

Séminaire Médecine Yoga

Domaine du Taillé

Du 24 au 29 avril 2021

Le Yoga, science des directions !

Précisions à l'intention des thérapeutes,

Association médecine yoga
C/ Bruno Journe
93 Rue de Seine, 75006 Paris

Les directions !

A chaque instant, nous devons décider d'aller à droite, à gauche, plus haut ou plus bas. Cet apparent instant est un temps relativement long dans lequel agissent, le plus souvent, des conditionnements. Nous ne savons pas qui décide vraiment. Les mémoires sont profondément inscrites dans les structures physiques et psychiques. L'épigénétique nous apprend que les chromosomes sont marqués par les vies antérieures.

Un matin, peut arriver le désir d'expérimenter l'absence de conditionnement. Le pèlerin prend le chemin. D'autres s'en remettent aux "produits" un temps libérateur. L'addictologue voit arriver tous les jours des personnes emmêlées dans les fils de la liberté. D'autres jours ce sont des symptômes désagréables qui demandent à consulter, à soigner et guérir.

Le yoga est une méthode expérimentale mise en œuvre il y a quatre mille ans pour investiguer l'objectif et le subjectif. Le Yoga n'est pas une approche intellectuelle, il passe par l'expérience.

Dans la lignée que j'ai rencontrée, la première expérience consiste à observer les perceptions, à observer les contraintes, les nœuds. Le Yoga explore les états de la conscience.

Le Yoga investigate ce qui est : la vie perceptible d'une cellule au bout d'un doigt, le mouvement du souffle, du vent et des planètes, l'écoute, la vision.

Cet exercice libère. Libère le corps, les nœuds, libère les perceptions, libère l'attention de l'instant.

Souvent les personnes consultent parce qu'elles ont perdu le mode d'emploi où le mode d'emploi fourni à la naissance n'est pas adapté au présent.

L'écoute attentive, méditative est une sorte de transparence. Dans cet état, des concepts, des suggestions peuvent apparaître. Cela reste une suggestion, une direction à essayer.

Cette approche amène à un constat : l'observateur et la chose observée ne font qu'un. C'est la non-dualité.

Le Yoga transposé dans la thérapeutique approche le corps autant que la psyché. Il permet d'approcher les nœuds douloureux.

Le Yoga observe la matière, l'énergie, les perceptions et l'action. La première pose est « Où Je suis », l'apparition des pressions, des axes et des directions. La perception des mouvements du souffle en relation avec les mouvements et les énergies des planètes. Cette pose découvre « Qui Je suis », sans condition, libre.

Introduction, le Yoga et la médecine,

Le chemin qui amène à soigner est creusé de sillons, de traces. Le temps thérapeutique est long. L'appellation « Thérapie brève » est une porte d'entrée accueillante. L'apprenti thérapeute étudie les modèles et les expérimente. Les décennies lui permettront d'évaluer ses options et ses fondations. Les chemins sont multiples entre le soulagement d'un symptôme et les cascades de symptômes d'une vie.

Ma présentation repose sur un long parcours. Cette biographie n'en sera pas le sujet. Je suis né entre un médecin et une infirmière assistante sociale. Ce père ne voulait recevoir et soigner que le corps, il était interniste. Cette mère n'entendait que la morale. Nous partagions le même espace. J'ai connu l'expérience psychosomatique dans mon berceau. Il y a aussi eu 1968 pour le bac, certitude que nous pouvions diriger notre vie.

La rencontre avec le Yoga s'est faite à travers quelques images. A 12 ans, le corps est malléable. L'apprentissage de la médecine passe par l'étude de la physiologie. J'ai associé le chapitre respiration à un manuel de pranayama. Les effets fulgurants ont refermé le livre pour chercher un enseignant.

Le Yoga définit un "Corps Subtil". Ce corps est fait de gaines : les Koshas. Il y en a cinq : la matière, l'énergie, les perceptions, l'action, la joie, la conscience. Les organes de perceptions produisent l'intelligence, les organes d'actions produisent le mental. L'intelligence, ce sont les percepts, le mental, ce sont des concepts.

Jean Klein, mon Maître, quand je lui demandais la voie à suivre pour être un bon médecin, répondait : « Être connaisseur de la santé ». Ici, la santé est synonyme de la joie.

Le Yoga science des directions !

*« Des milliers d'études ont montré que l'on peut apprendre à contrôler des paramètres physiologiques avec le Yoga, écrit l'Institut National de la Santé des Etats-Unis des Médecines Alternatives. Malgré l'intérêt croissant pour le Yoga des patients et des académies, peu d'études d'efficacité sont conduites. Les essais scientifiques sur le Yoga sont difficiles à mettre en œuvre puisque les participants doivent s'impliquer. Le Yoga n'a pas d'effets rapides sur la santé mais réserve des surprises à ceux qui en feront l'effort. »
« L'apport immédiat de la pratique prend la priorité sur la recherche »*

Meditating on yogic science, Kelly Morris; The Lancet, vol 351 April 1998: 1038

La recherche sur le Yoga relève tout à la fois de plusieurs sciences humaines et biologiques très différentes. Elle est philologique et historique pour l'étude des sources écrites et des documents relatifs aux origines, à l'emploi et à l'extension des théories et des pratiques au cours du temps et dans l'aire de la civilisation indienne et de ses influences lointaines. Elle est philosophique dans la mesure où la théorie propose une cosmologie et une conception de l'homme. Elle est religieuse quand le yoga offre à l'individualité humaine une méthode de salut. Elle est sociologique à cause des modèles de comportement qu'introduit le yoga dans les sociétés et plus précisément dans certaines communautés. Elle est psychologique, biologique et physiologique par les mécanismes qu'il met en jeu.

Jean Filliozat, Médecin, Professeur au Collège de France en 1960, dans : La nature du yoga dans sa tradition.

Le Yoga est un immense sujet. Dans ces temps où la méditation devrait être de « Pleine Conscience » il est certainement intéressant d'évoquer des fondations. Le corps a une structure, source d'investigation, de découvertes et de joie sans limite.

Pour l'évoquer nous citons :

*Il reste, pour en finir avec cet exposé du yoga, à comprendre ce qui se passe exactement lorsque le souffle est retenu et que l'esprit se dissout : l'apparition des pouvoirs merveilleux, l'alchimie intime qui transfigure la chair et l'esprit de l'adepte, supposent l'existence d'un corps subtil dans lequel s'opéreraient ces transformations et celle d'une puissance capable de les promouvoir.
L'enseignement concernant la Kundalini se trouve dans les tantras
Jean Varenne, Aux sources du Yoga, 1989*

Cette Kundalini, matérialisation des souffles (des pranas) est faite de deux canaux, droit et gauche, lunaire et solaire, qui s'associent et s'échangent.

Le corps a sept directions, devant, derrière, gauche, droite, dessus, dessous et le centre.

A partir de ces directions, le Yoga dessine le chemin de la conscience.

Retourne en toi-même et vois !

Si tu ne perçois pas encore ta propre beauté, fais comme le sculpteur, enlève, efface, poli et nettoie jusqu'à ce qu'apparaisse la beauté de la nature.

Ne cesse de sculpter ton œuvre jusqu'à ce que brille en toi la splendeur.

Plotin, Les traités

La confrontation entre la science et l'expérience

Nous évoquerons :

En 2014, le Prix Nobel de médecine a consacré la découverte du « GPS neuronalⁱ » des neurones de position en lien avec les mémoires.

Les mémoires sont inscrites dans le corps, mémoire de la soif, de la faim, des vides affectifs et des comportements de compensation.

L'EMDR, traduit ici par une méditation associée aux le mouvement des yeuxⁱⁱ, concerne autant l'audition ou le toucher. Ces exercices font apparaître les mémoires bien rangées, comme des diapositives dans leurs paniers (cartes de géographie de Tolman⁵). Il est possible de sortir l'image, revoir les sentiments qu'elle réveille, l'éloigner, la rapprocher, voire l'effacer.

Le temps neuronal est long, (Libet) la science montre ce que les yogis nomment le monde de l'illusion. Les choix et les décisions sont pré – méditées, ce que l'on a mal nommé l'inconscient.

Mots clés :

Yoga, Consciences, Conscience, méditation, perceptions, mémoires, psychosomatique, souffle,

Pratiques

Les exercices se font en position assise, dans un lieu calme (autant que possible).

Nous proposons en alternance exercices, exposé des principes, échange de l'expérience vécue, la perspective personnelle, la perspective thérapeutique.

- 1- L'attention aux percepts. Le corps interface entre dehors et dedans. L'expérience des perceptions tactiles. Le subjectif et l'objectif.
- 2- Le corps orienté. Perception des tensions, de ce qui localise le haut, le bas... L'Est, le Nord... Expérimentation de quelques mouvements des épaules et des bras
- 3- Perception des yeux, les yeux reçoivent, les yeux projettent,
 - a. Les yeux tactiles,
 - b. Les yeux et la mémoire,
 - c. Les yeux visualisent.
- 4- Perception des latéralités, l'extérieur, l'intérieur, l'air, le souffle
- 5- Le souffle, "Prana" interface entre énergie et matière

« Le Seigneur Bouddha, dans le Sûtra du diamant, utilisa de nombreuses fois une expression admirablement globale. Il nommait ce qui ne devait pas être conçu comme réellement existant : « entité, ego, personnalité, être ou individualité séparée ». Nous sommes tout cela. »

Cité par Wei Wu Wei, dans "Le doigt pointé vers la lune »

En annexe : Une illustration :

La « Dhyânabindûpanisad », appartient aux Upanisad du Yoga, proches de la Bhâgavata Gita. Il a été composé au cinquième siècle avant. Version citée par Jean Filliozat dans « Nature du yoga dans sa tradition ».

1. « Je vais exposer à présent la connaissance décisive du Soi.

Dans un emplacement du cœur est un lotus à huit pétales. En son milieu est un cercle, forme du Soi vivant, forme lumineuse de la dimension d'un atome. Sur lui tout repose, il connaît tout, il actionne tout. Tout ce qui advient est, selon sa libre opinion, tel que : « C'est moi qui agis », « c'est moi qui jouis », « qui suis heureux, malheureux, borgne, boiteux, sourd, muet, maigre, gros»,

2. Quand il se repose sur le pétale de l'Est — le pétale de l'Est est blanc — alors, en conséquence d'une inclination (de dévotion), le psychisme est dans le Bon Ordre.

3. Quand il se repose sur le pétale du Sud-Est — ce pétale du Sud-Est est rouge — alors, il a un psychisme de sommeil et de lassitude.

4. Quand il se repose sur le pétale du Sud — ce pétale du Sud est noir — alors, il a un psychisme de haine et de colère.

5. Quand il se repose sur le pétale du Sud-Ouest — ce pétale du Sud-Ouest est bleu — alors, il a un psychisme d'actes mauvais et de violence.

6. Quand il se repose sur le pétale de l'Ouest — ce pétale de l'Ouest est couleur de cristal — alors, il a un psychisme de jeu et d'amusement.

7. Quand il se repose sur le pétale du Nord-Ouest — le pétale du Nord-Ouest est couleur de rubis — alors, il a un psychisme de marche, de mouvement et d'absence de passion.

8. Quand il se repose sur le pétale du Nord — ce pétale du Nord est jaune — alors, il a un psychisme de bien-être et d'amour.

9. Quand il se repose sur le pétale du Nord-Est — ce pétale du Nord-Est est couleur d'œil-de-chat — alors, il a un psychisme de charité : don, etc...

10. Quand l'idée est sur les uns ou sur les autres des points d'articulation (des pétales), alors, elle a l'excitation des grandes maladies du vent, de la bile et de la pituite.

11. Quand il est au centre, alors il connaît tout, il chante, il danse, il déclame, il produit la félicité.

12. Quand il a les yeux fatigués, pour enlever la fatigue, après avoir fait un premier cercle, il fait une plongée au milieu — le premier cercle est couleur de fleur de bandhûka — alors, c'est l'état de sommeil. Dans l'état de sommeil est l'état de rêve. Dans l'état de rêve, il produit une imagination telle que de vu, d'entendu, d'événement inféré, etc. ; alors, il y a fatigue majeure.

13. Pour enlever la fatigue, après avoir fait un deuxième cercle, il fait une plongée dedans — le deuxième cercle est couleur de coccinelle — alors, c'est l'état de sommeil profond. Dans le sommeil profond, la conscience est en connexion avec le Seigneur suprême isolé, elle a sa forme propre d'éveil permanent, donc il y a atteinte de la forme du Seigneur suprême.

14. Après avoir fait un troisième cercle, il fait une plongée dedans — le troisième cercle est couleur de rubis — alors, c'est l'état quatrième. Dans le quatrième, le psychisme est en connexion avec le Soi suprême isolé, il a sa forme propre d'éveil permanent. Alors :

« Peu à peu qu'il s'arrête avec une conscience fermement tenue. Ayant établi l'esprit sur le Soi, qu'il n'ait plus aucune préoccupation ».

Alors, après avoir réalisé l'unification du souffle antérieur et du souffle inférieur, il fixe comme objectif tout l'univers sous la forme propre du Soi. Quand il y a état au-delà du quatrième, alors toutes choses ont pour forme propre la félicité. Il est au-delà des couples de contraires. Tant qu'il y a persistance du corps, il reste, puis la délivrance a lieu de telle sorte qu'il soit dit qu'il y a atteinte de la forme propre du Soi suprême. Tel est le moyen de voir le Soi. »

- CV de l'auteur :

Bruno Journe, Docteur en Médecine, Addictologue

Etudes de médecine à Marseille, Diplôme en 1979, Succède à son père en médecine de famille et pathologies tropicales. 1985 Direction d'un institut de recherche clinique en Biofeedback à Paris et thérapies brèves. 1990, médecine infectieuse Hôpital Laënnec Paris et en cabinet. 2000, addictologie clinique, thérapies centrées sur la relation au corps, aux perceptions.

Le Yoga depuis 1959, en 1970, rencontre avec Jean Klein, Maître de l'Avaita (Non-dualité). 2015, Fondation de Médecine Yoga.

Conférences et publications :

1986, Le biofeedback et les méthodes de relaxation, Journe B. Congrès mondial de relaxation, Paris

2000, Dépendance et traitement des conflits, Premier colloque européen d'addictologie (Collège de France).

2006, Que dit-on au malade en France ? (Doctor patient communication in France) Third International Conference of the Association for Communication in Healthcare; Bale CH

2007, Le Yoga, la médecine et les addictions. Mémoire pour le diplôme d'addictologie, Paris

2010, Les mots et les maux, entendre et dire, Société d'Addictologie Francophone, Musée de l'homme Paris

2011, Thérapies corporelles, quoi de neuf ? Société Française d'Alcoologie, Alcool et psychothérapies

2016, Publication dans la Revue Francophone d'Addictologie : La méditation et mouvement des yeux dans les addictions ;

2012, « Les lianes de la conscience » La Taittiriya Upanishad décrit le corps subtil, un corps fonctionnel dans ses dimensions matérielles et immatérielles. Publication en ligne : médecineyoga.com,

2017, Congrès ATHS Biarritz, communication : La place du "GPS" neuronal dans les addictions,

2019, Yoga, entre science et conscience CFHTB Montpellier 2019

ⁱ - Journe B. Le GPS neuronal dans les addictions, Congrès ATHS 2017 ;

ⁱⁱ - Journe Bruno. Méditation et mouvement des yeux (MMY), Le Courier des Addictions, 2017

5 - Tolman Edward, "There is more than one kind of learning.", Psychological review (May 1949)