



ANATOMIE, YOGA

Quand la pratique devient une obsession : la dysmorphie musculaire

Votre corps n'est rien d'autre que votre pensée

La vigoressia est un trouble difficile à diagnostiquer car il se cache derrière une activité plus saine et recommandée : l'exercice. Pour un œil inexpérimenté cela n'est pas évident à diagnostiquer car la frontière est ténue entre la passion pour une pratique sportive et une approche déformée. Les gens admirent normalement les athlètes, ils les suivent, ils sont le symbole de la santé physique et mentale. On ne peut pas nier que pour obtenir des résultats du point de vue athlétique (ou dans la pratique de l'Asana) il est nécessaire d'avoir une grande constance, en consacrant du temps aux séances d'entraînement et cela de manière régulière et en contrôlant le régime alimentaire. Alors,

où est la ligne de démarcation entre une attitude persévérante et un comportement pathologique ? Le terme vigoressia dérive du latin vigor qui signifie vigueur / force et orex qui signifie appétit / faim, de sorte qu'on peut parler de « faim », du désir d'être fort. Luigi De Pascalis définit la vigoressia comme : une distorsion de l'image corporelle qui conduit à avoir la perception d'un corps flasque et non tonique en présence, au contraire, d'un corps hypertonique musculaire.

de la pratique à l'obsession

Cette pathologie change la vision d'un sujet sur son propre physique. Il ne perçoit pas son corps tonique ou très tonique mais il sent qu'il doit améliorer son entraînement et cela sans limite, car il sent son corps trop mince ou trop flasque ou pas bien proportionné par rapport à l'idéal qu'il s'est forgé mentalement, mais par définition, c'est inaccessible puisque ce n'est absolument pas objectif. La vigoressia, comme la grande majorité des troubles de l'alimentation, dont elle fait partie, conduit les sujets à consacrer leur existence à soigner leur forme physique ; l'esprit est obnubilé par cette seule et unique pensée. Les personnes affectées par la vigoressia réussissent à s'infliger des entraînements exténuants, ignorant les blessures ou les maladies. La pratique devient le moment principal de la journée, il est donc impossible pour eux de ne pas le faire sans ressentir un énorme sentiment de culpabilité. Ils en arrivent à sacrifier leur vie sociale, affective et toutes les activités quotidiennes de leur vie. Une grande attention est également accordée à la nutrition : les gens affectés par la vigoressia suivent perpétuellement et méticuleusement un régime finalisé. L'alimentation est généralement auto-générée sur la base d'informations génériques que la personne trouve dans un magazine ou en consultant des sites Internet ou par le bouche-à-oreille. Toutes ces notions sont ensuite retraitées subjectivement dans le seul but d'alimenter la maladie. Cet aspect passe trop souvent inaperçu car, en général, ce type de nutrition est apparemment très sain. L'une des pratiques qui peut encore exacerber un sujet atteint de vigoressia est l'utilisation de médicaments anabolisants et de stéroïdes, chez les personnes qui sont convaincues d'avoir un muscle hypertrophique, avec comme résultat, de graves conséquences sur la santé. Grâce au ciel, les pratiquants de Yoga sont immunisés contre ces excès.

reconnaître les symptômes

La distorsion de l'image corporelle qui caractérise cet inconfort n'est pas différente de celle causée par d'autres troubles du comportement alimentaire telles que l'anorexie et la boulimie, ce n'est pas par hasard, que le savant Pope HG Jr, qui en premier a fait connaître ce trouble comportemental l'a baptisé, « anorexie inversée », notant un lien très fort entre les deux troubles. Statistiquement, l'anorexie est plus fréquente chez les femmes, la vigoressia étant plus marquée chez les hommes, probablement parce que la pression sociale exige chez les femmes un corps moins musclé, tandis que pour les hommes, la définition musculaire joue un rôle plus important. Au fil des ans, cependant, cela change et les cliniciens enregistrent une augmentation de l'anorexie masculine et une augmentation de la vigoressia féminine. La vigoressia et l'anorexie en particulier, présentent des symptômes communs : Une fixation obsessionnelle sur l'apparence et sur la forme physique ; ces pensées omniprésentes, invasives rendent difficile (ou impossible) le fait de mener à bien des

activités quotidiennes telles que le travail ou des études parce que l'esprit est totalement absorbé par elles. Un contrôle compulsif de la condition physique avec de longues séances devant le miroir plusieurs fois par jour. Au cours de ces pratiques, la personne scrute sa masse musculaire, en contrôlant sa tonicité par le toucher et le pourcentage visible de la graisse corporelle. Il étudie son corps à la recherche de la moindre imperfection ou asymétrie. L'accent est le plus souvent mis sur la définition de certains points : l'abdomen, comme dans l'anorexie nerveuse, les épaules et le dos qui sont plus particuliers liés à ce trouble car ils sont beaucoup plus importants du point de vue de la vigueur.

« *Les maladies qui échappent au cœur dévorent le corps* »

Dans le yoga, cette fixation se concentre sur les alignements d'Asana dans une tentative d'atteindre la perfection, même au détriment de l'anatomie. Rigidité extrême des règles sur l'exercice physique et l'alimentation. Une séance manquée entraîne une anxiété intense et un sentiment de culpabilité qui se manifeste par des comportements compensatoires qui, dans le cas de la vigoressia, se focalisent sur l'exercice physique compulsif. Sens excessif de la pudeur, car l'exposition du corps peut contraster avec l'image que le sujet s'est créée. Dans certains cas, cependant, il y a le phénomène inverse où l'exhibitionnisme prend les devants pour obtenir les applaudissements dont la personne a besoin pour maintenir son propre niveau quelque peu vacillant d'estime de soi. Les conséquences de ce problème sont précisément : l'isolement social, un état d'âme qui change en permanence avec une forte nervosité qui peut aussi conduire à de véritables accès de colère qui peuvent créer un large éventail de dommages aux os, aux muscles et aux tendons, dont certains sont irréversibles sans toutefois atteindre les conséquences extrêmes de l'anorexie. La pratique vécue de cette manière est très loin des objectifs du Yoga, mais quiconque fréquente un centre aura sûrement rencontré des personnes obsédées à réaliser et à se réjouir de certaines positions indépendamment de ce qu'elles représentent à l'intérieur d'une philosophie millénaire.

une catégorie à risques

Les motivations de tant de détermination dans la pratique ne sont plus motivées pour atteindre l'alignement dans l'Asana, ou perdre le kilo en trop, se relaxer, se tonifier les muscles ou même simplement se socialiser. C'est une lutte intrapsychique qui force la personne à devenir de plus en plus autoréférentielle et donc isolée. Ce phénomène a commencé à être étudié dans le monde culturistes, mais il faut souligner que toutes les pratiques sportives peuvent être impliquées, du volleyball au yoga, en passant par la danse, la natation, parce que le focus n'est pas la pratique elle-même mais l'usage que la personne en fait et comment elle la vit. Ce sont les aspects de rigidité, de compulsion, de dysmorphie et d'idéaux irréalistes qui marquent la frontière entre l'amour pour la pratique et l'attitude malade de la vigoressia. Ce type de problème est rarement rencontré chez les

sportifs professionnels, probablement parce que les contrôles des athlètes fonctionnent et parce qu'une attitude de vigoressia sur une longue durée amène à l'effondrement du système. Les personnes les plus touchées sont celles qui pratiquent l'activité physique par « passion » et dans cette catégorie de nombreux yogis sont inclus. Bien que la thérapie pour ces troubles soit exclusivement psychothérapeutique, il serait souhaitable d'avoir plus d'informations sur qui pratique et qui enseigne, parce que c'est un problème bien plus répandu que ce qu'on croit, mais surtout, largement sous-évalué et sous-estimé. Pratiquer doit représenter un moment de croissance personnelle, pas un terrain de course où il faut démontrer à tout prix ses capacités. Les attitudes de ce type sont extrêmement égocentriques et très loin de la philosophie du yoga. La prochaine fois que vous déroulez le tapis, gardez cela à l'esprit.



This entry was posted in [Anatomie, Yoga](#). Bookmark the [permalink](#).

FRANCEYOGA

FranceYoga est le site de référence du yoga en France. Il s'adresse à tous et propose une vue d'ensemble des activités, des outils pédagogiques, et des recherches autour du Yoga.

[Ira Trivedi, le yoga pour petits et grands !](#)

[Trouver le juste équilibre mental et physique](#)

Laisser un commentaire

Vous devez [être connecté](#) pour publier un commentaire.

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)