

YOGA et PATHOLOGIES RESPIRATOIRES

« Apprivoiser la respiration »

Expérience en réadaptation respiratoire
Médipole Villeurbanne

DEFINITION DU YOGA

Une pratique physique et une philosophie de vie

Vient d'Inde, du sanskrit « yug » lier, relier

Les outils : postures /respiration/concentration

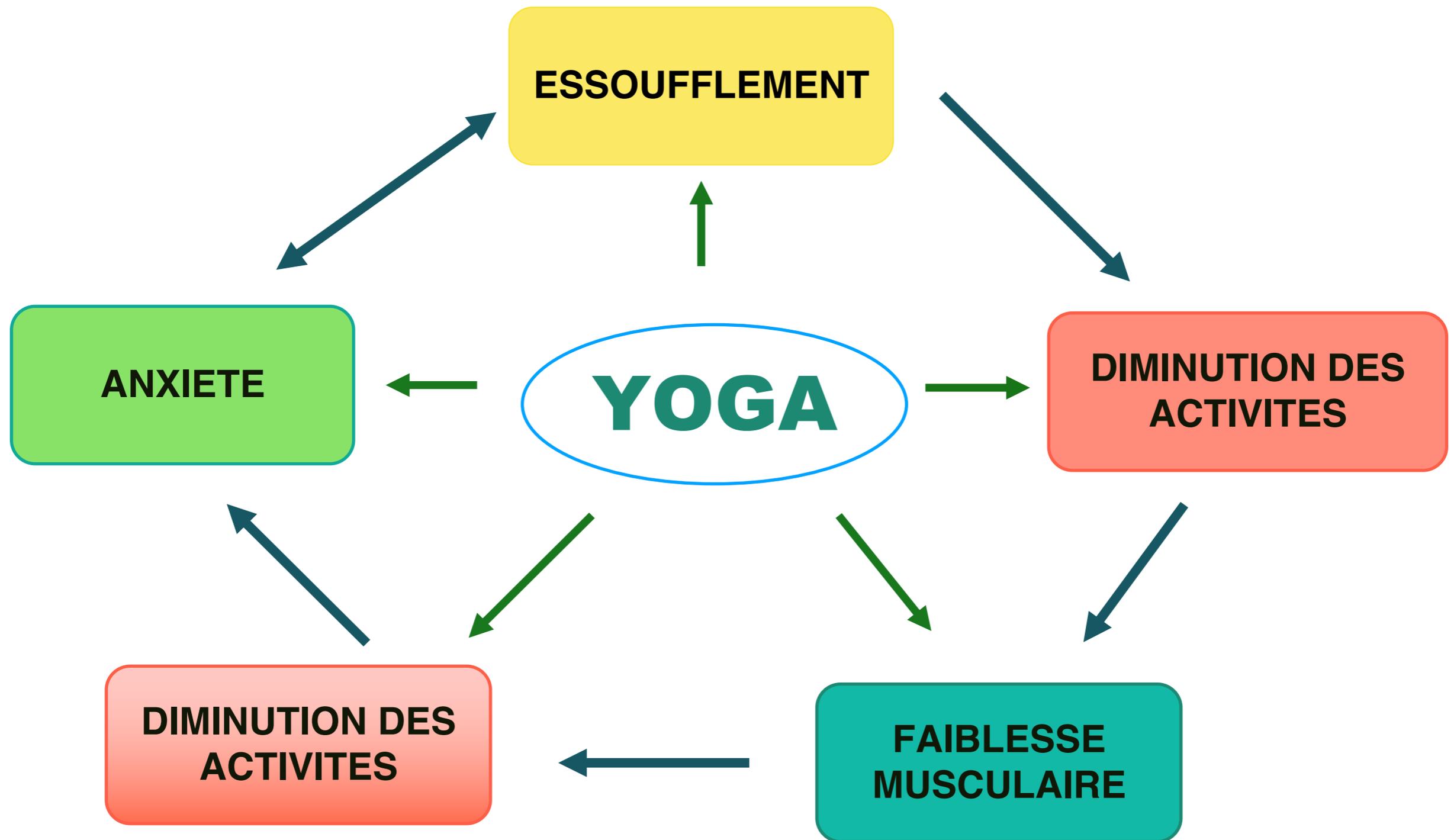


LES BIENFAITS

- ★ **Esprit** plus calme, moins d'anxiété , de stress
- ★ **Corps** plus tonique, souple, stable, énergique, détendu
- ★ **Respiration** plus fluide, plus calme
- ★ **Meilleure connaissance de soi** : habitudes, de ses capacités mais aussi de ses limites

Depuis quelques années, la pratique du yoga fait partie des recommandations GOLD pour les troubles anxieux chez les patients BPCO

Le YOGA, une approche globale et pertinente



YOGA de l'IFY (Institut Français du Yoga)

EFFORT/CONFORT, du corps et de la respiration

➔ prend en compte la capacité de chaque personne

➔ **adaptation** du yoga à chaque personne

➔ notion de progression afin d'atteindre un objectif

« C'est la recherche de l'effort juste, de l'attention sans la tension, de la détente sans la molesse » TKV. DESIKACHAR

PATIENTS EN REHABILITATION RESPIRATOIRE

- Groupe de 8 à 10 patients en HDJ
- durée de 7 semaines, 3 fois par semaine
- pathologies diverses (BPCO, autres pathologies chroniques, COVID long...)

Dans notre programme de réhabilitation respiratoire :

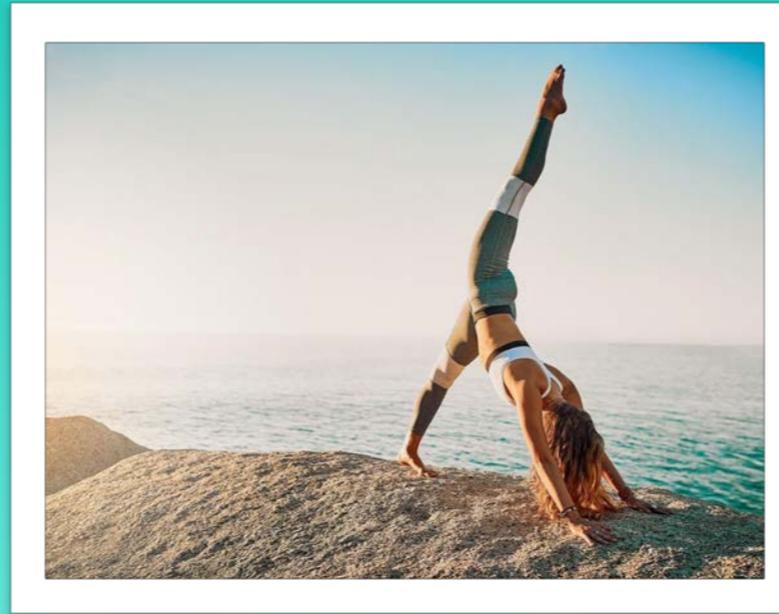
Gymnastique , musculation, ergocycle , aquagym

ETP, yoga et musicothérapie

RETICENCES ET PREJUGES



Faire des
mouvements de
folie !



je ne suis pas
souple, ce
n'est pas pour
moi



En tailleur et on ne
bouge plus

INITIATION, DECOUVERTE, EXPERIENCE

mouvements simples , respiration profonde , concentration = yoga

OBJECTIFS

EPROUVER la sensation du corps
mobilité, tonicité, détente

PRENDRE CONSCIENCE de la respiration
automatique et volontaire

MAITRISER la respiration

CALMER l'esprit

**Chaque séance est vécue différemment
ne rien attendre de précis, juste accueillir, être
présent**

PEDAGOGIE

Je montre et j'explique quand patients assis ou debout

Je décris quand patients couchés

Je guide 3 fois

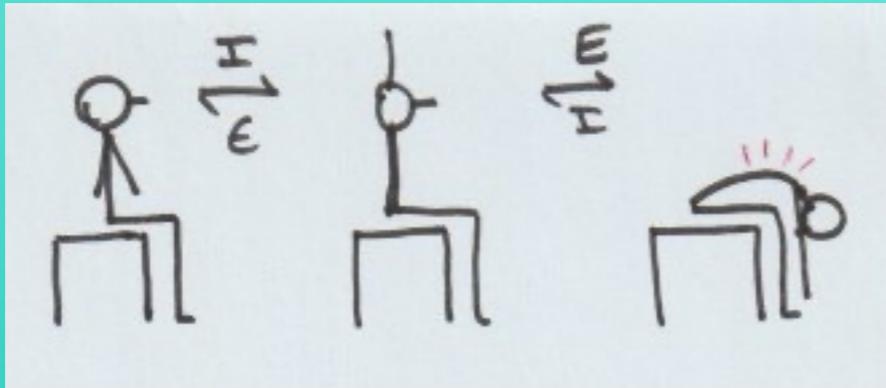
Je laisse faire seul 3 fois afin que chaque patient puisse être dans son **propre rythme respiratoire** et fasse l'expérience du **confort respiratoire**

POSITION ASSISE

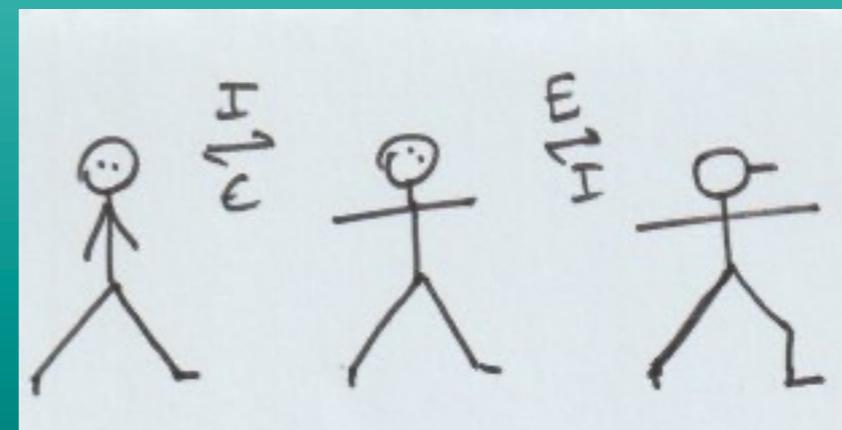
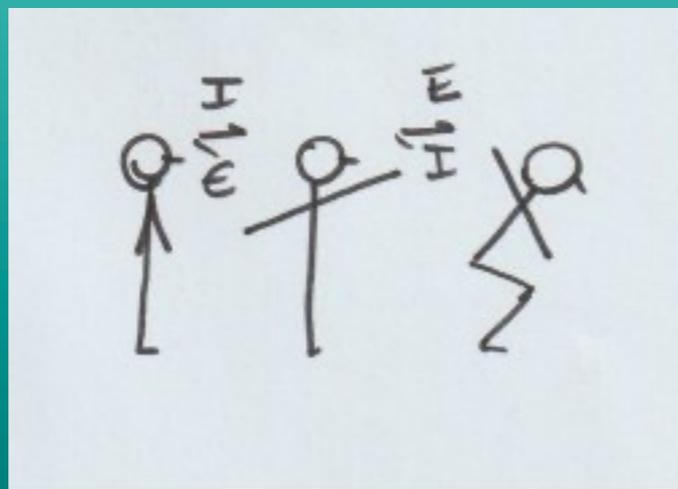
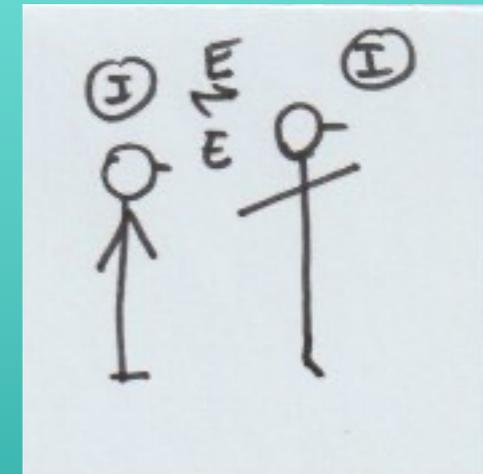
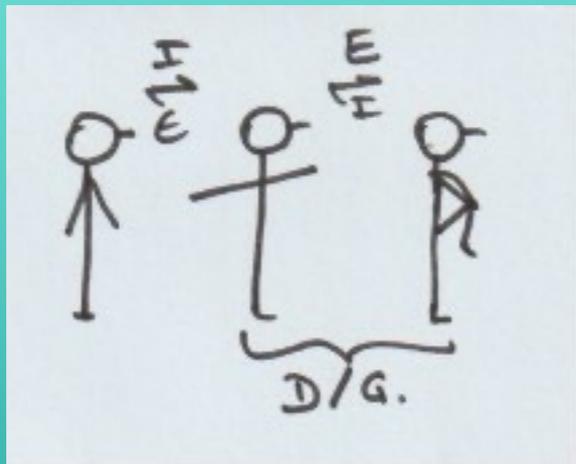
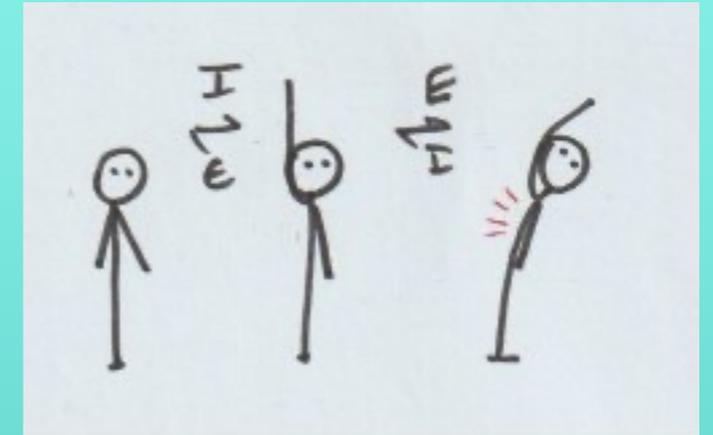
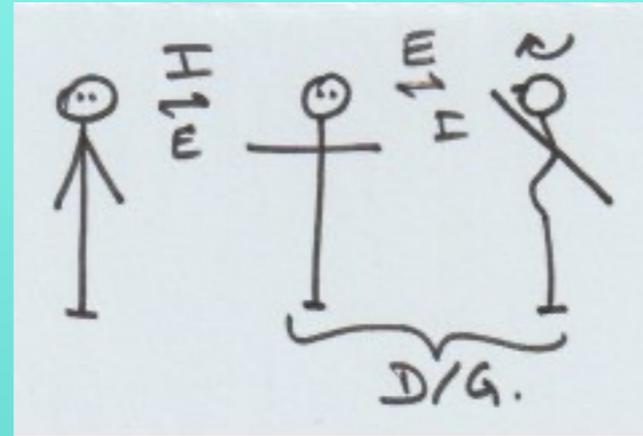
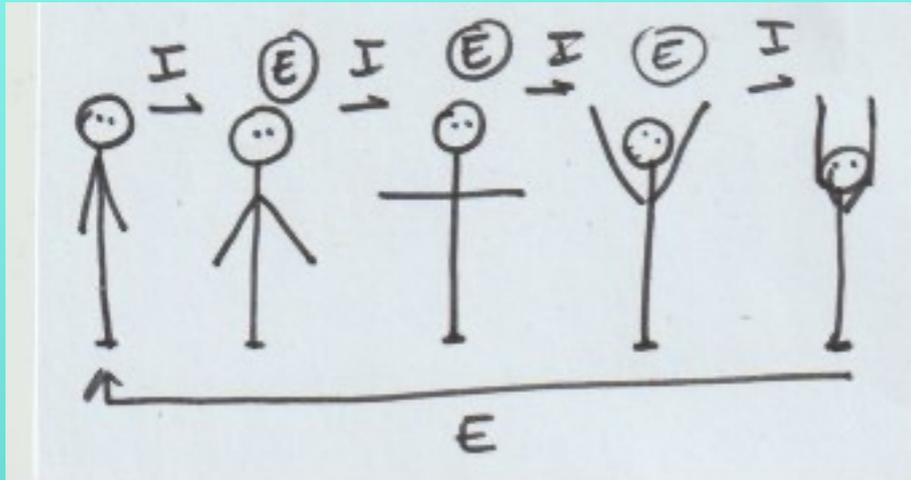
Bonne posture = meilleure respiration

Patients fatigués

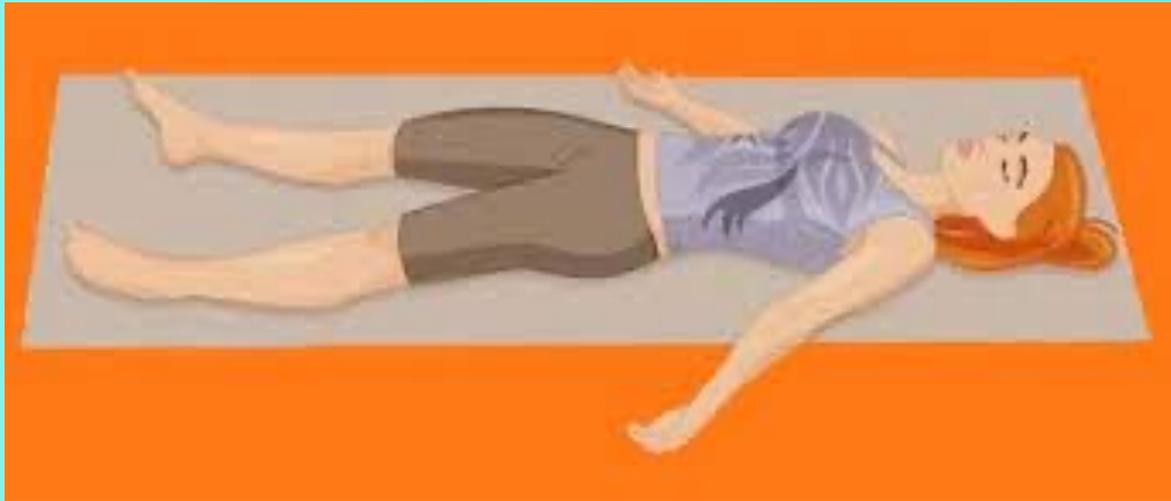
Travail CV, cage thoracique, Membres supérieurs
pranayama : exercices respiratoires purs



POSITION DEBOUT



POSITION ALLONGEE



« ça fait dix ans que je dors assis »
« je ne pourrais pas me relever »

➔ Aide pour s'installer si besoin

Permet de prendre conscience

★ du corps (poids, appuis)

★ de la respiration naturelle et profonde

★ la détente du corps

★ ouverture de la cage thoracique grâce à l'appui postérieur

PRANAYAMA

Maitrise de la respiration

Suspension poumons plein / vide

Paliers à l'inspiration/ expiration

Respiration carrée, phases respiratoires identiques

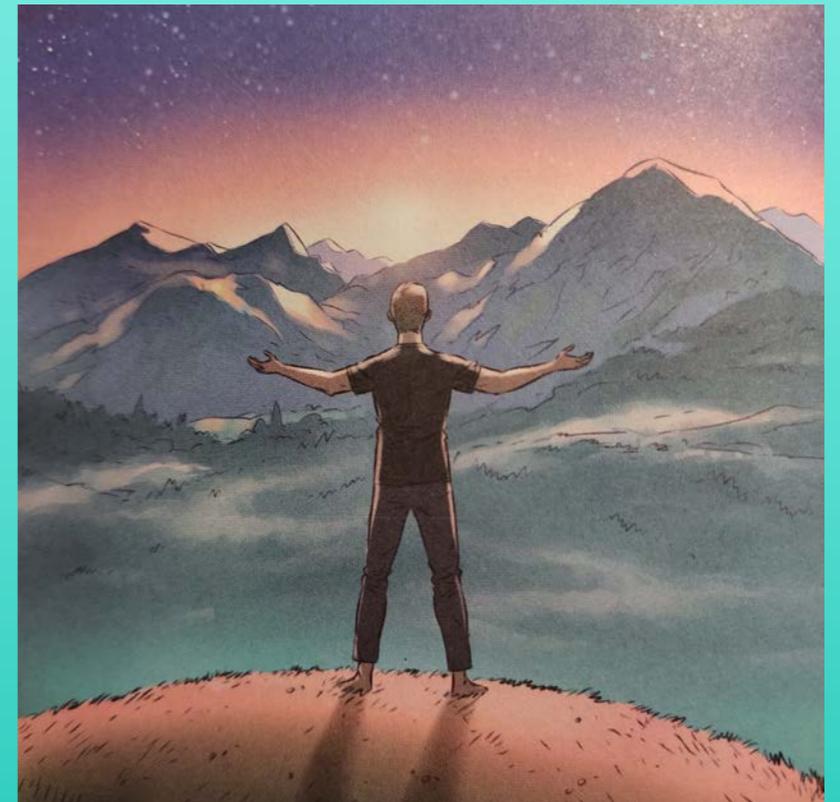
Travail sur les sons

LES SONS: TRAVAIL SUR L'EXPIRATION

La rend plus **concrète**
Permet de l'**allonger** plus aisément
Provoque des **vibrations**
Permet d'**extérioriser**

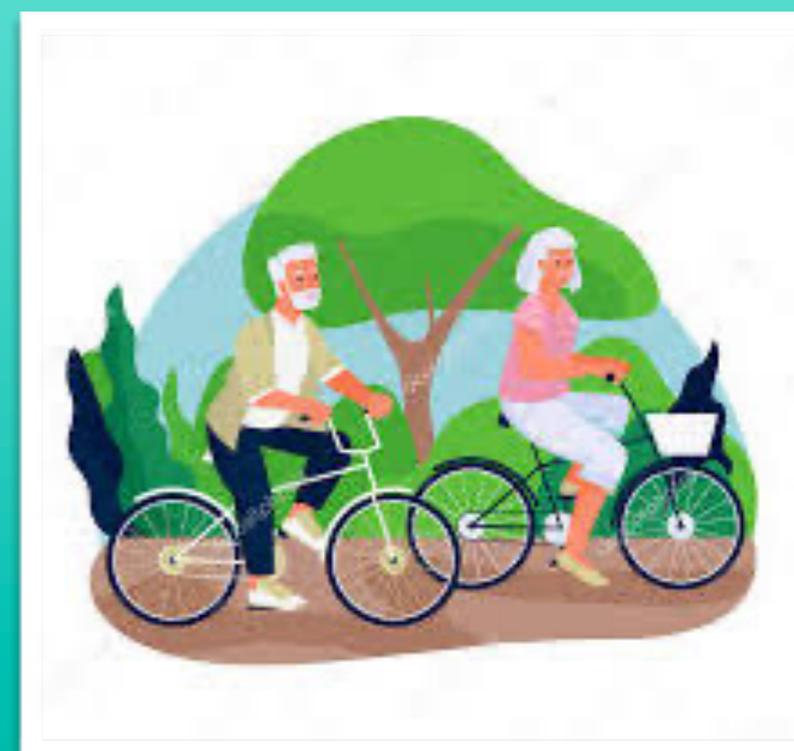
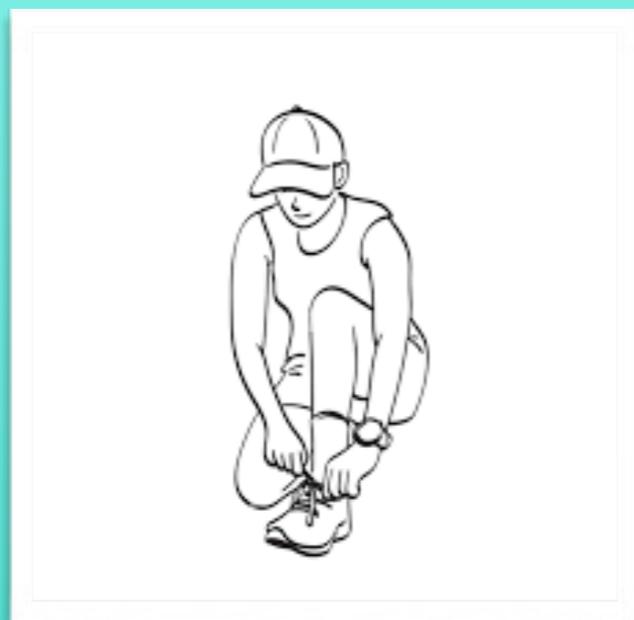
O/A

participe au drainage bronchique
Utiliser seuls ou pendant les postures



VIE QUOTIDIENNE

Plaisir à être, plaisir à faire



TEMPS DE VERBALISATION A LA FIN DES SEANCES

Mettre des mots sur les ressentis

Verbaliser les découvertes

Mais aussi les difficultés du jour

« J'ai senti mon corps s'étirer »

« C'est difficile de coordonner »

« On connaît mieux son corps »

« J'imaginai que c'était plus dur, alors que là c'est agréable »

« C'est physique quand même »

Ça donne envie de dormir, ça détend »

« j'avais peur de ne pas arriver à me concentrer »

« Je ne pensais pas que ça faisait travailler la respiration »

« On est dans le respect de soi, de son corps »

« J'ai découvert ma respiration et que je pouvais la travailler »

CONCLUSION

Le yoga a toute sa place dans un programme de réadaptation respiratoire.

pratique adaptée aux patients, caractère motivant pour beaucoup d'entre eux

Les bénéfices sont multiples :

- ★ retrouver le **plaisir de bouger**,
- ★ **prendre conscience de ses capacités**
- ★ **apprivoiser sa respiration**
- ★ Ressentir la **détente**

CHANGE LA PERCEPTION DE SOI

LE MAINTIEN DES ACQUIS

C' est un enjeu de la réadaptation respiratoire.

La découverte de différentes activités durant leur séjour, dont celle du yoga, va peut être favoriser un intérêt à poursuivre une activité.

C'est par cet **engagement régulier et assidu** que les bénéfices sur la qualité de vie sera encore plus important.

