

Méditation et mouvement, La médecine et le yoga

Docteur B Journe,

(www.brunojourne.fr) (www.medecineyoga.com) bj@brunojourne.fr

Que pourrait apporter le yoga à la médecine et la médecine au yoga ?

Le yoga est une méthode d'observation. Les outils de cette observation sont les perceptions. La peau, les oreilles, les yeux, le nez, la bouche sont ses instruments. Le corps dans son ensemble, chaque mouvement, chaque espace est information. Cette observation est une méditation. Ce n'est pas le corps qui est observé, ce sont les manifestations l'Univers.

Le mouvement est une tension, idéalement un équilibre entre une multitude de tensions. La personne (moi), tend à s'identifier à ces tensions, le corps se modifie, le résultat est souvent douloureux. Le yoga met en œuvre le mouvement et les sens pour distinguer l'objectif et le subjectif, à terme, le sujet et l'objet se superposent, il reste un observateur. Le yoga est une expérience qui conduit vers une attention sans tension, une présence paisible.

Ce qui nous a amené au yoga est une curiosité, un désir d'investiguer la relation entre le corps et la psyché. Une curiosité pour le religieux et les croyances, la conviction que les croyances avaient une clef de voute objective. Pendant vingt-cinq ans, Jean Klein a répondu à ces questions en expliquant que "Le chercheur est le cherché". Puis : "Ne se fier qu'au savoir de première main". Le savoir a été l'apprentissage de la médecine, l'apprentissage de plusieurs vies sociales, de plusieurs cultures, l'apprentissage du soin. En réponse à la question sur la position du médecin, il répondait : "Le médecin doit être le connaisseur de la santé". La psychologie ne semblait pas avoir d'existence pour Jean Klein hors des questions de la projection et de la densité de l'égo. Seul un "corps sensible" avait une place¹.

Jean Klein venait d'Europe Centrale, il était médecin et musicien. Ce n'est pas pour "faire du yoga" qu'il est parti en Inde en 1945, c'est pour vérifier la réalité des textes qu'il avait lu de Maître Eckhart² à la Bhagavadgita, la notion de "Non dualité", de ce qu'écrivait et disait René Guénon³, Heinrich Zimmer⁴ ou Ibn 'Arabi⁵. Jean Klein n'enseignait pas le yoga, il enseignait Etre⁶. Plus exactement, la transparence qui permet de rencontrer "Ce que nous sommes vraiment". Ses entretiens avaient le goût de cette transparence. Quand il enseignait le yoga, il ressemblait à un chef d'orchestre qui place et accorde cet instrument d'harmonie qu'est le corps.⁷

La première des sciences psychosomatique

Cinquante ans d'étude et d'expérience de la relation entre psyché et soma amènent à une certitude : le yoga est la première des sciences psychosomatique. Cinquante années fécondes de mutations. Se battre contre Henri Laborit et ses rêves de molécules qui donneraient le bonheur à l'humanité. Ignorer la psychanalyse. Débusquer les mensonges de l'industrie du médicament. Se fasciner de Konrad Lorentz découvrant la place des schémas cognitifs. Partager les idées de John Lilly sur une communication animale. Confronter à la pratique le travail de Ronald Laing⁸ avec les psychés où la santé ne s'oppose pas à la maladie⁹. Travailler avec Carl Simonton une approche psychosomatique de la maladie. Regarder avec Stanislav Grof du côté d'une psychologie transpersonnelle. Jean Klein nous a aussi conseillé d'étudier les visualisations, le rêve éveillé, de rencontrer Terence Gray¹⁰, Douglas Harding, Nisargadatta Maharaj, Mâ Ananda Moyî. Il nous a aussi recommandé de lire Paul Carton, Roger Godel, les bains de Schuss, le traité des couleurs de Goethe et bien d'autres.

L'essentiel de ce que peut apporter le yoga à la médecine se trouve dans la compréhension et le

traitement des problèmes de relations entre la psyché et le corps. Les solutions inventées pendant le XX^{ème} ont été des médicaments et l'inconscient. Les médicaments de l'anxiété et de la dépression sont uniquement des médicaments amnésiants. Le cadre de ces médicaments invente et fabrique des concepts illusoire et simplistes d'anxiété et de dépression. L'inconscient est l'ignorance, donner du volume à ce mot est alimenter une confusion, un vide de sens. Les médicaments et l'inconscient ont appauvri et emprisonné les psychés autant que le corps. La réflexion sur le sens de l'être et les réponses proposées ont été étouffées au profit des cultes de la consommation. La multiplication des addictions est un effet des réponses apportées par le corps soignant à la société.

Alternative

Notre travail depuis les années 70 est de chercher des alternatives aux Benzodiazépines, ces médicaments amnésiants que le marketing des laboratoires a emballés sous les dénominations de médicaments de l'anxiété, des malaises existentiels et des troubles du sommeil.

De l'autre côté de la Manche et de l'Atlantique les questionnements sur les états de vigilance et les réalités de la communication ont été très actifs à partir des années 60. Il y avait l'observation éthologique, l'expérimentation par quelques drogues modifiant les activités neuronales et des dispositifs pour explorer les interactions entre le dedans et le dehors. Les caissons d'isolation sensorielle ont eu un bref moment de gloire. L'invention du biofeedback, des appareils pour mettre en évidence des données physiologiques en relation avec des données relationnelles et psychiques. Avec ces appareils de biofeedback, nous avons pu vérifier et prolonger les exercices proposés par Klein. L'attention aux perceptions, amène l'ouverture de l'attention et l'abandon des tensions. Ces appareils apportent aussi au thérapeute pour mesurer l'impact de ses mots et de sa position ; pour observer l'infinie variété de perceptions et de sensibilité des individus.

Les patients acceptent difficilement le silence du yoga, le rêve éveillé a été une solution pour accompagner leurs problématiques et faire évoluer. Il existe depuis le début des années 2000, une recherche sur la communication dans les soins, cette donnée importante est difficile à introduire en France. Il s'agit de savoir passer d'un dialogue paternaliste ou d'expert à un dialogue d'échange de compétence ou coopératif. La proposition initiale est que seul le patient tient les informations sur ses symptômes et son histoire, le travail du thérapeute ou du médecin est évidemment d'écouter et faciliter une expression intelligible par chacun. Dans le début des années 2000, nous avons découvert les outils magiques de Byron Katie pour débusquer les projections. Nous en avons fait un outil de gestion des conflits. Les conflits sont toujours psychosomatiques. Les conflits sont toujours liés à des projections, ils en sont un reflet. En regardant ce reflet, le point de vue se déplace, le conflit n'a plus lieu.

Méditation

Récemment, les médecins ont ouvert leurs portes à la méditation. Cet événement improbable dans les années 80 ou 90, mérite d'être accompagné et de passer d'une "Méditation de pleine conscience" à la conscience de la méditation. Dit autrement, la méditation est une constante, l'observateur ne se perd jamais, il croit se perdre.

La méditation prend différents aspects selon les courants de culture. Le "Mindfulness" est devenu en français "Méditation de pleine conscience", une appellation bizarre qui laisse entendre que la conscience pourrait être plus ou moins pleine. Une revue médicale écrivait récemment, à propos d'une étude¹¹, que méditer avait une connotation religieuse. Si le "Mindfulness" est d'inspiration bouddhiste, souvent enseigné par des bouddhistes, il faut rappeler que le bouddhisme est la pratique d'une philosophie et non une religion.

Quelle méditation proposer au patient ? Selon Patanjali : « Le yoga est la cessation des fluctuations du mental »¹². Il ne s'agit pas d'arrêter les pensées, c'est une impossibilité. Dans ce contexte, le mental est la pensée pour agir, différent de l'intelligence. L'intelligence est liée aux organes sensoriels. Dans l'approche de Jean Klein, dans la lignée de son enseignement, l'approche de la méditation passe par une immersion dans les perceptions. Là se trouve l'intelligence¹³.

Avant la pensée, il y a l'air, l'espace, les pressions, les densités, le minéral, le végétal, le souffle. Un univers fait d'énergies vibrantes. Méditer est le contraire de réfléchir ! Dans la mesure où réfléchir serait dans un point de vue. Méditer c'est entrer dans la globalité des points de vue.

Des Sciences !

Des découvertes majeures viennent bousculer les paradigmes : un Prix Nobel : le GPS cérébral, une thérapie, l'EMDR (Eye Movement for Desensibilisation and Reprocessing). Le GPS cérébral met au premier plan les notions de mémoires, de schémas cognitifs et corporels. L'EMDR séduit les médecins, comme une thérapie efficace. Intégrer yoga, méditation, emdr et gps produit de la raison.

En 2002, une expérimentation interpelle et dérange au point de susciter l'intérêt du "Nobel" : la punition altruiste, comme ciment du lien social¹⁴. Le terme "punition" n'est pas adapté aux mentalités. Au hasard des lectures, la percolation, revue par P.G. de Gennes, semble un concept plus convenable pour expliquer ce que vivent les individus, la pression sociale (familiale) interfère avec la réalité de ce qu'ils sont.

Les paradigmes bousculés sont ceux qui pensent la pensée. Nous essayons de l'exposer ici, des lignes ou des pages d'explications ne remplaceront pas l'expérience.

L'EMDR associe perceptions et vigilances. Le docteur Francine Shapiro met en évidence avec ce mouvement des yeux, ce qu'affirmait Jean Klein : il ne peut y avoir en même temps perception et pensée. L'action de bouger les yeux (il est possible d'utiliser d'autres sens, l'ouïe ou le toucher et certainement le goût ou l'odorat) met en marche l'attention, toute l'attention. L'activité cérébrale est centrée sur cet événement, l'évocation du traumatisme en arrière-plan est invitée à se déplacer.

Autrement dit, la problématique et les souvenirs traumatiques habitent dans un temps et un espace, ce qui définit une mémoire. Les exercices de l'EMDR (et tous les exercices du yoga) consistent à visiter d'autres espaces et d'autres temps, aussi tangiblement que l'on visite un nouvel appartement et que l'on s'y installe. Le versant thérapeutique consiste à perdre le traumatisme pendant le déménagement ou tout au moins de ne pas l'installer à la même place.

Ce mouvement des yeux, visité par le Yoga ouvre d'autres dimensions. Installé confortablement, les yeux fermés, l'attention portée sur les perceptions tactiles. Les yeux se dirigent vers une main, des yeux sensibles, des doigts sensibles Ou encore, les yeux se posent sur un horizon, quel horizon ? Ici démarre la visualisation et la perception des espaces, pour revenir dans cette même perspective à la perception du corps.

La vue est dominante dans nos conceptions du monde (les schémas corporels et cognitifs), en réalité ce qui fait notre connaissance du monde est une synthèse des perceptions. Ces exercices font découvrir, que nous passons davantage de temps à imaginer, anticiper et projeter le monde qu'à le regarder. Les "yeux" agissent davantage comme des projecteurs que comme de récepteurs. Cette action entraîne d'immenses tensions du visage, du front, des muscles et nerfs qui mettent en action les yeux. D'énormes tensions occupent le front, les tempes, les mâchoires, les cervicales. La plupart des maux de tête et des migraines trouvent ici leurs causes et leurs solutions.

Ces exercices font découvrir que le champ visuel est limité à la fenêtre des paupières, alors que les yeux voient tout le temps. Plus concrètement, notre corps se situe "voit" autour de lui. En rentrant, dans une pièce, le regard situe les limites et l'espace, les pieds reconnaissent le sol, les oreilles écoutent l'espace.

Autour des yeux, au-dessus, sur les côtés, en arrière et autour se trouvent des cavités osseuses, aériennes, les sinus, définis comme des "caisses de résonances". Ces sinus sont vastes, ils sont sensibles aux messages véhiculés par l'air, aux molécules autant qu'aux vibrations.

Ce que nous voyons existait il y a quelques dixièmes de secondes (la vue est un processus chimique qui prend du temps). Il y a un long décalage entre l'événement et ce que nous en voyons. Pour preuve, les mouches sont toujours plus rapides. Dans "Et la lumière fût" Jacques Lusseyran¹⁵ écrit : "La joie ne vient pas du dehors, elle est en nous, quoi qu'il arrive. La lumière ne vient pas du dehors, elle est en nous, même sans les yeux". Dans ce livre Lusseyran explique comment l'audition situe dans l'espace. Les oreilles analysent en permanence les sons directs et les échos.

En 2014, le Prix Nobel de médecine a été attribué à la découverte du "GPS cérébral"¹⁶. Il faut envisager la découverte d'un nouvel organe, qui met fin à cette hypothèse du début du XX^{ème} siècle (l'inconscient). Cet organe se trouve dans les régions de l'olfaction et de la relation aux autres, il regroupe des neurones qui disent "Où je suis", "Là c'est la frontière" et "Je regarde vers là". Ces neurones sont en relation avec les mémoires des lieux, de tous les lieux, depuis le moment où ces neurones existent. Depuis la vie intra-utérine et puis à la naissance, puis à des tournants marquants, des premières fois, des dernières fois, la mémoire place des repères "Où je suis".

Dans l'état de ces connaissances, il est nécessaire de réaliser que le cerveau dit "Où" et ne dit pas "Quand". Il faut en déduire que le temps psychologique, celui qui occupe tant de place dans nos vies, est une succession de "Où". Il y a un temps social, celui de rentrer à l'école et celui de prendre le train. Il y a un temps astronomique, celui de la rotation de la terre, les levers et couchers du soleil et les cycles de la lune. Les temps biologiques sont relatifs, le sommeil et le réveil, la faim et d'autres besoins biologiques. Le temps qui nous concerne est ce premier jour où nous avons ouvert les yeux, celui où des proches ont fermé les yeux.... Celui qui regarde et observe est constant, la conscience est constante et ne se trouve pas dans une situation.

Créatif

Le yoga peut apporter beaucoup à la médecine¹⁷ ! C'est en 1935, que Thérèse Brosse, cardiologue, a commencé à étudier les relations du cœur avec la psyché. Le yoga comme "Science pratique de l'homme intégral" l'a interpellé au point de partir étudier les exploits cardiologiques de yogis en Inde.

Le yoga auquel nous faisons référence n'a pas été écrit. Il est une méthode d'observation pour distinguer l'objectif et le subjectif. Une méthode transmise de maître à disciple selon ce que certains nomment "La Tradition". Un rencontre faite d'intuition et d'aspiration. Ce yoga est éclairé par l'expérience du quotidien et éclaire l'expérience du quotidien. Appliqué à la médecine, c'est éclairer le patient autant que le médecin.

Il s'agit de la même méthode d'observation qui a permis de définir le "Zéro" ce rien qui n'est pas rien. Cette méthode donne les idées assez claires pour comprendre aussi les nuances entre infini, fini et indéfini¹⁸. Cette façon d'envisager l'univers a développé une culture, antérieure à l'écriture, une philosophie, des épopées, des arts, une éthique. Les Upanishads ont été les premières formes écrites, il y a trois mille ans. Ces textes contiennent des définitions des fonctions de l'humain qui enrichissent le savoir de la médecine.

Initialement, le yoga a été transmis confidentiellement jusqu'au milieu du XX^{ème} où sont nés des écoles de yoga à la demande du Maharadja de Mysore. Krishnamacharya a souhaité sortir le Yoga de son cadre secret. C'est là que les occidentaux ont rencontré le yoga. Le Maharadja de Mysore avait perçu l'intérêt de l'équilibre physique et mental apporté par ces exercices, autant pour ses enfants que les enfants de son royaume. L'objectif du Maharadja était nécessairement de faire de ses enfants de bons guerriers. Krishnamacharya avait une excellente condition physique, il a transmis un Yoga très dynamique, cette forme s'est répandue en occident.

Le yoga est interprété différemment selon le contexte social, psychique et physique. Les possibilités sont larges : de la gymnastique de salon, au fakirisme pour les esprits simples, à la méditation et les spéculations métaphysiques pour les corps fragiles. Il est certainement nécessaire de rappeler que le Yoga n'est pas religion, il n'y a ni pape, ni dogme, ni bible. Le yoga est la transmission d'une expérience. Les aspects rituels du yoga évoquent les rythmes et la précision de ce qui fait la Nature : une force immense et complexe. Il faut aussi distinguer le yoga du chamanisme, (à l'opposé de ce que propose Mircea Eliade¹⁹). Les chamans répondent aux forces brutales de la nature, le yoga se tient à distance.

La Taittiriya Upanishad

La Taittiriya Upanishad est un document important, parce qu'il décrit un corps fonctionnel dans ses dimensions matérielles et immatérielles. La Taittiriya Upanishad a été formulée autour de -600, selon les historiens. Commenté par Shankara au XII^{ème}, récemment traduit savamment par Michel Angot. Des interprétations tardives XVI^{ème} ont été disponibles en français dans les années 50, "Comment discriminer le spectateur du spectacle" et "Le plus beau fleuron de la discrimination". Sous le titre "Les lianes de la conscience" nous avons fait une interprétation de la Taittiriya Upanishad où apparaît ses formes poétiques et de chant.

Cinq gaines

Ces textes décrivent un corps formé de cinq gaines. Ces gaines sont faites, une de matière, une d'énergie, une du mental, une d'intelligence, la dernière de joie. La matière est inerte, la nourriture et le souffle sont énergies, les organes d'action forment le mental, les perceptions forment l'intelligence, la félicité entoure les quatre gaines précédentes, la conscience est constante.

Les gaines dont il est question évoquent la composition de la nature, il peut autant s'agir d'un doigt, d'un ventre, d'une feuille ou d'un fruit. L'objet du yoga est la Conscience. L'objet du médecin est le soin. Cette classification sera utile pour le médecin.

Ce que nous dit la Taittiriya Upanishad, toutes les autres Upanishad, tous les textes qui nous sont parvenus, et enfin, et surtout, l'expérience : il y a d'abord Conscience.

Energies

La première partie (Liane) est une ode à la nourriture, au mangeur et au mangé, au mangeur qui sera mangé. Entre la matière inerte et l'énergie..., le souffle est évoqué comme le vent qui pousse les feuilles. Les cellules respirent. Le yoga voit l'infinie complexité de cette relation, la matière est sensible, les énergies immenses.

Le souffle comme mouvements d'électrons entre l'oxygène, l'hydrogène, le carbone, le fer, le cobalt, etc., ces mouvements d'énergie concernent la nature, le passage du minéral au végétal, du végétal à l'animal. Ces énergies mettent en relation le soleil, la terre, la lune et l'ensemble du cosmos. Ce que les indiens appellent le "Prana" est cette énergie, celle du vent et des marées. L'air inspiré et expiré transporte de l'énergie et de multiples messages. Le yoga explore le souffle comme une science expérimentale. Les "prana-yamas" les mouvements du souffle, sont apparemment des exercices de respiration. Ces exercices sont davantage l'étude de la mécanique des moulins ou celle des marées, des courants ascendants, descendants et transverses qui habitent les cellules.

Le "Prana" est aussi l'énergie contenue dans les aliments, absorbée par la bouche, mutation du minéral, des énergies de la terre, du soleil et du cosmos. Les aliments ont leur personnalité énergétique, le yoga s'intéresse à ce qui est mangé. La pratique du yoga recommande d'éviter les nourritures excitantes, en particulier la chair des animaux. De nombreux états psychiques pathologiques pourraient être prévenus par cette attention aux énergies mangées. Tamasique, Rajasique et Satvique, nourritures ou l'action qui vont vers le bas (tamas), l'horizontal (rajas), le haut (satva).

Le souffle est partagé, l'air est le milieu dans lequel nous évoluons. Le même air baigne la peau et le plus profond des cellules. Agir sur le souffle, c'est aussi agir sur l'environnement. L'attention au souffle du patient est un moyen diagnostique. Inviter le patient à moduler le souffle, en l'associant à la conscience du corps est souvent efficace pour détendre et effacer des douleurs. L'accent est toujours mis sur l'expiration, ensuite sur les temps de repos, la pause après l'expiration, la pause avant l'expiration. L'inspiration, comme son nom l'indique appartient à la nature, l'inspiration est une sorte de vague sur laquelle la vie surfe. Chaque inspiration est une naissance.

Le mental

Le mental est lié aux organes d'action. Il concerne la vie pratique et sociale, ce qu'il faut organiser et mettre en place pour boire, manger, se protéger. Le mental est l'interface entre l'individuel et le social. Il évolue avec les âges et les fonctions. Le mental doit s'adapter aux fonctions, aux lieux et aux saisons. Il détermine des comportements. Se nourrir, se protéger, cueillir, chasser, pêcher sont des impératifs du corps social, des contraintes de l'individu.

L'intelligence

L'intelligence dépend des organes des sens. C'est la capacité à percevoir et à méditer. Les perceptions sont des portes et des fenêtres ouvertes sur la Nature, ces organes sont aussi partie de la Nature. Par-là, l'attention aux perceptions revient à rapprocher la Nature de la Nature.

Ego

L'égo naît de la proximité de l'intelligence et du bonheur. L'intelligence s'approprierait le bonheur, se l'attribuerait comme bénéfice des actions qu'elle émet. L'égo s'approprie les dons de la nature. De cette appropriation naît la peur de perdre. Les processus de défense et d'agressivité sont dans cette interface illusoire.

Eveil, sommeil, rêve et vigilance

Le cerveau est un organe qui fait apparaître l'univers et le corps, comme l'écran fait apparaître le film. Le cerveau et le corps passent par des états de sommeil profond, de rêve et d'éveil. Ce sont les différents états de la conscience. Pour le yoga, le seul état réel est le sommeil profond. Le rêve et l'éveil sont des états illusoire. Illusoire parce que l'apparition et la disparition des objets est conditionnée par les fonctions sensorielles autant que par les conditions sociales et intellectuelles.

"Où suis-je ?" est la question que nous posons tous les matins, la question "Qui suis-je ?" est associée. "Je" dormeur "Est", le rêveur rentre dans un univers qui lui appartient, au réveil, "moi" se réveille et rentre dans sa fonction "Je m'appelle", "Mon travail", "Mon enfant", "Mon mari"... Le dormeur n'a pas besoin de savoir où il est, il est. Le rêve fabrique des lieux bien réels. Le rêveur au réveil éprouve de la difficulté à savoir où il se trouve. Les rêves et les cauchemars nous apprennent que nous avons la liberté de nous situer ou de ne pas nous situer. Les rêves ne sont pas à "interpréter", on peut demander au rêveur de regarder son rêve, de le mettre en relation avec ce que le rêve réveille...

Psyché et psychologie

Psyché est un mythe méditerranéen²⁰. L'inde a conçu d'autres modèles à l'organisation de la pensée. Il y a d'abord ce fondement triangulaire fait de création, de préservation et de destruction, Brahma créateur, Vishnou préservateur, Shiva initiateur et destructeur. L'essentiel reste Brahma, la Conscience, indemne de toute manifestation. Le yoga appartient surtout au Shivaïsme par son attention à l'instant. On peut aussi évoquer Krishna, incarnation de Vishnou, image joyeuse, amoureuse ou guerrière.

Les divinités du panthéon hindou sont des imageries des énergies présentes dans la nature, des besoins et des limites physiques et psychiques. Le yoga est une expression précise de la nature, la transmission du yoga se fait dans un cadre précis, une relation de maître à disciple. De même que la terre et les étoiles ont des mouvements précis, le yoga est aussi un rite. A partir de ces formes, c'est la liberté qui est transmise. Ce n'est pas à proprement parlé un apprentissage puisque cette science existe dans la nature. Cet enseignement est un révélateur, un nettoyage des concepts pour laisser de la place aux percepts et trouver un équilibre.

Mouvement

Le mouvement du yoga est un sujet d'étude et d'interprétation permanent. L'essence du mouvement du yoga est le mouvement de la nature, du brin d'herbe à la feuille, du fil de l'eau au courant d'air, des pressions du sol à l'attraction des étoiles. Les yantras, ces figures faites de triangles entrecroisés, pointant vers le haut ou le bas, sont des représentations du cosmos autant que du corps. Introduire le mouvement du yoga dans la médecine, c'est passer de la compression à la suspension, de la pesanteur aux énergies.

Les mouvements s'adressent à chaque articulation, celles qui bougent et celles qui ne bougent pas, ou très peu. Il y a aussi tous les mouvements liés aux souffles. La finalité (l'objet) de cette observation est l'observateur lui-même.

Le mouvement obéit aux lois de la physique, celles imposées par notre planète. Le yoga consacre les mouvements comme des figures de géométrie de la nature. Verticale et horizontale sont des fondations, comme une goutte d'eau un jour sans vent, comme une surface d'eau. A ces directions

s'ajoutent toutes les diagonales. La station debout et assise dresse une colonne, davantage une suspension qu'un empilement, chaque étage est mobile indépendant et coordonné. C'est l'énergie de la terre qui se dresse dans la verticale. Comme un grain de blé, une part s'enfonce, une autre se dresse, ce n'est qu'énergie sans conflit. Chaque mouvement résulte d'un muscle qui tire et d'un muscle qui retient (agoniste et antagoniste). L'attention au mouvement, aux perceptions distales (main ou pied) permet la répartition optimale des efforts. Le résultat est une grande détente. (Il n'est jamais question de relaxation dans le yoga, le corps est une densité).

Synthèse

“Le médecin doit être le connaisseur de la santé” répétait Jean Klein. Muni de cette clef, la maladie n'est pas le contraire de la santé. Soigner ou guérir, ne sont en aucun cas des combats. La maladie devient une loupe ou un miroir déformant, un accélérateur ou un frein.

La maladie est une épreuve de sensibilité, l'intelligence est là. La maladie comme une occasion de faire appel et donner de la place à cette intelligence. La conscience est là.

Méditer, mettre en mouvement la vigilance et parfois le corps donnent l'occasion de prendre en même temps de la hauteur et de la proximité.

Envisagez l'absence de temps, il n'y que l'instant. L'instant est plein.

L'autre n'est pas autre, il est prolongement.

*« La conscience sans aucune activité est consciente du mental,
Le mental est son bien,
La conscience prend la forme du mental. »
(Patanjali, Les Yoga Sutra)²¹*

BIBLIOGRAPHIE

-
- 1 -Jean Klein, La joie sans objet, 1977, rééditions Almora 2009
 - 2 -Maître Eckhart, Les traités ; Seuil
 - 3 -René Guénon ; Introduction générale à l'étude des doctrines Hindoues
 - 4 -Heinrich Zimmer ; Les philosophies de l'Inde ; Le roi et la cadavre ; Payot
 - 5 -Ibn 'Arabi, Le dévoilement des effets du voyage ; L'éclat éditeur
 - 6 -Jean Klein, Etre, approche de la non-dualité, Almora 2014
 - 7 -Nita Klein, A l'écoute de Jean Klein 2012
 - 8 -Laing R.D., Nœuds, Stock 1978
 - 9 -Laing R.D., La politique de l'expérience, Stock 1969
 - 10 -Terence Gray, Wei Wu Wei, Les doigts pointés vers la lune ; Almora
 - 11 -(JIM 07/2015) Murray G : Do I have a self ? (and other useful questions from Buddhist mindfulness). Australian New Zeland Journal of Psychiatry 2015
 - 12 -Patanjali, Les Yoga Sutra ; Michel Angot Traduction, éditions Les belles lettres,
 - 13 -Abhinavagupta, Les Hymnes, Les stances de la vibration suprême ; Traduction Lilian Silburn
 - 14 -Fehr E. Gatcher S. Altruistic punishment in humans ; Nature 415, 137-140 (10 January 2002)

-
- 15 -Jacques Lusseyran, Et la lumière fût, Ce que l'on voit sans les yeux ; Les trois Arches
16 -J. O'Keefe, M.B. et E. Moser, Place Cells, Grid Cells, Border Cells, Head direction Cells,
<http://www.brunojourne.fr/gps-cerebral-un-prix-nobel-de-medecine-un-nouvel-organe-la-fin-de-linconscient/>
17 -Thérèse Brosse, Etudes instrumentales des techniques du Yoga, Introduction Jean Filliozat, La anature du
Yoga dans sa tradition, Publication de l'école Française d'Extrême Orient 1976
18 -René Guénon, les principes du calcul infinitésimal ; Gallimard
19 -Mircea Eliade, Le yoga, immortalité et liberté ; Payot
20 Apulée, L'âne d'or ou les métamorphoses ; Folio
21 Patanjali, Les Yoga Sutra ; Michel Angot Traduction, éditions Les belles lettres, p 189, p615)