

# ENQUETES ET REPORTAGES

magazine.union@sonapresse.com

## Covid-19 : les Yogis s'invitent dans le combat

**PROPOSER** aux compatriotes pris d'angoisse et de stress causés par le virus, un certain nombre d'exercices, en guise d'accompagnement psychothérapeutique: tel est l'apport des pratiquants du yoga pour soulager les patients ravagés par la maladie à coronavirus. Mais ils assurent pouvoir intervenir aussi à titre préventif.

Charly NYAMANGOY BOTOUNOU  
Libreville/Gabon

UN seul coup de fil a suffi pour que notre équipe de reporters retrouve un des temples, " Holistic human Gabon " du yoga. Leur art: " la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration visant à apporter un mieux-être physique et mental. " À Okala, dans le 1er arrondissement de Libreville, au premier étage d'un immeuble, un homme, de taille moyenne, nous attend au seuil de la porte, tout de rouge vêtu. Il tient dans ses mains un gel hydroalcoolique pour la désinfection des... mains. Mais avant, il faut se déchausser pour accéder dans la somptueuse salle où ont lieu les séances de yoga. Ici, le sol est revêtu d'un épais tapis de couleur bleu marine. Notre hôte nous convie à rentrer dans une autre pièce, plus étroite.

Le décor y est presque identique, sauf que tout, dans ce local, transpire la méditation: " C'est la salle des séances de méditation. Nous l'accompagnons d'une série d'exercices qui garantissent une véritable hygiène spirituelle, physique et morale adaptée à notre vie moderne au rythme rapide et généralement agité, facteur d'encombrements, de maladies physiques et psychiques diverses ", vante Dieudonné Nang Ecko, psychothérapeute et professeur de yoga.

En fait, explique-t-il, "la respiration permet à chacun de

nous de se libérer de plusieurs maladies. Cette respiration, transformatrice, est diaphragmatique, technique qui permet de devenir maître de sa vie en pleine conscience ". Mieux, par une certaine façon de respirer, l'homme apprend à contrôler son corps et se ressource ainsi en énergie.

Concrètement, il est question que les Yogis, via leur art de la respiration, apportent leur contribution à la stratégie de la psychothérapie des patients Covid-19. Qu'est-ce qui est prévu?

" Il est prévu, pour les compatriotes qui voudront bien prendre part à nos séances, de mettre à leur disposition un certain nombre d'outils psychothérapeutiques, tout en respectant, il faut le préciser, les gestes barrières. Ils pourront utiliser ces outils pour chasser l'angoisse avec sensation d'étouffement, pour soigner quelle maladie le corps est fortifié, toutes les cellules alimentées par une énergie qui renforce les anticorps, sont elles aussi, prêtes à rejeter tout corps étranger dans l'organisme.

dans l'organisme, par la concentration d'une bonne quantité d'énergie. Il s'agit d'une série d'exercices que l'on fait et qui permettent à la personne de se prendre en charge ou de contrôler son corps et de se dégager de l'anxiété, du stress. Ce qui est intéressant dans ce que nous faisons, c'est que pour des personnes mises en quarantaine pour cause de Covid-19, ces exercices facilitent et accélèrent le processus de guérison rapide et efficace ", explique notre interlocuteur. Qui précise, par ailleurs, que l'ensemble des exercices effectués lors de leurs séances " ont également valeur de traitement préventif".

En clair, après une bonne séance de respiration transformatrice,



Quelques membres du temple Holistic human du Gabon.

le corps est fortifié, toutes les cellules alimentées par une énergie qui renforce les anticorps sont, elles aussi, prêtes à rejeter tout corps étranger dans l'organisme.

## Mettre toutes les options sur la table

CNB  
Libreville/Gabon

EN cette période de peur, et d'angoisse, exacerbées par la propagation à grande échelle du nouveau coronavirus, l'urgence est que toutes les entités de la médecine moderne, traditionnelle, psychologique, religieuse, et bien d'autres forces, se mobilisent pour faire barrage à cet adversaire redoutable et invisible. Tant il bouleverse dangereusement nos habitudes existentielles et quotidiennes. Ce, en vue d'éradiquer le Covid-19 qui, au regard de son évolution

dans notre pays, pourrait causer des dégâts aux conséquences incalculables, comme ailleurs dans plusieurs pays développés.

Tant il bouleverse dangereusement nos habitudes existentielles et quotidiennes.

différents niveaux du protocole thérapeutique et à la lutte contre la propagation du virus.

C'est d'ailleurs ce que les Yogis suggèrent et souhaitent.

En effet, ces pratiquants du yoga, établis à Libreville, notamment au quartier Okala, proposent des séances de méditations susceptibles de préparer le corps humain à lutter contre des impuretés de nature Covid-19. "Il sera question de soumettre les gens à des mouvements respiratoires synchronisés, pouvant leur permettre de prendre en main leur santé, de maintenir un corps tonique et ferme, des émotions apaisées", rassure Dieudonné Nang Ecko, professeur de yoga.