

# Hypertension: yoga contre bêtabloquants

À écouter la médecine conventionnelle, la prise de bêtabloquants serait l'un des seuls traitements efficaces contre l'hypertension, une maladie que la médecine conventionnelle avoue ne pas savoir guérir. Un échec que conteste depuis des millénaires le yoga, et plus particulièrement la yoga-thérapie, ou yoga *cikitsa* en sanskrit.

**P**our commencer, rappelons que le yoga est indissociable de la médecine ayurvédique et qu'il n'y a pas un yoga, mais plusieurs branches complémentaires formant un tout, un outil aux multiples fonctions. Que les férus nous excuse de ce rappel bébé, mais à bébé, bébé et demi, tant la tendance de l'Occident à éparpiller, se servir, utiliser les parties qui l'intéressent, ne prenant aucun soin du tout de cet univers, qu'il transforme en simple pratique à la mode, est stupide, si ce n'est irrespectueux.

## Connais-toi toi-même

Si le yoga comprend différentes branches, la première d'entre elles est ce que l'on appelle chez nous la yoga-thérapie, nommé yoga-chikitsa (ou cikitsa en sanskrit). Avant toute démarche initiatique et spirituelle, identifier ses maux psychiques, physiques, voire métaboliques pour que le corps les rectifie est un prérequis

essentiel. Car c'est en se connaissant et en se guérissant que l'on peut par la suite avancer dans cette voie, et pourquoi pas la transmettre plus tard.

Pour comprendre la dimension du yoga, et de la yoga-thérapie notamment, nous avons contacté Bernard Bouanchaud, ancien architecte qui approfondit sa connaissance du yoga depuis plus de quarante ans et la transmet depuis pas moins de trente ans: «Le yoga est un outil extrêmement complet qui se compose en six branches – certains en compte sept –, aux noms différents, et qui agit sur des domaines bien spécifiques. Le yoga cikitsa est une voie particulière du yoga, dont l'âge se chiffre en plusieurs milliers d'années. Il est dédié à la prise en compte des difficultés d'une personne qui souhaite entrer dans le yoga», détaille le spécialiste. C'est l'un des premiers enseignements qu'a reçu Bernard Bouanchaud auprès de T.K.V. Desikachar, fils et étudiant préféré de l'illustre Sri Tirumalai Krishnamacharya,

considéré comme le père du yoga moderne et de la yoga-thérapie.

Une des grandes spécificités de la yoga-thérapie vis-à-vis d'autres thérapies classiques est le degré d'autonomie face à son problème de santé qu'acquiert le patient. «Dans la yoga-thérapie, le patient devient acteur de sa propre guérison. Je ne donne aucun médicament, et bien que j'aie appris les massages, je ne touche pas mes patients. Je fais des tests sur une personne qui vient me voir. En fonction de ce que je diagnostique, de son état, de son terrain, de ses capacités, je développe un programme qu'elle devra suivre chaque jour chez elle, à raison d'une à deux séances quotidiennes de vingt minutes à une heure.»

## Assiduité requise

Les tests en question commencent par une prise de pouls façon ayurvédique, qui s'apparente à la prise de pouls de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). «Mais si je prends le pouls au niveau des poignets, je peux, si j'en estime le besoin, en prendre à une vingtaine de points à travers les corps», explique Bernard Bouanchaud, «et au niveau du poignet, je peux prendre jusqu'à 52 pouls différents, 26 de chaque côté qui, en fonction de la prise, renseigneront sur l'état du patient, son terrain, sur ce qu'il a été à la naissance, sur ce qu'il est devenu, sur le cheminement d'un état à l'autre».

Il s'agira ensuite de questionner le patient sur ce qu'il attend, ses symptômes, ses origines, ses évolutions, sur les traitements prescrits. Bouanchaud précise qu'il lui est «hors de question d'entrer en opposition avec les traitements de la médecine conventionnelle». Ce qu'il propose, c'est un traitement complémentaire...

Puis il teste les capacités physiques en demandant à la personne d'exécuter

## Traiter l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un symptôme qui commence des années, voire des dizaines d'années avant par le ronflement nocturne. On identifie l'apnée du sommeil par les fatigues diurnes anormales du fait que le sommeil n'est pas assez récupérateur. L'analyse que nous faisons en yoga-thérapie à partir des chakras, en général, nous conduit à porter l'attention sur une anomalie dans la «tubulure» ou la «tuyauterie» dans la partie supérieure. Le haut du dos est plus ou moins légèrement voûté vers l'avant, ce que l'on appelle une cyphose thoracique supérieure accompagnée d'une exagération de la lordose pour redresser la position verticale de la tête et conserver un regard horizontal. Vu de profil, le dos forme un S. Après diagnostic pour affiner (symétrie ou asymétrie vertébrale...), le yogathérapeute va proposer un programme de détente et de redressement de l'exagération de la lordose et de la cyphose thoracique. Comme il a fallu des dizaines d'années pour que le dos prenne cette forme, il faut se donner du temps pour redresser la colonne, car si le patient se fixe comme but de changer la forme en quelques mois, il a de fortes chances de se blesser. Et à 60 ou 70 ans, il est encore possible d'améliorer. Certainement pas de corriger et redresser totalement, mais au moins améliorer la proprioception et l'anticipation posturale, entre autres.

ter quelques exercices physiques. Peu suffisent : quelques mouvements de jambes, des mouvements de bras, qui l'informeront sur la forme de la colonne vertébrale du patient, de la façon qu'il a de faire intervenir l'ensemble de son corps dans les mouvements. C'est à partir de ses renseignements que Bernard Bouanchaud va développer une série d'exercices dédiés totalement à la personne.

En fonction, la prise de rendez-vous visera à contrôler la mise en pratique des exercices et les faire évoluer. Évidemment, si la personne n'est pas assidue, il n'y a rien à attendre de la yoga-thérapie. C'est cette implication du patient dans la voie de sa guérison qui donne la spécificité de la yoga-thérapie et éprouve la motivation d'un patient dans sa détermination à guérir.

## Programme sur-mesure

Nous avons sollicité Bernard Bouanchaud pour qu'il planche sur un protocole de soin yogique sur l'hypertension artérielle (HTA), sur la base du profil type d'un lecteur d'*Alternative santé* (une femme de 65 ans). Avant de nous répondre, il a souhaité rappeler les grands principes et les grandes étapes de la yoga-thérapie.

### ► Les grands principes

Samanam : c'est le premier grand principe, qui signifie : « dans la mesure du possible, faire réduire le symptôme, voire le faire disparaître si nécessaire. »

Shodanam : c'est le principe qui consiste à intervenir sur les causes profondes du symptôme pour en éviter le retour.

Et nous rajouterons un troisième principe fondamental en yoga : tout symptôme provient de la colonne vertébrale.

### ► Les étapes

Vyuha : c'est la méthodologie. Dan : le vyuha, la première chose importante, c'est le heyha, à savoir qu'il faut une demande sincère de la part de la personne. S'il n'y a pas de demande, il n'y a pas de don et de travail. Heydu est la continuité. C'est ici le travail du thérapeute où intervient son diagnostic, sa compréhension de l'apparition et de la raison d'être du symptôme. La troisième étape, et certainement la plus importante, c'est de fixer au patient un but et de le valoriser pour lui donner envie de pratiquer quotidiennement, « car tester une motivation est une chose, mais l'accompagner et la nourrir en est une autre, qui incombe au thérapeute », pré-

## LA HTA en chiffres

L'hypertension artérielle est une maladie qui toucherait silencieusement près de 10 millions de Français. Sur huit personnes hypertendues, seules 4 sont identifiées, selon la Fédération française de cardiologie. Quelque 4 millions des hypertendus ne seraient pas dépistés (comment le sait-on ? Mystère). 17 % des hypertendus ont un diabète associé et 12 % sont fumeurs, ce qui n'est rien au regard des 46 % des hypertendus qui seraient traités pour un cholestérol (chiffres officiels). Et si 1 Français sur deux de plus de 65 ans serait touché, dans 90 à 95 % des cas, on ne trouvera pas la cause et on parlera alors d'HTA essentielle. Petite cocasserie, le site de la Fédération française de cardiologie ne parle pas de bêtabloquants, d'inhibiteurs de l'enzyme de conversion ou de calcium pour traiter la HTA. Elle écrit noir sur blanc : « Adopter ou retrouver un mode de vie sain, comprenant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, sans tabac et avec une consommation raisonnable d'alcool reste la meilleure réponse que l'on puisse apporter à l'hypertension artérielle. » Eh oui, même eux !

cise notre prof de yoga. « Quatrième étape, c'est la pratique elle-même. Quelles positions ? Quels mouvements, dynamiques ou statiques ?, etc. »

Pour revenir à l'hypertension artérielle, partant donc du fait que tous les symptômes émanent de la colonne vertébrale – le centre de l'énergie et la passerelle de sa diffusion dans le corps –, Bouanchaud examine en priorité la colonne thoracique (ou colonne dorsale), puisqu'un lien est extrêmement fréquent entre hypertension artérielle et une certaine raideur des vertèbres de cette zone. Deux volets vont être traités :

### ► Volet physique

« Mon but va être de donner progressivement de la mobilité dans la colonne thoracique avec des moyens simples. En premier lieu, en essayant de détendre, ensuite en réaligant, et enfin en refortifiant dans le nouvel alignement vertébral. »

### ► Volet respiratoire

Dans la HTA, Bernard Bouanchaud a très fréquemment observé que les personnes hypertendues avaient une respiration singulière : « Souvent, leurs gestes du quotidien se font en apnée – ils bloquent leur respiration pour un effort, par exemple –, accompagné d'un déséquilibre de la respiration en inspirant plus qu'ils n'expirent, ce qui fait monter la pression à l'intérieur du système. » Le but sera ici de détourner l'attention sur le bas de l'abdomen et de rééduquer la personne pour qu'elle s'exerce à une expiration abdominale : « L'air ne va pas jusqu'à l'abdomen, bien sûr, mais c'est un exercice où, par une expiration consciente, douce

et profonde, les muscles de l'abdomen se contractent. » En créant ainsi une pression musculaire abdominale sur le volume du système digestif, c'est le diaphragme et l'ensemble du tronc qui seront soit rééquilibrés, soit « dépressurisés ».

Ce volet respiratoire est à préférer en position allongée pour réduire la pression. « Bien sûr, si le patient est jeune, j'opterais pour des exercices physiques assez intenses. Dans notre cas de figure, et je m'inclus puisque j'ai 78 ans passés, je choisirais un exercice face à un mur, les deux mains posées sur le mur à hauteur des épaules. L'inspiration se fera en relevant un peu la tête, en creusant le dos et en faisant glisser les mains vers le haut du mur. On peut également proposer une approche assise, où le patient est assis sur une chaise. On peut vraiment personnaliser les approches en fonction de la personne. »

Car la yoga-thérapie ne traite qu'un patient à la fois. Elle développe pour lui un programme sur-mesure qui s'ajuste en évaluant ses progrès. C'est une pratique totalement individualisée. Et pour cause : « Je n'ai jamais vu deux personnes avoir le même pouls, et j'en ai pris des dizaines de milliers depuis trente ans, plusieurs fois par jour. Il n'y a pas deux personnes identiques sur terre », rappelle notre yoga-thérapeute.

## Une durée fluctuante

Dans les cas marquants qu'il a traités, Bernard Bouanchaud cite volontiers celui d'une personne, représentant de commerce qui, outre une hypertension artérielle sévère (plus de 18 en pression systolique et plus de 11 en pression diastolique) contrôlée par des bêtabloquants, faisait de ●●●