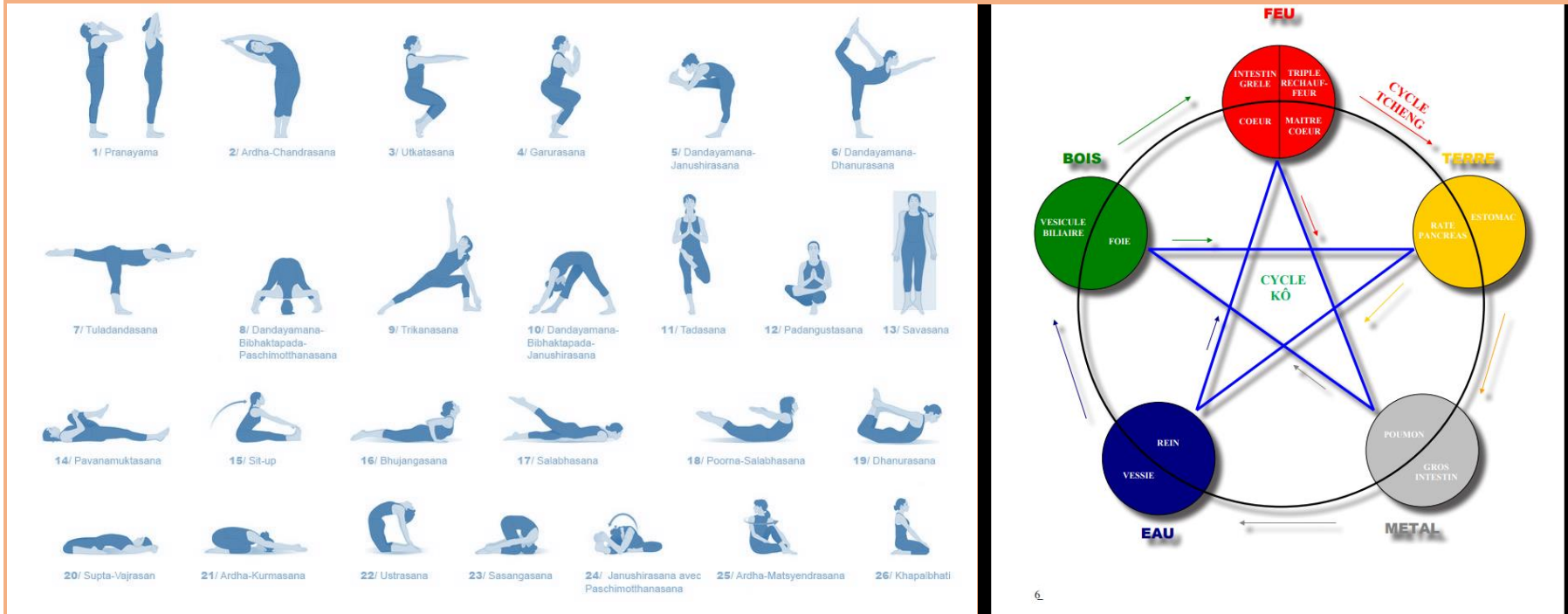


# Le yoga Bikram à travers le filtre des 5 éléments



*« L'énergie crée la fonction, la fonction crée l'organe ». L'univers (dixit José Chouraqui )*

*« Les mots du corps sont les mots de l'âme,  
ainsi on ne doit pas chercher à guérir le corps  
sans chercher à guérir l'âme ». Platon*

*« Ne me jugez pas sur mes succès,  
jugez-moi sur le nombre de fois où je suis tombé  
et où je me suis relevé à nouveau ». Nelson Mandela*

*« Le yoga permet d'aller de la périphérie vers le centre,  
d'une perception grossière au niveau de la réalité physique,  
à une perception subtile, du domaine de l'énergie ». Yoga-sutras, Patanjali*

**Thanks !!!!!**

*Mille mercissssssss à toutes les personnes exceptionnelles que j'ai la chance d'avoir dans ma vie, la liste est très longue, à toutes celles qui n'y sont pas restées, à toutes celles qui y entreront un jour et à toutes celles qui n'en feront jamais partie.*

*Des mercis particuliers à mes enfants Julie et Grégor, je grandis tous les jours grâce à eux, et à mes parents, pour tout ce qu'ils m'ont apporté et qu'ils m'apportent encore.*

*Merci aux professeurs de yoga qui sont sur ma route et qui m'apprennent la patience, la détermination, l'équilibre, la concentration et la respiration.*

*Et merci José et la promo de dingues 2016-2018 !!!!!*

*Tout ça c'est de l'amour, et la chose la plus importante dans la vie, c'est l'amour !!!!! .... et les bulles !*

## INTRODUCTION

Le yoga Bikram comme une thérapie, comme une métaphore qui permet de réaliser sa vie, d'aller vers son soi véritable, de se débarrasser de tout ce qui nous encombre. « Si tu ne veux rien changer à ta vie, ne fais pas de yoga ».<sup>1</sup>

L'utilisation du corps et de la respiration pour calmer le mental, libérer les émotions et faire le plein d'énergie : « yoga Bikram is a gas station », comme le souligne si bien Bikram Choudhury.

Le neuro-training comme une libération, un travail sur soi. Un travail qui ne connaît de limites que celles que l'on s'est imposé, construites au fil de notre vie ou héritées, « aie mes aïeux ! ».

Le corps comme un lieu de stockage des émotions et des évènements passés.

J'ai fait deux découvertes dans ma vie : deux découvertes qui ont changé ma vie, qui me permettent encore aujourd'hui de devenir qui je suis.

Le 4 juillet 2009, j'ai rencontré le Bikram yoga et le 3 juin 2015 j'ai rencontré le Neuro-training.

Un décalage dans le temps, mais le temps n'existe pas.

Lier ces deux belles rencontres dans ce mémoire s'est imposé comme une évidence. Il s'est construit en rassemblant de la matière et durant ma pratique du yoga. Très souvent, durant les classes la trame de son organisation interne jaillissait.

Beaucoup de points communs entre ces deux « pratiques ». Le bien-être que l'on ressent, immédiat ou décalé sur des versants qui touchent à l'âme, au corps, à l'énergie, au mental et à l'émotionnel. Tous deux regardent dans la même direction.

Je ne savais pas trop par quel bout prendre les choses ; tous deux holistiques, ils offrent une telle densité d'informations et de possibilités qu'il m'a fallu faire un choix : j'ai donc pris le parti de passer les bienfaits du Bikram au filtre des 5 éléments fonctionnels.

---

<sup>1</sup> Olivia Bruc

## Le Neuro-Training

Le neuro-training est un entraînement neurologique qui nous permet de nous débarrasser de tout ce qui nous encombre, construit ou hérité.

En d'autres termes, il rend possible le fait de vivre librement son potentiel par choix dans les meilleures conditions possibles. Autrement dit, le neuro-training nous permet de nous adapter à toutes les situations : nous pouvons répondre de façon appropriée aussi bien à un évènement positif qu'à un évènement négatif.

Cette capacité d'adaptation découle de l'amélioration de la qualité de notre énergie par le biais du neuro-training.

La qualité de cette énergie est améliorée si je pense mieux, si je ressens mieux et si je relève des défis pour évoluer.

Lorsque je me suis rendue à ma première séance de neuro-training, j'étais bloquée dans une situation depuis longtemps. J'avais très bien analysé les choses mais je ne savais plus quoi faire, dans quelle direction aller. Peu de temps après cette séance (17 jours pour être exacte) qui avait porté sur le moi négatif, ce saboteur qui nous empêche d'être nous-même, la situation s'est débloquée et j'ai pu à nouveau être en mouvement, sur mon chemin.

A la troisième séance, j'ai réalisé que ce qui était proposé par le neuro-training, faisait réellement écho à ce que j'étais à l'intérieur de moi. J'ai donc décidé de m'inscrire à la formation même si je n'avais aucune idée concernant son financement.

L'univers m'a envoyé 3 personnes à différents moments de ce chemin qui s'ouvrait devant moi. Grâce à elles et à la relation qui nous lie, le financement de cette formation a été rendu possible. J'ai rencontré deux de ces personnes dans un studio de yoga Bikram, Laurence Vaquier et Olivia Bruc. Je les remercie ici pour leur générosité et leur confiance. Le yoga et le neuro-training n'en sont que plus liés. Un grand merci également à mon frère Fabrice Arfaras.

Les points communs se déclinent à l'infini ; je vois ces deux disciplines comme des facilitateurs de vie. Nous traversons des orages mais nous sommes mieux armés pour les affronter, ils durent moins longtemps, la récupération est plus rapide.

## Le Bikram yoga.

Le Bikram yoga a été synthétisé par Bikram Choudhury à partir du hatha yoga. Il se pratique dans une pièce chauffée à 40°C avec une humidité de 40 %. Les cours durent 90 minutes et sont constitués d'une série de 26 poses et de deux exercices de respiration un au début et un à la fin ; ce sont toujours les mêmes poses et elles sont toujours effectuées dans le même ordre, deux fois chacune, les précédentes préparant les suivantes.

Comme dans tous les yogas, le corps et la respiration sont utilisés pour calmer le mental. Dans le Hatha Yoga, les asanas sont des outils pour stimuler les flux énergétiques et les centres psychiques (chakras). Toutes les postures classiques ont leur point de focalisation spécifique.

Lorsque j'ai commencé cette pratique, j'ai constaté très vite des changements très agréables dans mon fonctionnement : j'étais détendue, j'arrivais à un degré de clairvoyance jamais atteint jusque-là, je me sentais bien dans mon corps. Après quelques cours seulement, la sensation de jambes lourdes après de longs moments de station debout n'apparaissaient plus. Au bout de quelques mois les migraines mensuelles n'étaient qu'un lointain souvenir. J'ai perdu du poids et j'ai même réussi à arrêter de fumer sans m'en rendre compte.

Une hernie discale m'a été diagnostiquée suite à des examens prescrits car j'avais une inflammation du nerf crural et du nerf sciatique : l'augmentation de la fréquence à laquelle j'allais aux cours m'a permis de ne plus en souffrir.

Sur le plan mental, la pratique du yoga bikram le pacifie, l'équilibre et le rend plus serein, en nous apprenant à nous focaliser sur l'instant présent et à nous interioriser au fil des respirations.

La pratique des asanas (postures de yoga) et des pranayamas (respirations) attirent le mental à l'intérieur du corps, l'aspire pour le dissoudre et l'un et l'autre ne font plus qu'un. Les pensées, les ruminations et les projections disparaissent au profit de l'instant présent. Ce n'est pas le remède miracle bien entendu mais une aide non négligeable sur tous les versants.

Sa spécificité est liée à la chaleur et à l'humidité dans lesquelles il se pratique.

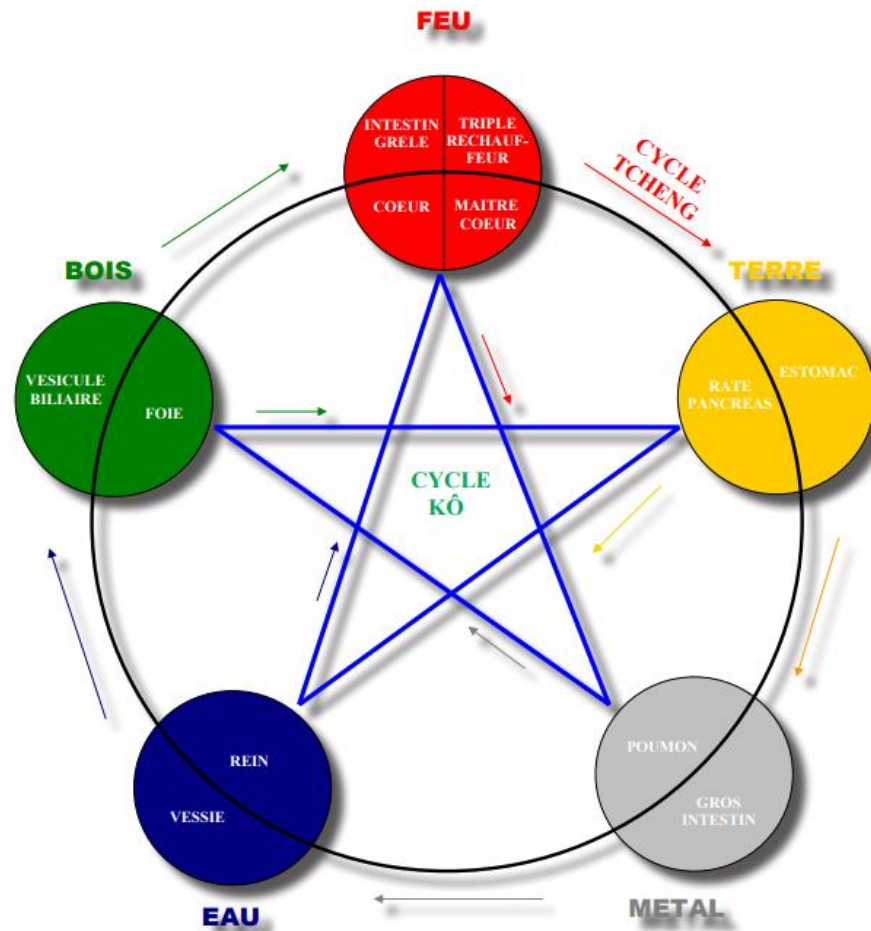
La chaleur est un vecteur pour améliorer la souplesse du corps. Les muscles se relâchent mieux et plus rapidement, on peut aller plus loin dans l'effort.

Avec la chaleur, les muscles se décontractent plus rapidement et les tensions s'effacent. La relaxation est immédiate. L'oxygénation et la prise de conscience de sa respiration permet d'évacuer le temps d'une série les facteurs de stress.

Le yoga Bikram améliore la posture par le renforcement des muscles notamment du dos et des abdominaux. C'est un bon remède pour lutter contre le mal du dos car il réaligne et renforce la colonne vertébrale. Il permet une meilleure oxygénation du sang, une amélioration du fonctionnement au niveau du cœur, l'élimination des toxines et des bactéries, la prévention des infections diverses, un massage du système lymphatique et un drainage de celui-ci, du coup quand on fait les tests de la lymphe en neuro-training, ils tiennent !

Ce qui m'a tout de suite plu c'est que le seul adversaire que l'on peut avoir dans cette pratique c'est soi ! Aucune compétition. Les défis que l'on veut relever nous appartiennent réellement ; ils sont portés par le dialogue que nous donnent les professeurs. Même si ce dialogue est toujours le même dans une classe de Bikram, il prend une dimension différente et se teinte en quelque sorte de la personnalité de celui ou celle qui enseigne. Ces différentes nuances font la richesse de cette pratique.

# Les 5 éléments





## Les 5 éléments fonctionnels

L'énergie des 5 éléments circule dans le corps au travers de 12 méridiens, chacun attaché à un organe particulier. Chaque élément compte plusieurs méridiens. Deux ne font pas partie des cycles d'alimentation et de contrôle et supervisent tout le système : VC et VG. Ces éléments sont soumis à des lois :

- Le cycle Tcheng, qui est un cycle d'alimentation, d'engendrement, de production d'énergie.

Le Bois nourrit le Feu, qui nourrit la Terre, qui engendre le Métal, qui nourrit l'Eau, qui arrose le Bois.

- Le cycle Kô, qui est un cycle de contrôle, de domination, de destruction.

Le bois domine la Terre par les racines qui la retiennent, la Terre domine l'Eau par les lacs, les digues, l'Eau domine le Feu, l'éteint, le Feu domine le Métal, le fait fondre et le Métal domine le Bois, le coupe.

Lorsqu'un méridien est en excès, en faiblesse ou en faiblesse par excès, c'est tout le cycle qui est en déséquilibre.

Le neuro-training, par les nombreuses possibilités qu'il offre en terme de « corrections » ou équilibrations permet de réajuster les dysfonctionnements. Le bikram yoga par ses postures permet également un travail sur les différents organes constitutifs des 5 éléments.

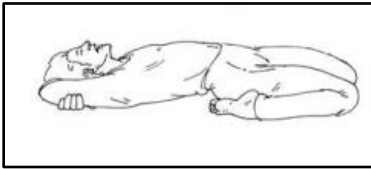
Les méridiens qui sont à l'intérieur sont des YIN : Rate/Pancréas, Poumon, Rein, Foie, Cœur, Maître Cœur

Ceux qui sont à l'extérieur sont des YANG : Estomac, Gros Intestin, Vessie, Vésicule Biliaire, Intestin Grêle, Triple Réchauffeur.

## L'élément terre

« La terre est centrale et neutre, les quatre autres éléments correspondent aux quatre directions et aux quatre saisons ».

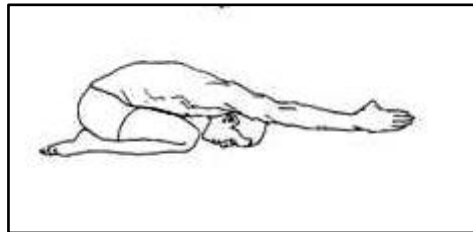
Max Kaltenmark *La philosophie chinoise*



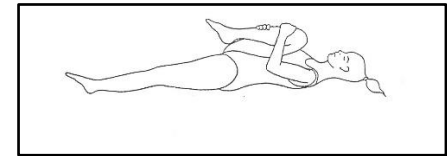
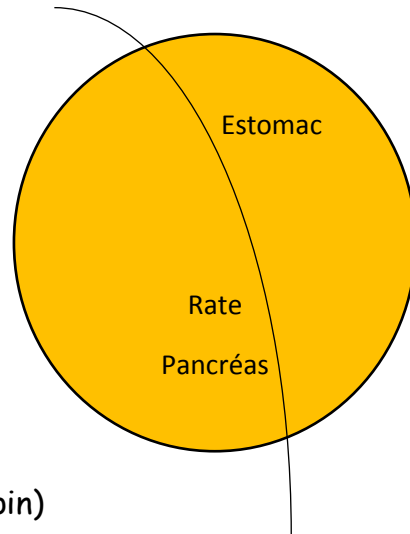
Subtavajrasana



Sasangasana (le lapin)



Ardha Khurmasana



Pavana muktasana  
( la suppression des vents)

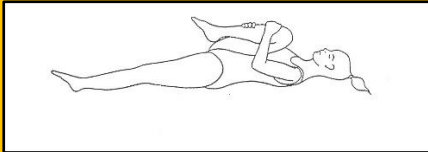
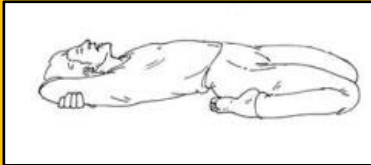

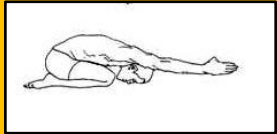



Padahastasana

La terre est reliée à la mère, à la nourriture physique, psychique, affective et spirituelle. Dans le corps, elle s'occupe des chairs, des muqueuses, des lèvres, de la bouche, des tissus, des os, des cellules. C'est aussi l'élément de l'inquiétude par rapport aux autres, par rapport à soi : suis-je compris ? Est-ce qu'on se soucie de moi ? Fais-je partie de ?

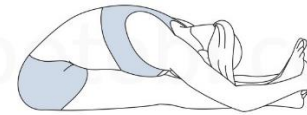
L'estomac digère le vécu, régule la nourriture physique et émotionnelle. Son émotion principale est l'impatience. Il a besoin de reconnaissance.

La rate s'occupe de l'immunité, des défenses, le pancréas gère la douceur dans la vie, c'est le méridien du clan familial.

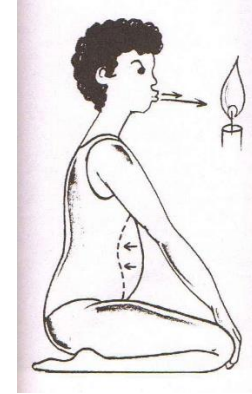
				
Pavana muktasana	Subtavajrasana	Sasangasana	Ardha kurmasana	Padahastasana
Les postures de Bikram yoga associées à ces méridiens sont essentiellement des postures de compression des organes internes. Ces compressions, une fois la pose terminée, envoient du sang frais dans organes, contribuant ainsi à leur meilleur fonctionnement. Par ailleurs, elles détendent le diaphragme et apaise le ventre, siège de toutes les somatisations.				
Massage des organes internes.	Posture en ouverture du diaphragme renforçant le sphincter haut de l'estomac.	Compression du pancréas.	Gros travail du grand dorsal, muscle du pancréas.	Compression de l'estomac.

## L'élément métal

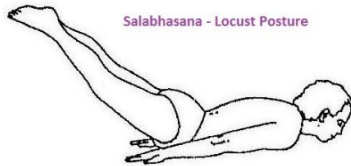
Ardha Kurmasana( la demi tortue)



Paschimottasana



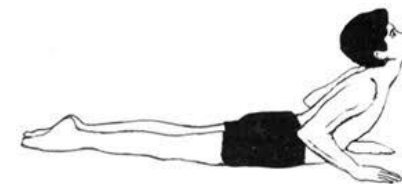
Kapalbhati



Salabhasana (La sauterelle)


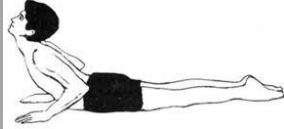
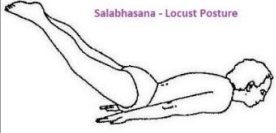





Pranayama



Bhujangasana ( le cobra )

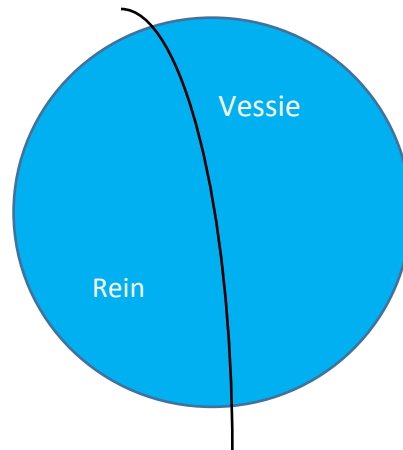
Le métal gouverne tout ce qui touche à notre rapport au monde extérieur ainsi que notre capacité à évacuer rapidement les « agressions ». Le Poumon va s'occuper des échanges gazeux et de la peau. Il y a la peur de mourir et le repli sur soi dans ce méridien. Ses émotions principales sont le chagrin et la tristesse. Le Gros Intestin a un rôle d'éboueur, il est branché émotions, sa principale étant la frustration.

 <p>Pranayama</p>	 <p>Bhujangasana</p>	 <p>Salabhasana</p>	 <p>Ardha kurmasana</p>	 <p>Pachimottanasana</p>	 <p>Kapalbhathi</p>
<p>Dans cette série, on distingue : la posture debout qui fait travailler le dos : les trapèzes gérés par les poumons et les radius et clavicules associés au gros intestin. Les postures avant, ouvrant la respiration dans le haut du dos, les postures permettant une compression des organes internes et enfin la respiration ( kapalbhathi) qui favorise l'élimination des toxines.</p>					
<p>Le prana est présent dans toute chose. C'est la force universelle de vie, l'énergie vitale, le pouvoir, l'oxygène. Cette posture vise à accroître la capacité pulmonaire.</p>	<p>Cette posture étire la cage thoracique et les poumons et permet de respirer en ouvrant un maximum d'alvéoles pulmonaires.</p>	<p>La pression sur le ventre inhérente à cette posture permet d'améliorer la digestion en lui redonnant un rythme naturel.</p>	<p>Cet asana fait travailler le dentelé antérieur qui est le muscle associé aux poumons.</p>	<p>En ouvrant la poitrine, cette posture étire également la cage thoracique, et masse le haut des poumons. Le ventre est écrasé, la digestion en bénéficiera.</p>	<p>Respiration finale, permet d'éliminer les dernières toxines. Cette posture purge les poumons des sécrétions de mucus.</p>

L'élément eau



Subta vajrasna



Ardha Matsyendrasana







Padahastasana



Dandayamana Bibhaktapada janushirasana

L'Eau représente le courage d'être soi, mais aussi la mort en tant que début d'autre chose. La lymphe, concernée par toutes les problématiques de mouvement, y est associée. Elle gère toute les énergies profondes.

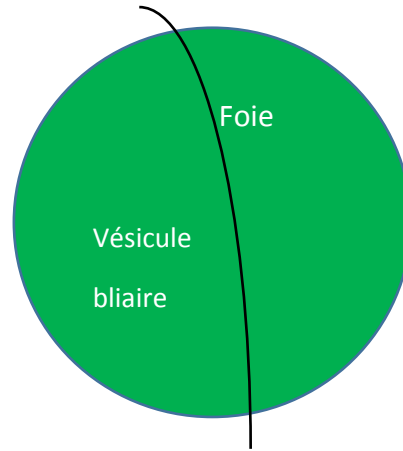
Avec le méridien du Rein qui contrôle tout dans le corps, on est dans les peurs mais aussi dans l'énergie de la génétique, l'énergie des ancêtres et l'énergie sexuelle (fécondité du sperme et des ovules). Il permet avec la Vessie de gérer et d'évacuer les vieilles mémoires, les vieux schémas profonds. Sur le plan physiologique tous deux correspondent aux os, à la moelle osseuse et aux oreilles. Emotionnellement la Vessie correspond à la paix, aux conflits de souillure et de territoire, à la sensation de se sentir coupable.

			
<p>Padahasthasana</p>	<p>Subta vajrasna</p>	<p>Ardha Matsyendrasana</p>	
<p>Comme dans l'élément Terre, on retrouve ici des postures de compression. Lorsque la pose est terminée, du sang ré-oxygéné est envoyé dans les organes, contribuant ainsi à leur meilleur fonctionnement.</p>			
<p>Compression des reins et de la vessie</p>	<p>Cette torsion comprime et presse les organes pelviens et abdominaux. Ils sont stimulés et ré-énergisés.</p>	<p>Cette posture effectue un gros travail sur les reins.</p>	

Élément bois



Ardha Matsyendrasana



Padahasthasana



Ardha Chandrasana (flexion arrière)



L'élément Bois est associé au printemps, au début de chaque chose. Il gère notre souplesse, notre malléabilité intérieure et notre tonicité musculaire. Symboliquement les muscles représentent notre métaphore de vie. La Vésicule Biliaire et le Foie sont intimement liés. La VB contrôle la répartition harmonieuse et juste des éléments nutritifs, le Foie, usine chimique du corps, lui fournissant les éléments de base pour sa répartition. Le Foie fabrique la bile, la VB la stocke.

Tous deux sont chargés de tout ce qui touche aux sentiments et à l'affect. Leurs valeurs et émotions principales sont la colère, le manque, l'insécurité, la susceptibilité et le besoin de reconnaissance.

 <p>Ardha Chandrasana</p>	 <p>Padahasthasana</p>	 <p>Ardha Matsyendrasana</p>
<p>L'Ardha Chandrasana comme toutes les flexions arrière nous font sortir de notre zone de « confort ». Elle augmente notre capacité de résistance au stress.</p>		
<p>Le foie et la vésicule sont étirés intensément.</p>	<p>Compression du foie et de la vésicule.</p>	<p>Les organes internes encore une fois sont « essorés ».</p>

L'élément feu

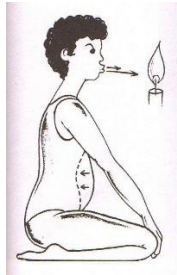


Pavana Muktasana

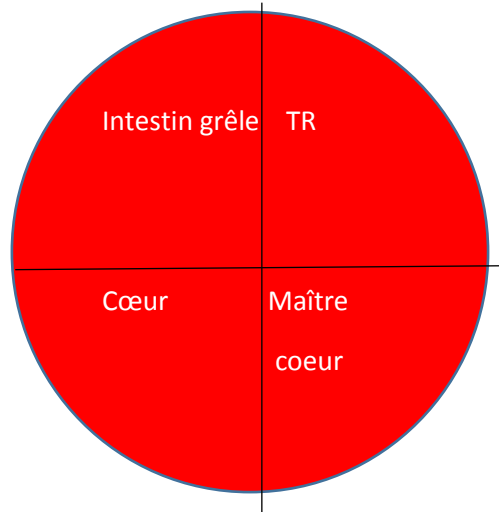
Ardha kurmasana



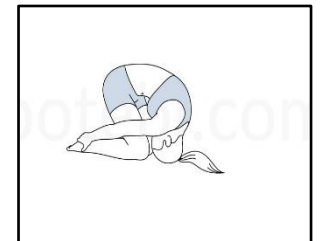
Kapalbhati

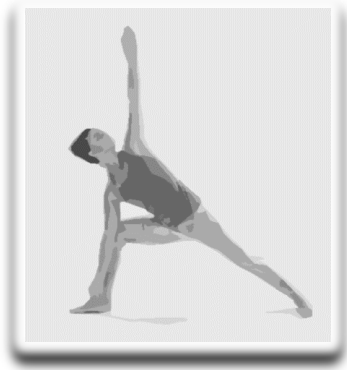


subtavajrasana



Sasangansana





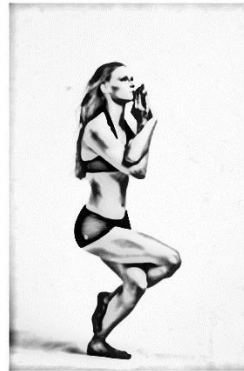
Trikanasana



Tuladandasana



Dandayamana janushirasana



Garudasana



Dhanurasana

Cet élément englobe ce qui explose, la flamme, ce qui brûle en nous ; mais aussi, le plaisir, la joie, la satisfaction heureuse. C'est l'élément des envolées, émotives et lyriques...

Les quatre méridiens de cet élément sont le Cœur, le Maître Cœur, l'Intestin Grêle et le Triple Réchauffeur.

Dans le corps, tout est fait pour le Cœur afin qu'il se sente « en sécurité » : le Maître Cœur le protège, le Rein le contrôle, le foie l'alimente, le Vaisseau Conception le supervise et le Vaisseau Gouverneur le soutient.

C'est l'empereur des organes et du psychisme selon les Taoïstes. Il contrôle la distribution du sang et régit le système vasculaire.

Le Maître Cœur l'assiste en contrôlant le système circulatoire central, réglant ainsi la nutrition du corps. Ses maîtres mots sont la puissance et le rejet.

L'Intestin Grêle qui trie le bon du mauvais, le pur de l'impur correspond ainsi au conseiller personnel du Cœur. Il joue le même rôle sur le plan psychologique, plan sur lequel il est très sensible au jugement et à l'appréciation.

Enfin le Triple Réchauffeur : il agit sur la circulation capillaire et protège le corps par le système lymphatique. Il a un rapport important avec la chaleur et se présente sous trois plans complémentaires : le foyer supérieur, cardio-respiratoire, le foyer moyen, digestif et le foyer inférieur, génito-urinaire. Il est relié à la thyroïde et aux surrénales.

La thyroïde est la glande du présent, de la solitude et de l'impuissance.

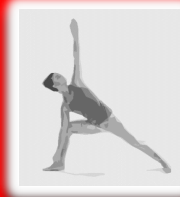
Les surrénales sont celles du stress et de l'anxiété : de la lutte à travers le cortisol ou de la fuite à travers l'adrénaline. Elles s'occupent des articulations dans le corps.



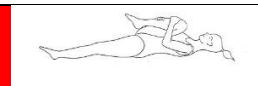
Tuladandasana  
(le bâton en équilibre)



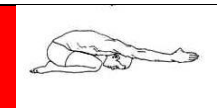
Dandayamana  
janushirasana



Trikanasana  
(la posture du guerrier)



Pavana Muktasana  
(la suppression des vents)



Ardha kurmasana  
(la demi-tortue)

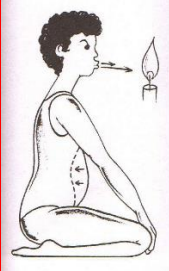


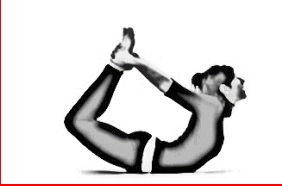

Les postures debout s'appuient sur les muscles et les articulations du bas du corps et étirent les vaisseaux irrigant les jambes en améliorant le retour sanguin vers le cœur.

Les flexions avant chassent le sang et les toxines des organes, favorisant ainsi à la levée de la compression, l'apaisement du rythme cardiaque.

Les flexions arrière étirent le cœur et déploient le plexus solaire, contribuant ainsi à augmenter notre capacité à résister au stress.

Ces 3 postures sollicitent le cœur, en nettoyant les vaisseaux coronaires. Elles développent la confiance en soi et la puissance. Ce sont les postures les plus cardio de la série.

Dans la suppression des vents c'est le gros intestin qui est le bénéficiaire principal du travail de compression des côlons ascendants, descendants et transverses, même si la thyroïde et la para-thyroïde ne sont pas en reste, par la compression de la gorge.

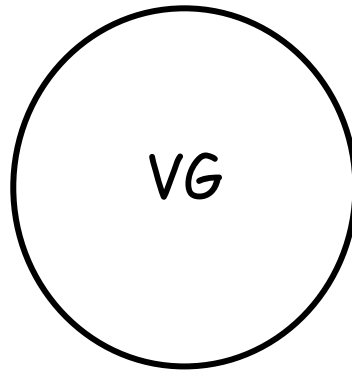
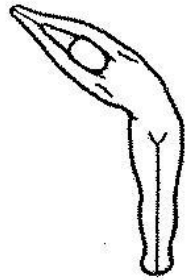
 <p>Kapalbhati</p>	 <p>subtavajrasana</p>	 <p>Sasangansana (le lapin )</p>	 <p>Dhanurasana (l'arc au sol )</p>	 <p>Garudasana (l'aigle)</p>
<p>La respiration finale se chargeant d'éliminer les dernières toxines dans l'intestin grêle.</p>	<p>Ces postures permettent de redonner de l'énergie aux surrénales et à la thyroïde. L'aigle fait travailler les 14 majeures articulations du corps qui sont gérées par les surrénales. il stimule également le système lymphatique. L'arc au sol, le lapin et le subtavajrasana stimulent la glande thyroïde.</p>			

## Les méridiens superviseurs VC et VG

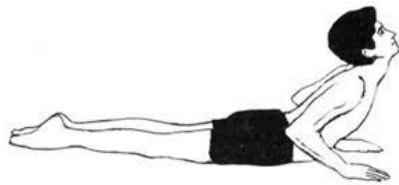
Le vaisseau conception (VC) est associé au cerveau. Dans le corps il s'occupe des yeux, de la sphère ORL, de la sexualité, de la reproduction. Il gère la notion de plaisir, de libido et de désir par le biais des voies de récompense cérébrale. Les troubles de l'apprentissage y sont étroitement associés. Ses émotions principales sont la honte et la confusion.

Le vaisseau gouverneur (VG) correspond à la colonne vertébrale. Ses problématiques concernent essentiellement les oreilles, la dévalorisation, les conflits d'identité, la responsabilité, les épaules. Le soutien et la valorisation sont ses émotions principales.

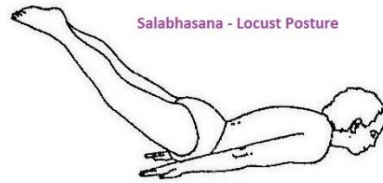
Dans chaque posture de yoga on recherche un alignement physique et mental. Toutes les postures de la série Bikram apportent de bénéfices à ces deux extra-méridiens. J'ai fait le choix de ne commenter que les plus caractéristiques, celles dont je ressens le plus les bienfaits au niveau de ma colonne vertébrale et de mon fonctionnement cérébral.



Ardha Chandrasana (la demi-lune : à droite, à gauche en arrière, en avant)



Bhujangasana (le cobra)



Salabhasana - Locust Posture

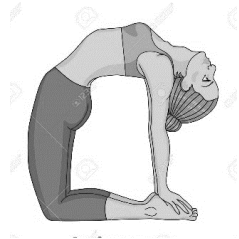
Salabhasana (la sauterelle)



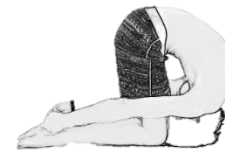
Purna Salabhasana (oiseau migrateur)



Dhanurasana (arc au sol)

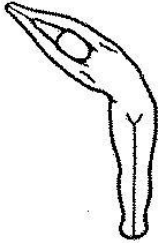

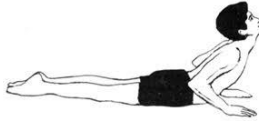







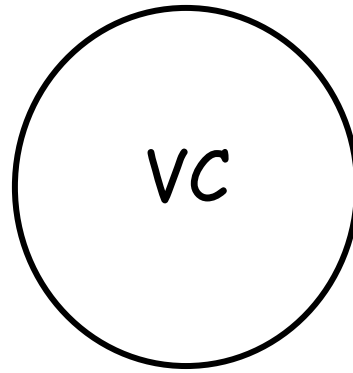
Ustrasana (le chameau)



Sasangasana ( le lapin )



							
Ardha Chandrasana		Bhujangasana	Salabhasana	Poorna Salabhasana	Dhanuasana	Ustrasana	Sasangasana
La demi-lune permet de faire travailler la colonne dans les 4 directions cardinales dès le début de la série.		Les 3 premières postures musclent successivement, le bas le haut puis le milieu de la colonne vertébrale. La dernière est un récapitulatif.			L'ustrasana comprime les vertèbres alors que le sasangasana, la posture qui lui succède directement dans la série, crée une ouverture de la colonne ainsi que de l'espace entre les vertèbres.		



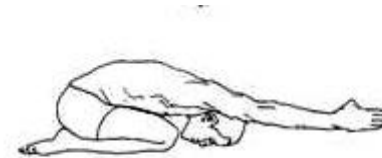
Pranayama (1<sup>ère</sup> respiration)



Ustrasana (le chameau)



Dandayamana  
bibhaktapada  
paschimotanasana



Ardha kurmasana  
(la demi-tortue)



Pranayama

Cette respiration commence le processus de méditation. Elle oxygène la moindre cellule et apaise le système nerveux.



Ustrasana

Le chameau calme le système nerveux et crée de l'espace et une communication fluide des messages des neurones à travers la moelle épinière jusqu'au cerveau. C'est une flexion arrière qui permet de travailler sur nos peurs : c'est de derrière que vient le danger. Après cette posture je me sens aussi bien qu'après un orgasme !



Dandayamana  
bibhaktapada  
paschimotanasana

Le fait d'avoir le cerveau plus bas que le cœur dans ces deux postures permet de réguler la circulation sanguine en direction du cerveau.

L'Ardha kurmasana est une véritable posture de récupération de sommeil et de décalage horaire.



Ardha kurmasana

## Conclusion

Même si je n'ai pas passé en revue toutes les postures et que je n'ai pas tiré tous les fils des « possibles », à mon sens, et j'espère vous en avoir convaincu, le Neuro-Training et le Bikram yoga vont dans la même direction, dans la même complémentarité.

Ils transcendent le physique pour nous aider à révéler notre vraie essence en dissolvant les barrières mentales et émotionnelles, en énergisant tout notre être et toute notre âme.

Ils travaillent tous les deux sur tous les systèmes dans lesquels on retrouve les 5 éléments : respiratoire, circulatoire, endocrinien, musculaire, digestif, urinaire, nerveux, reproducteur.

Au mois de mai 2018 va se tenir un symposium yoga et santé à la cité des sciences. Les participants, médecins et professionnels de la santé cherchent à évaluer la valeur thérapeutique du yoga. Même si l'essentiel est plus dans le ressenti que dans la mesure, ils affirment leur volonté d'avoir des données fiables. Depuis quelques années, la yogothérapie a fait son entrée dans des lieux de médecine traditionnelle, notamment au centre anti-douleur de l'hôpital Simone Weil dans le Val d'Oise et en oncologie à la Pitié Salpêtrière.

En 2016, le yoga est élevé au rang de patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco. Un ministère lui est dédié en Inde....

Je me surprends à rêver du même avenir pour le Neuro-Training ! Il ne tient qu'à nous qu'il soit un jour reconnu, tout le système médical en serait réorienté. Ne faut-il pas commencer par l'imaginer, pour le croire possible et le réaliser ?

### Bibliographie :

- *Yoga-sutras*, Patanjali, Albin Michel.
- *Dis-moi ou tu as mal je te dirai pourquoi*, Michel Odoul, Albin Michel, 2016. (merci Fabrice)
- *Exercices de hata yoga*, Jogchum Dijkstra, marabout, 1978. (merci Olivia)
- *Ma bible du yoga santé*, Sophie Pensa, Leduc pratique, 2018.
- *Hot yoga master class, discover a beautiful hot yoga practise*, Gabrielle Raiz, black and white editions, 2017. (merci Nicole)

