**L'application du yoga thérapeutique pour**

**des personnes atteintes de handicaps**

**Dr Natesan Chandrasekaran**

**I Introduction**

Le yoga thérapeutique peut s'appliquer à tous les individus, à la fois aux personnes en bonne santé et aux personnes souffrant de pathologies.

Quel est le rôle de la yoga thérapie pour maintenir la bonne santé ?

La santé est une chose mouvante par nature, qui change constamment. Un état de santé normal doit être entretenu en permanence et si possible, amélioré. Ces deux objectifs peuvent être atteints par les applications thérapeutiques du yoga.

Le but même de la yoga thérapie est d'appliquer les techniques du yoga sur des individus atteints de pathologies, et d'obtenir des effets thérapeutiques. Ces effets thérapeutiques incluent le soulagement des symptômes, la guérison de la cause, et le renforcement de l'ensemble de la constitution.

La yoga thérapie peut facilement se définir par la réponse à ces trois questions simples :

 1- Quels effets ?

 2- Où les effets ?

 3- Pour qui les effets ?

La yoga thérapie est à la fois orientée vers les individus et vers la recherche d'effets.

Cette discipline a quantité d'outils qui, s'ils sont utilisés de façon appropriée, amènent des effets d'une précision chirurgicale, et les effets complets du yoga lui-même.

La yoga thérapie destinée à la fois aux individus et à la recherche d'effets, s'applique encore mieux aux personnes en situation de handicap. En fait, les personnes porteuses de handicaps ont un droit particulier à la yoga thérapie.

Nous verrons pourquoi dans les chapitres suivants.

**II Etude individuelle et attention particulière**

Chaque individu est différent d'un autre, ceci est d'autant plus vrai dans le cas des personnes porteuses de handicaps. Même si le nom médical de la maladie est le même, les personnes affectées seront complètement différentes. On ne peut avoir deux personnes identiques atteintes de la même maladie, à la fois physiquement et mentalement.

Donc, chaque individu subissant un handicap est spécifiquement différent d'un autre, atteint de la même pathologie. La yoga thérapie répond au besoin spécifique de l'individu en fonction de ses capacités.

**A - Anticiper et éviter des complications futures**

Chaque personne porteuse de handicap l'est, soit depuis sa naissance, soit parce qu'elle a développé, par la suite, des caractéristiques spécifiques au niveau de sa constitution. Pour la plupart d'entre elles, ces caractéristiques ne peuvent plus revenir à un niveau normal. Ces personnes doivent passer le restant de leur vie avec ces caractéristiques spécifiques.

Nous avons étudié dans le premier livre de la série (Yoga thérapie Tome 1 Dr NC), le rôle de la yoga thérapie vis-à-vis des différences individuelles constitutionnelles particulières (DICP). Chaque DICP peut produire un changement des fonctionnalités, de même qu'un changement des capacités physiques de l'individu.

Ces changements dans la constitution vont réduire l'efficacité fonctionnelle de nombreuses structures entourant chaque DICP. A long terme, ces structures peuvent développer des problèmes. La yoga thérapie apparaît comme la meilleure solution pour anticiper et prévenir de telles complications futures.

**B - Les différences individuelles constitutionnelles particulières ont besoin du soutien de la yoga thérapie**

Chaque individu, qu'il ait des capacités normales ou réduites, doit avoir une pratique physique, respiratoire et mentale pour maintenir l'efficacité de ses fonctions. Ceci est d'autant plus important pour les personnes en situation de handicap, parce que leur structure physique est susceptible de subir une dégénérescence plus précoce que les autres. Si elles ont une pratique de yoga thérapie adaptée, leur structure physiologique sera maintenue.

**C** - **Maintenir et améliorer les fonctionnalités existantes**

Quand nous examinons des personnes en situation de handicap, le premier travail des thérapeutes est d'identifier deux parties fonctionnelles de la constitution.

D'abord, vérifier quels aspects fonctionnels sont restés intacts chez la personne et observer les capacités de la personne à effectuer une tâche.

Deuxièmement, évaluer quelles sont les fonctionnalités affectées et à quel degré.

Ensuite, les yoga thérapeutes agissent sur l'aspect positif. Le premier objectif est de maintenir et améliorer les fonctionnalités existantes non-affectées. Doucement, ils amèneront des mouvements progressifs aux zones affectées.

Ainsi, dans le but de maintenir et d'améliorer l'efficacité des fonctions existantes et pour améliorer progressivement les zones montrant des restrictions, la yoga thérapie est incontournable.

**D - Travailler dans le sens opposé au handicap**

Quand nous observons attentivement la personne affectée, nous sommes en mesure de comprendre quel est le handicap et comment il affecte la personne dans ses activités quotidiennes, quelle est la méthodologie dans l'application des techniques de yoga, etc.

De nombreux handicaps sont non seulement irréversibles mais aussi s'aggravent progressivement. Si une yoga thérapie adéquate est mise en place, il y a des possibilités de stopper le processus d'aggravation ou de le ralentir.

**E - Améliorer l'aspect psychologique**

Des personnes handicapées ne sont pas forcément affectées psychologiquement. Leurs fonctions mentales sont normales, et certaines vont même montrer d'extraordinaires capacités mentales.

Mais d'autres peuvent progressivement développer des problèmes psychologiques tels que de dépression, évitement social, obsessions, etc. La yoga thérapie sera d'une grande aide pour améliorer leur santé mentale.

**F - Assurer le soutien familial et social**

Les difficultés ne se limitent pas seulement à la personne handicapée. Tous les membres de la famille au sens large et la société en général sont affectés à différents niveaux. Chaque individu porteur de handicap a besoin du soutien de toutes ces personnes. Si elles sont bien préparées mentalement, alors leur soutien sera efficace. La yoga thérapie joue un rôle vital à ce niveau-là. Tout ceci justifie le droit particulier de ces personnes à la pratique de la yoga thérapie.

**III Méthodologie**

Les yoga thérapeutes doivent étudier la méthodologie d'application du yoga thérapeutique sur le handicap de ces personnes. Cette dernière, sans transiger sur la connaissance des principes généraux, s'adressera à une personne dans sa particularité. Ces principes généraux, bien mémorisés par les yoga thérapeutes, pourront être appliqués de façon spécifique, et individuelle.

***Annamayam*** (le corps physique)

Par une observation complète, observer comment les élèves entrent dans la pièce de consultation. Ou si nous devons aller chez eux pour la consultation, observer comment ils se présentent à nous.

Observer en particulier s'ils sont à l'aise dans les positions allongées, à plat ventre, à genoux, assises ou debout. Il faut vérifier s'ils peuvent s'asseoir, se mettre debout, ou marcher seuls. S'ils ont besoin d'aide pendant ces actions, observer de quels types de supports ils ont besoin. Cette observation indiquera comment fournir cette aide par des techniques de yoga thérapie.

Mettre à profit ce moment pour vérifier leur symétrie générale, l'alignement de la colonne vertébrale.

Observer aussi l'alignement, l'amplitude et la facilité de tous les mouvements pour chaque articulation séparément.

Observer également la mobilité des doigts.

Chercher s'il y a une perte d'équilibre en position debout et en marchant.

Observer s'il y a des légers tremblements ou des secousses du corps.

***Prāṇamayam*** (le corps physiologique),

Les thérapeutes doivent observer le mouvement de la respiration dans le corps, la profondeur du souffle et examiner le pouls.

Observer les extrémités pour confirmer les fonctionnalités de *vyāna vāyu.*

Questionner aussi sur l'appétit, le transit, le niveau d'énergie, le rythme de sommeil, la régularité des règles pour les femmes, etc.

Observer la façon de parler, la déglutition, la saillie de la langue, etc.

***Manomayam*** (le corps psychologique)

Son observation est de première importance. On peut voir dans la société, de nombreuses personnes qui, en dépit de leur handicap, sont déterminées à faire leurs preuves et travaillent dur pour atteindre leurs objectifs. Nous pouvons voir au contraire, des personnes se laisser anéantir par leurs problèmes. Les jeunes filles, par exemple, en fin d'adolescence, sont très susceptibles de développer des problèmes psychologiques et émotionnels. Leur façon de parler et d'exprimer leurs besoins, si elles le peuvent, nous informeront sur leur état mental.

Il faut porter une attention particulière à la capacité de concentration, de compréhension, de mémorisation et de cohérence d'analyse et de verbalisation, etc. De nombreuses personnes en situation de handicap peuvent avoir des troubles psychologiques comme symptôme de leur pathologie. D'autres peuvent développer ces troubles à cause de leur maladie. Les yoga thérapeutes doivent être très attentifs à déceler ces troubles psychologiques chez les élèves et en mesurer également le degré d'affectation.

Si nous sommes capables de déterminer cette caractéristique, nous pourrons apporter les mesures palliatives appropriées.

Connaître ces principes généraux donnera aux thérapeutes une idée des choses à ne pas omettre en observant un élève porteur de ce handicap.

Il reste à envisager les principes d'application de la yoga thérapie.