

## Reportage

## L'auto guérison à l'école du tantra-yoga



Des patients lors d'une séance de postures dynamiques.



Dieudonné et Carine, son assistante, dans l'une des pièces de sa structure à Okala.

Guy-Romuald MABICKA  
Libreville/Gabon

*La structure, basée à Okala, offre des séances de kundalini yoga, de tantra-yoga, de respiration transformatrice et de méditation active et passive d'Osho. L'objectif poursuivi par cette pratique est de retrouver la santé sans recourir aux produits pharmaceutiques.*

«**DIS-MOI** comment tu respirez, je te dirai qui tu es.» Ces propos sont dignes d'un maître spirituel. Assis dans son temple, tout au fond, Dieudonné Nang Eko n'en est pourtant pas un. Mais il s'est approprié ses attributs dans son activité: guérir sans faire usage des produits pharmaceutiques. Pour lui, recourir systématiquement aux médicaments est dangereux pour l'organisme humain, en ce sens que les produits issus de la pharmacie constituent des dépôts dans notre corps qui ne sont pas

toujours évacués. Ainsi, a-t-il ouvert, il y a près d'un an, une école du tantra-yoga au quartier Okala, au nord de Libreville. Un véritable laboratoire pour le développement du potentiel humain.

Dans la gamme des activités proposées au public, une constante: le patient adopte des postures physiques et dynamiques pour réveiller le corps dans toutes ses tensions et, finalement, trouver une énergie de guérison, de bonne attitude quotidienne et de clarté mentale.

**DYSFONCTIONNEMENTS.** Quatre activités sont essentiellement réalisées chez Nang Eko. La première est appelée "kundalini yoga". Elle est basée, selon l'intéressé, sur une technique holistique puissante. «*Cette discipline travaille sur tous les aspects du corps: la santé en permettant de corriger les dysfonctionnements des appareils digestif, nerveux, glandulaire et lymphatique; la vitalité grâce au travail musculaire et celui sur la souplesse physique et mentale et l'équilibre émo-*

*tionnel grâce à l'apprentissage de techniques qui visent à nous rendre maîtres de notre mental, et donc de nos décisions dans un état de calme et de sérénité*», explique notre interlocuteur.

Le "tantra-yoga" est la deuxième activité. Il s'agit d'une discipline qui allie danse instinctive et libre, méditation guidée et yoga, tout en amenant libération et harmonie. Appelée aussi "yoga tantrique", c'est donc l'expansion de la conscience et de la libération de l'énergie. Elle s'adresse, notamment, à ceux qui cherchent un moyen de vivre une sexualité épanouie.

En troisième lieu, il y a la méditation active et passive d'Osho. Une véritable hygiène spirituelle, physique et morale adaptée à notre vie moderne et au rythme rapide et généralement agité qui sont des facteurs d'engorgements et de maladies physiques et psychiques diverses, selon notre spécialiste.

Enfin, la dernière activité concerne la respiration transformatrice (lire par

ailleurs).

L'idée de mettre en place cette structure est née du constat de l'inexistence de cette méthode de guérison chez nous, alors qu'elle est très répandue en Asie et en Europe. M. Nang Eko s'est donc dit qu'il pouvait, sur la base de ce qu'il a vu, développer cette activité localement.

Ce qu'il a fait. Non sans avoir, au préalable, suivi une formation de trois ans en respiration transformatrice en France et en Italie. Le tout, couronné par un diplôme délivré, le 25 mai 2017, par la Conférence mondiale de la respiration basée aux États-Unis.

**TÉMOIGNAGES.** Les mardi et jeudi, Dieudonné Nang Eko, la quarantaine dépassée, propose des séances de yoga. Les autres disciplines ont lieu le samedi. L'accompagnement des personnes victimes de surmenage est l'autre activité proposée par sa structure.

Séraphine, fonctionnaire d'une quarantaine d'années, ne tarit pas d'éloges à l'égard de cette structure: «*J'ai longtemps souffert de*

*fortes douleurs aux pieds depuis l'an 2000. Je ne marchais pas sans souffrance, mon état moral s'était dégradé, j'étais colérique, nerveuse des nuits impossibles et des règles douloureuses abondantes. Aujourd'hui, après avoir essayé depuis moins d'un an la respiration transformatrice à l'école du tantra-yoga, mes problèmes de pieds sont résolus, je porte maintenant des chaussures et mon état psychologique s'est amélioré*», témoigne-t-elle.

«*J'ai connu deux vies. La première a été forte en émotions, faite d'amis, d'alcool, de boîte de nuit, etc. La deuxième démarre actuelle-*

*ment depuis quelques semaines dans cette structure. A la suite d'un AVC (accident vasculaire cérébral, nldr) bien pris en charge en Europe et au Gabon, je présentais néanmoins des séquelles (déséquilibre physique, fortes douleurs crâniennes, difficultés de communiquer sans douleurs...). Par un effet de hasard, j'ai été mis en contact avec cette école et, en deux semaines de séances diverses dont la respiration transformatrice et d'accompagnement en psychothérapie, ces symptômes ont disparu», confie Virylle, cadre dans une entreprise privée...*

## Et aussi...

## Les bienfaits de la respiration transformatrice

LA respiration transformatrice est basée sur la respiration diaphragmatique. Cette technique permet à la personne, pleinement engagée, à devenir maîtresse de sa vie, en pleine conscience. A assister aussi à des changements de fonctionnement qui engendrent la paix, la joie, l'harmonie. D'après Dieudonné Nang Eko, la plupart des gens se contentent d'une respiration de survie, du fait que notre façon de respirer reflète notre façon de vivre et la conditionne. Or, la respiration transformatrice agit sur les niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel. «*C'est vous qui respirez et c'est aussi vous qui faites le travail vers votre propre guérison. Entendu que la respiration transformatrice met en évidence la relation entre la manière de respirer d'une personne et son vécu émotionnel, certains comportements et expériences. C'est une approche d'auto transformation par le souffle qui engendre, par un changement de conscience, un regard nouveau sur la vie*», dit-il.

A en croire notre spécialiste, cette approche permet de transformer les résistances en enthousiasme et favorise l'alignement naturel entre le corps et l'esprit. Au demeurant, la respiration transformatrice permet de guérir les traumatismes du passé et les douleurs emmagasinées dans les mémoires cellulaires.

Car, dès lors qu'elle vise à ouvrir la respiration limitée, le fait de changer sa manière de respirer peut induire une transformation, tant dans la personnalité que dans la vie de la personne et bien plus encore. D'autant que la respiration transformatrice vise à accompagner la personne vers l'élimination de toute cause.

Cette élimination permet une activation de l'énergie vibratoire de haute intensité permettant, par exemple, de nettoyer et de clarifier le subconscient, de retrouver la joie dans des moments de tristesse, de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.



La salle de respiration transformatrice. Il y règne un calme qui transcende le patient.