

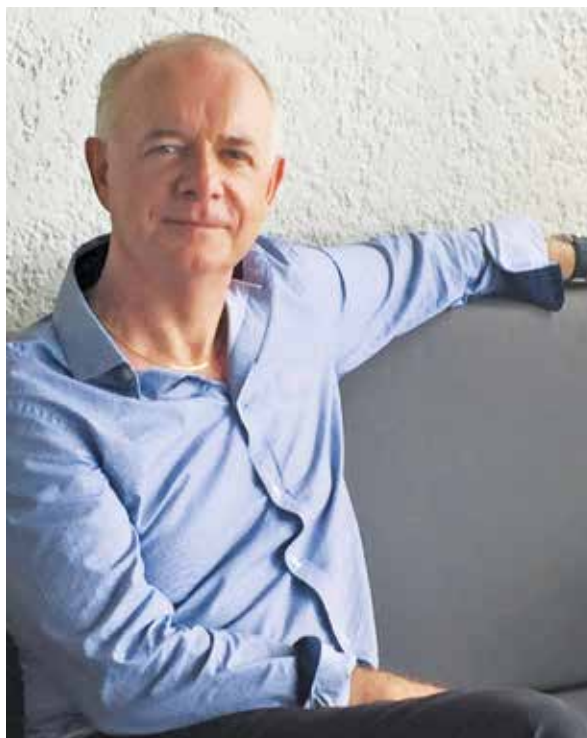
# Docteur Coudron, maître yoga !

C'est le yoga qui amènera Lionel Coudron à devenir médecin. Deux disciplines qu'il aime éperdument, au point de créer le premier Institut de Yoga-Thérapie, en 1993. Rencontre avec ce grand « maître yoga », épris de sagesse.

« Passionné par la psychologie et la métaphysique, j'ai découvert le yoga vers l'âge de 14 ans », raconte d'une voix calme et posée Lionel Coudron. Lors d'un séjour en camp de vacances du côté de Brighton, son moniteur, Jean-Claude Larousse – alors en troisième année de médecine – aime partager sa passion pour l'homme avec un grand « H » lors des veillées au coin du feu : « Il nous parlait de la préhistoire tout en nous faisant découvrir et aimer les Floyd et les Beatles ! » Depuis, Jean-Claude Larousse est devenu « l'un des plus éminents chefs du service des urgences que l'Auvergne a eu la chance de connaître ». Suite à cette rencontre, Lionel Coudron s'est orienté vers la médecine. Après son bac, il s'inscrit à la faculté de Créteil où il va obtenir ses diplômes en médecine du sport, psychothérapie, acupuncture et nutrition. En 1986, il fonde l'association Médecine et yoga, avec son frère, « pour permettre aux patients d'avoir une vision globale de leur santé ». « En médecine allopathique, à force de spécialités, on finit par découper le patient en tranches. Le yoga permet de relier tous les éléments entre eux, d'avoir une cohérence d'ensemble, du corps et de l'esprit. C'est un outil thérapeutique qui peut être utilisé en complément de la médecine classique ou de l'acupuncture. Le mot yoga signifie d'ailleurs RELIER ! »

## Le yoga redonne du sens à la discipline médicale

Poursuivant ses recherches, il publie des articles et anime des colloques dans l'ancienne faculté de médecine Diderot. Dans son cabinet parisien, il multiplie les techniques d'acupuncture, de méditation, de yoga et de conseils nutritionnels. Les résultats qu'il obtient auprès de ses patients sont probants. En 1993, il crée le tout premier Institut de yoga-thérapie, un lieu dédié aux professionnels de la médecine et aux professeurs qui enseignent le yoga.



Docteur Lionel Coudron, adhérent ACMF depuis 1985

L'idée ? Que les deux disciplines s'enrichissent de leurs connaissances mutuelles. Aujourd'hui, près d'une centaine de médecins font partie de l'Institut. « La plupart sont étonnés de l'apport considérable du yoga qui a le mérite, aussi, de redonner du sens à la discipline médicale, en reliant la physiologie et le cérébral. » Le yoga permet en effet de prendre en compte autant la dimension affective que cognitive et d'agir aussi sur l'ensemble des éléments périphériques dont est constituée une personne. « En cas de douleurs, par exemple, on peut mobiliser la colonne vertébrale et avoir un effet sur le réflexe d'axone, travailler sur la bascule du bassin afin de stimuler le diaphragme, proposer des visualisations, des relaxations. » Le yoga permet de soulager et de soigner de nombreux troubles physiques et psychiques : arthrose, lombalgies, asthme, entorses, constipation, insomnies, anxiété, hypertension... « Hier, on pratiquait au feeling, sans pouvoir analyser ce que l'on faisait. Grâce à l'information et à l'imagerie médicales, nous bénéficions d'explications rationnelles,

désormais. Avec la yoga-thérapie, on apprend où et comment agir mentalement et physiquement ! »

## Le bon réflexe yoga... entre deux consultations !

« Entre deux consultations, j'invite tous mes confrères à faire un arrêt sur image... sur eux-mêmes ! » Le bon réflexe ? Fermer systématiquement la porte et s'autoexaminer : « mon front est-il tendu ? », « ai-je une douleur au ventre ? », « ai-je une boule à la gorge, une oppression au plexus solaire ? » « Il s'agit de s'autoriser un moment de détente, dans l'instant ! » « D'en profiter pour faire un mouvement de pandiculation : s'étirer de tout son long – comme le font les animaux – creuser le dos, décontracter tous les muscles, et trouver le point de sensation qui devient agréable. Tout en respirant profondément et en bâillant. » Autant de réflexes que l'on avait auparavant le matin en se réveillant... mais que l'on a perdus au fil du temps. « De telles petites respirations vous rendent disponibles avec vous-même. C'est ce souffle – retrouvé – qui vous permet d'être disponible pour chaque patient. »

Dominique Deveaux

## UN MAÎTRE TRÈS ACTIF !

Le Dr Lionel Coudron dispense un programme de formations à l'Institut de Yoga-Thérapie (IDYT), il est directeur pédagogique des salles « Yoga Time », près de l'Étoile à Paris et à Boulogne. Les cours de yoga sont compris entre 10 et 15 euros de l'heure en moyenne, en fonction de la formule choisie. Avec sa femme – professeure de yoga, qui vit à Lausanne –, ils donnent des « master class » au jardin du yoga. La prochaine session se déroulera le 28 octobre 2017 et portera sur la dépression (voir : [www.jardin-yoga.ch](http://www.jardin-yoga.ch)). Écrivain, Lionel Coudron a écrit dix livres parus chez Odile Jacob, dont *La Yoga-Thérapie*, le dernier étant *Soigner l'anxiété par le yoga*.

Plus d'info sur [www.idyt.com](http://www.idyt.com)