

# Yoga – rencontre avec les viscères

par Bernadette Gastineau

## Première partie

**L**es viscères de l'abdomen se comportent comme des bateaux amarrés dans un petit port du bord de mer. Ils sont toujours en mouvement, ils dépendent du mouvement des marées. Parfois les bateaux bougent beaucoup, parfois ils bougent à peine et s'ils vont trop près de la berge, ils peuvent ne plus bouger du tout.

Dans l'abdomen, le mouvement des marées est produit par les mouvements respiratoires et le port d'attache est la colonne vertébrale.

Si le diaphragme est bloqué, les viscères ne bougent presque plus et l'abdomen au lieu d'être comme la mer ou comme un ruisseau qui s'écoule, devient une mare stagnante. Les liquides deviennent collants, et des adhérences se créent.

De plus, nos viscères dépendent aussi de notre manière de vivre, de manger, de nous mouvoir, de respirer etc.

Ils ont aussi leurs humeurs qui provoquent des perturbations sur notre manière de vivre, de manger, de nous mouvoir, de respirer, etc.

Commençons par aller à leur rencontre et nous verrons comment nous pouvons agir.

### Les viscères ont leurs humeurs

Que nous apprennent les médecines asiatiques à ce sujet? La revue *Ça m'intéresse* de décembre 2012 parle de toutes ces questions. Je cite :

« Qu'elles viennent de Chine, d'Inde ou du Japon, ces médecines traditionnelles placent le ventre au centre de la santé et de l'équilibre psychologique. »

En médecine chinoise, les émotions dépendent des organes.

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le cerveau occupe une place secondaire.

« Il n'y a pas de traité sur le cerveau en médecine chinoise. La majorité des fonctions que nous lui attribuons est répartie dans les organes du ventre et de l'abdomen, explique un praticien de MTC. La notion d'intelligence

s'applique au fonctionnement de ces organes. Quant à la mémoire, elle relève du fonctionnement de la rate. Car en MTC, ce qui compte, c'est l'énergie vitale. Celle-ci, quand elle circule harmonieusement dans les organes principaux, nourrit le reste du corps, y compris le cerveau. Les fonctions psychologiques et émotionnelles dépendent des organes. La tradition chinoise distingue ainsi cinq entités viscérales et psychiques, dont trois au niveau du ventre : le hun appartient au foie, dirige les rêves et son émotion est la colère; le yi appartient à la rate, régit la réflexion et son émotion est le souci (obsession, rumination); le zhé appartient au rein, régit la volonté et son émotion est la peur. Le dérèglement d'un organe peut ainsi correspondre à un trouble émotionnel ou psychique et inversement. »

En médecine japonaise, le ventre est le cerveau intuitif.

En médecine indienne, « bien digérer apporte la joie de vivre ».

La joie de vivre. Cela nous ouvre à notre respiration. Nous parlons des poumons comme étant les organes de la tristesse mais si nous redressons notre cage et que la respiration devient plus ample, ne deviennent-ils pas les organes de la joie ?

Jean Marc Kespi, acupuncteur, nous parle dans son livre *L'homme et ses symboles des poumons* comme étant aussi le toit des viscères, le lieu de tous les mouvements : « Le poumon nous dit-il est le Toit des viscères, abaissant vers le petit bassin les Qi, circulants et respiratoires, ainsi que les liquides organiques qui confluent à son niveau. Le souffle inspiré s'abaisse, du ciel vers la terre, dans le pelvis où il est accueilli par les reins. A l'expiration, il prend appui sur cette région pour remonter de la terre vers le ciel et être expulsé. C'est dire l'importance de la relation poumon - reins et thorax - pelvis dans la respiration. Par ailleurs, le poumon est en relation avec l'automne, saison de la récolte, du ramassage, de la

descente des souffles du Yang vers le Yin, du ciel vers la terre. En automne, le ciel se retire, la terre et l'homme resplendent dans la paix, la clarté et la tranquillité.

Ainsi, les fonctions des poumons s'enracinent dans un mouvement du ciel qui s'investit sur terre puis se retire, laissant l'homme libre, paisible et tranquille. »

J'écris cet article au cœur de l'automne. Le ciel se retire et tout m'invite à rentrer chez moi pour aller dans les grandes profondeurs et repérer les forces qui m'habitent pour mieux m'enraciner.

Pour cela, il me faut accepter d'entrer profondément dans mon intimité et ne pas avoir peur de tous ces mouvements d'humeur, d'angoisse qui peuvent parfois m'envahir et me couper le souffle.

Photo 1



Accueillir nos mouvements d'humeur sans pour autant chercher à les résoudre sur le moment, c'est ce qui nous est proposé en yoga, il nous est proposé d'entrer dans la conscience. Mais voilà, parfois, ces mouvements sont tellement difficiles à vivre que nous entrons dans des compensations. La nourriture fait partie de ces mécanismes qui empoisonnent la vie et qui sont très difficiles à modifier.

### **Le rôle de l'alimentation sur nos viscères**

Nous venons de voir que les mouvements de l'esprit agissent sur les viscères mais le contraire est aussi vrai. Qui n'a pas fait l'expérience après un bon repas de se sentir lourd et pas seulement dans son estomac mais dans sa manière d'être ?

Qui n'a pas aussi fait l'expérience de se précipiter sur la nourriture et souvent sur n'importe quelle nourriture pour apaiser un vide, un non-sens que nous ressentons sur le moment ?

Qui n'a pas décidé un jour de faire des régimes et même parfois d'arrêter de manger pour apaiser le corps saturé de tout ce qu'il a pu ingurgiter ? Et ça ne marche pas !

Nous cherchons des réponses du côté de la volonté, nous retombons continuellement dans nos symptômes qui demandent une nouvelle écoute.

J'ai côtoyé des personnes anorexiques quand j'étais éducatrice, elles étaient toutes dans une recherche « spirituelle » même si elles ne le formulaient pas clairement.

Ne pouvant travailler cette quête, elles rentraient dans une très grande maîtrise qui les rendait parfois tellement sûres d'elles, inatteignables, alors qu'elles étaient en train de sombrer. Jacqueline Kelen en parle dans son livre *La faim de l'âme*.

Travailler avec des personnes anorexiques est très difficile car quand le corps n'est plus nourri, n'a plus à se mobiliser pour digérer, l'esprit devient dans un premier temps très clairvoyant et nous nous sentons dans la toute-puissance. J'ai vécu cela au profond de la maladie, j'avais de telles difficultés à me nourrir à cause de la radiothérapie que j'avais inconsciemment pensé que je pouvais vivre de l'esprit et de prana. Certaines personnes le font mais je n'avais pas fait le chemin.

Ce qui m'a le plus aidé ce sont les rencontres faites à ce moment-là, de personnes qui entendaient ce que je vivais et qui ont pu me parler dans le langage du cœur.

Les médecins, les nutritionnistes sont complètement démunis face à ces situations. Ils n'ont le plus souvent qu'une idée en tête c'est que nous reprenions du poids et que nous avalions donc des nourritures bien riches, celles que nous refusons complètement. Leur regard peut-être très humiliant car nous sommes « chosifiés ».

Mon expérience de yoga m'a permis de comprendre assez vite de quoi il s'agissait et m'a aidée à ne pas négliger mon corps pour ouvrir mon esprit, je pouvais faire les deux. J'avais à faire les deux.

### **Notre rapport à l'alimentation**

La nourriture est depuis longtemps un sujet de prédilection pour moi. J'ai été formée par un moine zen à l'alimentation macrobiotique en lien avec la méditation zen. Je dois dire que c'était une bonne école puisque la nourriture qui nous était proposée reposait sur un juste équilibre entre le yin et le yang. Nous sortions de toutes ces modes qui peuvent changer à tout moment.

J'avais beaucoup changé mon alimentation mais je n'avais pas perdu certaines habitudes alimentaires telles que le sucre qui m'empoisonnaient la vie.

Puis, un cancer de la langue qui a conduit à une ablation partielle m'a amenée à ne rien mettre dans la bouche pendant trois mois. J'étais nourrie par sonde et je n'avais plus mon mot à dire sur la qualité de la nourriture.

Je vivais une nouvelle expérience et je ne voulais pas passer à côté d'un enseignement qui, je le sentais allait me bouleverser.

Je peux dire aujourd'hui que cette nourriture qui aurait pu me détruire (il y a eu en plus la chimiothérapie) m'a beaucoup appris. Par le souffle, la présence, la méditation, je transformais cette nourriture grossière en une nourriture plus subtile et mes viscères, bien que très touchés par ce qui leur était demandé de vivre s'en sont assez bien remis.

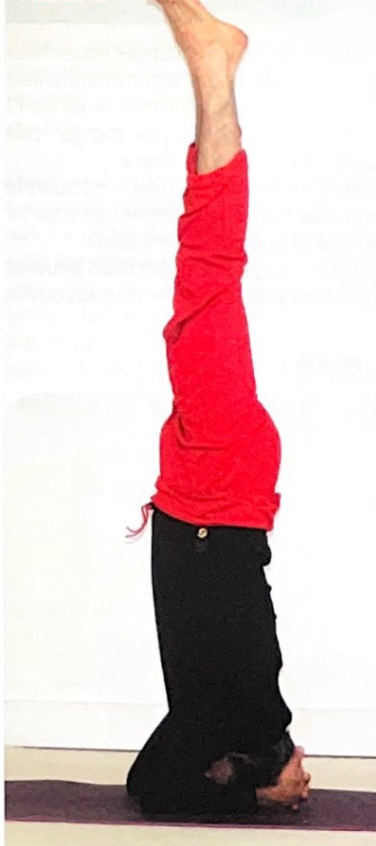
Cette expérience est restée gravée dans ma mémoire. Le fait de n'avoir

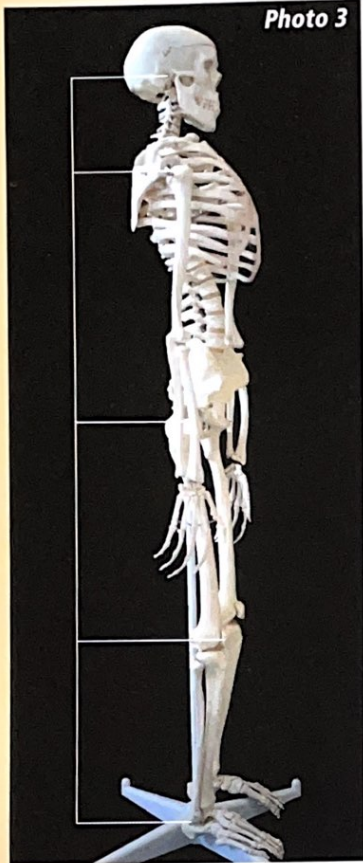
rien mis dans ma bouche pendant si longtemps m'a guérie de beaucoup d'habitudes alimentaires. Ce qui veut dire que ce que nous mettons dans la bouche dépend le plus souvent de nos habitudes, de mémoires ancestrales telles que décrites dans les yogas sutras. Nous avons à transformer ces vieilles mémoires pour entrer dans la nouveauté.

Pour cela, j'ai eu la chance après la sonde d'avoir à retourner dans ce qui m'avait nourri au départ. Cela a commencé par la sonde gastrique qui me rappelait le cordon ombilical, puis je suis repassée par les bouillies, les aliments mixés etc. Je me sentais vraiment replonger dans mon enfance et je dois dire que dans un premier temps, ce n'était pas si désagréable. Quelle douceur que les bouillies de notre enfance !

Mais un jour, j'ai eu envie de passer à autre chose. Pour cela, il m'a fallu rencontrer des orthophonistes car j'étais bien incapable, seule, de reprendre une alimentation plus normale. /...

**Photo 2**





.../ J'avais bien du mal à manger autre chose jusqu'au jour où un ami orthophoniste m'a regardée manger mes bouillies et m'a dit « tu ne vas pas manger cela toute ta vie, quand même ».

Une zone de mon cerveau s'est ouverte et le soir même je commençais à varier un peu plus mon alimentation.

Les paroles qui nous sont dites peuvent tellement nous enfermer ou nous ouvrir.

Je me souviens très bien des paroles de ce médecin qui ne voulait surtout pas que je m'illusionne sur la suite et a préféré me dire que je ne remangerai sans doute jamais. Je pense qu'à ce moment-là une partie de mon cerveau s'était refermée.

Maintenant je remange presque normalement mais c'est une vraie cérémonie car ma langue ne peut plus remplir normalement ses fonctions.

Il me faut être constamment dans la présence. Quand je mange, je mange, quand je bois, je bois, quand j'avale, j'avale, ça ne vous rappelle rien ? Tout ce qui m'a été enseigné devient mon quotidien et je peux dire aujourd'hui que ce qui pourrait être vécu comme un handicap m'a en quelque sorte libérée et je le considère maintenant comme une chance qui m'est offerte.

La médecine ne se préoccupe pas de tout cela. J'avais une expérience et je me mobilisais sur tout ce que je ressentais sans me préoccuper de ce qui se vivait à l'extérieur. Je n'avais pas d'énergie à perdre de ce côté-là.

Le yoga nous enseigne tout cela. Il ne sépare pas le physique du mental. Cependant, nous sommes imprégnés de toutes ces croyances. En ce qui concerne la nourriture nous sommes de plus en plus nombreux à nous occuper de ce que nous mangeons ce qui est déjà bien, mais nous négligeons trop souvent le « comment nous mangeons ». Comment nous accueillons l'énergie de la nourriture ?

Une discipline est nécessaire mais nous savons combien elle est difficile dans

ce domaine. Si nous décidons d'arrêter de fumer, nous pouvons nous éloigner définitivement de la cigarette. Avec la nourriture, c'est une confrontation de chaque jour. Est-il bon de rappeler que nous mangeons comme nous vivons mais aussi que nous vivons comme nous mangeons ? C'est le serpent qui se mord la queue. Plus le foie est engorgé plus il réclame ce qui est mauvais pour lui. Plus l'estomac est distendu plus il réclame etc. C'est la même chose pour la cigarette, plus les poumons sont malades plus ils réclament la nicotine et le goudron. Si notre corps était sain, il ne réclamerait que ce dont il a besoin et il n'y aurait plus aucune frustration.

Par quel bout prendre cela ?

Tout d'abord en avoir le désir et ensuite entrer dans une voie et se faire accompagner. Le yoga en est une parmi d'autres même si nous savons que ça mettra du temps. N'est-ce pas la même chose pour toute discipline qui cherche à toucher l'Être dans sa profondeur et ne vise pas seulement à résoudre le symptôme ?

### Le travail de yoga

Le yoga nous permet de considérer le corps dans son ensemble. Nous avons à aller dans toutes les directions. Un effondrement de la cage et tout pèse, un effondrement des pieds, des jambes et nous sommes tirés vers le bas.

Comment s'élever ? Quelle dynamique peut-on créer pour aller vers le haut sans pour autant perdre ses racines ?

Il nous faut bien sûr parler de l'aplomb qui demande un gros travail d'alignement. J'en parle beaucoup dans mon livre Yoga et périnée. Dans la posture debout que nous appelons la posture de l'aplomb, la pesanteur au lieu de nous écraser crée en nous le désir de se grandir. En Inde le fil à plomb ne s'appelle-t-il pas le fil de Brahma ?

Posons un sac de sable sur la tête, s'il nous pèse c'est que nous ne sommes pas dans l'aplomb. Nous devons au contraire sentir un allègement. (Voir photo1)

La posture sur la tête (Sirsasana) se fait aussi sur l'aplomb dans un appui puissant des bras et dans un bon étirement des jambes pour soulager les cervicales. (Voir photo 2)

D'où l'importance de tenir les postures

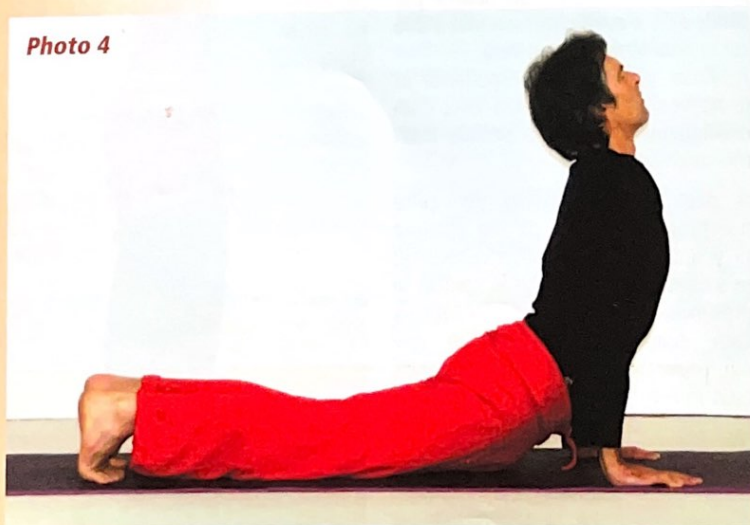


Photo 5



pour prendre le temps d'entrer dans nos sensations.

### Importance des postures tenues

Pour entrer en contact avec les viscères, il nous faut arrêter les mouvements extérieurs, se poser et porter toute son attention à ces mouvements internes dont je viens de parler.

La posture se construit dans le respect des appuis, des alignements et de l'ajustement de tous les volumes.

Regardons le squelette de profil (Photo 3). Nous retrouvons l'aplomb de tout à l'heure : la cheville, le genou, la hanche, l'épaule et l'oreille sont alignés.

Nous voyons aussi que le bassin, l'abdomen, la cage et le crâne sont posés comme des caissons les uns sur les autres. (Voir photo 3)

Chaque posture se fait dans le respect de ces volumes, dans le respect de l'aplomb.

Et pour cela il nous faut respecter les courbures de la colonne. Elles sont très prononcées. Les lombaires dans leur lordose sont vraiment à l'intérieur de l'abdomen alors que les dorsales sont à l'arrière de la cage, arrondies mais sans effondrement.

### Mais où se logent les viscères de l'abdomen ?

Nous pensons en général qu'ils sont tous devant et si nous pensons cela ce n'est pas étonnant que nous passions notre temps à les protéger, à arrondir le bas du dos pour créer de l'espace derrière ou à se faire des abdominaux pour qu'ils ne débordent pas.

C'est méconnaître ce qui se vit en profondeur dans l'abdomen. Toute politique de protection va dans

le sens de la fermeture et dès que nous durcissons des muscles pour les renforcer, nous fabriquons des carapaces qui nous enferment.

Nous avons à considérer l'abdomen dans un volume qui s'ouvre sur les côtés, dans le dos. Les côtes flottantes sont des portes qui s'ouvrent à chaque inspiration et qui peuvent accueillir nos viscères.

A l'expire c'est le diaphragme qui devient ce lieu d'accueil.

Nos viscères n'ont nullement besoin d'être protégés, ils demandent à être libres dans leurs mouvements.

Cessons de muscler notre ventre en raccourcissement des grands droits de l'abdomen, cessons de muscler notre dos, il se muscle dans la tenue de la colonne vertébrale sur l'aplomb, par le travail des muscles profonds.

Les postures d'extension nous conduisent dans cet étirement de l'abdomen mais je rappelle que quand

nous parlons de l'abdomen, nous parlons de caisson abdominal. Il n'y a pas d'avant ni d'arrière, il n'y a que de l'intérieur et cet intérieur se vit dans le respect des viscères.

Le cobra (Bujanghasana), est une belle extension qui nous demande des bons appuis de jambes et de bras pour ne pas « pincer » les lombaires et ne pas déformer le volume de l'abdomen.

Accueillons la respiration au niveau des reins. Vivons l'extension des hanches. (Voir photo 4) Dans les postures de flexion, quelle belle ouverture du dos mais attention ça ne doit jamais écraser les viscères et la cage doit rester bien ouverte.

Dans une posture de flexion telle paschimottanasana, nous avons là aussi à entrer dans l'appui des jambes pour les étirer et permettre à la chaîne musculaire postérieure de s'étirer des pieds à la tête.

Sur la photo 5, la posture a été prise après la posture de la chandelle /...

Photo 6

