

VINIYOGA

L'esprit de *Viniyoga*, c'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le statut habituellement admis.

L'ADAPTATION DU YOGA AUX BESOINS DES PERSONNES AGEES



ISSN 0771-9221 Prix au numéro: 3.30 FB - France 60 FF - Suisse 15 FS - Canada 10 \$

NUMERO 13

TRIMESTRIEL MARS 87

L'adaptation du yoga aux besoins des personnes âgées

Yan Dhyansky nous donne ici un compte rendu sur son travail avec des personnes âgées dans le cadre du centre gériatrique de l'hôpital du Mont Sion, à San Francisco.

Les applications du yoga dans diverses institutions — hôpitaux, maternités, écoles, prisons — nous semblent de la plus haute importance. En effet, c'est à l'implantation du yoga dans les institutions publiques que les médias, et souvent le public, jugent de son efficacité.

Nous avons présenté dans le Viniyoga n° 7 l'expérience menée à Madras dans un centre pour enfants handicapés mentaux. D'autres comptes rendus de travaux réalisés en Europe et ailleurs suivront.

par Yan Y. Dhyansky

Introduction

«Les professeurs de yoga doivent adapter le yoga à l'individu et non l'individu au yoga».

C'est en gardant à l'esprit ces paroles de mon professeur que je pénétrai dans le centre de gériatrie de l'Hôpital du Mont Sion à San Francisco.

Le directeur me conduisit dans la salle où environ trente personnes âgées attendaient avec impatience une présentation du yoga. Un poids me tomba instantanément sur les épaules, mon cœur s'accéléra et il me fallut respirer profondément: le spectacle n'avait rien d'encourageant.

J'avais déjà travaillé avec des gens de 55 à 65 ans; mais que diable pouvais-je faire pour ces fragiles vieillards qui tous, ou presque, avaient 75 et même 85 ans? Certains pouvaient à peine bouger. Plusieurs se remettaient d'accidents cardiaques et vasculaires.

Tout en les regardant, j'imaginai pour eux une solution plus adaptée: une résidence à la campagne où ils pourraient respirer l'air pur, manger une nourriture saine et recevoir des soins appropriés. Une pratique de yoga, soigneusement conçue, pourrait peut-être dès lors leur être de quelque secours, comme adjuvant thérapeutique.

Mais il n'était pas question de changer leur mode de vie et leur environnement. Quant à ma capacité d'adapter le yoga aux besoins individuels, elle allait être mise à l'épreuve.

Les expériences et les découvertes relatées ci-dessous sont le fruit de trois ans d'enseignement du yoga à une centaine de personnes du troisième et du quatrième âges dans ce service de gériatrie. Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance à mon professeur T.K.V. Desikachar, pour m'avoir ouvert de nouveaux horizons sur le yoga et à ces pratiquants âgés, pour m'avoir aidé à devenir un meilleur enseignant.

Les débuts

Tant que l'on peut bouger, on peut pratiquer le yoga. La respiration constituant, elle aussi, un mouvement, même les tétraplégiques peuvent en bénéficier. Il était évident que ces vieillards, qui n'avaient jamais pratiqué le yoga, étaient capables de faire quelque chose. La seule question qui me préoccupait était: que devais-je leur enseigner?

Ayant déjà une expérience des leçons particulières, je commençai de la

même manière mais, cette fois, avec beaucoup plus de douceur et en introduisant lentement les données concernant la respiration et les mouvements. Echec. Les gens commencèrent à s'ennuyer. Impossible de continuer.

Je réduisis le nombre de postures debout et inscrivis la pratique toute entière dans l'aisance et le confort. Toujours aucun résultat: des personnes quittèrent le cours.

Absolument résolu à trouver une meilleure méthode, je consacrai toute mon énergie à l'observation. Les erreurs m'apparurent.

Auparavant, je travaillais sur base d'une relation individuelle, concentrant tous mes efforts sur une seule personne. Or je me trouvais avec un groupe de trente personnes dont la plupart avaient plus de 70 ans. Il était donc indispensable de tenir compte de leur âge, de leur capacité d'attention dans le temps et des relations sociales à l'intérieur du groupe. Afin de consacrer une attention plus soutenue aux participants, je demandai à une personne de rester assise en face du groupe et de suivre mes indications verbales; je disposais ainsi de la liberté de me déplacer parmi mes élèves et d'observer.



Quelques observations

En observant ces personnes âgées, je découvris les problèmes suivants :

1. Diminution du respect de soi-même, qui se manifeste par une difficulté à apprendre
2. Inconfort ou douleurs physiques
3. Solitude, dépression
4. Rigidité de la colonne vertébrale
5. Manque de conscience du corps
6. Tension.

Les trois premières constatations relevaient de l'évidence. Dans notre société, nous considérons les personnes âgées comme un produit de bout de chaîne (comprendre ici un produit résiduel, usé, bon à jeter - N.D.T.) et nous les séparons des jeunes. Nous ne les respectons pas et ne recourons pas à leurs conseils. Nous les amenons même à penser qu'elles sont un fardeau pour les autres. Rares sont ceux parmi nous qui se rendent compte qu'ils connaîtront un jour la même situation.

La rigidité de la colonne vertébrale résultait du temps, de la pesanteur et du manque d'exercices appropriés. Le

niveau de santé de chaque personne était d'ailleurs directement proportionnel à la mobilité de la colonne.

La conscience insuffisante du schéma corporel était un phénomène relativement aisé à expliquer. Après des années de mal-être et de douleur physique, il est naturel de « se retirer » de son propre corps en réduisant la prise de conscience au minimum.

La psychologie des personnes âgées vue au travers du Yoga-Sûtra

Quant à la présence d'une immense tension, elle me posait sérieusement problème. Elle se manifestait par des mouvements rapides et saccadés et une respiration courte. Les personnes les plus déprimées étaient plus tendues que les autres. Je cherchai une solution et consultai alors le *Yoga-Sûtra*.

Dans le deuxième chapitre, Patanjali parle de l'accumulation de nombreuses actions irréfléchies répétées au fil des années. L'objectif essentiel de la

pratique du yoga consiste à réduire et finalement à éliminer une forme de méprise ou de méconnaissance profonde (*avidyâ*). Nous ne pouvons pas avoir une vision directe de ce phénomène, mais la présence de ses quatre enfants est le signe de son existence.

Ce sont :

- Le sens de l'égoïsme (*asmitâ*).
- Le désir (*râga*) de choses dont nous n'avons pas réellement besoin, que ce soit dans le domaine matériel ou psychologique.
- L'opposé du précédent. Ayant été « échaudés » par certaines expériences, nous avons tendance à nous replier; nous essayons d'éviter toute expérience en pêchant par excès de prudence et en nous rigidifiant (*dvesha*).
- Le plus caché et le plus mystérieux des quatre : l'insécurité, l'instabilité, la peur inconsciente de la mort (*abhini-vesha*).

Avec ce dernier point, je tenais ma solution.

Alors que les trois premiers s'affaiblissent avec l'âge, le quatrième, la peur

cachée de la mort, affleure de plus en plus. Très souvent, l'ambition, les désirs et les répulsions se réduisent, et la peur de la mort se renforce. Si elle se manifeste sous la forme de tension, c'est parce que rares sont ceux qui lui permettent d'atteindre le niveau de la conscience.

Selon Patanjali (Y.S. II-47) la posture doit avoir une double qualité: *sthira-sukha*. La première est la fermeté et la vigilance. La deuxième, le sens du confort, la relaxation et le bonheur. La combinaison des deux permet de progresser dans la pratique du yoga.

En réfléchissant aux constatations que j'avais faites, je fus amené à conclure que la réduction de la tension, donc l'introduction de la détente, de l'aisance et du confort (*sukha*) dans la pratique du yoga chez les personnes âgées paraît plus importante que celle de la fermeté (*sthira*). La relaxation doit constituer le but principal de leur pratique. L'augmentation de la vigilance par l'intermédiaire de la pratique ne doit venir qu'en second lieu.

Imprégné de ces deux idées, je commençai à tenter des expériences, essayant de faire preuve de souplesse et intégrant tout élément ayant donné satisfaction: c'est-à-dire tout ce qui pourrait diminuer la tension et accroître l'intérêt.

La description du cours ci-dessous est le résultat de deux années d'expérimentation et le processus d'ajustement est toujours en cours.

Leçon type

Mon professeur dit que «la valeur de quelque chose se révèle à l'usage»; de même, la valeur du yoga se révèle dans sa pratique.

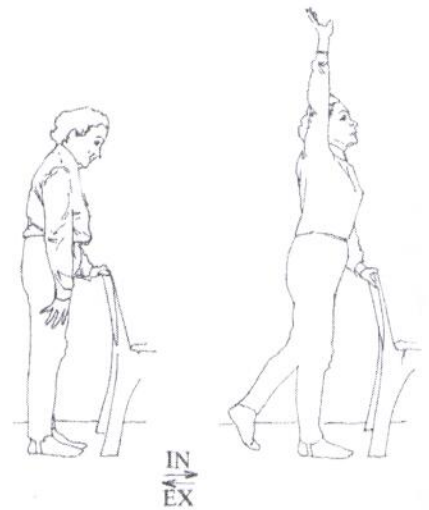
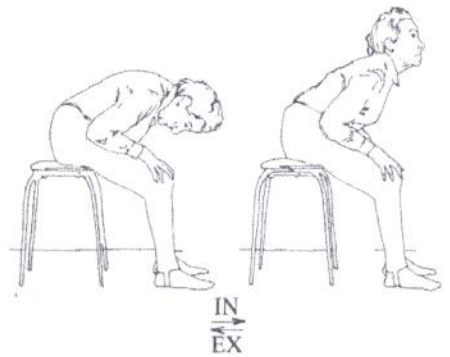
Chaque leçon dure une heure environ. Les participants se réunissent dans une salle spacieuse et ensoleillée. Ma chaise est placée en face, sur le devant, mais je ne m'y assois que pour enseigner quelque chose de nouveau ou pour montrer les postures les plus difficiles. Le reste du temps, je demande à l'un des élèves de s'y asseoir, tandis que je circule, parle, observe et corrige la posture des autres personnes. Ce système fonctionne très bien parce que l'image que se fait de lui-même

ainsi que celles des autres personnes auxquelles je peux apporter plus d'attention.

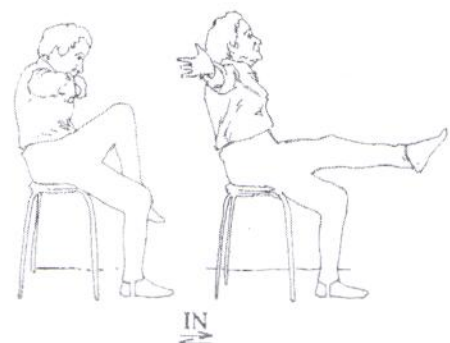
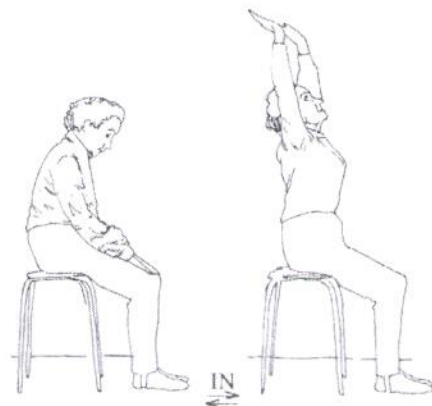
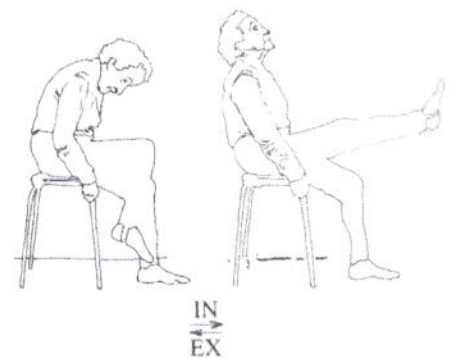
J'ai découvert que certains mouvements, non reliés à la respiration contribuent de façon significative à créer intérêt et relaxation. Par exemple, les dix premières minutes de la leçon sont consacrées à divers mouvements circulaires du cou, des épaules, des mains, des chevilles et des orteils. Je fais aussi exécuter des mouvements d'yeux. Je demande souvent à mes élèves de regarder leurs pieds et leurs mains quand ils les étendent — ce qui augmente leur vigilance et la prise de conscience — car certaines personnes ont presque oublié qu'elles ont des orteils et des mains. Dans un certain sens, il s'agit d'un début de découverte de soi, l'attention se tournant vers soi-même.

La partie principale de la séance consiste en 10-15 minutes de postures assises, puis 5 à 10 minutes de postures debout avec l'aide d'une chaise et de nouveau 10-15 minutes de postures assises. La respiration profonde est aussi pratiquée, quelques minutes au milieu et quelques minutes à la fin de la séance.

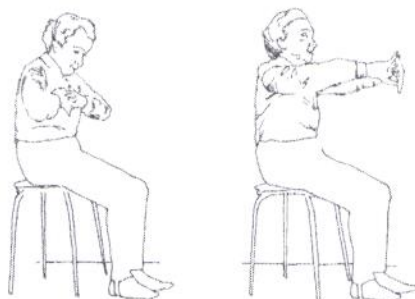
Au début, il semblait que l'âge des élèves, l'utilisation des chaises et l'absence de postures horizontales devaient limiter notre pratique à un petit nombre de positions différentes. Je dispose maintenant de 95 postures! De nouvelles idées me viennent spontanément à l'esprit pendant les séances, nous en faisons l'essai et nous voyons si «ça marche». J'ai découvert que de nombreuses postures peuvent être prises avec des chaises. Voici, par exemple, trois variantes du cobra (*bhujangāsana*) exécuté à l'aide d'une chaise.



Les possibilités sont illimitées. *Navāsana* peut aussi être exécuté sur une chaise:



L'autre défi consistait à ajuster la posture pour des personnes souffrant d'un handicap atteignant un des membres. On leur demande alors de tenir le bras faible à l'aide de l'autre, en bonne santé, et de faire le mouvement aussi loin que possible sans douleur. La visualisation est aussi utilisée dans certaines postures. Par exemple, celle où il est demandé aux élèves d'entrecroiser les doigts et de placer les mains sur leur poitrine; ensuite, tout en expirant, ils écartent les mains de la poitrine en imaginant qu'ils repoussent la douleur ou tout autre sentiment négatif; à l'inspiration, ils ramènent les mains croisées, ainsi que le sentiment de bonheur, vers leur poitrine.



technique de visualisation

A la fin de chaque leçon, les étudiants se frottent les paumes des mains et les utilisent ensuite pour se masser le visage, le cou et les oreilles. Ils enlèvent aussi leurs lunettes et placent la paume des mains devant les yeux. Ils visualisent alors l'énergie chaude et curative qui pénètre dans le corps et atteint les zones où elle est le plus requise. C'est le moment de prédilection de mes élèves; même les plus agités se détendent. Les cinq dernières minutes sont consacrées à la relaxation totale. Les élèves s'installent eux-mêmes sur les chaises, de la manière la plus confortable, et il leur est demandé de se concentrer sur l'expiration.

Respirer

Enseigner le *prānāyāma* ou respiration consciente aux personnes âgées a été le plus grand défi de cette expérience. J'ai à peu près tout essayé et

maintenant j'enseigne deux sortes de respiration qui donnent satisfaction.

La première est *shītālī*. L'inspiration est exécutée par la langue mouillée incurvée en tuyau avec un bruit de sifflement et l'expiration par le nez. Les élèves adorent cette technique respiratoire.

L'autre est, curieusement, *kapālabhāti*. Il s'agit d'une respiration abdominale rapide dans laquelle l'abdomen est poussé vers l'intérieur à l'expiration et vers l'extérieur à l'inspiration. C'est une respiration forcée et exigeante qui pourrait se révéler difficile à réaliser même pour des jeunes. Ayant été radicalement modifiée pour répondre à nos exigences, elle ne présente plus aucun risque et est très aisée à exécuter.

Les doigts croisés, les mains sont placées sur l'abdomen et rentrent avec lui au moment de l'expiration pour ressortir à l'inspiration en suivant le mouvement de l'abdomen. Le fait d'observer les doigts croisés aide les élèves à inspirer et expirer correctement. La vitesse est modérée.

Après vingt respirations de ce type, une inspiration profonde est exécutée, puis une rétention à plein pendant 5 secondes; puis une longue expiration suivie d'une rétention poumons vides pendant 5 secondes. Le cycle tout entier est répété 3 à 5 fois. J'appelle cette respiration *vriiddha - kapālabhāti*, c'est-à-dire *kāpalabhāti* pour les personnes âgées



Après deux années d'essais portant sur la respiration et encouragé par un autre professeur de yoga, David Schonfeld, j'ai commencé à introduire différentes techniques sonores: des sons simples tels que A, O, AU, I et OM, utilisés séparément ou en combinaison. Maintenant, la plupart des personnes manifestent beaucoup d'en-

thousiasme pour la pratique du «chant».

Quand la séance est terminée, chacun reçoit un exemplaire de sa leçon avec dessins et instructions écrites détaillées. Il leur est demandé de pratiquer chez eux. Rares sont ceux qui le font. Toutefois, chacun aime recevoir son exemplaire.

Les contrôles réalisés de temps en temps indiquent une diminution du pouls et de la pression sanguine après la pratique du yoga. La plupart des personnes les plus âgées de mes classes souffrent d'hypertension. Par exemple, une pression sanguine de 220/130 avant la leçon descend souvent à 170/110 après.

Comme l'aurore d'un matin nouveau né...

Lorsque j'ai commencé ce travail, les personnes âgées me demandaient souvent si le yoga pouvait guérir leurs maladies ou prolonger leur durée de vie.

Il n'existe pas de réponse catégorique à cette question. Il n'en reste pas moins que leur intérêt pour l'apprentissage s'est accru considérablement. Certains élèves, presque nonagénaires, m'ont confié que s'ils se rendaient au centre, c'était uniquement pour les séances de yoga.

Plusieurs personnes, atteintes de paralysie des membres, assistent aussi aux cours, ainsi que des aveugles.

Même si l'on ne parvient qu'à diminuer, même légèrement, la tension et à augmenter quelque peu l'intérêt, cela n'indique-t-il pas une amélioration? Car, en fin de compte, qu'est-ce que le yoga? C'est le mouvement du progrès, le processus d'acquisition de connaissances et d'enrichissement que l'âge ne peut pas oblitérer.

Le yoga que ne sauraient cerner les mots

Est comme l'aurore d'un matin nouveau-né,

Bien que déjà sonne à l'horloge, la fin de la matinée. ■