



La yogathérapie, un outil holistique de promotion de la santé

EVELINE WAAS BIDAUX

La yogathérapie est un ensemble de moyens utilisés pour accompagner des maladies, soulager les symptômes, ou favoriser la guérison. C'est une approche holistique qui combine les principes et les pratiques du yoga avec des techniques thérapeutiques pour améliorer la santé physique, mentale et émotionnelle.

Depuis les origines du yoga, cet art de vivre s'est intéressé à l'individu dans toutes ses dimensions. L'apaisement du

corps, de la respiration et du mental favorisent une vie quotidienne plus fluide pour soi, dans la relation aux autres et au monde.

Certains textes anciens nous en parlent comme prérequis pour aller vers la dimension spirituelle comme, par exemple dans la *Śvetāśvata Upanishad* (entre -400 et -200) :

« Quand la quintuple qualité du Yoga est produite, celle qui dérive

de la méditation sur la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther, il n'y a plus de maladie, plus de vieillesse, plus de mort pour celui qui a obtenu un corps formé par le Yoga. La légèreté, la santé, la fermeté, l'éclat du teint, la qualité mélodieuse de

la voix, l'odeur agréable qui se dégage du corps, et la diminution des excréptions, sont, dit-on, les premiers résultats du progrès en Yoga »¹

Plus tard avec le tantrisme et le Hatha-Yoga,

« S'opposant à la tendance ascétique d'éloignement et de détachement vis-à-vis du corps, prédominante dans le Yoga-darśana et le Vedānta-darśana, classiques, s'affirme une volonté de maîtrise et d'utilisation sacralisée du corps. (...) Cette nouvelle approche préconise le respect et l'appréciation de tout ce qui est matériel et transitoire (...) et apporte des méthodes de kāya-sādhanā, recherche de la réalisation spirituelle au moyen du corps physique. »²

Cette introduction à l'un des textes tantriques Goraksha ou « Centurie de Goraksha » montre que depuis les temps anciens, les yogi et yogini avaient conscience de l'importance d'une bonne santé comprenant la trilogie « corps-respiration-mental ».

« Lors qu'on a bien ajusté la posture, qu'on s'est bien rassemblé par le prāṇāyāma (exercice respiratoire), qu'on s'est équipé par le pratyāhāra (retrait des sens), on doit aussi pratiquer les dhārana. Les dhārana des cinq éléments doivent être accomplies une à une dans le cœur avec un esprit inébranlable. »³

Suivent ensuite des pratiques recommandées pour la terre, l'eau, le feu, l'espace et l'éther avec les concentrations et les mantra correspondants. Plus loin est affirmé :

« Ces cinq contemplations sur les éléments possèdent les propriétés de solidifier, liquéfier, consumer, faire tournoyer et dessécher respectivement. »⁴

Un yogin qui se consacre

*constamment à accomplir en pensée, en parole, ou en action ces cinq dhārana qui sont difficiles à maîtriser, est délivré de tous les péchés. »⁵*⁴

Sans approfondir ce texte intéressant de Goraknath qui vise la libération spirituelle, on remarque le lien avec l'Ayurveda, médecine naturelle venant d'Inde, qui travaille également sur les cinq éléments pour définir notre constitution et proposer des remèdes adaptés à nos problèmes de santé. D'ailleurs, le yoga et l'ayurveda se basent sur cette philosophie commune du Samkhya.

Lorsque on se penche sur les enseignements de Sri Krishnamacharya et la lignée de yogathérapeutes qui en sont issus, une relativisation de ces textes anciens est vivement recommandée. Ainsi Krishnamacharya répondait dans une interview en 1984 :

« Nous ne pouvons pas dire que tel āsana ou tel prāṇāyāma peut être donné pour telle maladie. (...) Nous ne pouvons certainement pas affirmer que la formule d'un āsana ou d'un prāṇāyāma pour une maladie est valable en yoga cikitsā

¹ In: La centurie de Gorakṣa, Tara Michaël, Ed.Almora, 2007, p.15

² In: ibidem, p.17-18

³ In; ibidem, p. 53, versets 67-68

⁴ In: ibidem, p. 56, versets 74-75

*[thérapie par le yoga].
 (...) Si un pratiquant de
 yoga veut éliminer un
 handicap ou une maladie,
 il doit pratiquer vairagya
 [non-attachement]. (...)
 Ainsi, une āsana pour
 une maladie est une
 formule impraticable. »*

La yogathérapie de nos jours s'inscrit directement dans cette tradition millénaire et propose des solutions accessibles aux différents problèmes de la vie moderne. Elle rencontre un accueil grandissant parce qu'elle propose des outils pour (re-) prendre en main sa vie : mal au dos, contractures diverses et variées, problèmes d'insomnie, gestion du stress, cancer, etc... La yogathérapie peut se pratiquer individuellement ou en petits groupes afin d'adapter au mieux les propositions.

Expériences et témoignages

Les cours de yoga habituels en groupes plus larges demandent le plus souvent aux élèves de s'adapter. À l'inverse la yogathérapie a l'avantage de répondre à la demande et aux besoins exprimés (ou non) des pratiquant-e-s. En effet les

questions suivantes sont un préalable avant de démarrer un processus d'accompagnement en yogathérapie, c'est une sorte de photographie initiale qui évidemment évoluera au cours de la collaboration :

Une série de questions relatives à l'objectif :

Pourquoi cette personne veut-elle pratiquer le yoga ? Quel est le but de la pratique ? Parfois, une personne n'a pas d'objectif clair pour une pratique de yoga, mais une professeure bien formée peut l'aider à déter-

général ? Quelle est sa profession ? De combien de temps et de quel lieu dispose-t-elle pour une pratique de yoga ? Quelles suggestions pourraient être acceptables pour elle ? Quelle est sa motivation ? Quelles sont ses convictions ? M'écouterai-elle ?

L'objectif d'une pratique de yoga(thérapie) peut être similaire chez deux personnes, mais le même enseignement ne sera pas optimal pour les deux car ce sont des personnes différentes.

Les expériences et témoignages⁵ reçus par les yogathérapeutes et pratiquants montrent un large spectre d'utilisation des outils du yoga et parfois également de l'ayurveda, de la nutrition et du coaching, pour répondre aux objectifs spécifiques des pratiquants.

Voici une liste non-exhaustive des domaines où la yogathérapie intervient :

- problèmes du système locomoteur : mal au dos, arthrose, nuque, genoux, épaules
- problèmes cardiaques
- problèmes respiratoires
- parkinson, fibromyalgie
- problématique du vieillissement : équilibre, peur de tomber, sarcopénie, etc.

miner un ou plusieurs objectifs qui lui conviennent. Ce qu'une personne attend d'une pratique de yoga n'est pas forcément ce dont il a besoin.

Une série de questions par rapport à la personne :

Qui est la personne qui souhaite pratiquer seule ou en petit groupe ? Quelles sont ses capacités physiques et psychiques ? Quel est son âge ? Quel est son état de santé

⁵ Un grand merci à tous les yogathérapeutes et institutions de formation qui ont bien voulu me répondre à mon sondage pour cet article.



- prénatal et post-natal, périnée
- gestion du stress, anxiété, problèmes de sommeil, gestion des émotions, dépression, burn-out
- aides pour le quotidien
- recherche spirituelle

Nous constatons que la yogathérapie est une approche qui permet d'accompagner l'être humain dans sa globalité : santé physique et mentale et à tous les âges ou situations. Pour être à l'aise et pouvoir répondre à toutes ces problématiques, l'enseignant-e ou yogathérapeute doit être bien formé-e. Il n'est pas question de proposer des recettes toutes faites et le relationnel avec les pratiquant-e-s est essentiel.

La manière dont l'enseignement est transmis joue un

grand rôle pour encourager la personne à pratiquer régulièrement. Dans la tradition de Krishnamacharya-Desikachar, nous dessinons les séances lisiblement en vérifiant que tout est bien compris et pourra être repris d'une manière autonome. Ces dernières années, de nouveaux outils de transmission et de motivation de pratique se sont ajoutés comme l'enregistrement audio ou vidéo et même les séances en distanciel. La relation enseignant-e et pratiquant-e évolue.

La durée d'accompagnement d'une personne par le yogathérapeute est souvent influencée par divers facteurs :

- les résultats et le mieux-être grâce aux outils du yoga proposés
- un rythme approprié de séances - 1 x par semaine

- versus 1 x par mois
- les ressources limitées en termes de temps et d'argent du pratiquant (cf. plus bas la problématique de la prise en charge par les caisses de maladie)
- la relation de confiance qui s'installe entre enseignant-e/thérapeute et pratiquant-e/client-e
- le besoin du pratiquant de retrouver un groupe qui le soutient dans sa pratique

Les facteurs évoqués ci-dessus ne sont pas exclusifs et se combinent. Il est judicieux de fixer au départ un nombre minimum de séances pour que la personne puisse véritablement expérimenter, surtout lorsqu'il s'agit d'un accompagnement individuel. Lorsqu'on s'intéresse à la stratégie de formation des yoga-

1.  **Observer** (2)
 - respiration naturelle
 - relâcher toutes les parties du corps depuis la tête aux pieds → ancrage, stabilité, détente
 - sourire intérieur qui rayonne
2.  X 4-6
3.  X 4-6
4. 
5.  Observation respiration : IN expansion EX rétraction
6. 
7. 
 - s'installer confortablement, dos droit
 - se relier à la respiration naturelle

PRATILOMA UJJAYI

IN + EX les 2 narines avec ujjayi
 IN + EX narine gauche sans ujjayi
 IN + EX les 2 narines avec ujjayi
 IN + EX narine droite sans ujjayi
 4R = 1 cycle 6-12 cycles

Exemple de séance individuelle

thérapeutes une moitié se sont intéressés au profil professionnel IDMET de l'Organisation du Travail Thérapie Complémentaire (OrTraTC) et un quart au profil de Yogatherapist de l'association professionnelle Yoga Suisse (cf. p. 46-47). Les autres ont suivi d'autres types

de formations.

La stratégie de formation OrTraTC est souvent influencée par la prise en charge des caisses complémentaires, étant donnés les tarifs horaires relativement élevés à facturer aux clients. De l'autre côté, les institutions de formations visent

plutôt le profil professionnel Yogatherapist de Yoga Suisse, étant donné le manque de leviers d'influence au sein de OrTraTC et des caisses complémentaires.

Le client, ou le plus souvent il s'agit de la cliente, même si elle a mal quelque part, est bien obligée de regarder son portefeuille. Payer un-e yogathérapeute 120 à 150.- francs sans prise en charge par une complémentaire n'est pas à portée de tout le monde. Souvent c'est malheureusement cette réalité-là qui va limiter le nombre de séances, même si les résultats sont tangibles.

Yogathérapie en Suisse

De nombreux articles intéressants prouvant l'efficacité de la yogathérapie pour la santé peuvent être trouvés sur la page de l'Association internationale des Yogathérapeutes⁶.

En Suisse, comme dans les autres pays, la yogathérapie est de plus en plus reconnue pour ses bienfaits sur le bien-être général. Après la votation positive pour le OUI de la médecine complémentaire en mai 2009, l'association professionnelle Yoga Suisse a développé un profil professionnel de Yogathérapie. Depuis 2015, l'Organisation du Travail Thérapie Complémentaire (OrTraTC)⁷ a entériné ce profil avec la possibilité de faire un certificat de branche ou un diplôme fédéral. Même si la Yogathé-

⁶ <https://www.iayt.org/page/articlesIAYTpub>

⁷ <https://www.oda-kt.ch/fr/methodes-tc/methodes>

rapie est un profil professionnel reconnu au niveau de la Confédération, uniquement certaines assurances complémentaires reconnaissent cette méthode. Très souvent il n'y a pas de véritable distinction entre yoga et yogathérapie et le tarif 590 des caisses de maladie n'est pas mis en oeuvre d'une manière systématique. En plus des assurances, chaque canton a des pratiques différentes.

Donc, malgré les 10 ans écoulés, les yogathérapeutes qui peuvent demander une affiliation au registre du RME ou de l'ASCA ont passablement de difficultés à se faire rembourser leurs prestations. Les client-e-s hésitent à poursuivre des yogathérapies longues, malgré les bons résultats comme nous avons vu plus haut, étant donné les frais non remboursés.

En 2018, l'Assemblée Générale de l'Association professionnelle Yoga Suisse a accepté son propre profil professionnel qui permet d'obtenir le label Yogatherapist YCH et de figurer dans le registre⁸. Actuellement une cinquantaine de yogathérapeutes figurent dans le registre, avec une majorité en Suisse allemande.

Depuis le COVID en 2020, le dossier de la yogathérapie n'a malheureusement pas beaucoup avancé dans l'association professionnelle YCH et il n'y a officiellement qu'une école de formation qui forme à la yogathérapie⁹. Mais le sondage que nous avons effectué pour cet article montre que diverses

initiatives sont en cours.

Ces formations ou modules offrent une variété d'approches et de durées, permettant de choisir celle qui correspond le mieux aux besoins et aux emplois du temps des intéressés. Elles ne correspondent pas tous au profil professionnel de Yogatherapist YCH¹⁰. On peut constater que ce sont des compléments ou « upgrade » de formation pour les enseignants déjà diplômés YCH. De plus en plus de formations se font avec des modules en distantiel et des possibilités de bénéficier des « replays » pour l'étude autonome.

Institutions de formation qui proposent des formations ou des modules en matière de yogathérapie :

IKT – Yoga Therapie -Institut für Komplementärtherapie GmbH : à Rapperswil, Berne, Biel/Bienne, Lucerne avec un troisième module de ~450h après les modules de bases yogasanté et yoga-prévention, durée totale 4-5 ans¹¹

Lotos : Bâle, propose une formation de yogathérapie de 300h menant au titre de Yoga Therapist YCH, avec plusieurs modules sur 2 ans (un nouveau cycle commence en septembre 2025)¹²

EFEY Samgati : Lausanne, école qui se situe dans la lignée

de Desikachar-Krishnamacharya offre des modules de formations continue pour une prise en charge individuelle de pratiquants de yoga, un projet de formation en yogathérapie en lien avec l'ayurveda de 300h est en gestation.¹³

Yoga7 : Genève, collabore avec Michèle Lefèvre-Grandclément¹⁴ qui offre une post-formation yoga et ayurveda complète de 200h. Actuellement il n'y a que des séminaires courts avec cette formatrice.

Tapas Yoga : à Berne, a collaboré avec SVASTHA et avec Günter Niessen. Mais malheureusement cette formation en yogathérapie n'est plus disponible.¹⁵

Pour être complet concernant le panorama suisse, mentionnons que le Schweizer Yoga Verband, également membre de OrTraTC, propose un cursus en yogathérapie en allemand qui permet aux diplômés de la Yoga University de Villeret d'obtenir le certificat de branche OrTraTC par le biais d'une procédure d'équivalence.¹⁶

13 <https://samgati.ch/post-formation-efey/>

14 <https://yogamrita.com/post-formation/> et <https://yoga7.com/agenda/formation-continue/>

15 <https://www.tapas-yoga.ch/fortbildungen>

16 <https://www.swissyoga.ch/aus-und-weiterbildung/lehrgang-yogatherapie>, <https://momentum-regeneration.com/300h-yogatherapie-ausbildung/>, <https://www.svastha.net/svastha-yoga-therapy-foundations/>

8 <https://www.yoga.ch/fr/register/liste-yoga-therapist/>

9 <https://www.yoga.ch/fr/register/liste-yoga-school/>



En Europe, plusieurs formations en yogathérapie ou yoga et ayurveda existent. Les cursus proposent en général 200 à 500h suivant les prérequis aux futurs yogathérapeutes. Beaucoup de cours sont proposés uniquement en distanciel avec éventuellement un stage en présentiel. Les examens ne sont pas réglementés d'une manière unifiée. Beaucoup d'institutions ou de yogathérapeutes cherchent la reconnaissance internationale de l'IAYT¹⁷ dont les standards sont assez élevés. Pour l'instant l'Union Européenne de Yoga ne propose pas de label ou des exigences de formation pour la yogathérapie¹⁸.

Selon notre sondage, les institutions de formation en Suisse sont intéressées à participer à la promotion de la yogathérapie sous différentes formes : jour-

née d'information, échanges, séances gratuites par exemple dans les hôpitaux ou autres institutions, participation à la gestion de qualité des formations au sein de l'association professionnelle Yoga Suisse. Mais il y a également des attentes par rapport au rôle de l'association professionnelle : coordination des formations et validation ; lobbying pour la reconnaissance de la yogathérapie auprès de l'OrTraTC, les caisses complémentaires et les registres RME/ASCA ; information d'un public plus large et d'autres professionnels de la santé sur la validité et les possibilités de la yogathérapie, formations continues obligatoires.

En conclusion, la yogathérapie est une approche magnifique pour accompagner les

personnes désirant soulager leur difficultés physiques ou psychiques. De nombreuses personnes ont expérimenté les effets bénéfiques et ont repris en main leur vie avec des outils valables. Beaucoup d'enseignant-e-s de yoga ont conscience de ce trésor de la yogathérapie et proposent des prestations malgré les conditions-cadre insuffisantes. Conjointement, les institutions de formation et l'association professionnelle Yoga Suisse ont déjà fait des pas positifs en avant, mais ont encore « du pain sur la planche » pour rendre la yogathérapie plus accessible.¹⁹ ■

17 <https://www.iayt.org/>

18 <https://www.europeanyoga.org/euyws/fr/le-programme-de-formation-denseignants-de-yoga/>

19 L'Association professionnelle Yoga Suisse organise une

Journée de rencontres sur le thème de la yogathérapie, le 30 novembre 2025

à Berne, Campus Muristalden, avec notamment Alexander Peters du centre Sonne & Mond, spécialisé dans le yoga et l'ayurveda. Plus d'informations sur www.yoga.ch/fr/calendrier.