

## *L'histoire de Sudha : une vie valant la peine d'être vécue.*

Quand Sudha a été diagnostiquée, elle pratiquait déjà le yoga. Elle avait deux ans d'entraînement avec ses gourous, Mr Nimbalkar et Mr Nikam. Elle avait également un diplôme de yoga de l'université de Bombay.

Elle décida d'utiliser ses connaissances sur le sujet pour se soigner. Quand elle remarqua une amélioration de sa situation, cela lui donna la force et la confiance de partager son expérience avec d'autres personnes ayant la SEP. Elle a commencé à enseigner le yoga en 1984.

Presque vingt ans plus tard, Sudha est un témoignage vibrant du pouvoir d'aide à la qualité de vie des asana, pranayama et de la méditation. Elle travaille à plein temps comme réceptionniste dans un hôpital du gouvernement, voyageant en bus pour rentrer chez elle. Elle fait beaucoup elle-même dans son ménage, est professeur de yoga, maman et bénévole pour la ligue SEP de l'Inde (MSSI). Le yoga, dit Sudha, a allégé ses symptômes, ralenti la progression de la maladie, calmé ses pensées et stimulé son esprit.

Avec le temps, cette découverte lui donna un but dans la vie, une mission personnelle : permettre aux personnes atteintes de SEP d'expérimenter la capacité du yoga de guérir et d'harmoniser son corps, sa respiration et ses pensées.

Au soleil levant, elle commence avec « Surya Namaskar » et « Pranayama », établit une respiration profonde et attentive, et médite. Elle se donne aussi le temps pour une pose « genoux-poitrine », roule les épaules, le chien descendant et, logiquement, toujours, jambes tendues.

Aucune étude n'a montré que le yoga guérit la SEP mais ceux qui vivent avec cette maladie témoignent bénéficier des avantages du yoga. Les étudiants de Sudha par exemple, rapportent que de passer une heure concentrés uniquement sur le corps et la respiration profonde, et vivre c'est-à-dire famille, travail, courses couplé avec les hauts et les bas de la maladie, peut faire un monde de différence.

Les exercices de respiration et la relaxation donnent aux personnes atteintes de SEP les outils pour faire face. Ils peuvent utiliser ces outils pour le reste de leur vie. « Quand j'ai un peu le vertige, hyper active, envahie par une préoccupation, je me concentre sur l'inspiration-expiration. C'est comme si le temps était en suspens, cela m'aide à me remettre. Et même si je suis fatiguée après le cours de yoga, ça fait du bien d'avoir exécuté des mouvements, étiré les muscles et fait quelque chose d'autre que d'être assise devant un bureau toute la journée.

A 56 ans, Sudha est encore capable de travailler à temps plein comme réceptionniste à l'hôpital de Bombay et comme instructeur de yoga pour les personnes atteintes de SEP.

Sudha gagne une notoriété comme ambassadrice de la Ligue SEP. Elle a été distinguée dans plusieurs magazines et a également été mise en avant au micro devant des centaines de personnes lors d'une marche au profit de la Ligue SEP. Elle représentait l'Inde à la conférence internationale pour la SEP qui s'est tenue à Berlin en Allemagne. Elle y a raconté son histoire du yoga et fait une démonstration d'asana devant une audience internationale captivée.