

# YOGA ET MIGRAINE



Mireille Bellet Saliba

Avril 2006

La migraine accompagne et pollue la vie d'un grand nombre de personnes. Sournoise, elle se dissimule mais semble toujours prête à surgir et prendre possession de la personne migraineuse.

Elle m'a accompagnée durant de très longues années, jamais très loin, me coupant du monde par moment.

Les progrès de la médecine et l'arrivée de nouveaux traitements m'ont permis de la juguler en partie, mais à quel prix ? Plusieurs prises de triptans par semaine, des essais de traitements de fond et leurs effets secondaires. La sensation d'être toujours entre deux migraines. Le remède miracle n'existe pas.

Durant toutes ces années deux envies : pratiquer le yoga et établir mon arbre généalogique. A priori pas de lien, mais le besoin de s'ancrer et de faire la paix avec le passé familial.

A 50 ans, un âge qui pour moi n'est pas anodin, tout s'est mis en place. Début de la généalogie, retrouvailles familiales et découverte d'un cours de yoga près de mon domicile. (Merci à Sylvie pour son enseignement).

Peu à peu les migraines se sont espacées, se réduisant à de simples maux de tête, et la prise de zomig a considérablement diminué. La bête était-elle domptée ? Pas tout à fait. Elle continue à guetter et n'hésite pas à profiter d'un relâchement dans la pratique pour essayer de reprendre du pouvoir.

J'ai donc essayé d'en savoir un peu plus sur la migraine, ses causes et ses facteurs déclenchants et chercher à faire le lien avec le yoga. Il est évident que la pratique sincère du yoga amène un changement profond de la personnalité qui a des répercussions sur le physique. La douleur vient de

l'ignorance. Par la compréhension on peut y remédier et arriver à la paix intérieure.

Le yoga est fondé sur l'étude, la pratique et l'expérience (bonne ou mauvaise), il n'y a pas de vérité absolue.

Le yoga est la science de l'union avec le divin, avec la vérité. L'ayurvéda est la science de la vie. Ce sont deux sciences sœurs, complémentaires, axées sur l'équilibre entre purusha (la conscience, énergie mâle) et prakriti (le corps, énergie femelle).

*Le mal de tête plane sur le désert, comme le vent déchaîné  
Eclatant comme l'éclair, lâché comme un animal rôdeur ;  
Il tranche dans celui que ne craint pas son dieu, comme le fait un roseau,  
Comme une tige de henné, il lacère ses muscles...  
Etincelant comme une étoile céleste, il a frappé cet homme et  
Comme quelqu'un au cœur malade, celui-ci chancelle,  
Comme quelqu'un qui a perdu la raison, il est brisé...  
Le mal de tête, comme la terrible tornade, personne n'en sait le cours,  
Personne n'en sait la durée, ni les limites.*

*Poème babylonien  
Environ trois mille ans avant J.C.*

Contrairement aux idées reçues la migraine n'est donc pas le mal du siècle. On en trouve des traces sur des papyrus de l'Égypte antique et Hippocrate en fait une description dans ses Aphorismes (450 avant J.C.).

Hemikrania, hemicranium, hemigransa... et en français migraine qui signifie littéralement hémicrâne.

D'après la définition du dictionnaire de médecine Flammarion, on désigne sous le terme de migraine un syndrome particulier fait de céphalalgies pulsatiles d'origine vasomotrice, spontanément résolutive, accompagnées souvent de vomissements et de troubles du comportement (asthénie) dont l'étiologie est inconnue et qui survient sur un terrain particulier (dyspeptique, anxieux, obsessionnel) ou qui affecte un caractère familial.

Jules César, Alfred de Vigny, George Sand, Frédéric Chopin, et Lewis Carroll (les transformations de l'héroïne d'Alice au Pays des merveilles seraient la retranscription des troubles sensoriels qui précédaient ses migraines) souffraient de migraines.

La migraine est une céphalée (mal de tête). Elle se distingue du mal de tête ordinaire par sa fréquence, sa durée et son intensité. Il existe un consensus international ce qui permet de comparer sa fréquence tout autour du monde.

Entre 12 et 15 % des adultes de 18 à 65 ans sont migraineux, soit 6 à 7 millions de personnes en France, avec une proportion de 3 femmes pour 1 homme.

Le facteur hormonal n'est pas à négliger puisque avant la puberté autant d'hommes que de femmes sont touchés, les grossesses et la ménopause influant sur la fréquence et l'intensité des crises.

La vie des migraineux est altérée de façon significative puisque environ 50 % d'entre eux présentent au moins 2 crises fortes par mois. Le handicap fonctionnel est toutefois vécu avec un certain fatalisme par la plupart d'entre eux, avec une démedicalisation importante. 82 % des migraineux n'ont en effet aucun suivi médical et 23 % d'entre eux n'ont même jamais consulté. Les raisons sont multiples :

- Fatalisme (hérédité) et recettes familiales
- Crainte de la toxicité des antalgiques (effets secondaires importants pour certains)
- Sentiment pour 55 % des malades n'ayant jamais consulté que la migraine est une source de douleur mais pas une maladie.

L'automédication est très fréquente et anarchique avec pour conséquences chez de nombreux patients des migraines par abus médicamenteux nécessitant un sevrage thérapeutique.

La migraine est source de souffrance physique et morale et constitue un réel handicap personnel, social et professionnel. Même entre les crises le migraineux est handicapé car il a tendance à organiser sa vie en fonction de la survenue éventuelle d'une crise et essaie d'éviter tout facteur déclenchant. Cette attitude d'évitement peut devenir invalidante.

Les causes de la migraine sont encore le sujet de nombreuses controverses et il n'y a pas une mais des causes (la médecine chinoise, elle, inventorie 15 à 17 types de céphalées). La crise de migraine naît quelque part dans le cerveau : une activation neuronale inappropriée déclenche un « orage » cérébral.

*La migraine qui broie la tête, rend fou,  
Egare les idées et disperse la mémoire  
Ainsi qu'une poussière au vent  
Guy de Maupassant*

Il s'agit d'un mauvais fonctionnement du système neuro-végétatif et les crises proviennent de causes :

- Héréditaires : on rencontre assez souvent plusieurs migraineux dans une famille et ils présentent des caractéristiques physiques similaires.
- Endocrinologiques (hormones).
- Alimentaires ou digestives : chocolat, fromage, alcool ; mauvais fonctionnement des fonctions d'assimilation et d'élimination (foie, pancréas, reins...) ; jeûne ...
- Psychophysiologiques : musculaires (tensions du haut du corps), cervicalgies, fatigue, sommeil (manque ou excès).
- Psychiques : stress, contrariétés, colère (souvent rentrée), émotions...
- Environnementales : atmosphériques (chaleur, vent).

On constate pendant la crise une modification du débit sanguin, mais contrairement aux idées reçues la dilatation des vaisseaux n'est pas la cause de la douleur.

Aujourd'hui, selon les travaux de M. Moskowitch (chercheur américain) les trois facteurs retenus sont d'ordre vasculaire, neuronal et biochimique.

## Les crises

*Dans l'angle du sourcil sont blottis cinq diabolins  
suspendus à l'extrémité d'une scie  
pour qu'elle s'enfonce plus avant dans la tête  
Alfred de Vigny*

Elles sont souvent précédées de signes précurseurs appelés prodromes. Chez certaines personnes elles sont précédées d'une aura : phénomène neurologique qui peut être visuel (éclairs, perte partielle de la vision), moteur ou de troubles du langage. L'aura dure une vingtaine de minutes et disparaît par définition quand la douleur apparaît. Même sans aura la plupart des migraineux reconnaissent les prodromes annonçant la crise (fatigue, raideur du cou, sensibilité accrue au bruit et la lumière).

Les crises peuvent être violentes avec des nausées et obliger à cesser toute activité. Elles peuvent durer plusieurs jours.

## La médecine traditionnelle

Les scientifiques ont commencé à identifier les causes de la migraine et les laboratoires ont mis au point des traitements de fond (efficaces dans certains cas, mais dont il ne faut pas négliger les nombreux effets secondaires) et des traitements de crise permettant de soulager la douleur. L'arrivée des triptans a changé la vie de nombreuses personnes.

Ces avancées sont bien réelles mais la diversité des causes et des facteurs déclenchants et bien sûr le fait que l'on consulte rarement pendant la crise contrairement à d'autres maladies, conduisent un pourcentage important de migraineux à être peu ou pas suivis médicalement. Les médecins des centres spécialisés font d'ailleurs état de situation d'échec devant la remise en cause des traitements. Certains centres proposent des solutions alternatives « douces » comme des bandeaux de froid, des séances de relaxation... Chez

les enfants, la relaxation a même démontré une efficacité supérieure à celle des traitements de fond classiques.

De plus en plus d'études démontrent l'effet placebo des traitements de fond qui serait de l'ordre de 20 à 30 % (résultat d'essai en double aveugle). La reconnaissance de la douleur et la prise en charge de la maladie contribueraient donc à soulager certains patients.

La plupart des migraineux font état d'un désir de s'allonger dans le noir, de se replier sur eux, de couper avec le reste du monde. Comme si la migraine faisait office de coupe-circuit.



## L'apport du yoga

*S'il y a moyen de se libérer de la souffrance  
Il convient d'utiliser chaque instant pour l'obtenir  
Seuls les idiots souhaitent souffrir plus  
N'est-il pas triste d'ingérer sciemment du poison ?  
VIIème Dalai-Lama*

On a vu que les causes de la migraine et les facteurs déclenchants sont multiples et mal connus. Quel peut être l'apport du yoga à un sujet migraineux ?

A priori on ne recherche pas quelque chose de précis en débutant le yoga. En général c'est un sentiment d'insatisfaction et une recherche personnelle qui amènent au yoga.

Le yoga est à l'inverse de l'évolution du monde. Dans un monde en expansion de l'un (dieu) vers les autres, le yoga c'est revenir vers l'un, vers ce qui est réellement important et unique. C'est aussi accepter le lâcher prise en acceptant ce qui arrive sans recherche excessive de résultat et en acceptant l'autre dans sa différence. C'est également apprendre à se libérer du ressentiment.

Ni thérapie ni activité physique le yoga est avant tout une science, une discipline et une hygiène de vie. Il permet d'apaiser le mental par la maîtrise du corps et d'accéder à une meilleure santé physique grâce à un mental apaisé. Nous sommes une rencontre entre une conscience et un corps. Le yoga c'est libérer la conscience de la matière (du corps).

*Il ne s'agit pas d'adhérer à une religion, une idéologie, un parti politique ou un chef en particulier. Plutôt de cultiver toutes les religions, idéologies, partis politiques et chefs. Adhérer à la Réalité sans restriction, et apprendre à voir que la Vérité est seulement une façon pour les hommes de voir la Réalité, que ce n'est jamais la Réalité elle-même. La Réalité est unique mais les vérités sont aussi multiples que les êtres humains. L'art de la réalisation de l'Etre est le yoga suprême avec ses trois pratiques, simples, mais qui exigent de s'astreindre à une discipline. Elles sont au cœur de l'enseignement sur la réalisation de l'Etre :*

- *Le premier enseignement est l'honnêteté de l'esprit ;*
- *Le second, le plus important, est la franchise d'esprit : ne pas tricher avec nos sentiments ;*
- *Et le dernier est de comprendre que tout est impermanent.*

*Tout passe et rien ne reste identique ; ce qui est constant, c'est le devenir. C'est pourquoi il est indispensable de cultiver le détachement.*

*Enseignements sur le Yoga, la mort et la vie de Swami Maitreyaananda  
Traduction Docteur Bernard Auriol*

La psychologie permet d'analyser et de comprendre ce qui ne va pas mais le problème demeure. Le yoga s'apparente plus à une thérapie non verbale. Le raisonnement et l'analyse sont pour Patanjali des vritti (agitation du mental). Le yoga nous amène à aller à l'inverse, à cesser d'analyser les causes de la souffrance et à se centrer sur soi, sur l'essentiel.

Le yoga a un effet positif sur le renforcement et le maintien de l'homéostasie physiologique et psychologique. On peut se référer à la définition de Claude Bernard : « l'homéostasie est l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie ».

La vie doit être équilibre. Equilibre entre le corps et l'intellect, entre l'intérieur et l'extérieur, entre yin et yang, entre le jour et la nuit, équilibre entre la conscience et l'énergie. La conscience voit mais ne se déplace pas. L'énergie est aveugle mais peut se déplacer. Il faut donc joindre la conscience et l'énergie.

Cet équilibre entre le néocortex et le cerveau limbique est indispensable. Si le cerveau cognitif contrôle trop en faisant barrage aux émotions le corps réagit et les conséquences peuvent être de la fatigue, de l'hypotension artérielle,

des maladies cardiaques, des douleurs musculaires, .... des migraines. Le langage populaire regorge d'expressions pour imager ce mal être, comme le « se prendre la tête » de nos adolescents.

Agissant sur le corps et le mental le yoga a donc un effet bénéfique pour les migraines dont les causes sont d'ordre psychologique, endocrinien (mauvais fonctionnement du foie) et musculaire (tensions dorsales hautes, cervicalgies).

## LA CONNAISSANCE DE SOI

२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

### I - 1 YOGAH CITTAVRTTINIRODHAH

### I – 2 TADA DRASTUH SVARUPE AVASTHANAM

*Le yoga c'est l'inhibition des activités du mental*

*Alors se révèle la conscience de soi*

C'est le premier enseignement de Patanjali. La solution est nous. La pratique des asanas en maîtrisant le corps amène à un silence mental et à la découverte de la réalité de soi. La conscience de soi est masquée, voilée, par la mémoire, l'expérience, l'environnement social et l'histoire familiale (transgénérationnel). En calmant le mental (concentration, méditation) on détend le corps. On le libère de ses chaînes.

Il y a interface entre les muscles et l'émotion. Les muscles sont sous l'influence du subconscient (réflexes). Le subconscient réagit en fonction des expériences passées et aussi de l'environnement culturel. Le cerveau réactive les émotions pour que les muscles agissent.

Tout ce que nous avons vécu depuis notre conception, nos douleurs, nos souffrances, nos conflits et nos joies, s'inscrit dans notre corps dans des lieux différents pour chacun, selon le type de sentiments mis en jeu et selon nos faiblesses héréditaires. Ces émotions, par leur excès ou leur répétition

entraînent une obstruction à la circulation de l'énergie et provoquent une douleur physique et/ou psychique : la maladie commence ainsi.

Donc en travaillant les muscles on libère l'émotion et on se libère de ses chaînes. Pour la médecine chinoise l'organe génère l'émotion et pour l'Ayurvéda qui est la science de la longévité « la maladie de l'âme crée la maladie du corps ».

Grâce au travail postural on fait circuler l'énergie dans les endroits du corps qui dorment ; on agit sur les points énergétiques pour libérer la mémoire de ses peurs.

Pendant une crise de migraine les malades expriment presque toujours une envie de s'isoler au calme et dans l'obscurité : je suis mal, je me ferme. Comme si la douleur était le signal pour obliger le mental et le corps à se calmer, à s'unir. Renaître à soi pour mieux renaître aux autres et être disponible. Le yoga c'est s'ouvrir, aller vers la lumière.

Pris dans le tourbillon de la vie on s'oublie, on ne se respecte pas et on atteint les limites de la résistance physique. La migraine peut être une chance si elle évite à ses victimes de développer d'autres pathologies plus graves en somatisant.

L'effet placebo observé par les scientifiques a donc peut-être une explication dans ce besoin de prise en charge (par soi ou par les autres) que l'on n'arrive pas à exprimer autrement.

## LE YOGA COMME THERAPIE ?

२. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।

### **II – 29 YAMA NIAYAMASANA PRANAYAMA PRATYSHARA DHARANA DHYANA SAMADHAYO SHTAV ANGANI**

*Les huit parties du yoga sont :*

- *les règles de vie dans sa relation aux autres*
- *les règles de vie dans sa relation à soi*
- *la pratique des postures*
- *la pratique de la respiration*
- *l'écoute de soi*
- *la concentration*
- *la méditation*
- *l'état d'unité*

Si l'on met en parallèle les huit membres du yoga et les causes de la migraine, on comprend comment une pratique régulière fait régresser voire disparaître les crises.

On peut choisir quelques causes (endogènes, physiques et psychiques) et leurs facteurs déclenchants et voir comment la pratique peut influencer de façon bénéfique sur le déclenchement de la migraine.

## LE FOIE

On a vu que l'ingestion de certains aliments pouvait déclencher une migraine, avec souvent un effet retard de 24 ou 48 heures (entre autre pour

le chocolat). Il peut s'agir d'une fatigue du foie, due à une alimentation mal adaptée, à de trop fortes prises de médicaments (toxicité du traitement) mais surtout à une faiblesse du foie due aux émotions dont la colère rentrée (nier l'émotion, ne pas la voir, ne pas l'exprimer).

Chez les hébreux c'est avec la bile et le foie d'un gros poisson que Tobie a guéri les yeux de son père.

Chez les chinois le foie est l'organe du discernement ; la vésicule a fonction d'arbitre, elle décide et elle juge. Il est dit en médecine chinoise que le foie fleurit dans les yeux.

Un foie fragile ou fatigué peut résulter d'un refus d'y voir clair : refus de discernement.

Le méridien du foie et de la vésicule biliaire (ZU JUE YIN pour les chinois), réalise son trajet interne selon 3 branches :

La première va au foie et à la vésicule biliaire.

La seconde traverse le diaphragme, monte au thorax puis redescend vers l'abdomen.

La troisième, la plus importante monte à travers le diaphragme puis dans le thorax et la gorge et passe à l'angle externe de l'orbite de l'œil, monte au front. De l'angle de l'orbite il envoie une branche qui descend à la face interne de la joue et contourne les lèvres.

On trouve dans le tableau des 5 éléments de la médecine chinoise les correspondances suivantes pour l'élément bois :

Organe : foie

Manifestations : colères, cris, larmes

Sens : vue

२८. योगज्ञानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ।

*II – 28 Par la pratique des membres du yoga et l'élimination des impuretés, une luminosité de la connaissance vraie s'installe qui emmènera le pratiquant vers la vision du discernement.*

Tout est donc lié. En améliorant le fonctionnement du foie c'est la faculté de voir la vie et les choses telles qu'elles sont et non pas telles que notre passé, la religion, la société nous amènent à les voir.

### **LES DOULEURS MUSCULAIRES DU HAUT DU CORPS DUES A UNE CRISPATION DES EPAULES ET DE LA NUQUE**

Les migraineux ont souvent des tensions musculaires dans la région tête – nuque – épaules qui contribuent au déclenchement des crises. Ces tensions sont dues à des crispations multiples du visage, des épaules et de la nuque. Le dos est l'un des endroits du corps qui, si on l'écoute, peut nous alarmer très rapidement sur les perturbations du mental.

Dans la mythologie, la femme de Lot est changée en colonne de sel pour avoir regardé en arrière (Genèse). C'est également le mythe d'Orphée qui en se retournant perd Eurydice qu'il vient de retrouver.

Symboliquement le dos représente ce qui est derrière nous, ce qui n'est pas visible. C'est la partie du corps tournée vers le non visible, c'est-à-dire l'inconscient. Ce qui se passe derrière notre dos : notre ombre. Cela s'exprime dans toutes les expressions populaires imagées par le langage du corps : tourner le dos à un problème c'est refuser de le voir, de l'affronter.

Le dos est lié au passé (ce qui est derrière nous, dans notre dos) et porte donc les traces de ce passé, les samskaras. C'est aussi la tendance à reproduire les mêmes comportements au lieu de s'adapter à la situation présente. On retrouve encore le manque de discernement.

Le dos est l'endroit clé pour comprendre que nos problèmes physiques révèlent nos difficultés relationnelles et donc apprendre à lâcher prise.

La tension des muscles du dos est l'une des premières réactions utilisées pour exprimer un problème. La modification de la circulation sanguine, au niveau de la moitié du crâne, provoquée par cette tension est cause de migraine.

## **LE STRESS, L'IRRITABILITE,**

Du latin structus : serré, pressé, le stress est une réponse de l'organisme pour s'adapter à une demande de son environnement (physique, psychologique, émotionnel). Son ancêtre est l'instinct de survie. C'est l'état de l'organisme dont l'équilibre est menacé.

Le stress a une dimension biologique. Il modifie la consommation de calcium ou de magnésium, augmente le cholestérol. Il engendre également une diminution du système immunitaire.

Les travaux du docteur Narain Varandani médecin à Jaipur ont démontré que la pratique du yoga entraîne des modifications des sécrétions corticosurrénales et qu'après quelques semaines de yoga la sécrétion d'adrénaline (témoin de la quantité de stress) était diminuée. Le magnésium (témoin du stress) est régulé. Le parasympathique est stimulé ce qui régule le stress.

Tout individu possède les ressources permettant de s'adapter mais tout le monde n'a pas accès à ses propres ressources.

Un évènement (positif ou négatif) engendre une réaction d'adaptation (fuite, combat...) qui entraîne des modifications physiologiques. Le corps secrète l'adrénaline et le cortisol qui, dans le cas de stress continu ou répété, provoque à plus ou moins long terme des maladies digestives, musculaires, dermatologiques, vasculaires... L'une des réactions fréquentes est une crispation excessive de la mâchoire provoquant des tensions de la tête et des épaules.

La pratique du yoga donne à ses pratiquants les moyens d'accéder à leurs propres ressources et ainsi de s'adapter aux modifications de leur environnement.

La pratique du yoga aide incontestablement à vaincre le stress et l'angoisse grâce aux étirements qui est la base des asanas. Cependant le yoga n'est ni uniquement physique ni purement mental. Il est important de noter la modification profonde de la personnalité qui résulte de la pratique et de l'étude des textes.

३०. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

## *II – 30 AHIMSA SATYA ASTEYA BRAMACHARYA APARIGRAHA YAMAH*

*Non violence, vérité, honnêteté, modération, contentement*

Ce sloka résume le but vers lequel tout être humain doit tendre pour être tout simplement libre et plus heureux. Le respect des 5 yamas permet à l'homme d'être dans Sa vérité, ce qui est bon pour lui et non pas ce que sa famille ou la société décident pour lui et que l'on peut presque résumer par Ahimsa.

AHIMSA - La non violence : le respect de soi et des autres. S'accepter, accepter sa vie sans envies stériles et sans rancœur, accepter les autres et leurs différences. Le yoga est la clé pour parvenir à cet état de non violence.

Progresser dans la tolérance est source de paix intérieure.

Sans arriver à l'ascèse, une pratique régulière permet d'arriver à un équilibre entre la maîtrise et l'écoute du corps, pas en supprimant les sens ou les objets des sens mais l'inclinaison de l'âme vers eux. Sans parler de renoncement, accorder aux événements et aux biens matériels leur juste place permet de réduire les causes de stress et de colère. La souffrance vient de l'attachement et il ne faut pas confondre amour et possessivité. Il ne s'agit pas de faire un désert de son « moi intérieur » mais d'en faire une zone de paix en faisant barrière à la pollution mentale venant de l'extérieur. Les causes de la souffrance sont pour Patanjali (II/3) l'aveuglement, l'ego, le désir de possession, le refus d'accepter, l'attachement à la vie.

*La véritable sagesse d'ordre spirituel consiste à se libérer de l'estime de soi-même, de l'hypocrisie et de l'injustice envers les autres ; c'est la patience, la sincérité, le respect des maîtres spirituels, la pureté, la fermeté, la maîtrise de soi, l'indifférence pour les objets des sens, l'absence d'orgueil et une méditation sur la naissance, la mort, la déchéance, la maladie et l'erreur. C'est la délivrance de toute identification personnelle dans l'attachement pour les enfants, l'épouse et le foyer, et une constante et inébranlable fermeté d'âme devant chaque événement tant favorable que défavorable ; c'est un amour ininterrompu pour moi seul, le soi étant complètement effacé, une adoration dans un endroit solitaire et l'absence de plaisir dans les assemblées des hommes ; c'est la continuité constante dans l'étude d'Adyâma, l'Esprit Supérieur, et une méditation pour acquérir la connaissance de la vérité ; voila ce que l'on appelle sagesse ou connaissance spirituelle ; son opposé est l'ignorance.*

*La Bhagavada-gîtâ  
Traduction William Q. JUDGE*

Les bienfaits de la méditation sont bien évidemment particulièrement importants pour les personnes anxieuses, stressées et irritables et s'il me semble présomptueux de parler de méditation (combien de pratiquants arrivent-ils vraiment en état de méditation ?) s'astreindre régulièrement à méditer à son niveau est sans aucun doute bénéfique. Le fait de se

concentrer (tratak sur le nez ou sur une bougie) et de laisser les pensées passer et s'évanouir permet au cerveau de fonctionner différemment. Des études ont été menées par plusieurs chercheurs dont le premier fut Richard Davidson de l'Université du Wisconsin à Madison. Ces recherches soutenues par le Dalai Lama ont concerné plusieurs moines bouddhistes ayant une expérience de 5 à 24 ans de méditation.

Les résultats ont été surprenants puisqu'ils ont démontré une modification de l'activité du cerveau. Les pratiquants réagissent moins aux stimuli (exemple un coup de feu) donc les réactions dues au stress sont moins fortes. Ces études ont également démontré que la pratique poussée de la méditation induit une activité plus intense du cortex frontal gauche. D'autres expériences avaient montré que les individus dont le cerveau frontal gauche est plus actif sont d'un naturel plus gai.

## QUELLE PRATIQUE PRIVILEGIER ?



On a vu que les causes de la migraine sont multiples et résultent d'un mal être mental et physique. Sans parler de thérapie le yoga permet de gérer ses propres spécificités physiques, mentales et psychologiques en se prenant en charge, en agissant sur les chakras et en les rééquilibrant . Par exemple la vue, le foie et les fonctions digestives correspondent à Manipura chakra qui est le siège de la peur, des émotions rentrées et de la transformation de l'énergie en insatisfaction. En stimulant ce centre on agit sur la gestion de ses émotions et donc sur le fonctionnement de l'organe correspondant et sur les conséquences de ses dysfonctionnements, ici la migraine.

Certaines postures peuvent être privilégiées par les migraineux pour leurs effets bénéfiques sur les parties du corps causes de migraines qu'elles réveillent. Elles relancent l'énergie et stimulent les chakras

Les étirements et compressions provoqués par les postures ont des effets spécifiques sur les organes par un mécanisme analogue à celui de l'acupuncture ou du shiatsu.

Petit à petit les tensions lâchent et avec elles les douleurs qu'elles provoquent.

## POSTURES DEBOUT

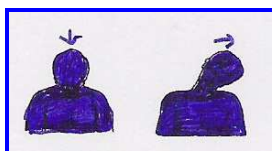
TADASANA (posture du palmier) et VRKSANA (posture de l'arbre)



Se référant à l'arbre symbole de la sagesse, ces deux postures améliorent l'équilibre entre le physique et le mental. L'arbre est la représentation de la verticalité (symbole de l'ascension spirituelle) et de l'enracinement au sol (ancrage, intériorisation, confiance en soi).

L'étirement de la colonne vertébrale et la concentration sur le souffle ont un effet bénéfique sur la nuque et les muscles posturaux. La position des bras au dessus de la tête favorise l'ouverture de la cage thoracique. Une respiration lente et profonde procure une réelle détente physique et mentale.

SIRSA CAKRASANA (rotation de la tête)



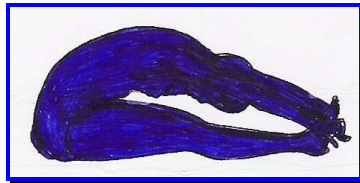
Très simple à exécuter sirsa cakrasana permet d'assouplir la région cervicale et de réduire les tensions de la nuque. En penchant la tête en arrière on agit

sur le bulbe rachidien et on provoque une action de drainage et de nettoyage. En médecine chinoise c'est la porte du ciel.

Elle libère l'énergie, stimule les nerfs crâniens et contribue à drainer les sinus. Exécutée très régulièrement elle contribue rapidement à réduire les migraines liées à un blocage du cou et des épaules.

## POSTURES ASSISES

### PASCIMOTTANASANA (la pince)



Posture de l'étirement de l'ouest (la face arrière du corps).

Symbolisme : selon la mythologie cette posture est considérée comme Rama bana, l'arc de la vertu et de la vérité. Elle fait circuler l'énergie de la base de la colonne vertébrale jusqu'à sahasrara chakra.

Active manipura chakra et donc agit sur le champ des émotions.

Sur le plan physique outre l'étirement de la colonne vertébrale la posture agit sur le méridien du foie et de la vésicule biliaire (étirement de l'arrière des jambes). Elle active le système parasympathique et amène de la détente.

Elle exerce également un massage de l'abdomen favorisant le fonctionnement des différents organes.

## MAHAMUDRA (le mudra suprême)



Traditionnellement cette posture est destinée à sortir de l'ignorance pour arriver dans la lumière et à agir sur manipura chakra.

Tous les muscles dorsaux sont sollicités et la posture permet de réveiller l'énergie.

Les intestins, le foie et l'estomac sont massés et stimulés.

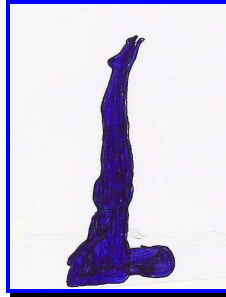
En Inde cette posture est utilisée pour traiter les troubles du foie et de la digestion.

## POSTURES INVERSEES

Les postures inversées, considérées comme les postures reines, occupent une place importante dans le yoga. Elles favorisent le retour vers l'unité et sont considérées comme des gages de bonne santé. Elles placent surya (le soleil) plus haut que chandra (la lune) et permettent une meilleure combustion de l'agni (le feu intérieur). L'élimination des déchets est donc facilitée améliorant le fonctionnement de tous les organes.

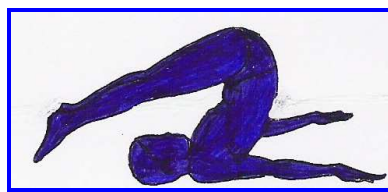
Sarvangha asana et halasana amènent le calme et la détente.

## SARVANGA ASANA (posture de la chandelle)



On peut traduire Sarvanga asana par « posture de tout le corps à l'envers ». Elle active les cinq sortes de souffles (panca prana) et donc tout le fonctionnement du mental. Elle symbolise la paix et l'harmonie. Sur le plan physique elle favorise le retour veineux des membres inférieurs et des organes de l'abdomen. Elle agit sur les glandes surrénales qui secrètent le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline, hormones qui régulent le stress. Le corps est en appui sur les épaules ce qui provoque un massage de cette région et donc un relâchement des tensions.

## HALASANA (la charrue)

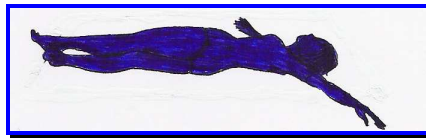


La symbolique de la charrue traçant un sillon correspond au chemin de vie. C'est la nécessité de voir clair pour suivre la bonne voie. Posture de retournement, c'est une posture de libération, autant des ennemis intérieurs qu'extérieurs : qu'est ce que j'ai à libérer en moi.

Sur le plan physique, en provoquant un étirement de toute la région postérieure du corps elle libère les tensions dorsales, provoque un massage abdominal et agit sur les points d'acupuncture.

## POSTURES DE TORSION

### MAKARA ASANA (le crocodile)



Symbolisme : le crocodile trouble l'eau calme (la conscience). Il représente l'instabilité mentale qui nuit à la sérénité en créant le désir toujours insatisfait. Makara asana aide à calmer les manifestations désordonnées de la conscience.

Posture de torsion sur le dos, elle permet de libérer les vertèbres sans l'effet de la pesanteur. Elle a un effet de décongestion et d'élimination des déchets en activant l'oxygénation du corps et la circulation sanguine. Elle provoque un massage du foie et de l'estomac et donc facilite les fonctions d'assimilation et d'élimination (purification du corps). Elle augmente la chaleur du corps.

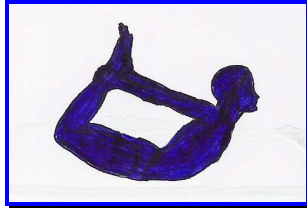
La torsion permet un étirement du méridien VB et donc améliore le fonctionnement du foie.

Des observations en milieu médical ont d'ailleurs permis de constater un effet positif de cette pratique pour la régularisation du poids.

Elle contribue à stimuler l'énergie du corps et améliore la mobilité des vertèbres cervicales et lombaires.

## POSTURE EN EXTENSION

### DHANURA ASANA : Posture de l'arc



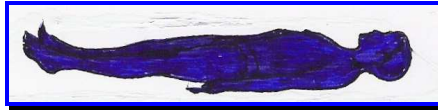
Symbolisme : fait référence à l'arc de Shiva et incarne la vérité et la vertu. Dans la mythologie indienne Rama en étant capable de soulever l'arc de Shiva grâce à ses qualités de loyauté et de courage mérita d'épouser la princesse Sita.

La posture favorise l'énergie et le feu gastrique. Elle permet de trouver la paix intérieure et l'unité.

Sur le plan physique la pression sur l'abdomen stimule les organes de la digestion et a un effet très bénéfique sur toutes les glandes endocrines. Elle soulage également les douleurs dues à des pincements des disques vertébraux.

## RELAXATION

### SHAVASANA



La relaxation fait partie intégrante du yoga en Occident.

Pour les scientifiques la réponse de la relaxation est une réponse physiologique antagoniste de celle de stress. L'une des définitions de la relaxation est : un entraînement dont l'objectif est de régulariser et d'harmoniser les fonctions physiologiques et psychologiques.

Pour de nombreuses personnes la détente n'est obtenue qu'après un exercice physique intense et violent : il s'agit d'une détente avec perte d'énergie.

Au contraire la relaxation procure une détente avec un gain d'énergie provoqué par un rassemblement des énergies dispersées.

Les séances sont pratiquées le plus souvent dans la posture de SHAVASANA . Traduit en général par mort ou cadavre, shava signifie également immobilité (de la mort) et mourant (qui est encore conscient).

Les respirations lentes et profondes faites en début de séance stimulent le système parasympathique. Ensuite une respiration douce, fine et profonde relâche les nerfs, calme le mental. Tous les muscles sont détendus et la fatigue est remplacée par un gain d'énergie.

La relaxation amène une modification de la conscience, des rythmes cardiaque et respiratoire, de la résistance de la peau et du tonus musculaire. L'immobilité la plus complète est indispensable car le mouvement le plus infime met en jeu toute une série de muscles créant des contractions.

Le calme intérieur induit par la relaxation a donc un effet très positif sur les migraineux.

Les effets sur les enfants migraineux sont particulièrement remarquables et les techniques de relaxation leur sont souvent prescrites en remplacement des traitements spécifiques.

Pour les débutants la pratique de la relaxation constitue une étape vers la méditation. Elle permet d'acquérir la faculté à rester parfaitement immobile.

## **PRANAYAMA**

La respiration est une fonction réflexe du corps, qui, pour la plupart des gens n'est utilisée qu'à 10 %. Elle est bien souvent le reflet de notre mental : saccadée, rétrécie, bloquée, elle est synonyme de mal être. Fluide, tranquille, régulière elle révèle un mental calme. Cette fonction réflexe peut être améliorée par un travail corporel (action sur le diaphragme...).

La respiration est un révélateur immédiat de notre état en étant affectée par nos émotions : avoir le souffle coupé par la peur ou la surprise.

Le pranayama (prana le souffle, ayam : allonger, contrôler) peut se traduire par allonger le souffle. Cette gestion du souffle amène la gestion du mental en induisant le calme et l'équilibre, mais plus que le souffle physiologique le prana correspond plus à l'aspect énergétique de l'univers. A l'inspir on prend l'énergie vitale de l'énergie universelle.

Un état de confusion amène une respiration limitée, superficielle ou trop rapide ainsi qu'une crispation dans la nuque et des difficultés digestives.

Il s'agit donc de contrôler l'énergie par la respiration et pas uniquement de techniques de respiration. En allongeant le souffle on aide l'énergie à se fixer et à se diriger.

Le pranayama agit sur :

- la régénération du corps (nadishodhana : purification).
- l'équilibre émotionnel : calme le système nerveux, équilibre l'énergie psychique.
- le mental : apporte le calme et la clarté mentale, favorise le discernement.

Régulièrement pratiquée, la régulation énergétique permet d'éviter l'apparition de troubles physiques puisque l'on sait que les troubles énergétiques apparaissent avant les troubles organiques.

Pour les migraineux la respiration alternée, anuloma viloma, est tout particulièrement bénéfique.

Pratiquée dès l'apparition des premiers symptômes, elle peut éviter à la crise de s'installer. En effet ce type de respiration dynamise les deux hémisphères du cerveau. Pratiquée en position d'assise confortable, Sukhasana, elle permet d'équilibrer la circulation du prana dans Ida et Pingala et Shushumna les trois nadis principaux.

Sur le plan physique elle a un effet stimulant sur le système orthosympathique qui prépare à l'action en mobilisant les ressources du sujet.

## L'AYURVEDA



Danvantari  
Dieu des médecins

L'Ayurvéda, ou médecine ayurvédique est un système médical considéré comme le plus ancien de l'histoire humaine. Du sanskrit ayur vie et véda connaissance, l'ayurvéda est donc la science de la vie et de la longévité. Le but est de permettre à l'homme d'amener son corps à une relation harmonieuse avec sa conscience.

C'est surtout une médecine énergétique et préventive qui aide à maintenir l'équilibre avant que la maladie ne s'installe.

Pour la science ayurvédique 5 éléments constituent la matière et l'énergie et donc sont présents dans l'homme. Ces cinq éléments se manifestent dans les 5 sens ainsi que dans les organes de ces sens et leurs actions :

ELEMENTS	SENS	ORGANES SENSORIELS	FONCTION	ORGANES MOTEURS
Ether	Ouïe	Oreille	Parole	Cordes vocales
Air	Toucher	Peau	Préhension	Main
Feu	Vue	Yeux	Marche	Pieds
Eau	Goût	Langue	Procréation	Organes génitaux
Terre	Odorat	Nez	Excrétion	Anus

Ces 5 éléments se manifestent dans le corps par paire , en trois principes fondamentaux les doshas :

Ether – Air: Vata

Feu - Eau : Pitta

Eau – Terre : Kapha

Souvent traduits par vent, bile et flegme.

Les doshas gouvernent toutes les fonctions biologiques, psychologiques et physiopathologiques du corps, de l'esprit et de la conscience.

On distingue 7 types d'individus et de nombreuses variations issues du pourcentage de ces 3 éléments dans la constitution. Ces 7 types de base sont : vata, pitta, kapha, vata-pitta, pitta-kapha, vata-kapha, vata-pitta-kapha.

Si la constitution de base (prakruti) est inchangée durant toute la vie, la combinaison des éléments (leur équilibre) est influencée par le cycle de la vie :

- Etapes de la vie de la naissance à la mort.

- La journée, rythmée en cycles de 4 heures correspondant à un doscha prédominant.
- Le climat : les saisons et les conditions climatiques.

Au plan mental 3 attributs, les gunas (satva, rajas, tamas) correspondent aux doschas.

Pour la médecine ayurvédique la maladie de l'âme crée la maladie du corps, c'est la faiblesse du mental qui permet à la maladie de s'installer. La maladie correspond à un déséquilibre des 5 énergies (apana, prana, viana, samana, udana). Le processus de la maladie commence quand l'équilibre des doshas est perturbé. Ce déséquilibre peut avoir son origine dans la conscience, sous forme de colère, de peur ou d'attachement.

Le métabolisme est gouverné par agni, le feu biologique. Agni détruit les bactéries et les toxines, permet la nutrition des tissus et entretient le système auto-immunitaire.

Un déséquilibre des doschas diminue agni et donc la résistance du corps. Les composants des aliments non digérés s'accumulent dans le gros intestin. Ce dépôt appelé ama, crée des toxines et un encrassement permettant à la maladie de s'installer. Ces toxines sont également créées par les facteurs émotionnels réprimés. Par exemple la colère modifie la flore de la vésicule biliaire et aggrave pitta, laissant penser à tort que le foie est atteint et on a vu que la migraine en est l'une des conséquences.

L'ayurvéda recommande d'observer ses émotions et de s'en détacher.

La maladie peut également provenir d'un déséquilibre des 3 malas qui gouvernent le système d'élimination : les selles, l'urine, la sueur.

Dans l'ayurvéda ce n'est pas la maladie qui est soignée mais le malade. L'origine de la maladie (ici de la migraine) est en lien avec l'équilibre des doshas.

Le praticien détermine la tridosha de son patient ce qui lui fournira des éléments sur les causes de la migraine et donc quelles solutions mettre en œuvre. Il fait son diagnostic en prenant les pouls (comme les médecins chinois) et en observant : la langue, les lèvres, les yeux, le visage et les ongles.

Les traitements comportent plusieurs phases :

**La purification** permet d'éliminer les toxines. Au nombre de 5 (panchakarma) ces éliminations sont : le lavement anal, la purgation, le vomissement, le lavement anal à l'huile, le traitement anal. On retrouve ces dhauti dans le yoga

**Le rééquilibrage** se fait par certaines postures de yoga et exercices de respiration en fonction des doshas et par des remèdes. La pharmacopée ayurvédique utilise de nombreuses substances trouvées dans la nature dont les pierres, les métaux et surtout les plantes.

Les plantes médicinales qui agissent de 6 façons différentes selon le mode de préparation (et il en existe 5) ou selon la partie de la plante utilisée.

On retrouve ces plantes en synthèse dans les médicaments allopathiques.

Ces remèdes, tout comme le yoga, ont pour but d'harmoniser les facteurs déséquilibrants et donc d'éliminer la cause de la maladie et non pas uniquement ses symptômes.

Les migraines selon leur type seront donc traitées de façon différente. Les traitements suivants sont fréquemment conseillés au moment des crises :

- Inhaler de l'huile.

- Boucher la narine qui fonctionne le plus à ce moment là avec un coton.
- Appliquer sur le front une pâte chaude formée d'1/2 cuillère de gingembre en poudre et d'eau.
- Prendre jatiphaladi churna : poudre à la noix de muscade.
- La cannelle et la menthe (huile essentielle appliquée sur les tempes) sont conseillées.

## **L'hygiène de vie**

La diététique :

La diététique fait partie intégrante de la prévention, les aliments devant être choisis en fonction des doshas. La première chose à changer est l'alimentation.

Les massages et la sudation :

En Inde le massage n'est pas considéré comme un « produit de luxe » comme en occident. Il fait partie intégrante des soins du corps et de l'âme.

Les massages du front et de la tête avec de l'huile chaude apportent un réel soulagement pendant les migraines que l'on peut comprendre en reprenant le trajet du méridien VB.

Le massage du crâne stimule ce méridien (point d'arrivée sur Sahasrâra) Le massage sur la branche du méridien VB sur le visage a également une action bénéfique sur la migraine. Ce méridien est tendino musculaire et sujet à l'influence des conditions atmosphériques, surtout le vent. On a vu que de nombreuses migraines sont déclenchées par le vent.

*A partir du moment où un homme se tourne vers lui-même, s'interroge, et s'efforce de comprendre aussi bien ce qu'il est que ce qu'il pourrait être, il lui apparaît qu'il peut se tourner de deux manières et avoir, pour ainsi dire, deux sortes d'activités, deux sortes de vies de sens différent. L'une est entièrement tournée vers l'extérieur, axée avant tout sur l'efficacité, l'utilité, le rendement de l'individu dans le cadre de la société à laquelle il appartient. Cette manière de vivre est celle qu'a développée plus que tout la civilisation occidentale, dont chacun des membres, pour y parvenir, suit de nombreuses années d'éducation, de formation, d'apprentissage, d'études, de spécialisation, de recyclages, etc. et l'efficacité finale dans la vie extérieure est la valeur majeure selon laquelle on classe les individus.*

*L'autre manière de se tourner, l'autre sorte d'activité concerne la vie intérieure : elle est axée avant tout sur la réalisation des possibilités contenues en puissance dans l'individu, le développement des facultés et des qualités propres caractérisant sa nature humaine et l'accession de ce fait (ou le retour) à des niveaux de vie ou à des mondes que la vie et l'activité extérieures ne laissent même pas soupçonner.*

*Cette manière de vivre, très peu connue de la civilisation occidentale, est celle qu'ont développée plus que tout certaines couches de civilisations orientales, et son développement, pour ceux qui s'y engagent, nécessite encore plus de temps et de soins, de formation, de recherche et d'études méthodiques que n'en demande la vie extérieure.*

Jean Vaysse  
Vers l'éveil à soi-même

## CONCLUSION

La rédaction de ce mémoire, bien que laborieuse, a été pour moi source de joie. Elle m'a permis de mesurer le chemin accompli et surtout celui à accomplir.

Cette réflexion modeste sur cette migraine qui a tant perturbé ma vie m'a donné l'occasion de faire le point et surtout d'approfondir ma connaissance du yoga.

La disparition des troubles neurovégétatifs et l'apparition d'une certaine sérénité intérieure démontre bien l'action biologique de la pratique et la transformation de la personnalité qui découle de cette pratique.

La connaissance de soi, l'action sur le mental et le physique constituent une prise en charge de la santé et donc une véritable prévention permettant non seulement d'atténuer certains maux mais également d'en éviter l'apparition. Le yoga a donc bien une action préventive et il peut également être curatif, certains hôpitaux psychiatriques l'utilisant comme thérapie (cf. travaux du Dr Bernard Auriol).

Dans une société régie par la compétition et le paraître le yoga permet de prendre conscience de son corps, de l'habiter. C'est également une mesure individuelle de défense contre la culture, la famille et l'environnement sociétal.

Cette étude m'a également permis de rencontrer des femmes et des hommes passionnés par leur métier de médecin, d'une grande ouverture d'esprit et soucieux d'améliorer la prise en charge de la douleur de leur patients.

Certains d'entre eux m'ont demandé de témoigner de mon expérience et je serais heureuse d'en faire profiter d'autres migraineux.

Je tiens à remercier tout particulièrement les docteurs Bernard Auriol, Pierric Giraud et Pierre Livet pour leurs conseils et leur écoute bienveillante.



**Petit lexique pour les non initiés des termes sanskrits employés, sachant qu'une traduction littérale n'est pas possible**

agni	le feu
ahimsa	non violence, volonté de ne pas nuire
anuloma viloma	respiration alternée
apana	souffle
asana	posture
ayurveda	science de la vie
chakra	roue, centre d'énergie subtile
dhanura	arc
dosha	imperfection
gunas	qualité, propriété
hala	charrue
ida	nadi à gauche de shushumma
mahamudra	posture du grand mudra
makara	crocodile
manipura	citée des bijoux
nadi	vaisseau subtil de l'énergie
pascimotta	pince
pingala	nadi à droite de shushumma
prakriti	état d'origine, nature
prana	souffle vital
pranayama	contrôle du souffle
purusha	esprit, être humain
raja	action et passion
samana	échanges entre prâna et apâna
sarvanga	chandelle
shavasana	posture du cadavre
shodhana	purification
shushumma	nadi central
sirsa cakrasana	rotation de la tête
sloka	verset
sukhasana	posture aisée
sutra	aphorisme,
tadasana	posture du palmier
tamas	inertie, torpeur
trataka	fixation d'un point précis
udana	prana de la partie supérieure du corps
viana	fixation d'un point précis
vritti	agitation du mental
vrkasana	souffle de l'expression

## **Bibliographie :**

C. Campagnac	Prévenir et guérir par le yoga (Delachaux et Niestlé)
A. Desjardin	Yoga et spiritualité (La table ronde)
G. Edde	La médecine ayur-védique (Dangles)
F. Mazet	Yoga sutras Patanjali (Albin Michel)
Ph. De Méric	Le yoga pour chacun ? Le dépassement de soi (Grancher)
J.M. Krespi	L'homme et ses symboles (Albin Michel)
O. Sacks	Référence Migraine (Seuil)
W.Q. Judge	La Bhagavad-Gita
D. Servan Schreiber	Guérir (Robert Laffont)
Marc Schwob	Guérir la migraine (Laffont)
A. de Souzaelle	Le symbolisme du corps humain (Albin Michel)
Shri Mahesh	Yoga et Symbolisme (Rocher)
I.K. Taimni	La science du yoga, de l'humain au divin (Adyar)
C. Truchot	Le yoga une aide précieuse pour votre santé

## **Sources :**

Dr Bernard Auriol  
Dr Pierric Giraud  
Dr Ulrich Kraft  
Dr Michel Lanteri-Minet  
Dr Pierre Livet  
Dr Malou Navez

Etudes Framig 1999 et Grim 2000  
Divers internet : Doctissimo, projet migraine CRP santé...

## **Illustrations :**

Page 10 : Hebri Riquez  
Page 40 : Salvador Dali