

# S'ouvrir aux bienfaits du yoga

## Une pratique ancienne adaptée à la vie moderne

LOUISE GAGNON PHOTOGRAPHIE : CAROLYN JOHANSON

Pour une asthmatique depuis toujours comme Johanne Lefebvre, 49 ans, de Saint-Sauveur au Québec, mener une vie active n'était pas chose facile, jusqu'à ce qu'elle découvre les pouvoirs du yoga. Madame Lefebvre a commencé à pratiquer le yoga il y a environ cinq ans, au rythme de deux séances par semaine. Aujourd'hui, cette psychologue qui élève seule ses quatre grands enfants s'adonne à cette discipline cinq fois par semaine. Selon elle, c'est grâce au yoga qu'elle a pu améliorer sa respiration et acquérir suffisamment de concentration pour mener à bien des triathlons exténuants, et cela malgré ses problèmes respiratoires.

« Je respire très bien aujourd'hui, nous dit-elle. Le yoga m'a permis d'être à l'écoute de mon corps. Pour profiter des bienfaits de cette discipline, il faut être prêt à développer notre capacité à prendre conscience de notre réalité intérieure, tout en apprenant à respecter les limites de notre corps. »

Le Dr Sophie Galarneau, omnipraticienne à Montréal et présidente de la section Québec du Collège des médecins de famille du Canada, nous dit que « même si les bienfaits observés par Johanne Lefebvre ne sont pas nécessairement ceux auxquels il faut s'attendre chez les asthmatiques », le yoga peut néanmoins être efficace pour réduire le stress, qui peut avoir un rôle à jouer dans le déclenchement de crises d'asthme. Le yoga peut aussi diminuer l'anxiété présente avant le début d'une crise. La technique de respiration profonde que le yoga préconise peut amener les gens qui souffrent d'asthme modéré à mieux gérer leurs crises. « Apprendre à mieux respirer, à partir du diaphragme par exemple, peut aider à contrer les effets de l'obstruction des voies respiratoires chez une personne souffrant d'asthme modéré », d'affirmer le Dr Galarneau.

Dans sa pratique, l'omnipraticienne recommande le yoga à ses patients qui sont à la recherche de moyens

### La position du Lotus

Cette position de contemplation classique, jambes croisées, est l'élément essentiel de la méditation quotidienne.

On l'appelle *padmasana* (position du Lotus) et elle exige de la pratique pour ceux dont les membres ne sont pas souples. En position assise, essayez de croiser une jambe à la fois sur la cuisse opposée, à la hauteur de la hanche. Éventuellement, faites-le avec les deux jambes en même temps et essayez de maintenir cette position aussi longtemps que possible. En attendant de maîtriser la posture, les débutants peuvent adopter une position plus simple, les pieds sur le sol devant eux.





de détente. Elle insiste toutefois sur le fait que le yoga ne peut convenir à tous et qu'une pratique intensive de cette discipline peut entraîner des risques de blessures selon la forme physique ou la santé des gens. « Il faut savoir qu'il existe plusieurs types de yoga, certains plus méditatifs et d'autres plus acrobatiques », nous explique le Dr Galarneau. (Voir *Les types de yoga*, p. 33).

Selon Laura Warf, kinésiologue et directrice de la section Mise en forme de l'Interclub des Laurentides à Piedmont, au Québec, le yoga ne se limite pas à ce que l'on fasse des contorsions. Cette discipline ancienne est aussi une avenue qui mène à la découverte de soi et, ultimement, à la maîtrise de soi.

« Le yoga est une façon de concilier la raison, le corps et l'esprit », nous dit Laura Warf. « On plonge à l'intérieur de soi et on oublie le monde extérieur. Le principe du yoga est d'aller à notre propre rythme et de découvrir notre propre énergie vitale. »

Le tout débute par la conscience de soi — conscience de notre respiration et de chaque partie de notre corps. Conscience, aussi, des endroits où l'on ressent de la tension. En yoga, vous apprenez à remarquer de quelle façon la respiration et la relaxation peuvent améliorer la circulation de l'oxygène dans votre corps, augmenter votre énergie globale et relâcher la tension de vos muscles.

« Mais même la pratique d'une activité aussi simple que le yoga doit être adaptée à votre niveau de santé, à votre forme physique et à votre état physique », d'affirmer Madame Warf. « Pour une femme enceinte, par exemple, il est préférable de choisir des cours spécialisés de yoga prénataux, dont les postures ont été conçues pour ne pas restreindre la circulation sanguine vers le placenta et le fœtus. »

« Quel que soit son niveau de difficulté, le yoga est un moyen, pour les gens, d'établir un contact plus étroit avec leur corps, d'accéder à la détente et de prendre du temps pour eux-mêmes », de dire Sophie Galarneau. « S'ils se sentent énergisés, comblés et détendus après une séance de yoga, c'est parfait. C'est une façon d'apaiser l'esprit. »

## l'essence du yoga

Le terme yoga vient du sanskrit qui signifie *union* ou *communion*, comme l'union du corps et de l'esprit ou la communion d'une personne avec l'esprit universel. Les bienfaits de cette discipline vieille de 4 000 ans sont nombreux. Mentionnons, parmi les plus évidents, une plus grande souplesse, de même qu'un meilleur tonus musculaire et postural. Certains, cependant, sont plus subtils, comme la réduction du stress, l'amélioration de la respiration et la diminution des risques de blessures.



### La position du Guerrier II

Il s'agit d'une des trois positions du Guerrier (*virabhadrasanas*), celle qui permet de renforcer les jambes et d'augmenter la résistance. Tenez-vous debout, jambes légèrement écartées, puis, en sautant, écartez les pieds d'un peu plus d'un mètre l'un de l'autre. Étendez les bras dans le sens opposé (paumes vers le bas) et maintenez-les parallèles au plancher. Déplacez la tête et le pied droit de 90 degrés vers la droite, puis pliez le genou droit, de façon à ce que le mollet soit perpendiculaire et la cuisse parallèle au sol. Votre jambe gauche devrait être tendue et former un angle de 45 degrés par rapport au plancher et votre pied gauche devrait être plus ou moins perpendiculaire au pied droit. Maintenez cette posture pour une période variant de 30 secondes à une minute. Répétez l'exercice du côté opposé.

Les femmes atteintes d'un cancer du sein qui pratiquaient le yoga ont vécu moins d'anxiété, de dépression et de stress perceptible durant cette période que celles qui ne faisaient pas de yoga



dr yogi

## La position de l'Arbre

Connue aussi sous le nom de *vrksasana*, cette position favorise l'équilibre et la concentration. Comme pour l'exécution du Guerrier II, mettez-vous debout, jambes légèrement écartées. Tout en expirant, placez votre pied droit sur la partie intérieure de votre jambe gauche, le plus près possible de l'aîne et les orteils pointés vers le bas. Inspirez et, en même temps, les mains collées au sternum, joignez les paumes comme si vous faisiez une prière. Élevez les bras au-dessus de votre tête en position de prière ou en les tenant droits, de façon à ce que vos paumes soient en face l'une de l'autre. Pour maintenir votre équilibre, fixez des yeux un point devant vous et respirez profondément par le ventre. Maintenez cette posture pendant 30 secondes à une minute. Répétez l'exercice du côté opposé.



Selon une étude publiée en décembre dernier dans le magazine *Diabetes Research and Clinical Practice*, la pratique du yoga aurait pour effet d'inverser les changements cliniques et biochimiques associés au syndrome métabolique, un ensemble de facteurs de risques de la maladie cardiaque dont font partie l'hypertension artérielle, l'obésité et l'hyperglycémie.

Il semble que le yoga contribuerait aussi à réduire le stress, en particulier chez certains groupes de patients. C'est ce que nous révélait, en septembre 2007, *l'Integrated Cancer Therapy*, en publiant les résultats d'une étude à laquelle ont participé 68 femmes atteintes d'un cancer du sein qui suivaient des traitements de radiothérapie. L'étude révèle que celles qui pratiquaient le yoga ont vécu moins d'anxiété, de dépression et de stress perceptible durant cette période que celles qui ne faisaient pas de yoga.

Une autre étude, parue en décembre 2007 dans le *BMC Complementary and Alternative Medicine*, a comparé les effets du yoga et de la respiration yogique à ceux que l'on obtient en restant assis dans un fauteuil. On a pu observer que les 55 adultes qui ont fait des exercices de yoga pendant six semaines ont diminué leur niveau d'anxiété, de déprime et de stress et ont augmenté leur niveau d'optimisme comparativement aux 48 sujets qui étaient restés inactifs pendant la même période.

Enfin, une étude publiée en 2003 dans le magazine médical *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* s'est intéressée aux fonctions cardiovasculaires de 100 participants de plus de 40 ans dont une moitié est restée sédentaire pendant cinq ans et l'autre a pratiqué le yoga. Les chercheurs ont pu observer des écarts significatifs dans les pulsations cardiaques moyennes et la tension artérielle des participants qui pratiquaient le yoga et des participants qui étaient restés sédentaires, soit 78 contre 83 battements/minute et 132/83 contre 138/89 mmHg respectivement. Les scientifiques ont conclu que la pratique du yoga ralentissait la détérioration des fonctions cardiaques liées au vieillissement.

## La contorsion du Sage

Cette posture (*marichyasana III*), qui était consacrée au sage Marichi III, aide à tonifier la région abdominale et est supposée améliorer la digestion. Asseyez-vous d'abord sur le sol, jambes allongées. Pliez ensuite le genou gauche, rapprochez-le de votre poitrine, puis tournez le torse vers votre genou gauche en l'entourant de votre bras droit. En vous servant de votre bras gauche pour maintenir votre dos droit, continuez de tourner le torse en essayant de regarder derrière vous. Gardez la posture pendant 30 secondes à une minute. Répétez l'exercice du côté opposé.



## les types de yoga

**Ashtanga** Ce mot signifie *huit membres* en sanskrit. Ce yoga propose des exercices intenses avec une progression rapide, au moyen de différentes postures.

**Bikram** On qualifie souvent de chaud ce type de yoga parce qu'on le pratique dans une pièce dont la température est de 40,5 °C et l'humidité de 40 %. Le Bikram favorise le réchauffement musculaire et l'étirement des muscles et des ligaments. Selon ses adeptes, la transpiration abondante que ce yoga provoque aurait un effet purifiant.

**Hatha** Il s'agit probablement de la forme de yoga la plus connue. Hatha veut dire énergique, un terme qui désigne davantage les types de yoga exigeant une force physique intense qu'un style particulier. Les cours d'initiation au yoga sont parfois décrits comme étant de type *hatha*.

**Iyengar** Ce yoga met surtout l'accent sur l'alignement du corps, avec des postures que l'on maintient pendant de longs moments et où l'on utilise comme supports des couvertures, des coussins, des blocs et des courroies.

**Kundalini** On fait surtout interagir la respiration et les mouvements rapides et répétitifs dans ce type de yoga, comprenant aussi des chants de mantras.

## la pratique du yoga

Le yoga peut se pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur, en tout lieu et en toute saison.

Si vous désirez participer à des séances en groupe à l'intérieur, Laura Warf, une kinésiologue pratiquant au Québec, a quelques conseils pour vous.

« Que vous souhaitiez simplement vous détendre sur un matelas dans un centre de mise en forme ou faire du yoga de manière plus sérieuse dans un studio spécialisé, il est important que l'instructeur crée une ambiance favorisant l'accueil et le confort », explique-t-elle. La température de la pièce doit être assez élevée pour que le corps et les muscles restent réchauffés pendant toute la durée du cours. Pour maintenir votre hydratation, il est important que vous buviez de l'eau avant et après la séance. Portez plusieurs couches de vêtements que vous pourrez retirer facilement. Ainsi, vous ne serez jamais incommodé par la température. Certains instructeurs font jouer de la musique d'ambiance pendant le cours, alors que d'autres allument des bougies ou tamisent la lumière. ☯

