



Le yoga et santé

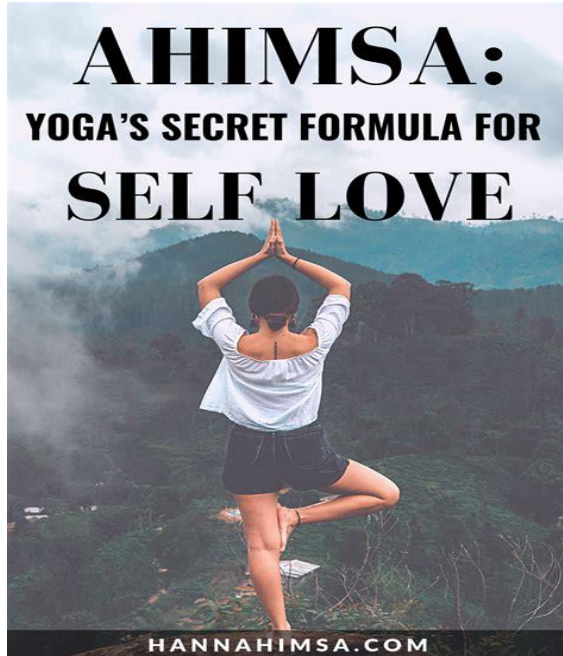


SCIATIQUE

Les causes les plus fréquentes de sciatique sont des disques protubérants et les hernies discales



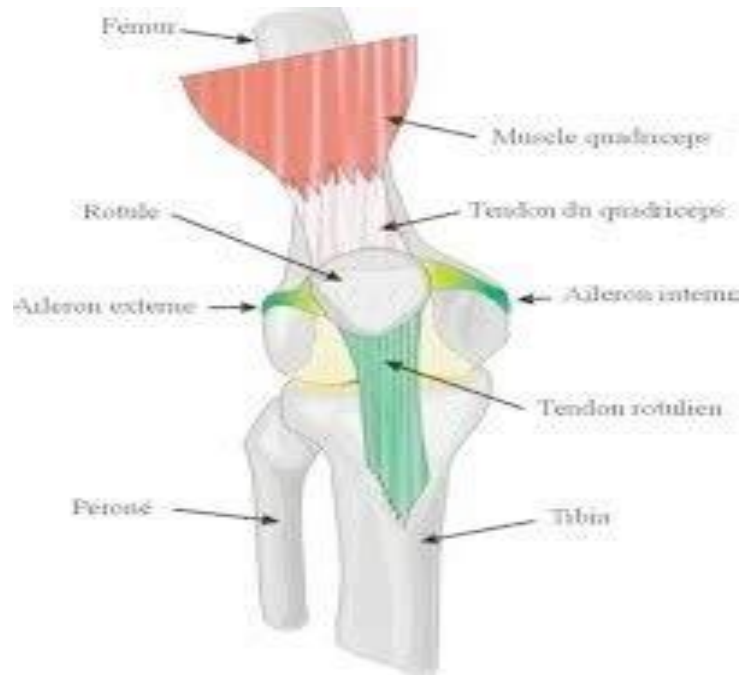
Plusieurs vertus mais aussi quelques risques



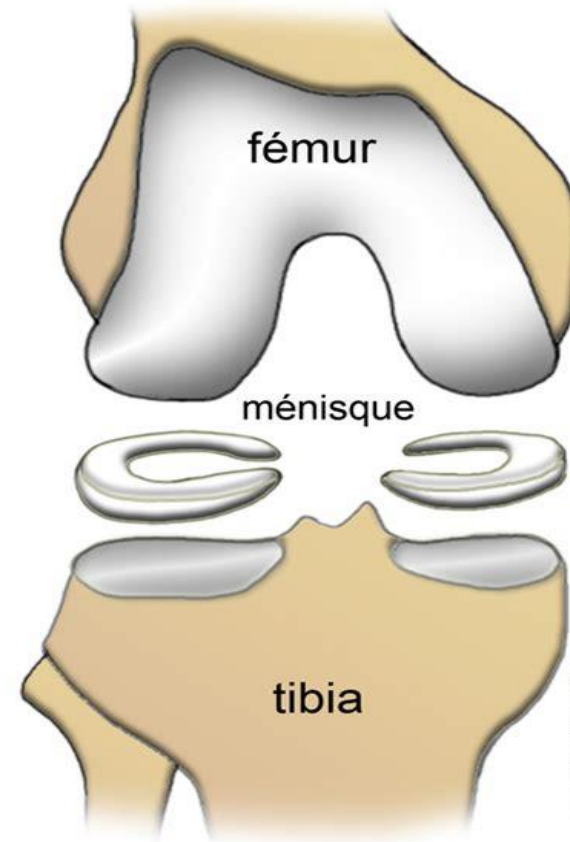
La répétition excessive



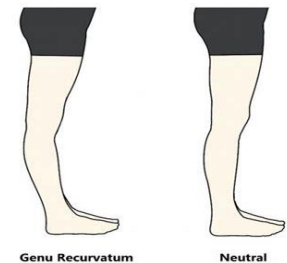
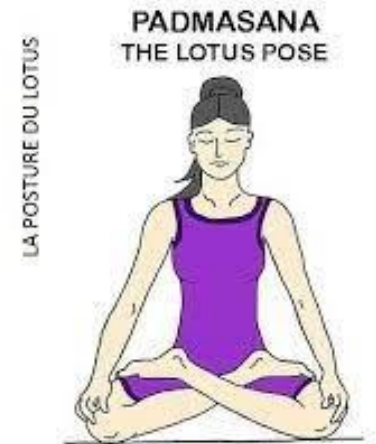
GENOUX



Cartilage peu vascularisé



Repecter la physiologie



GOT A YOGA
QUESTION?



ASK
a yoga teacher

Problème de genou connu ?
L'élève est en train de forcer ?
Problème de genou pas connu ?

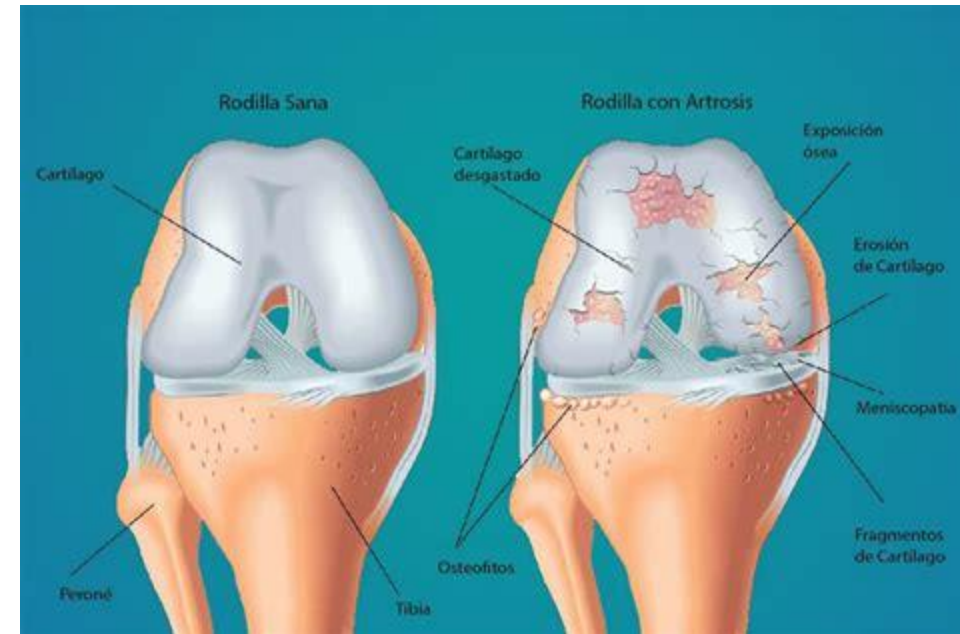
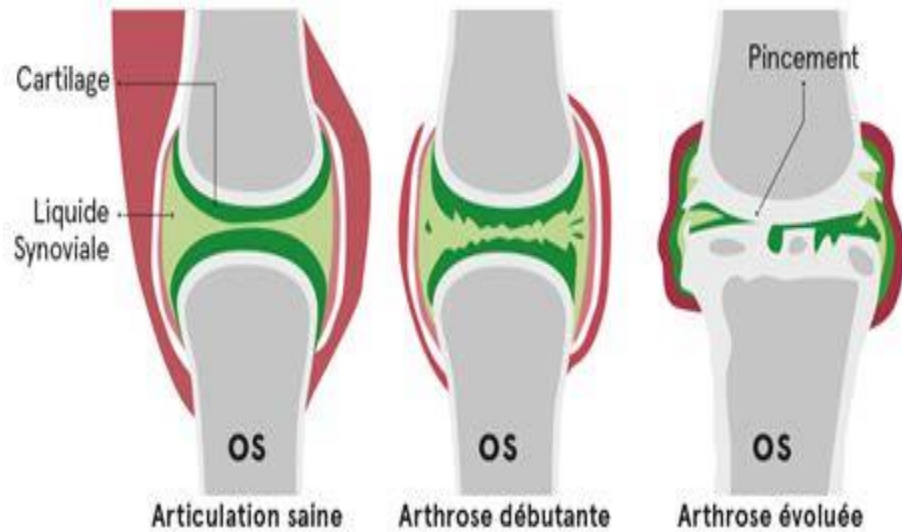
Mon élève a mal au genou dans la posture...



Toujours
AHIMSA

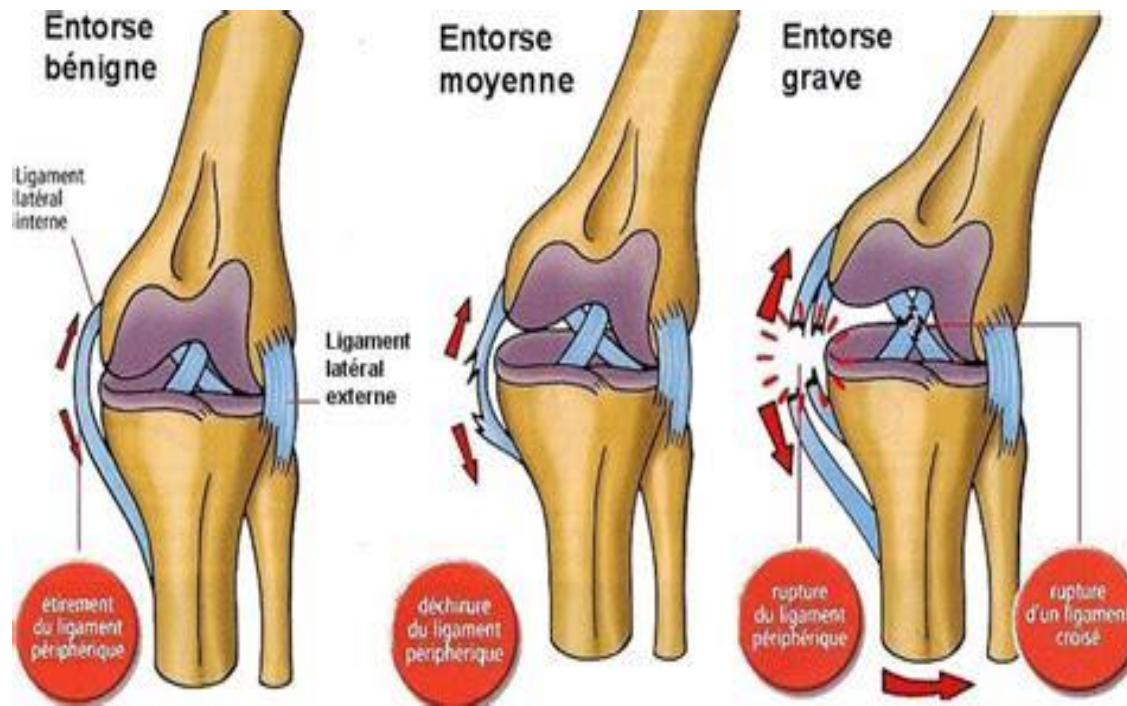


Pathologies de genou fréquentes. ARTHROSE



Yoga: mobilisation de la capsule articulaire, production du liquide synoviale, renforcement musculaire

Entorse de genou



Si nous avons un genou gonflé

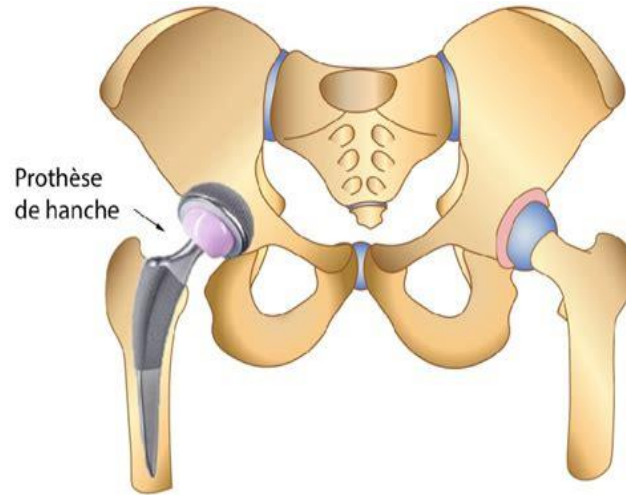
-



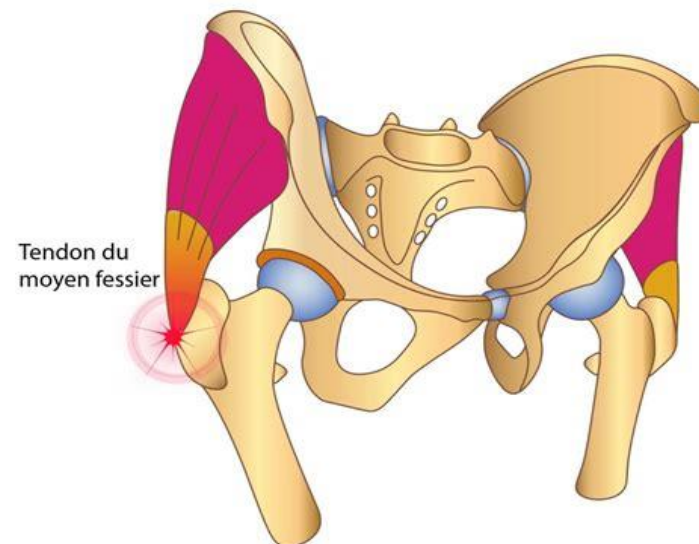
Signes
inflammatoires



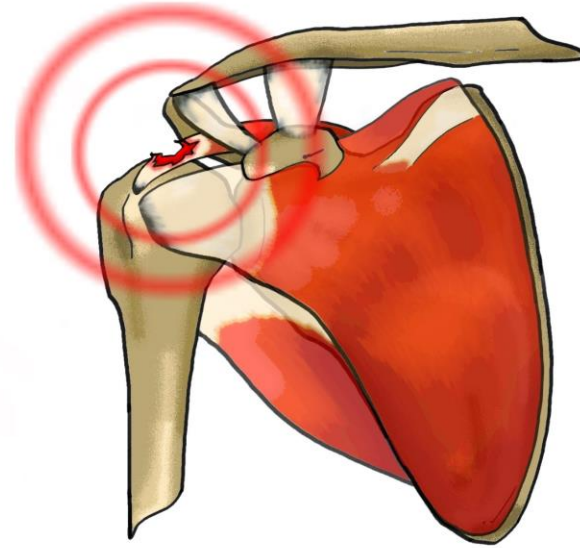
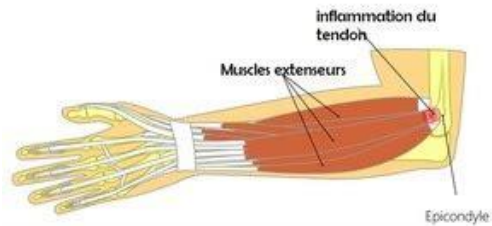
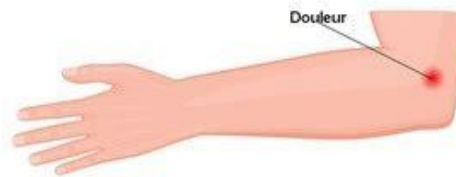
HANCHE



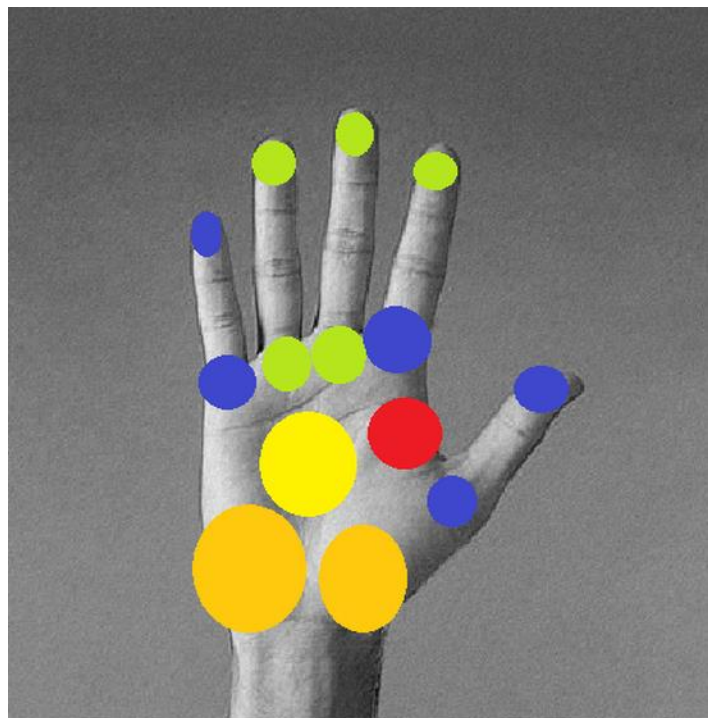
Attention aux luxations de prothèse Éviter la flexion



TENDINITES



Des mouvements répétitifs, excès de traction, traction disproportionnée



- *Appliquer fermement ces parties dans le matelas*
- *Presser ces points sur le matelas*
- *Eviter que tout le poids repose sur ces éminences*
- *L'intérieur de la paume se soulève un peu*
- *Si cette partie se soulève, cela signifie que le poids du corps est en train de s'effondrer dans la zone orange ou sur le côté !*

PLK de Noétique

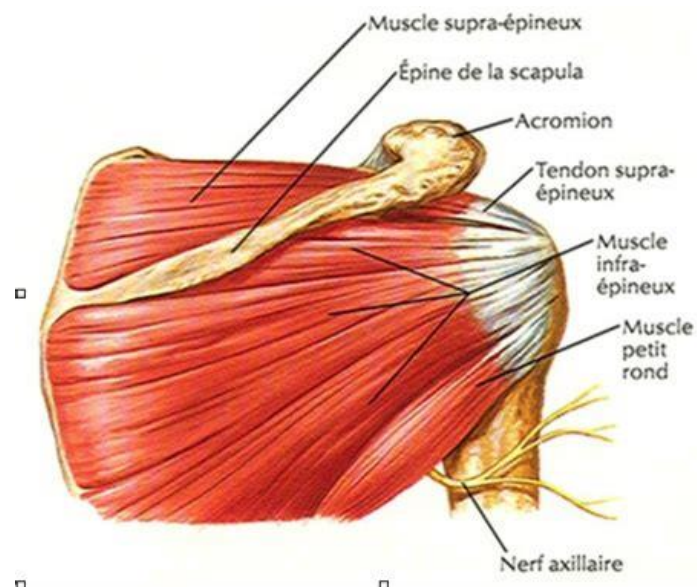
Étirement ventral abdominaux profonds, cuisses



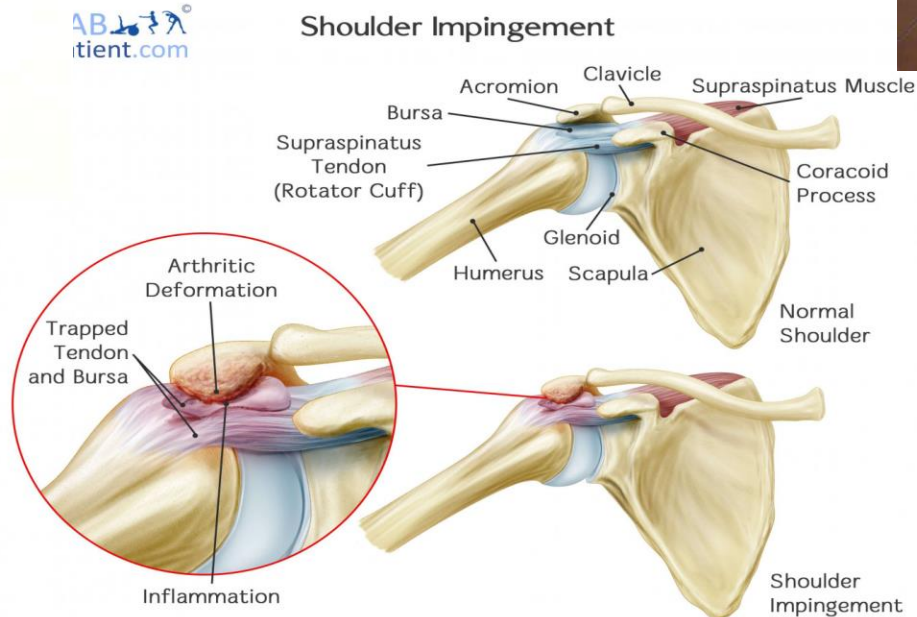
Maintenir la posture du chien tête en haut entre 30 et 60 secondes



Tendinite de la coiffe des rotateurs

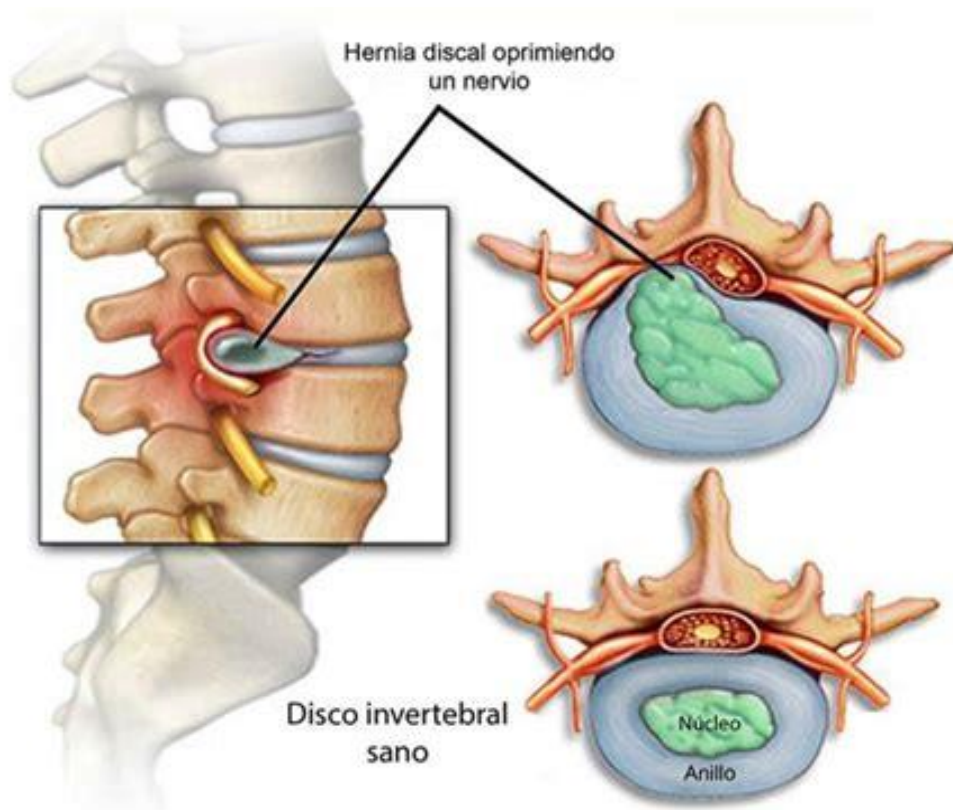


Petit espace



Rotation externe
de l'épaule

Colonne Vertébrale

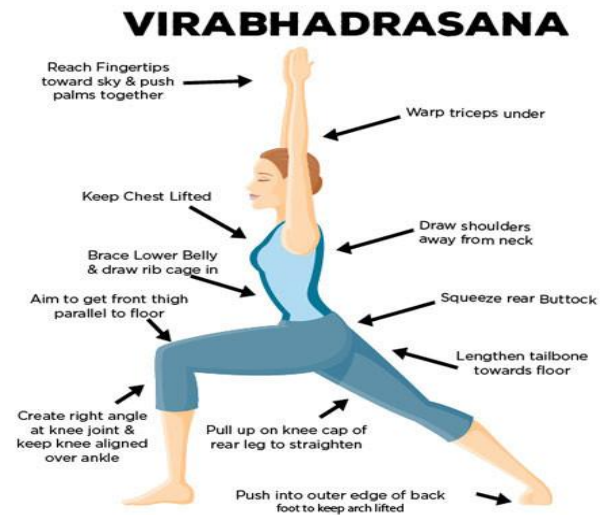


En fase agüe indiqué le repos. En fase chronique le yoga peut aider à récupérer l'élasticité mais toujours attention

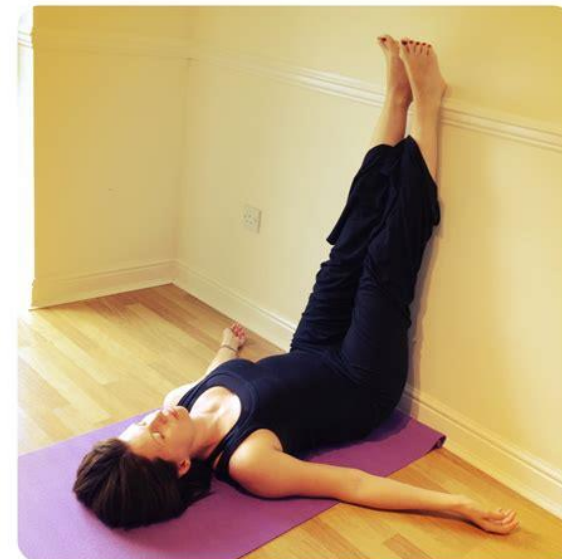
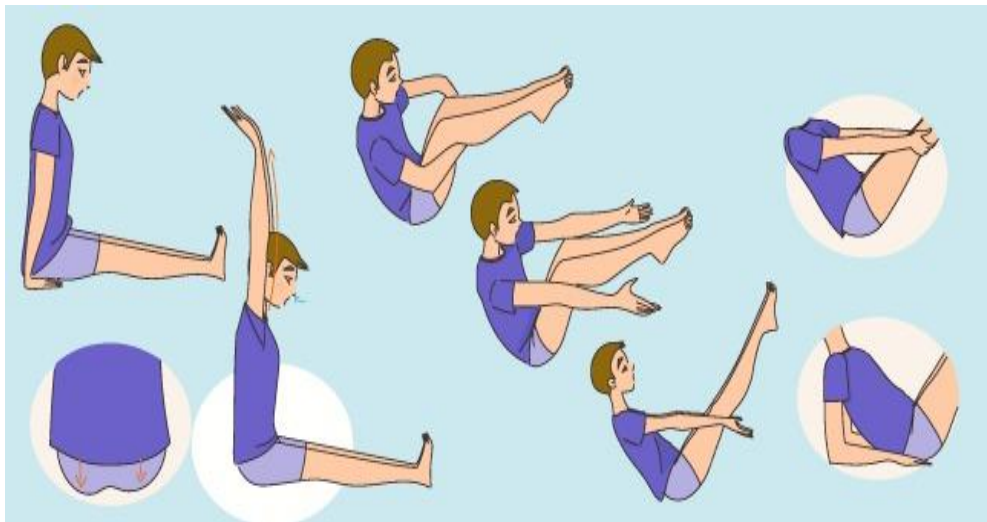




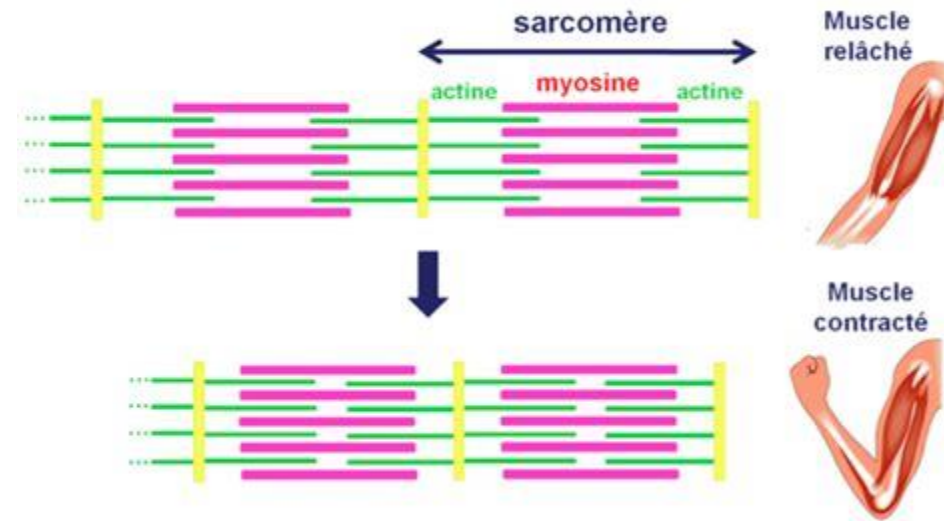
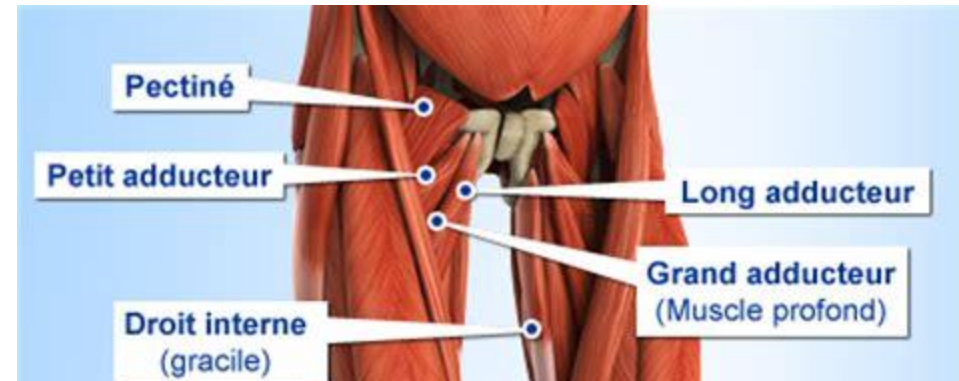
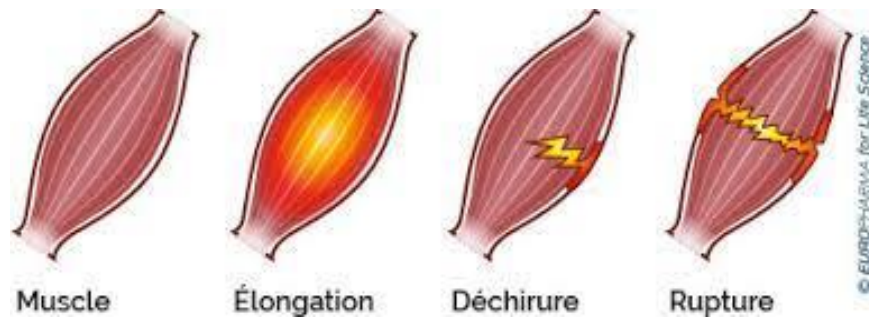
Étirer bien la taille Avant de la fléxion/extension



Entrenament progressif



Déchirures musculaires



Effet du yoga sur les jonctions entre l'actine et la myosine → moins de risque de corbatures déchirures

Importance de l'échauffement

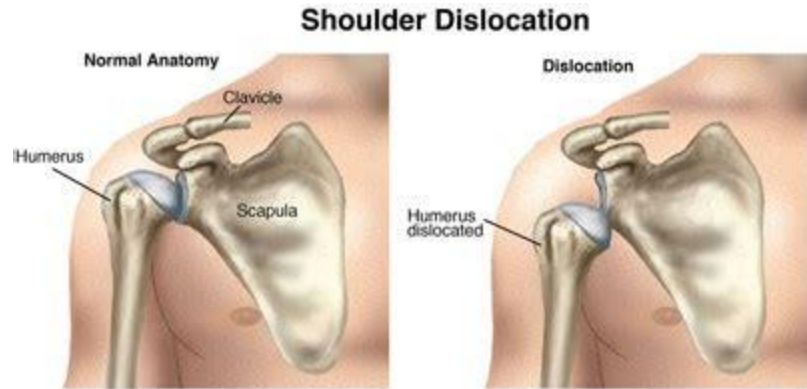


La salutation au soleil réchauffe : augmente la température corporelle et produit une vasodilatation superficielle : transpiration pour réguler la température et puis augmentation afflux sang vers les muscles, assouplissement ligaments, tendons, augmentation nutrition cartilage.

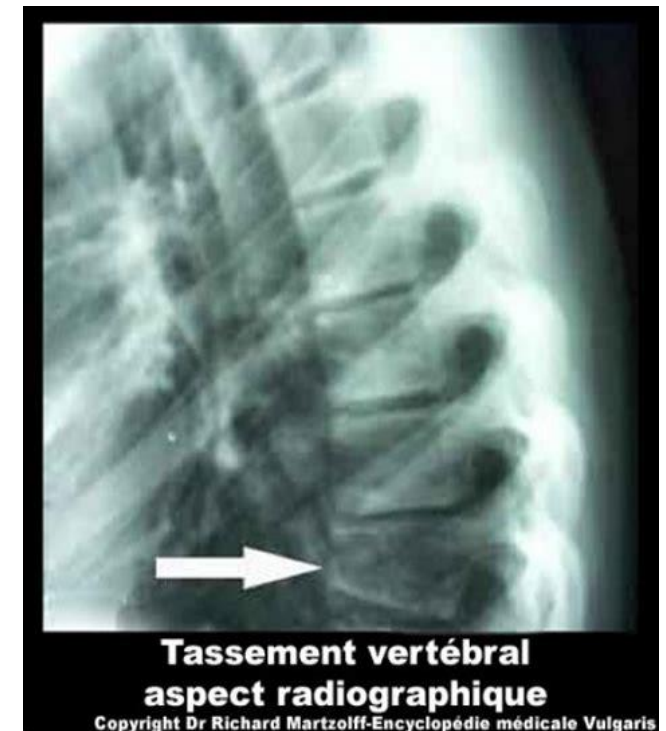
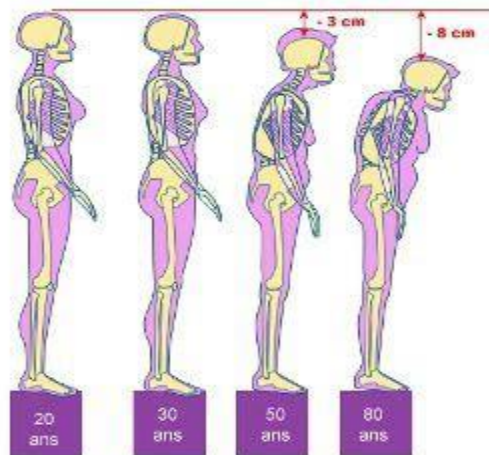
Entorse cheville



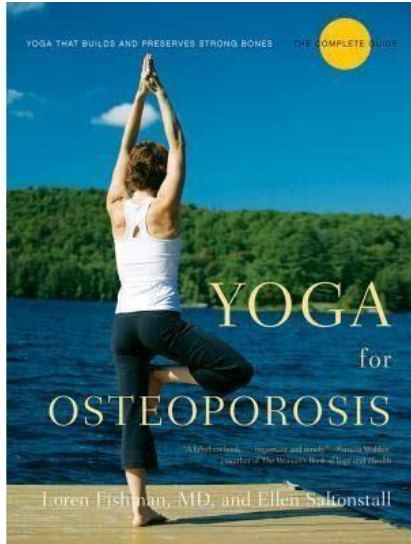
Luxation de l'épaule



Ostéoporose



Dr Loren Fishman



Les tractions au niveau des os
estiment la minéralisation osseuse.
Travaillons l'équilibre.



Attention
aux chutes



Conseils Dr Fishman Yoga-ostéoporose

Éviter des sauts et des mouvements brusques comme par ex pendant les vinyasa ou la pratique d'ashtanga

Maintenir les postures en **statique** car nous allons travailler en contraction isométrique qui va être sans danger et efficace pour l'os

Éviter de faire le dos rond, car nous sollicitons trop les vertèbres lombaires

Éviter les flexions et extensions extrêmes ex **urdva danurasana**. Cependant les extensions de la colonne en douceur comme dans le cas de **bujangahasana** o **shalabhasana** peuvent être bénéfique car on va lutter contre la cyphose dorsale que ce type des personnes ont souvent.

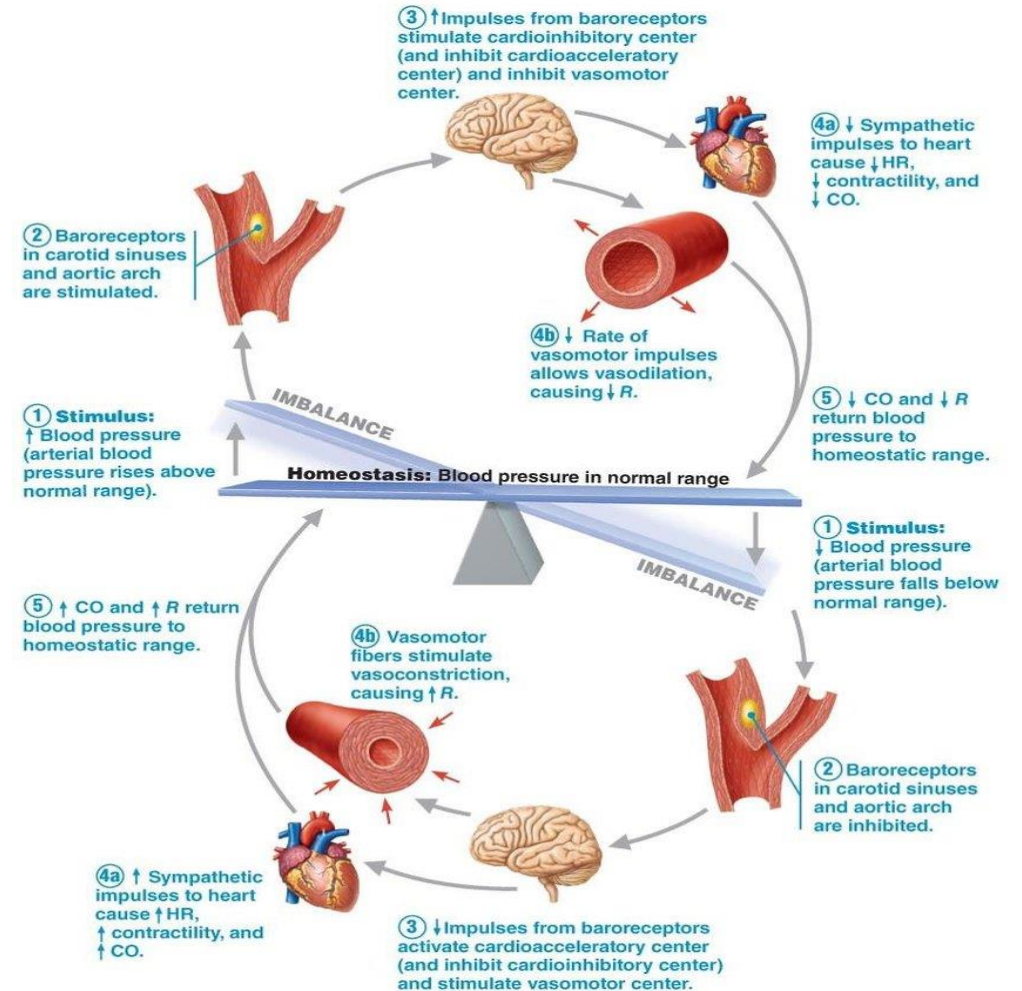
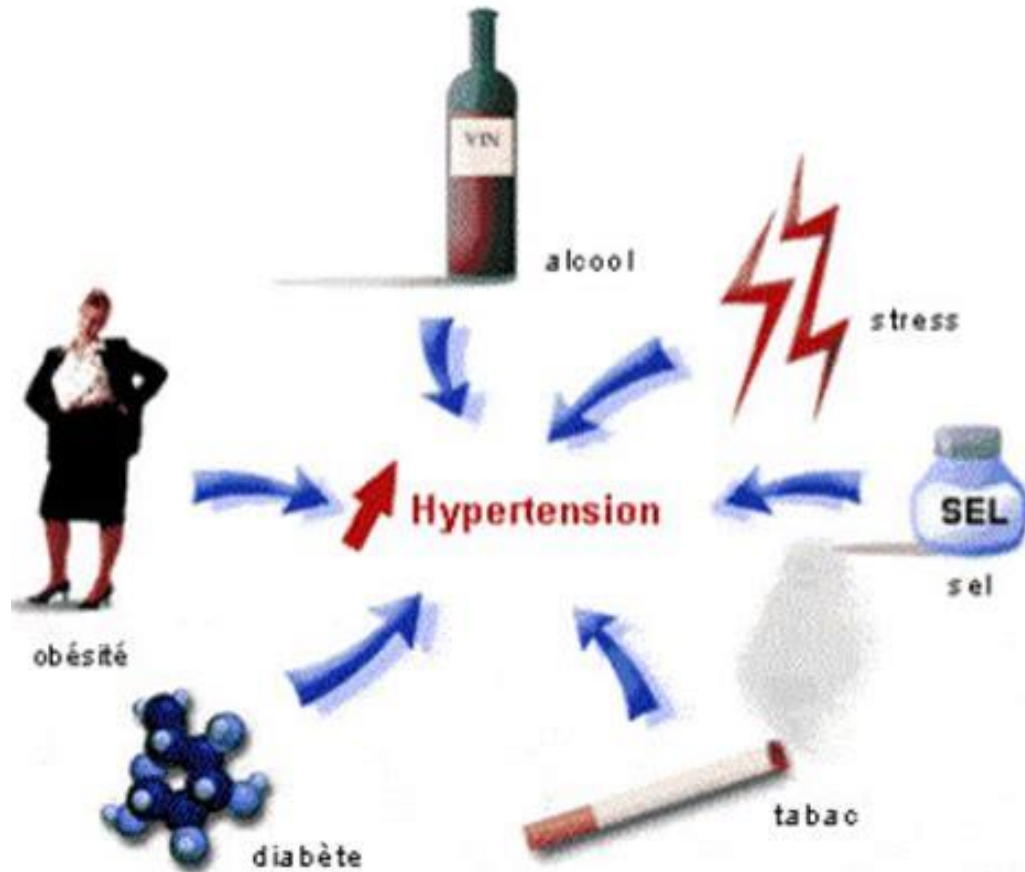
Attention les torsions faire attention à étirer bien la taille

Ok postures d'équilibre diminue le risque de chute tonification musculature

Postures inversés les faire uniquement guidés avec qq d'expérimenté pour ne pas poser le poids sur les cervicales mais sur les bras



Hypertension artérielle- TAS/TAD



Il y a des études plus ou moins méthodiques mais de plus en plus nombreux qui ont montré comment le yoga chez les hypertendus a une action pour baisser la tension artérielle

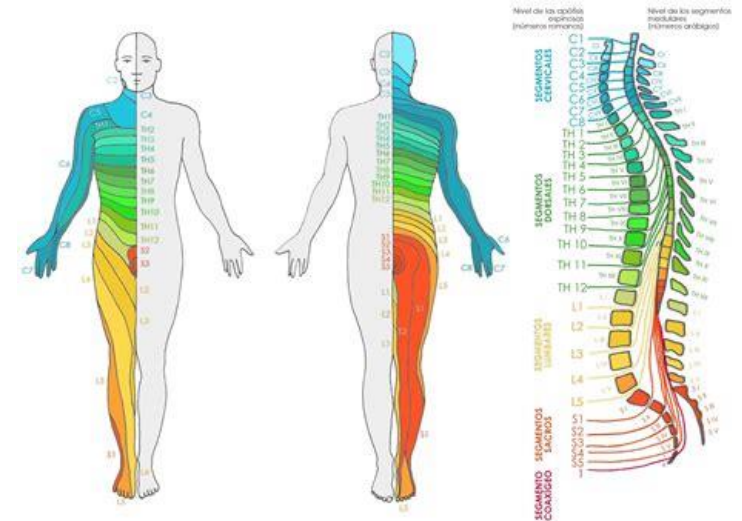
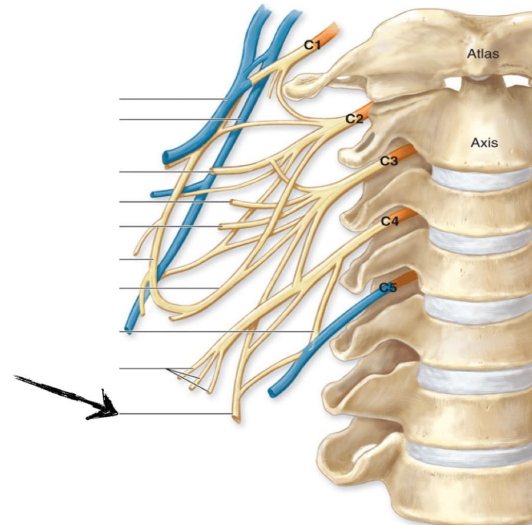
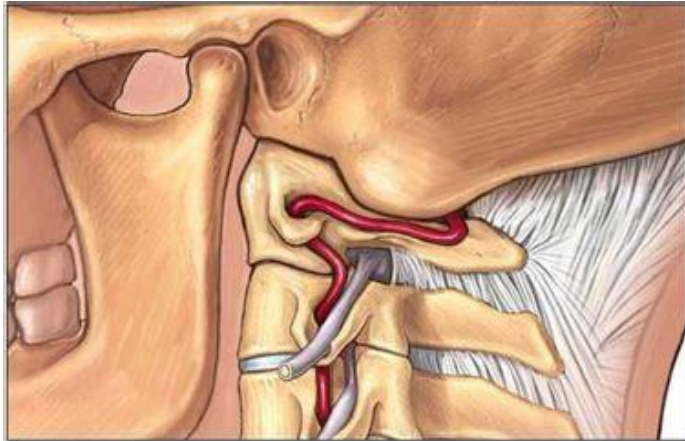




Barorécepteurs activent le
parasymphatique → diminution TA,
FC, calme...

Rare mais ça existe

Trisha Lamb « Injuries from Yoga and
Contraindications » International Association of
Yoga Therapists



AVC Compressions
nerveuses