sociale !

Dr Eric Longy

