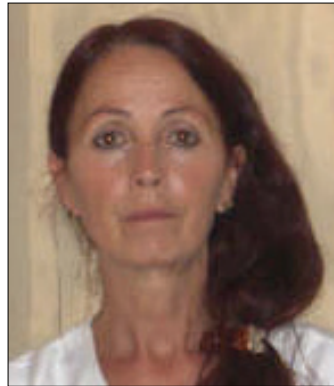


Acharya Mirabai : une personnalité

(Note de l'éditeur : c'est le premier article d'une série visant à vous présenter certains Acharyas du Kriya Yoga de Babaji qui se distinguent dans leur façon d'enseigner en raison de leur connaissance du Yoga)

Mirabai (Lourdes Planas Calvo) vit à Barcelone en Espagne. Elle a débuté le yoga en 2002 et a été initiée au Kriya Yoga de Babaji en 2004. Ensuite, elle a participé au second et troisième séminaire d'initiation et a suivi la formation en hatha yoga du Kriya Yoga de Babaji. Elle a fait trois pèlerinages de Kriya Yoga en Inde, deux dans le sud et un dans



Acharya Mirabia

l'Himalaya et a assisté au pèlerinage de Kriya Yoga à la Kumba Mela en 2010. Elle est mère de trois enfants, son mari est médecin à la retraite.

Dans les années 70, elle a obtenu un diplôme d'infirmière. Depuis 1984, elle est également kinésithérapeute et en 2003 a passé un diplôme en anthropologie sociale et culturelle. Elle prépare actuellement un master en naturopathie.

Elle a exercé son métier d'infirmière dans différents hôpitaux et en centre de jour. De 1977 à 1981, elle a travaillé au Sierra Leone, en Afrique de l'Ouest, dans un service pédiatrique pour les enfants de moins de cinq ans.

Ateliers de yoga-thérapie

Au cours des deux années passées, Mirabai a dirigé des ateliers anti stress. Elle a montré des techniques de yoga à des groupes souffrant d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes psychosomatiques, particulièrement de fibromyalgie et de fatigue chronique. Mirabai a mis en place ces ateliers car elle a souvent observé que de nombreux patients souffrant d'anxiété se trouvaient face à l'ignorance du personnel de santé qu'ils consultaient. La médecine moderne tend à éliminer les symptômes de la douleur, du stress et de l'anxiété par des médicaments. Ils peuvent soulager temporairement mais ils ont des effets secondaires. Ils créent une dépendance et privent le corps de pouvoir développer une résistance à la maladie ou d'obtenir une santé optimale. Mirabai s'est rendu compte que la « maladie » est réellement une réponse naturelle et appropriée du corps pour se protéger de mauvais traitements conscients ou inconscients.

Son expérience d'infirmière lui a permis de réaliser que le yoga est un des plus puissants systèmes de santé, de prévention et de bien être. Selon elle, la plupart des maladies, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou mentales, ont leur origine dans un manque

de paix intérieure ou un excès d'anxiété. Selon la médecine occidentale, la santé est envisagée comme une absence de symptômes de maladie. Mais pour le yoga, la santé est l'optimisation des fonctions des différents systèmes du corps : circulatoire, musculaire, digestif, immunitaire, respiratoire. Il prend aussi en compte le bien-être émotionnel, la souplesse spirituelle et l'optimisme. Selon l'enseignement du yoga, la guérison n'est possible que lorsque tous ces éléments sont harmonisés pour une santé optimale.

Une des principales différences entre le yoga et de nombreuses autres approches de la guérison est que le yoga se construit de lui-même. C'est-à-dire, plus l'on pratique, plus cela devient efficace. Ainsi, une pratique régulière quotidienne est la clé d'une bonne santé.

Elle insiste cependant, que la « yoga-thérapie doit être abordée comme une science holistique de la vie, en gardant à l'esprit que c'est un complément aux traitements médicaux. Mais le yoga peut être pratiqué à tout moment et n'importe où ».

Bilan des résultats

Au cours des deux années passées, soixante et une personnes ont participé à ces ateliers. Chaque participant a d'abord été examiné et diagnostiqué par un médecin. Tous présentaient des symptômes mentionnés ci-dessus. Leur niveau d'anxiété, de douleur, les symptômes de la maladie et l'estime de soi ont été mesurés selon une échelle de valeur déterminée. Ces tests ont été réalisés au début des ateliers, à la fin et six mois après les ateliers. Les résultats globaux sont les suivants :

- Pendant les ateliers, chacun a atteint des états de relaxation
- Dans la plupart des cas, on a observé une diminution du niveau d'anxiété
- L'estime de soi a augmenté chez tous
- Ceux qui souffraient de fibromyalgie sont parvenus à mieux gérer leurs symptômes

A la fin des ateliers, les participants ont observé :

- Un changement dans leur façon de penser et sont parvenus à mieux se gérer au jour le jour
- La connaissance de techniques pour se relaxer
- L'acquisition de nouveaux moyens pour gérer les situations conflictuelles

En continuant d'aider par le yoga ceux qui souffrent d'anxiété et de troubles liés, Mirabai s'est inspirée par la citation suivante de Sri Aurobindo :

« espérer un vrai changement de la vie humaine sans un changement de la nature de l'homme est une entreprise irrationnelle et non spirituelle; c'est demander quelque chose d'irréel et d'antinaturel, un impossible miracle.»

Vous pouvez contacter Mirabai à l'adresse suivante : Mirabai@babajiskriyayoga.net

