





# THÉRAPIES PAR LE YOGA



Lina YANG

# **THÉRAPIES PAR LE YOGA**

© Lina YANG

ISBN : 979-10-424-1019-3

Dépôt légal : octobre 2023 - Achevé d'imprimé en France

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les "analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Introduction

Je m'appelle Lina et je suis professeur de yoga. J'enseigne le Hatha yoga ainsi que le yoga aérien. Ici, je vous explique en résumé le parcours m'ayant emmenée vers ce métier qui me passionne au plus haut point !



C'est en comprenant que la santé et la beauté du corps passent par l'écoute, par le soin de celui-ci, et en désirant m'aligner sur une hygiène de vie pour atteindre une harmonie parfaite, que naturellement et progressivement, je me suis dirigée vers le yoga et la thérapie qui en découle. Ils en furent une révélation.

Ils m'apportent, au quotidien, amour, paix, force et souplesse, aussi bien physique, spirituelle que mentale. Désirant améliorer la vie des êtres autour de moi, j'ai commencé par l'esthétisme puis le massage psycho-corporel et je continue avec la pratique de ce sport méditatif, le yoga ! Du mieux que je peux, j'insère et partage via ces derniers, les messages et méthodes indispensables pour une évolution paisible et fructueuse afin que nous tous revenions à un savoir d'origine, Soi-même et que nous transmettions le meilleur de notre âme chaque jour.

Dans cet ouvrage, je vous propose le condensé des articles qui concernent le thème du yoga que j'ai écrits pour une encyclopédie de la médecine naturelle. Ceux-ci expliquent entre autres, les bienfaits, la thérapie par la pratique du yoga et de ses diverses branches.

Je vous souhaite une lecture enrichissante et passionnante ! J'aspire à ce qu'elle vous aide à devenir votre propre médecine préventive et curative.



## **Sommaire**

1. Comment traiter le mal de dos grâce à la pratique du yoga ?
2. Se libérer du stress grâce à la pratique du yoga
3. Dormir paisiblement grâce à la pratique du yoga
4. Yoga zen : comment atteindre la zénitude par l'intermédiaire de cette discipline ?
5. Maigrir à une vitesse accélérée grâce à la pratique du yoga
6. Se libérer de la sensation des jambes lourdes grâce à la pratique du yoga
7. Comment prévenir et guérir de la constipation grâce à la pratique du yoga ?
8. Comment améliorer sa fertilité grâce à la pratique du yoga ?
9. Bien vivre sa grossesse grâce au yoga prénatal
10. Yoga postnatal
11. Le bien-être accru de bébé grâce à la pratique du yoga
12. Yoga sport
13. Yoga Kundalini
14. En guise de conclusion



## 1. Comment traiter le mal de dos grâce à la pratique du yoga ?

Le yoga permet de soulager le mal de dos. En effet, cette pratique est réputée pour diminuer les douleurs au niveau de cette zone spécifique du corps. Découverte des mouvements et des postures à réaliser :

- — *Le mal de dos*
- — *Quelles sont les causes ?*
- — *Facteurs possibles*
- — *Traitements conventionnels*
- — *Les bienfaits du yoga*
- — *Contre-indications et danger*
- — *Questions fréquentes*

### Le mal de dos



Le mal de dos peut concerner différentes zones du dos.

Lorsque la douleur est localisée au niveau des lombaires, en bas du dos, il s'agit de lombalgie ou de lumbago. Selon son intensité, la douleur peut s'étendre jusqu'aux fesses et atteindre le haut des cuisses.

Lorsque la douleur est localisée au niveau des vertèbres dorsales, entre les cervicales et les lombaires, on parle de dorsalgie.

### **Quelles sont les causes ?**

#### *Physiques :*

Les douleurs sont, en général, d'origine mécanique, la conséquence d'une mauvaise posture, d'une contracture musculaire. Celles-ci peuvent être également dûes à un traumatisme, une chute ou à une maladie inflammatoire, qui affecte les articulations (l'arthrite).

#### *Psychosomatiques :*

Les lombalgies sont souvent en lien avec de l'insécurité, sur le plan matériel. Cela peut être la peur de perdre son emploi, la peur de ne pas pouvoir subvenir à ses besoins.

Les douleurs au niveau des lombaires peuvent aussi indiquer que les personnes qui en souffrent n'arrivent pas à accepter les changements dans les domaines suivants : le couple (affect), la famille (structure des affects), le travail (matière), la maison (structure de la matière), le pays (région, espace, mobilité et place).

Le lumbago exprime un ressenti d'impuissance face aux situations matérielles de la vie et d'une accumulation de colère et de culpabilité, en rapport avec la capacité à assumer les responsabilités. Ces symptômes sont présents pour encourager les personnes atteintes, à mettre en place les changements de comportements nécessaires. Elles peuvent être également incitées à modifier leur façon de penser. Ces changements doivent permettre à l'individu de poursuivre un chemin de vie plus serein.

### **Facteurs possibles :**

La grossesse, le vieillissement, le surpoids, l'activité physique intense, la sédentarité, sont des facteurs éventuels, qui favorisent l'arrivée du mal de dos. Aussi, le port de charges lourdes sur les épaules, le port de talons hauts, l'activité continue (par exemple : la conduite sans temps de pause), le stress, la contrariété, la colère, la tristesse et tous les sentiments néfastes peuvent occasionner des maux de dos.

### **Traitements conventionnels :**

#### *Les médicaments :*

Dans le traitement du mal de dos aigu ou chronique, la médecine occidentale propose plusieurs médicaments qui sont :

- Les antalgiques qui visent à diminuer la douleur.
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, qui ont pour but de réduire l'inflammation associée.
- Les décontractants musculaires.

#### *Les médecines douces :*

Pour les personnes qui désirent avoir recours à des solutions plus naturelles pour améliorer la santé de leur dos, il existe :

- La phytothérapie, traitement fondé sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels.
- La thérapie manuelle comme le recours aux ostéopathes, étiopathes, kinésithérapeutes, masseurs ou autres.
- La thalassothérapie définie comme étant l'utilisation combinée, sous surveillance médicale, dans un but préventif ou curatif, des bienfaits du milieu marin.
- Et enfin la pratique du yoga, qui est une discipline du corps et de l'esprit, comprenant une grande variété d'exercices et de techniques.

## **Les bienfaits du yoga :**

Le yoga est comparé à de la gymnastique douce, un moyen efficace et connu pour obtenir la santé et le bien-être. Les deux disciplines utilisent des postures physiques.

Ce qu'apporte en plus le yoga, c'est l'addition à ces dernières, de pratiques respiratoires et de méditation qui permettent de contrôler son corps, son mental en pleine conscience. Pour le mal de dos, la pratique du yoga semble adaptée. La pratique assidue de certaines postures apporte les bénéfices suivants :

### *La diminution du stress :*

Une étude<sup>1</sup> portant sur cent trente et une personnes a démontré que dix semaines de yoga ont aidé à réduire le stress et l'anxiété. Cela a également contribué à améliorer la qualité de vie et la santé morale.

Aussi, une autre étude<sup>2</sup> a indiqué qu'après trois mois, les femmes avaient une baisse considérable du taux de cortisol. Elles étaient alors moins stressées, dépressives, anxieuses et moins fatiguées. Lorsque la pratique du yoga est associée à la méditation, les bénéfices se font davantage ressentir et les risques de mal de dos diminuent.

### *La libération de l'anxiété :*

Le yoga aide à améliorer et contrôler le mental. Ainsi, ce dernier reste tout en souplesse dans ce moment si important qu'est l'instant présent. En étant concentrés sur le présent, les pratiquants conservent leur énergie, car elle n'est plus perdue ni dans le ressassement du passé, ni dans les pensées du futur. Ces dernières étant souvent une cause de stress et d'anxiété, les yogis retrouvent leur paix intérieure.

*La réduction des inflammations :*

Pour le mal de dos, le yoga est particulièrement efficace ; il permet de réduire les inflammations.

Les pratiques des postures de yoga et du contrôle de la respiration provoquent l'oxygénation du corps, améliorant la circulation sanguine, lymphatique et céphalo-rachidienne. Ce qui aide alors à réduire les inflammations.

Cela a été démontré par plusieurs études, dont une étude réalisée en 2015<sup>3</sup>.

218 participants ont été divisés en deux groupes : ceux qui pratiquaient le yoga régulièrement et ceux qui ne le faisaient pas. Les deux groupes ont ensuite effectué des exercices modérés et intenses pour induire du stress. À la fin de l'étude, les personnes fidèles, qui le pratiquaient régulièrement, avaient des niveaux de marqueurs inflammatoires plus faibles que celles qui n'exerçaient pas.

*L'amélioration de la flexibilité :*

Les postures de yoga incitent à étirer, et à contorsionner les membres du corps. Par exemple, en allongeant le dos, en étirant les bras vers le haut, il est possible de remédier aux postures inappropriées comme le dos rond, le dos avachi ou voûté en évitant les raideurs du dos. Le yoga est efficace pour soulager le mal de dos, lié à ces postures.



*Etirement des bras vers le ciel*

Le fait d'inspirer et d'expirer profondément pendant la session permet à l'air de circuler dans tout le corps. Celui-ci retrouve alors de l'espace pour être plus mobile. Effectivement, la respiration contribue à remettre en place tout ce qui n'était pas en ordre à l'intérieur du corps.

Tout comme vous ouvrez les fenêtres de votre maison pour aérer, préserver la qualité de l'air intérieur et éviter toutes moisissures ou autres inconvénients, il en va de même concernant le corps. Par la respiration, vous renouvelez en continu l'air, afin d'assainir ce dernier. Libéré des toxines, le corps retrouve toute sa fraîcheur. Il est plus apte à la réalisation des postures et ce, avec plus de flexibilité.

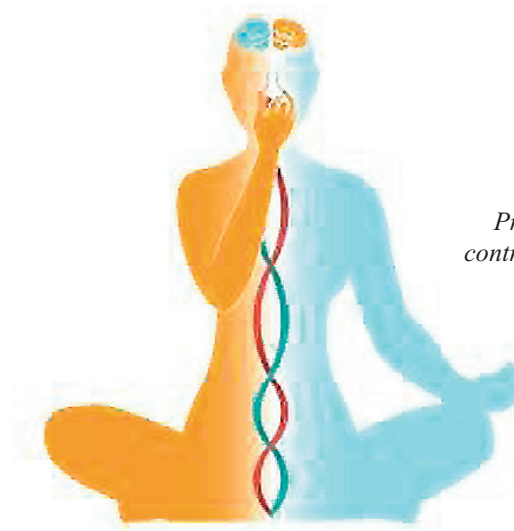
*L'amélioration de l'équilibre :*

Des postures de yoga amènent à se tenir droit autant que possible, à renforcer les muscles abdominaux et ceux du dos, et permettent de diminuer le mal de dos. Cela va, de manière générale, contribuer à améliorer l'équilibre. Par exemple, la *posture du chien tête en haut* permet d'ouvrir le dos, la colonne vertébrale, la cage thoracique et les abdominaux. En renforçant la ceinture abdominale, vous aurez un meilleur maintien et par conséquent, moins mal au dos.





Une étude<sup>4</sup> de 2013 a révélé que la pratique du yoga pouvait aider à améliorer l'équilibre et la mobilité, chez les personnes âgées. Aussi, pratiquer seulement quinze à trente minutes de yoga par jour pourrait faire une grande différence, pour ceux qui souhaitent augmenter leur flexibilité et leur équilibre.



*Pranayama :  
contrôle du souffle*

*L'amélioration de la respiration :*

Le pranayama ou respiration yogique est une pratique de yoga qui se concentre sur le contrôle de son souffle, de sa respiration, grâce à différentes techniques de respiration. Le pranayama permet une augmentation significative de la capacité vitale. La capacité vitale est une mesure de la quantité maximale d'air, qui peut être expulsée des poumons. Il est particulièrement important pour ceux souffrant de maladies pulmonaires, ou de problèmes cardiaques et d'asthme.

Améliorer la respiration aide à développer l'endurance, à optimiser les performances, à garder votre coeur et vos poumons en bonne santé : une belle thérapie pour le calme et le bonheur.