**Ce n'est pas une thérapie, mais le yoga est ''puissamment thérapeutique''.**
*Par Pascale Santi, Le Monde le 23/05/2012*

**C**e n'est pas une thérapie, mais le yoga est "puissamment thérapeutique". Tel est le constat des membres de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY). Ce n'est "ni une médecine douce ni une psychanalyse tranquille", mais la pratique du yoga peut apaiser et redonner de la vitalité.

"Il redonne de l'espace au corps, accélère la circulation du sang. On porte attention à sa respiration, ce qui va permettre aux muscles d'être mieux oxygénés, de délier les articulations", explique Isabelle Morin-Larbey, présidente de la FNEY. Durant les postures, les muscles sont sollicités, étirés, ce qui permet de gagner en souplesse et en tonus.

Les quelque 1 000 postures (appelées "asanas") du hatha yoga peuvent ainsi agir sur la flexibilité de la colonne vertébrale. Au final, elles peuvent avoir une action sur les organes, notamment en stimulant le système digestif. La fréquence cardiaque est diminuée. Par ailleurs, une étude de l'hôpital universitaire du Kansas menée en 2010 sur 49 patients a montré que la pratique du yoga avait un impact important sur la régulation du rythme du coeur.

Cette discipline peut avoir une influence très positive sur les syndromes liés au stress, selon la FNEY. Bien souvent dans ce cas, la région du plexus solaire est bloquée, pouvant provoquer des spasmes, maux d'estomac, constipation, etc. En faisant des exercices de respiration, le diaphragme reprend son mouvement de va-et-vient, ce qui entraîne une détente de l'organisme tout entier.

"La pratique du yoga est bénéfique si vous souffrez de troubles neurologiques", souligne le docteur Lionel Coudron dans son livre La Yoga-thérapie (Ed. Odile Jacob, 2010). Des personnes atteintes de maladie de Parkinson ou de maladies dégénératives ont en effet vu leur état s'améliorer, a-t-il constaté.

**Améliorations sur la santé**
Selon ce médecin, les bienfaits sur la santé sont multiples : outre les syndromes anxio-dépressifs, le yoga peut également agir sur les troubles du sommeil, les douleurs de toutes origines, etc. Le docteur Lionel Coudron a créé, en 1993, l'Institut de yoga-thérapie à Paris, qui forme en deux ans le personnel soignant et les enseignants de yoga. Des consultations commencent à voir le jour dans les établissements hospitaliers et cette discipline fait aussi son entrée dans les maisons de retraite.

Les exemples d'amélioration sur la santé sont nombreux : une personne qui devait se faire opérer d'une scoliose n'a pas subi d'intervention ; des patients souffrant de dorsalgie ont vu leur état s'améliorer. Mais ces effets positifs ont été obtenus après des années de pratique.

Autre effet bénéfique sur le psychisme, lorsque l'on enclenche une démarche psychanalytique, "la pratique du yoga peut décupler les effets du travail sur soi", constate Isabelle Morin-Larbey. "Ça ne guérit pas, ça ne soigne pas, mais ça aide à mieux vivre", estime le docteur Coudron.

"On n'aime pas parler du yoga en tant que thérapie, c'est un tout", selon le docteur Andrée Maman, enseignante à la FNEY. Chaque individu étant différent, il est donc nécessaire d'adapter sa pratique en fonction de chacun.