

Identification de la méthode IDMET yoga thérapie

Version succincte

Bref descriptif

La yoga thérapie est utilisée de manière individuelle ou en petits groupes (participants avec un profil similaire ou des troubles légers) afin de réaliser un travail thérapeutique centré sur les processus. De manière générale, les thérapeutes complémentaires peuvent – selon les besoins et les potentiels individuels des clients – œuvrer sur les plans physique, énergétique, émotionnel et spirituel avec leurs clients. Toutes les orientations visent une intégration de la yoga thérapie dans la vie quotidienne. La yoga thérapie, qui est l'une des plus anciennes voies d'exercices holistiques transmises, contient tant un élément philosophique complet qu'une pratique visant à former systématiquement le corps et l'âme par l'expérience intérieure et le développement d'une prise de conscience. De nombreuses méthodes et techniques jouent un rôle important en yoga thérapie. En font partie des techniques de purification, des postures corporelles (*āsana*), des exercices respiratoires (*prānāyāma*), des exercices visant à favoriser la prise de conscience et la capacité de concentration ainsi que des techniques de méditation. La yoga thérapie fait appel à la science de la vie qu'est l'ayurveda, notamment aux éléments que sont l'alimentation, le mouvement et le style de vie typé. En cas de pratique de yoga régulière et personnelle, et si la personne concernée adopte un mode de vie conforme, un concept mis au point en yoga thérapie développe ses effets sur les plans physique, mental et énergétique avec un effet équilibrant, fortifiant et apaisant. En améliorant la capacité de concentration et l'attention, la yoga thérapie favorise l'observation de son propre comportement et, par la suite, des changements comportementaux (*svadhyaya*), la maîtrise de son propre comportement dans l'optique d'atteindre les buts visés (*tapas*) et les fonctions psycho-physiques qui permettent une meilleure acceptation de soi, une amélioration de l'état réel et un mieux-être général.

Contexte et philosophie

Le yoga apparaît il y a des milliers d'années dans d'antiques textes philosophiques indiens. Le terme (sanskrit: yuga = «joug») désigne le lien ou l'intégration (yuj = relier, unifier, enjurer) des éléments physique et psychique au sens de l'harmonisation du corps, de l'âme et de l'esprit en s'affranchissant de la douleur sur ces trois plans. Les écrits en partie encore disponibles – dont le SAMKHYA, le YOGA SUTRA, les UPANISHAD, le VEDANTA, la BHAGAVAD GITA, le HATHA YOGA PRA-DIPIKA et ceux du BOUDDHISME et du TANTRISME – décrivent des problèmes typiques qui causent des souffrances ou freinent notre évolution physique et mentale. Des indications précises sont aussi fournies sur la manière de purifier et de renforcer le corps et d'améliorer la capacité de compréhension et la concentration. Il s'agit de techniques contribuant à tirer parti du corps et de l'intellect pour atteindre des buts existentiels et spirituels. A l'origine, il ne s'agissait pas d'utiliser cette méthode comme vecteur et instrument de guérison ou de thérapie stricto sensu. Cette interprétation s'est développée au fil des siècles. Pendant ce temps, la yoga thérapie est devenue une tradition vivante, s'est diversifiée et s'est développée sans cesse: découvrir que l'être humain dispose de diverses capacités et vit sous des rapports sociaux différents a engendré des approches qui favorisent principalement la guérison que ce soit sur le plan physique, mental, émotionnel ou spirituel.

Thérapie – mode d’action – techniques de travail

Les approches thérapeutiques ont été conçues à partir des systèmes de yoga classiques. En font partie le HATHA-YOGA (agit au niveau physique et respiratoire et vise un flux énergétique optimal par une coordination ciblée de la respiration et du mouvement), le PATANJALI-YOGA (aussi appelé RAJA-YOGA ou ASTHANGA-YOGA (agit sur les aspects psychologiques et sociaux et intègre des éléments de HATHA-YOGA dans la voie à huit branches du PATANJALI), le JNANA-YOGA (favorise la connaissance approfondie et l’expérience des réalités externes et internes ainsi que leurs liens), le KARMA-YOGA (yoga de l’action et des actes désintéressés) et le BHAKTI-YOGA (travail sur sa propre conception de la vie par la méditation ou des mantras). Le yoga part du principe que chaque être humain dispose d’une réserve suffisante de force et d’énergie vitales ainsi que d’un mécanisme d’autorégulation hautement diversifié, et qu’il a le potentiel de percevoir et d’identifier les influences nocives ainsi que les besoins physiques et spirituels. Si l’accès à ces ressources est bloqué, et si des signaux correspondants ne sont pas perçus ou sont ignorés, des répercussions peuvent se faire sentir sur le plan physique, énergétique, émotionnel ou spirituel. La voie thérapeutique du yoga a pour but de se reconnecter avec ses propres ressources créatrices et de les remobiliser.

Les thérapeutes établissent un cadre empreint de confiance et de respect que les clients accueillent avec patience, compréhension et altruisme et qui les stimulent et leur offrent un appui dans leur responsabilité individuelle. Les thérapeutes utilisent des méthodes de travail et des techniques tirées des systèmes de yoga cités afin d’élaborer avec les clients des stratégies et concepts individuels centrés sur les processus, ciblés et conformes aux besoins et aptitudes personnels, qui développent et favorisent une expérience consciente et une capacité de compréhension interne. Cela conduit à une meilleure perception de soi et donc à une plus grande attention aux processus physiques mais aussi mentaux, émotionnels et spirituels. La yoga thérapie contribue à adopter un mode de vie sain et conscient, à assumer davantage ses responsabilités et à aborder la vie en général de manière positive. Grâce à une meilleure perception de soi, le comportement nuisible à la santé est de mieux en mieux identifié et peut donc être évité.

Les méthodes et techniques de yoga thérapie personnalisées peuvent ne pas être uniquement utilisées pour soigner des troubles, mais aussi à titre préventif. Il ne s’agit pas toujours de guérir une maladie, mais par exemple d’atténuer les problèmes secondaires en cas de douleurs chroniques ou d’aborder différemment la situation actuelle. La yoga thérapie convient à tout âge et à toute personne. Elle peut se dérouler en mode individuel ou en groupe, car il y a diverses techniques et méthodes, et la yoga thérapie peut être ajustée aux besoins personnels.

Limites

Une pratique de yoga régulière et ciblée mise au point au cours de la yoga thérapie, de même que le style de vie à mener en conséquence, peut favoriser les traitements de la médecine académique et alternative, mais pas les remplacer.

Les thérapeutes qualifiés connaissent les contre-indications en cas de troubles généraux, physiques et psychiques, et ils emploient les méthodes et techniques de travail idoines. Des mesures de précaution sont discutées au préalable avec les clients et, le cas échéant, une coopération interdisciplinaire avec les spécialistes médicaux est envisagée. Dans ce cas, le principe déterminant est le suivant: *primum non nocere* (ne pas nuire) ou selon le yoga *ahimsa* – la non-violence ou l’amitié.