

Dr N. Chandrasekaran, ambassadeur de la yogathérapie

La yogathérapie, merveilleux complément à la médecine officielle, s'adresse exclusivement **aux personnes aptes à se prendre en charge**. Santé Yoga a rencontré le docteur N. Chandrasekaran, médecin puis yogathérapeute depuis vingt ans à Madras, qui parcourt le monde pour former des professeurs de yogathérapie. Il donnera **une formation en France** à partir du 16 août.

Par Isabelle Clerc



Santé Yoga
Comment
êtes-vous
devenu
yogathérapeute ?

Dr N. Chandrasekaran Déjà au collège, je m'intéressais à tout ce qui était activité physique. Une fois établi comme médecin, je n'avais plus le temps de m'adonner à ma passion. C'est ce qui m'a conduit au yoga qui, à première vue, s'apparentait pour moi à une sorte de "fitness". Dans les années 90-92, alors que je passais mon diplôme de professeur de yoga au Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM), j'ai découvert, et cela m'a tout de suite attiré, le potentiel thérapeutique du yoga. Mais il fallait que je le vérifie par moi-même. J'ai commencé à tester dans ma propre clinique mes patients longue durée atteints de douleurs dorsales, surtout à la base du dos. Peu de places dans ma clinique et toujours une longue queue devant l'entrée. Plutôt que d'administrer à Mr T., l'un de mes malades, des médicaments et des anti douleurs, je lui ai indiqué quelques postures simples de yoga. Cela ne m'a pris que quelques minutes et je l'ai renvoyé chez lui. Pendant neuf mois, je ne l'ai pas revu ! Plus tard, j'ai pu vérifier que ses douleurs dorsales étaient complètement éradi-

quées. Naturellement, j'ai été surpris mais c'est ce qui m'a ouvert les portes de la yogathérapie.

En utilisant mes connaissances anatomiques, médicales, et thérapeutiques, j'ai commencé à développer toutes sortes de techniques à partir des outils qu'offre le yoga. Je les ai appliquées d'une façon très simple pour guérir les gens qui venaient consulter pour diverses maladies.

S.Y. Quelles sont les origines de la yogathérapie ?

Dr N.C. Elles viennent du yoga. Le yoga affirme clairement qu'une bonne santé est la base permettant d'atteindre les réalités plus élevées qu'il propose. Par le passé, nous pouvions nous livrer à toutes sortes d'activités physiques et donc, aisément nous passer de la yogathérapie. Ce qui n'empêchait pas les problèmes de santé toujours prêts à surgir au cours de la vie. Le premier des neuf obstacles, tel que décrit dans les Yoga-sûtra (1.30) est *vyâdhi*, la maladie. Il est donc évident que, même en ce temps-là, on se servait du yoga à des fins thérapeutiques. Aujourd'hui, nos styles de vie malsains, de la consommation d'aliments industriels au manque d'entraînement physique, ne nous permettent pas toujours de rester en bonne santé. D'où l'évolution du yoga vers la yoga-

thérapie. En fait, selon moi, le yoga est, de nos jours, la seule réponse aux maux qui nous accablent.

S.Y. Quelles sont les principales différences entre *âyurvêda* et yogathérapie ?

Dr N.C. Les deux sont issus des *Vedas*. Leur origine est donc la même. Les deux accordent la plus haute importance à *âyus*, la vie. Les deux sont simples à comprendre. Bien que passant par un système médical, l'*âyurvêda* ne s'est pas seulement focalisé sur la maladie. Il s'est aussi intéressé au style de vie, façon de se nourrir, d'aimer, de voir les choses etc. Plus spécialisé sur les aspects thérapeutiques, l'*âyurvêda* a mis au point, à partir de sources naturelles, un grand nombre de médicaments extrêmement efficaces.

Le yoga vient le compléter. Mais il s'attache plutôt à nettoyer et à renforcer *manomaya*, l'esprit. Sa façon de guérir consiste à aider le patient à réaliser son vrai potentiel. À se réaliser. Bref, yoga et *âyurvêda* travaillent de concert pour donner d'excellents résultats.

S.Y. Quelle est la spécificité de votre approche ?

Dr N.C. Notre approche s'intéresse d'abord à la personne et non à sa maladie. L'effort porte sur le traitement de la cause et non du symptôme. C'est la raison pour laquelle chaque problème se manifestera différemment selon l'individu. Ce qui fait

**LA SANTÉ D'ABORD,
APRÈS ON VOIT...**

que deux individus ayant le même problème, disons un diabète, ne réagiront pas de la même façon. Ce qui explique pourquoi notre approche thérapeutique diffère d'une personne à l'autre et pourquoi nous n'allons pas utiliser les mêmes outils pour résoudre le problème qui existe à tous les niveaux - physique, physiologique, psychologique, et bien au-delà encore. Mais une chose est sûre : nos outils restent simples et à la portée de chacun.

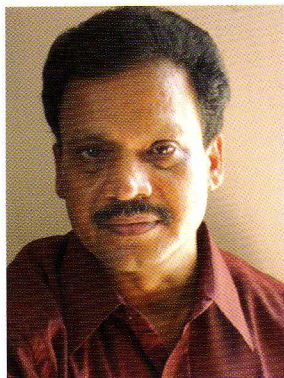
En fait, le pouvoir de guérison est en chacun. Là où notre approche est unique c'est que l'effort à fournir ne consiste qu'en une seule chose : canaliser l'énergie pour mettre à jour le potentiel de guérison. Pour cela, nous utilisons les outils du yoga : *āsana*, *prānāyāma*, méditation, et changements dans le style de vie.

C'est un processus évolutif. Il ne s'agit pas de rencontrer le patient une seule fois et de lui prescrire quelques mouvements à faire chez lui. Non, on le revoit et l'on suit de près ses progrès.

S.Y. Pourquoi accordez-vous tant d'importance à la colonne vertébrale ?

Dr N.C. C'est l'axe du corps. Si l'axe est perturbé, c'est tout le corps qui l'est. Par les vertèbres passe le *prāna*. Pour peu qu'il ne puisse plus circuler naturellement, des incidents de santé apparaîtront. Ainsi, c'est seulement à travers un examen minutieux de la colonne vertébrale, que l'on peut garantir une bonne circulation du *prāna*. Nous sommes constitués de lois. Ces lois sont aussi bien physiques que physiologiques, psychologiques et autres... bien plus profondes encore. Les lois les plus puissantes sont celles de l'esprit. Si nous sommes capables de modifier un tant soit peu notre esprit, nous assisterons à de grands changements aussi bien sur les plans physiques que psychologiques.

NOUS SOMMES CONSTITUÉS DE LOIS



De nos jours, en raison de plusieurs facteurs, la plupart des gens ont tendance à avoir des problèmes de nuque et de dos. Leur résolution est en général compliquée et très onéreuse.

Tandis que la yogothérapie offre des moyens à la fois efficaces, simples, économiques, et qui ont l'avantage de donner des résultats à long terme. Voilà pourquoi nous devons accorder une grande importance à la colonne vertébrale.

S.Y. Comment mettre la yogothérapie au service des plus démunis en Inde ?

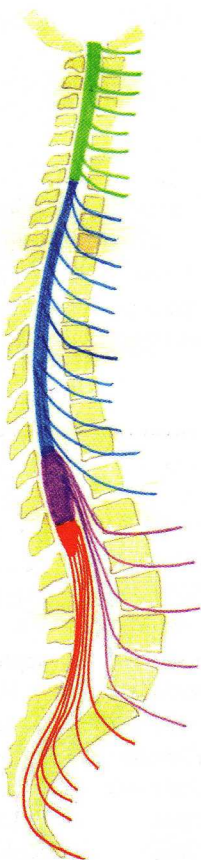
Dr N.C. L'hospitalisation est très chère en Inde où nous ne disposons pas d'un système de sécurité sociale comme chez vous. Grâce à la yogothérapie, on peut se passer de médicaments à long terme et d'opérations chirurgicales non désirées. La yogothérapie fait partie de notre culture, elle est dans notre sang. Il est donc juste qu'elle profite à tous.

À la Viniyoga and Healing Foundation of India (VHF), nous entendons faire connaître le yoga aux plus pauvres.

À long terme, notre but est de former des professeurs de grande qualité qui soient à même de diffuser cette discipline partout en Inde et de délivrer son message. Des médecins rédigent des articles hebdomadaires sur la yogothérapie dans un format question/réponse et dans les dialectes locaux, ce qui autorise une large diffusion dans des milieux qui ne parlent pas l'anglais.

Depuis un an, nous présentons à la télévision de courtes émissions de yoga et de yogothérapie, toujours dans le dialecte local. Nous avons avec le gouvernement des programmes communs sur ces thèmes.

Souhaitons donc que tous ces efforts fassent peu à peu prendre conscience des trésors d'efficacité que recèlent le yoga et la yogothérapie.



Voir les "Adresses" et les contacts du stage ✉ 📞 📧 " p.15

- 1 **Billet d'humeur**
par Isabelle Clerc
 - 2 **En vue**
Dr N. Chandrasekaran
par Isabelle Clerc
 - 4 **Posture du mois**
Séance d'été 2010
par Jean-Louis et Francis Gianfermi
 - 6 **Thérapie**
Le toucher podo énergétique
par Claudine Vié
 - 7 **Dossier**
Bonnes vacances
par Sophie Baignères et Diane Lassonde
 - 11 **En forme**
Chaleur estivale et jambes lourdes
par Clara Truchot
 - 12 **Tradition**
Le très auspicious 108
par Isabelle Clerc
 - 14 **Culture** par Isabelle Clerc
 - 15 **Agenda - Carnet pratique**
 - 16 **Satsang** par Micheline Flak
- Événement**
Rencontres autour de Krishnamurti
par Stéphanie Lopez
Lieu du yoga à Paris
par Laurence Pinsard

● **POUR CONTACTER LA RÉDACTION S.Y.**

Santé Yoga, RC Editions,
25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris.
Tél : 09 50 00 87 94. Fax : 01 42 40 38 91.
Mail : redaction@santeyoga.com.

● **POUR S'ABONNER** (photocopiez la p.15) :

Santé Yoga, Service abonnements.
18-24 Quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.
Tél : 01 44 84 80 32 . Fax : 01 42 00 56 92.

● **POUR ADRESSER GRATUITEMENT**
à vos amis, ... le prochain numéro :
www.santeyoga.com/offre

● **POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE DU YOGA ET DE L'AYURVEDA** : inscrivez-vous sur www.annuaireduyoga.com.

● **POUR COMMANDER LES ANCIENS N°**
Santé Yoga archives, 25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris, avec votre règlement 4,5 € TTC par numéro, frais de port offert.

Édité par RC Editions, Sarl de Presse, RCS Paris 499 161 933 00019. Santé Yoga, RC Editions, 25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris. Tél : 09 50 00 87 94. Fax : 01 42 40 38 91. Mail : santeyoga@santeyoga.com. Directeur de la publication : Renaud Cellier. Assistante : Agathe Sebilleau. Rédactrice en chef : Isabelle Clerc, www.isabelleclerc.com avec la collaboration de : Sophie Baignères, Micheline Flak, Jean-Louis et Francis Gianfermi, Diane Lassonde, Stéphanie Lopez, Laurence Pinsard, Clara Truchot. Marketing : Pascale Bourdois. Secrétariat de la rédaction : Christina Cannetto. Mise en page : éperluette, pauline.eperluette@free.fr. Dessins p 3 éperluette, p.4 et 5 Christine Lunel.

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)
Santé Yoga © 2010. Mensuel 10ème année : CPPAP n° 0313 K 80407. ISSN : 1625-4961. Prix au numéro : 4,50 €. Abonnement 1 an (11 n°) : 49,50 € (TVA 2,10% incluse)