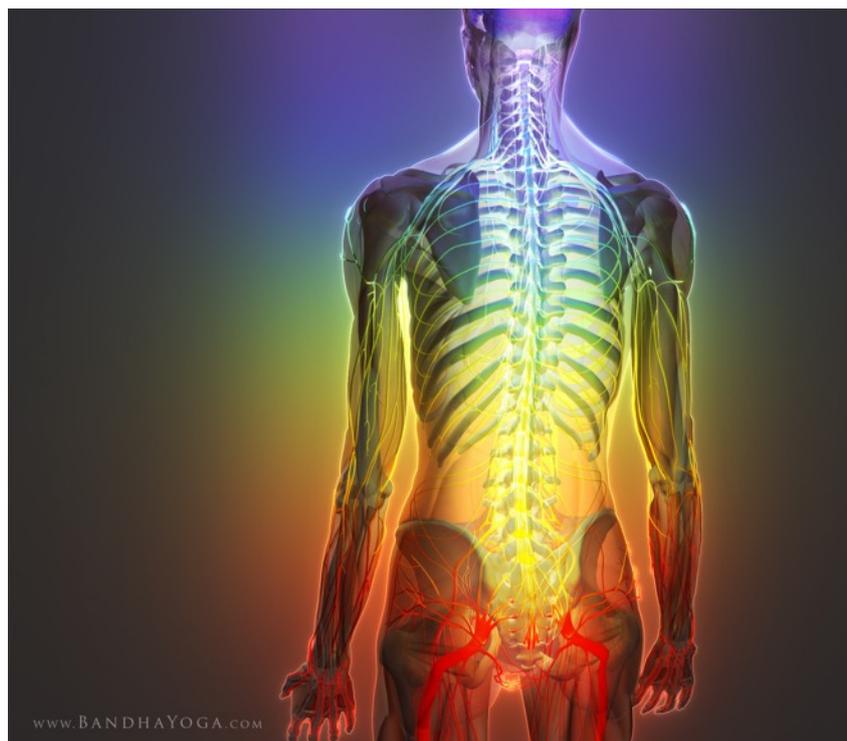


Discopathie dégénérative par Ray Long

*repris, traduit et commenté par Cyril Carrier,
enseignant en Kalaripayat et praticien en Marmatherapie (thérapie manuelle Ayurvédique)*

Sushumna Nadi et Yoga

**« Une épée par elle-même ne règle rien.
Elle ne prend vie que dans des mains habiles. »**
*Sir Te au gouverneur Yu dans le classique des arts martiaux,
Crouching Tiger, Hidden Dragon.*



De nombreux mythes, légendes et historiens affirment que les êtres humains, dans le passé, étaient beaucoup plus liés à leur 'moi supérieur' et à leurs pouvoirs. Ces sources affirment que, à un moment donné de notre existence lointaine, nous avons subi un traumatisme primitif, une blessure qui nous a profondément touché, à la fois biologiquement et psychiquement. Certains théorisent que cet événement nous a affecté au niveau même de notre ADN. La théorie est que ce traumatisme nous a déconnecté de nos puissances supérieures et nous souffrons, causons des souffrances et essayons de guérir depuis. Certains affirment que le yoga - en particulier le Hatha yoga - a évolué en réponse à ce traumatisme pour rétablir ce lien, d'où le nom de « **Yoga** », qui signifie « **unir** » (ou réunir).

Tout d'abord, en fonction de la physiologie du yoga, regardons le canal primordial (**Sushumna Nadi**) véhiculant les courants de **prana*** du corps, l'énergie pure conscientisée (**Kundalini shakti**) de la base du rachis vertébral (au travers de la moelle épinière) jusqu'au centre couronne du sommet du crâne (foramen magnum). Il relie tous les plexus nerveux gouvernant les fonctions organiques du corps. .

*(*Prana: énergie vitale primordiale de la respiration. C'est aussi le flux de l'intelligence cellulaire qui gouverne la communication cellulaire, la perception sensorielle, les réponses motrices, ainsi que toutes les impulsions électrique subtiles du corps).*

Pour comprendre exactement ce que cela signifie, éloignons-nous de la physiologie du yoga et considérons la colonne vertébrale elle-même. Elle est constituée des corps vertébraux, des disques qui les séparent et des ligaments qui relient ces corps vertébraux les uns aux autres. La moelle épinière traverse le canal rachidien et pénètre dans le crâne par une ouverture appelée '**foramen magnum**'.



Dans cet esprit, examinons un état qui affecte la colonne vertébrale et pourrait donc affecter Sushumna Nadi. Il a été démontré que la discopathie dégénérative (nommée **DDD** en anglais) est un traumatisme, une pathologie majeure affectant jusqu'à 90% de la population mondiale.

On pensait auparavant que cette affection était principalement due à « **l'usure** » des disques intervertébraux. Des recherches novatrices récentes ont toutefois montré que la 'DDD' est principalement héréditaire ou génétique. Les auteurs, MC. Battié, T. Videman, J. Kaprio, LE. Gibbons, K Gill, H. Manninen, J. Saarela ET L. Peltonen de "**The Twin Spine Study: Contributions à une vision changeante de la dégénérescence discale**" ont déclaré:

« L'opinion autrefois largement répandue selon laquelle la dégénérescence discale est principalement le résultat du vieillissement et de « l'usure » des atteintes mécaniques et des blessures n'est pas étayée par cette série d'études. Au lieu de cela, la dégénérescence discale semble être en grande partie déterminée par des influences génétiques ».

D'accord. Nous avons donc, dans notre ADN, quelque chose qui détermine un processus dégénératif qui nous affecte au sein même de notre organisme: **les disques intervertébraux**. En outre, il semble que la plupart d'entre nous aient cette affliction à un degré ou à un autre. Intéressant.

De plus, le yoga ne provoque pas de discopathie dégénérative; il a peut-être été développé pour le contourner.

Nous savons maintenant que la DDD est associée à une lombalgie cliniquement pertinente, mais elle peut également être présente de manière **asymptomatique**, c'est à dire sans aucune douleur. En gardant cela à l'esprit, il devient intéressant d'examiner comment cette maladie génétiquement déterminée nous affecte dans notre conscience. Ce défaut codé génétiquement nous affecte-t-il également au niveau énergétique? Par exemple, cela crée-t-il des blocages dans le flux d'énergie au sein du **Sushumna Nadi**? Si tel est le cas, la question suivante devient: "La pratique du Hatha yoga a-t-elle la capacité de vaincre ce défaut?"

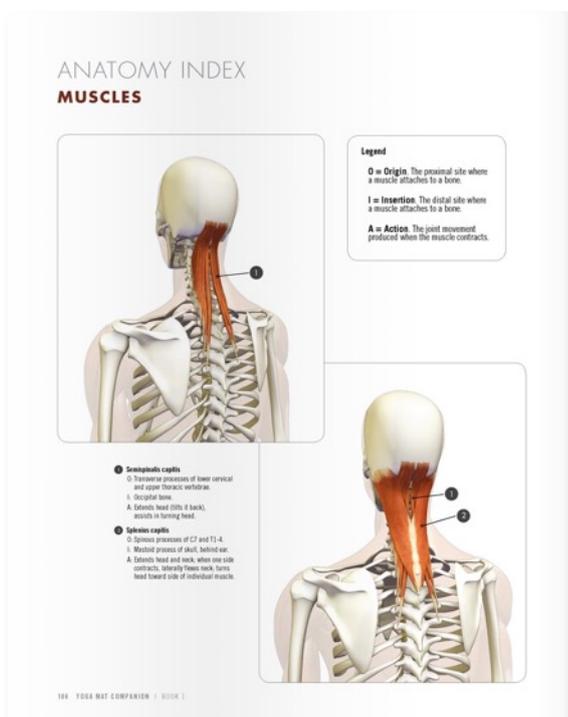
Il est dit que le Hatha yoga peut nous relier à Sushumna Nadi, développant ainsi des potentiels plus élevés dans l'esprit et le corps. Tout comme les mythes et les légendes disent que nous avons perdu notre lien avec notre moi supérieur à un moment donné, de nombreuses pratiques ésotériques sont également devenues des arts "perdus". La réémergence du Hatha yoga est un phénomène relativement récent et il subsiste une phase de développement parce que le Hatha yoga utilise le corps physique pour revigorer notre lien avec le corps subtil, la combinaison de connaissances scientifiques occidentales

précises sur le corps a le potentiel d'affiner véritablement la pratique, considérant que la pratique du Hatha yoga a maintenant atteint un effet masse critique dans la population, peut-elle signifier une véritable «**reconnection**» avec notre 'moi supérieur' et ces dits pouvoirs?

Sans surprise, il y a un élément qui s'est attaché au yoga et qui travaille avec diligence pour faire dérailler ce processus d'éveil. Ils tentent de le faire en utilisant une méthodologie manipulatrice connue sous le nom de «problème, réaction, solution». Ce processus implique de fabriquer un problème perçu qui est conçu pour susciter une réaction (venant de l'anxiété ou de la peur), puis de proposer une solution au « **problème créé** » puisque le problème était basé sur la **tromperie**, ce qui implique toujours une déchéance. Ce scénario est généralement présenté sous le prétexte de "**vous protéger**". Des exemples de la façon dont cela est utilisé pour manipuler les peurs dans le yoga sont inclus ci-dessous .

Comme arrière-plan du premier exemple, examinons les hernies discales (une

pathologie distincte, bien que liée à la DDD). Saviez-vous que 40 à 75% de la population souffre d'un type de hernie discale asymptomatique (sans douleur)? En d'autres termes, la majorité des gens ont un type de hernie discale asymptomatique avant même d'entrer dans un cours de yoga. Demandez-nous les références scientifiques à ce sujet, sinon sur le site www.bandhayoga.com (en anglais). Comme la DDD, le yoga, pratiqué correctement, ne provoque pas de hernie discale; cela fonctionne avec et autour d'elle.

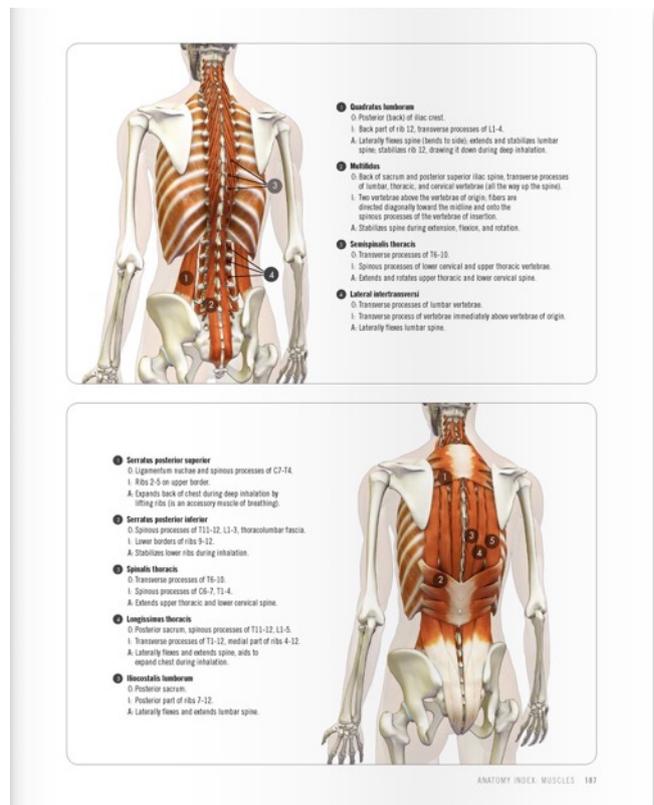


Gardez cela à l'esprit. A présent, examinons quelques informations largement diffusées sur les torsions qui semblent impliquer et provoquer des hernies discales au yoga. Commençons d'abord par une description graphique des hernies discales lombaires. Cette description ne fait aucune mention que la plupart d'entre nous ont de toute façon une hernie discale asymptomatique.

De plus, il n'y a aucune preuve réelle que les coudes avancés dans le yoga provoquent des hernies discales. (Mon analyse préliminaire des données sur les visites à l'urgence pour des blessures causées par le yoga n'a révélé aucune hernie causée par le yoga - dixit Ray Long -).

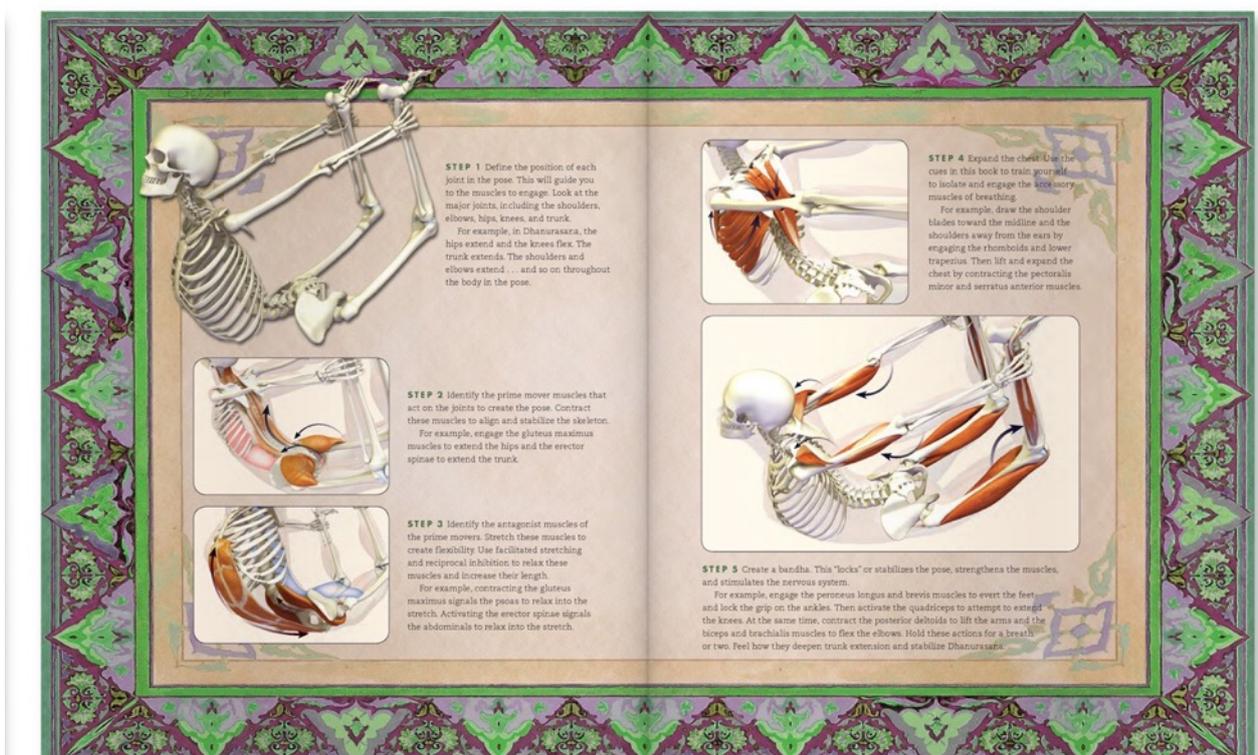
Néanmoins, ceux qui font circuler cette information savent qu'ils peuvent causer de l'anxiété en laissant entendre que les torsions vers l'avant nuisent aux disques. Jusqu'ici tout va bien: un problème est présenté et une réaction (anxiété) est provoquée. Tout ce qui reste est la solution. La solution qui a été émise consiste à effectuer des torsions en avant tout en étant assis sur une pile de couvertures avec les genoux pliés sur un coussin, en utilisant le poids du corps pour s'affaisser dans la pose. Bien que ce

soit une excellente préparation pour s'asseoir sur une chaise (ou sur un canapé), il est presque méconnaissable de l'identifier comme une préparation à une torsion en avant du yoga. En outre, il a été démontré que la posture «affaissée» augmentait les pressions exercées sur les disques intervertébraux lombaires, leur causant potentiellement un préjudice.



Pratiquer (et enseigner) de cette manière établit également un schéma comportemental « évitant la peur », selon lequel le praticien s'habitue à faire la pose de cette façon. La dite « solution » au « problème » est basée sur la peur induite, créant ainsi un cercle vicieux qui empêche de s'auto-responsabiliser, ainsi que le praticien tant sur le plan psychologique que physique. Ce modèle de descriptions graphiques des hernies discales et des coudes en avant a été diffusé à plusieurs reprises dans les médias.

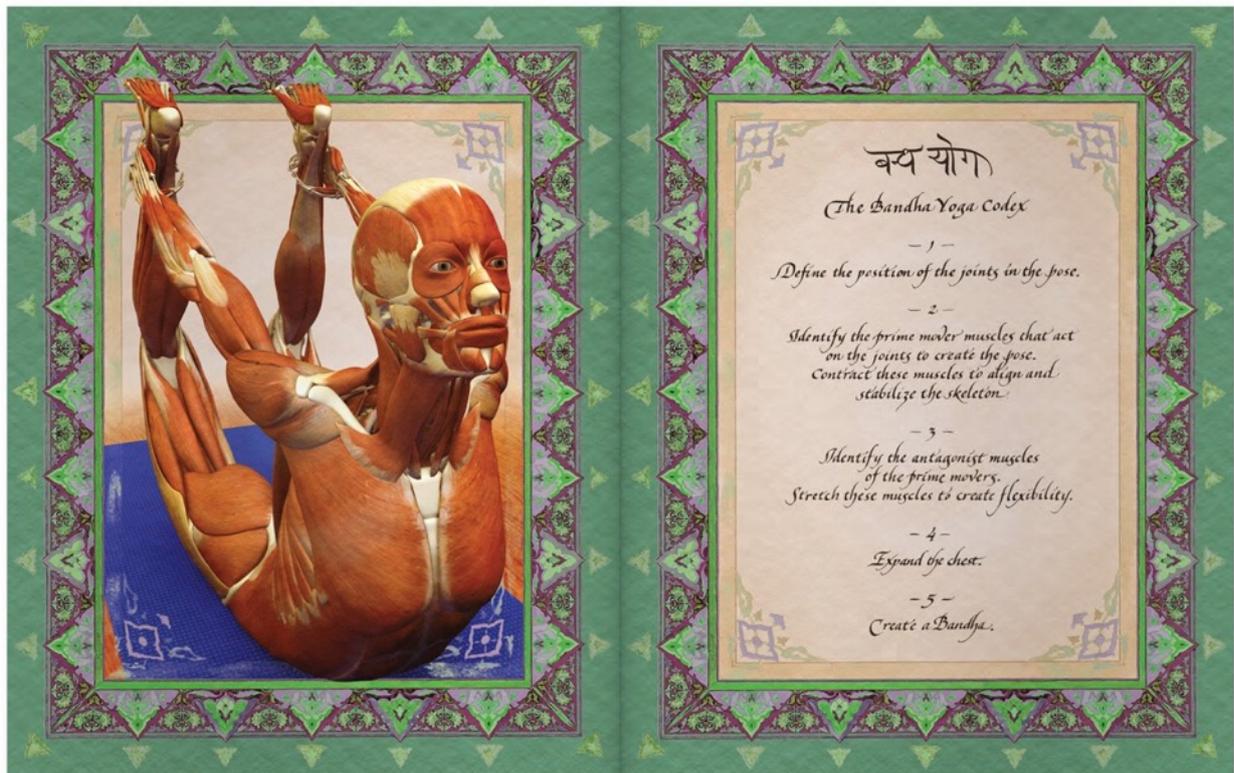
Donc, pour récapituler, nous avons tous les éléments de « **Problème, Réaction, Solution** », mais ils sont tous basés sur une fausse proposition: l'implication que le yoga cause un problème fondamental (hernie discale). Il s'agit d'une technique de désinformation bien connue: « **l'implication d'une problématique causée par une solution potentielle** ».



Les tromperies de cette nature sont à plusieurs niveaux en ce qu'elles affaiblissent également les professeurs de yoga, qui naturellement ne veulent

pas provoquer de hernies discales chez leurs étudiants et se trouvent donc dans un schéma de comportement « évitant la peur » dans leur enseignement. Ce type de mauvais service aux enseignants est aggravé par le fait que ces types d'articles ouvrent la porte aux élèves de prétendre que l'enseignant a provoqué une hernie discale déjà présente avant que l'élève assiste à la classe.

Une variante agressive passive de ce thème est la fabrication d'un « **dilemme** » autour d'une pose valable et bénéfique, impliquant un risque de blessure. Cette technique permet également de manipuler la peur des blessures, de sorte que la solution du dilemme consiste pour un pratiquant à éviter la pose.



Une partie de ce processus implique « l'invocation de l'autorité ». Cela peut prendre la forme d'attributions fausses de conclusions à un diagnostic médical, car avec la déclaration, **les personnes avec des quadriceps robustes et des rotules mal alignées connaissent une progression rapide de l'arthrite**. Une variante de cette technique de désinformation consiste à qualifier quelque

chose de « **fait étayé par des preuves substantielles** » sans fournir de telles preuves (généralement parce qu'il n'en existe aucune). Une autre façon d'invoquer l'autorité consiste à utiliser des « **experts** » qui expriment leurs opinions; toutefois, après un examen attentif, ces personnes ne sont souvent pas de véritables experts. Une variante de ce concept est mise en œuvre lorsqu'une tromperie est révélée; « experts ». Ces événements, souvent peuplés de « **cols blancs** » et contrôlés par quelques-uns, sont conçus pour aboutir à une « **opinion consensuelle** » qui a été rédigée à l'avance et qui a été écrite à l'avance pour les autorités et les médias.

La peur et l'anxiété sont deux de nos réactions émotionnelles les plus puissantes. Elles se forment dès le bas-âge et sont très faciles à manipuler. Le même schéma de manipulation peut être trouvé dans les situations dont nous discutons; créer un problème pour évoquer l'anxiété, le coupler avec du yoga, affaiblir la pratique.

Les personnes impliquées doivent-elles créer des « **normes** » pour la pratique?