

CARDIOPATHIE ET YOGA

12 Juin 2015

Dr B de Gasquet

LE YOGA...

- Tout est dans le yoga !
- Travail corporel (asanas), respiration (pranayama), méditation, auto hypnose (yoga nidra)
- Travail des yeux, travail des sons, visualisations, concentration, équilibre, énergétique



TOUT EST DANS LE YOGA...PARCE QUE LE YOGA EST LE TOUT :

- Physique (bio mécanique), mental...
contrairement à la modernité : sport et travail mental
- Mens sana in corpore sano
- Pas de séparation corps esprit
- Globalité, union entre mental et physique dans l'individu



TOUT EST DANS LE YOGA...PARCE QUE LE YOGA EST LE TOUT :

- Union, complémentarité Yin-Yan (caducée, structure de l'ADN..)
- Complémentarité biomécanique= synergie agoniste antagoniste
- Union avec le cosmos (environnement physique et culturel)...epi génétique
- Union avec les ancêtres (génétique) et le carma (trans- générationnel)...



DU POINT DE VUE PHYSIQUE, PARTICULARITÉ, DIFFÉRENCE AVEC LES AUTRES « SPORTS »

- Dans toutes les directions (y compris en inversion)
- Toujours en équilibre (droite- gauche, vertical-
horizontal, flexion extension etc)



EXEMPLES DE POSTURES













BUT

- pas d'hypertrophie,
- pas de recherche de performance,
- beaucoup d'étirements dans toutes les directions= respiration
- Imitation d'animaux, d'objets, avec caractéristique de l'animal, de l'objet
- Notion de longévité en bonne forme très présente.



AVANTAGES DU YOGA

- praticable sans matériel, sans limite d'âge (comme les animaux !), des milliers de postures, aménageables selon limites corporelles.
- Au niveau ostéo articulaire : vise la vie quotidienne, travail de mobilisation dans le respect de la biomécanique, rééquilibrage, lutte contre la gravité....



AVANTAGES DU YOGA

- Mais aussi action viscérale (digestion, circulation, relaxation...), et donc systémique.
- **Dans la cardiopathie :**
 - permettre de conserver ou améliorer la mobilité (prévention et réadaptation)
 - Agir par le diaphragme : pompe vasculaire aussi, action de massage.



UN EXERCICE : LA FAUSSE INSPIRATION THORACIQUE



FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1950

THÈSE 1086

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'État)

PAR

RISCH Hubert

né le 4 Octobre 1924, à MULHOUSE

Présentée et soutenue publiquement le 12 DEC 1950 19

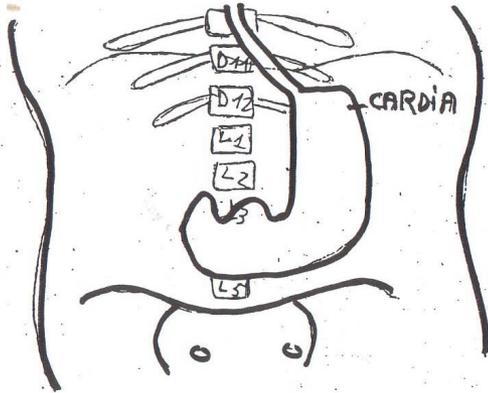
LE HATHA-YOGA

Exposé sommaire de la méthode

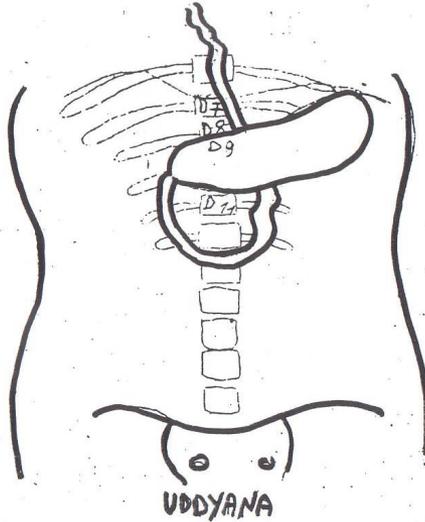
Quelques expériences physiologiques et applications thérapeutiques

Président : M. G. LAVIER, *Professeur*

122

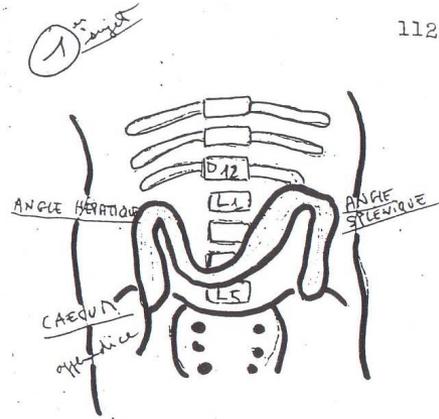


Radio normale

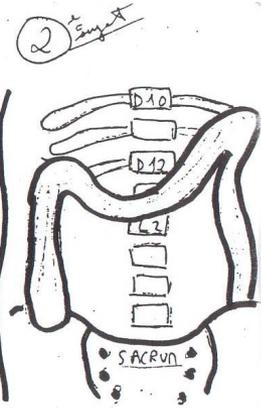


UDDYANA

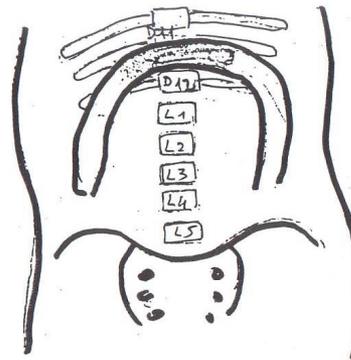
112



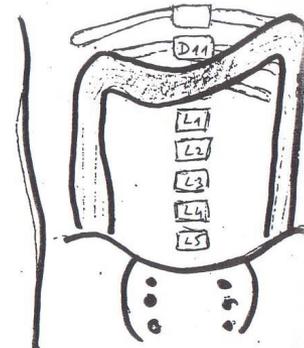
1er sujet: normal
AU REPOS



2e sujet: normal



1er sujet: Uddiyana



2e sujet: Nauli-M

ACTION

- Sur les viscères digestifs
- Sur les organes pelviens
- Sur la circulation retour (Caufriez), mémoire sur les apnéistes.
- Sur le médiastin et le cœur ?
- Massage ? Situation d'effort sans mobilisation, sans accélération cardiaque prolongée



A ÉTUDIER

- Yoga comme complément à la réadaptation (ex vélo suivi de relaxation yoga)
- Respiration comme outil de relaxation, ralentissement cardiaque...

