



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Yoga et Cardiologie

Boris Capdevielle

Institut de Yoga Thérapie (IDYT)

www.forumeuropeen.com

YogaThérapie

Le yoga intéresse au plus haut point

Nombreuses études

Pubmed = 450 articles sur le cardiovasculaire

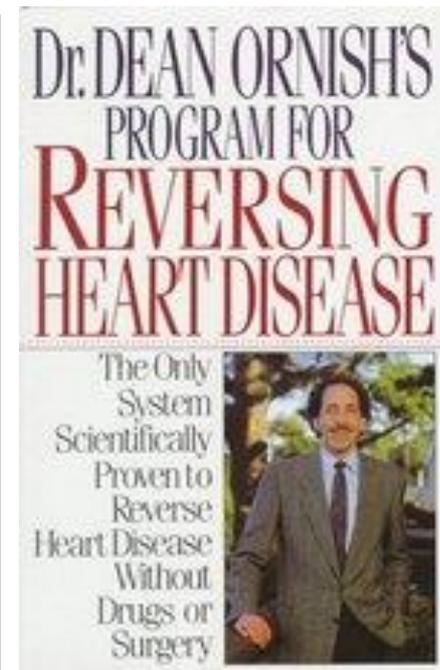
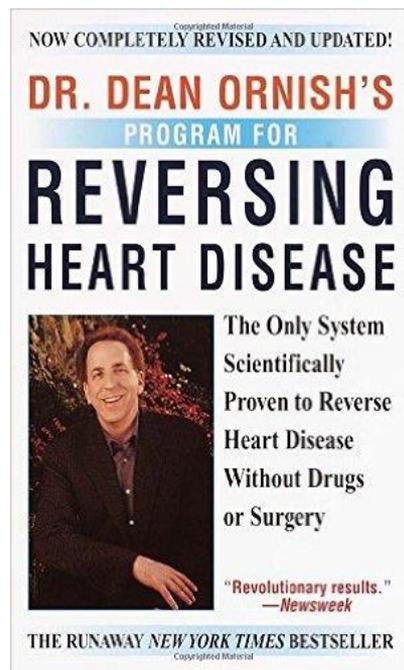
Yogathérapie = plus de 500 / an depuis quelques années



Mises en place à travers le monde

Programme de récupération

- Dr Dean Ornish
- Program for reversing Heart Diseases
- Vingtaine d'exercices de yoga



Effets généraux

Yoga Thérapie fait plus que prévenir
Renverse l'évolution de l'athérosclérose !

1 année

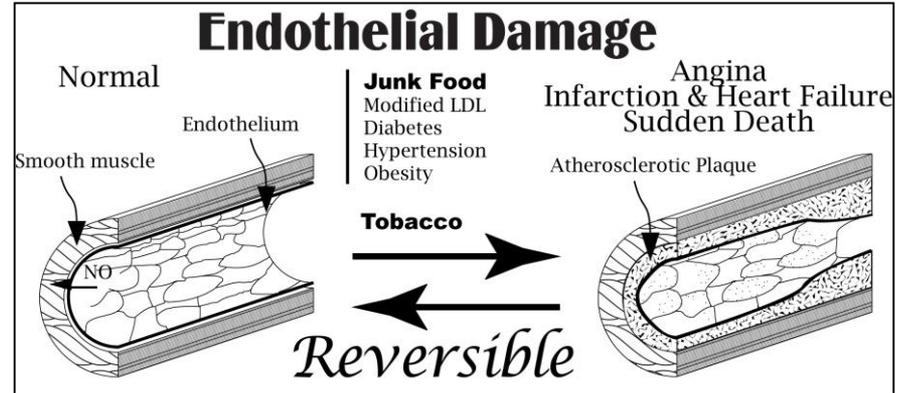
2 groupes randomisés avec atteintes coronariennes

Groupe A

Suit le mode de santé globale :
yoga, alimentation méditation
arrêt du tabac

Groupe B contrôle

Recommandations standards avec
traitement antihypertenseur et
classique



Effets généraux

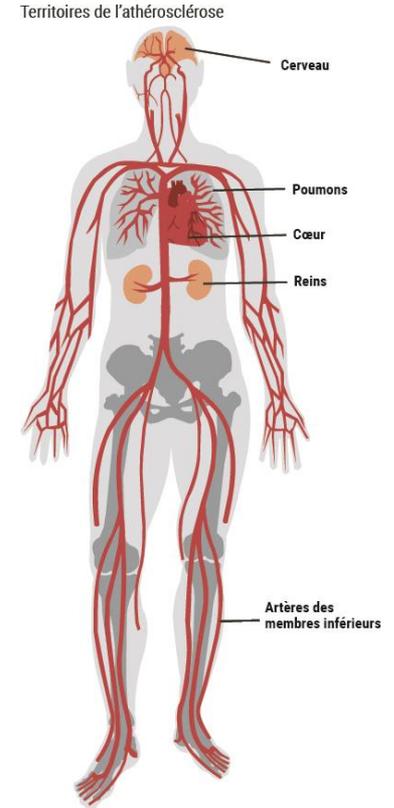
Après un an :

Groupe A

- Baisse de la pression et HTA
- Amélioration des chiffres lipides
- Amélioration de l'athérosclérose
- Moins d'accidents cardiaques

Groupe B

- Non seulement des chiffres moins bons
- Mais également
- Malgré les traitements anticholestérol et hypotenseurs,
- Aggravation de l'athérosclérose



Troubles du rythme

American College Cardiology 3 avril 2011 Nouvelle Orléans

Dhanunjaya Lakkireddy, MD,

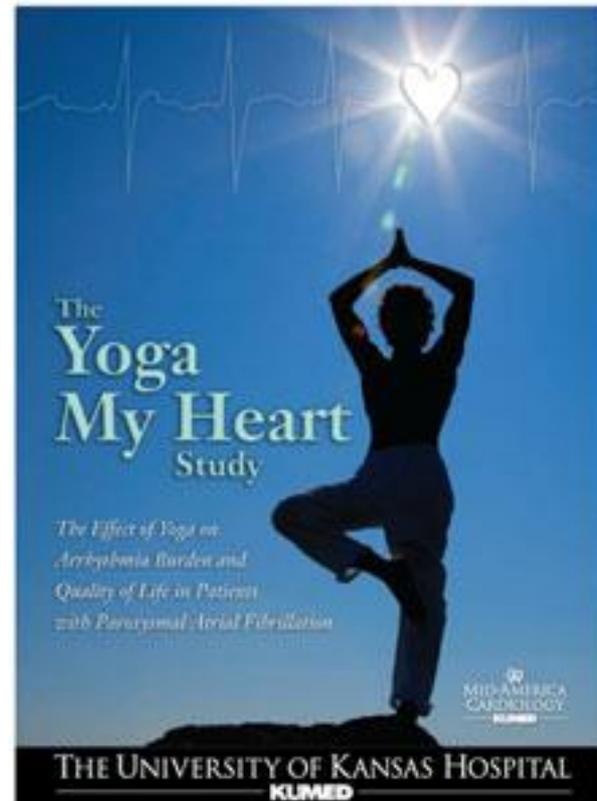
- Professeur agrégé de médecine
- Cardiovascular Research Institute Mid America
Cardiologie
- Directeur du Centre d'excellence en fibrillation
auriculaire
- Hôpital Université du Kansas



Troubles du rythme

Yoga « *My Heart Study* »

- Université du Kansas aux Etats Unis
- Réduction de 50% du risque de récurrence de Fibrillation Auriculaire (FA)
- « *Mieux qu'avec les médicaments en post infarctus* »



Définition

Associe

1. Postures
2. Respirations
3. Méditations / Relaxations
4. « Kryas » (exercices d'hygiène)

Adaptée aux possibilités et indications

Par un yogathérapeute

Appliquée à la santé

- Prévention
- Traitement
- Palliatif



Actions et Effets

ACTIONS

1. Corps
2. Emotions
3. Esprit / Cognitions / Croyances

EFFETS

1. Physiologiques
2. Psychologiques
3. Hygiène de vie



Actions et Effets

- Abaissement de la pression artérielle
- Amélioration de la fonction endothéliale
- Diminution de l'inflammation de bas grade
- Amélioration du tonus parasympathique (cohérence cardiaque)
- Amélioration de la stabilité du rythme



Mises en place à travers le monde

Hôpitaux / Cliniques

Clinéa-IDYT

- Nancy
- Paris (75017)
- Viry Chatillon (91)

De par le monde



Les postures (asanas)

- Inversées
- Torsions
- Enchaînements
- Bascules du bassin
- Lâcher-prise
- Redressement



Les asanas sont idéales

En post-infarctus

Dans l'angine de poitrine

Dans la maladie athéromateuse

Dans les troubles du rythme

- Doser l'effort
- Statique en étirement
- En mouvement excentrique
- Puis dynamique progressif avec la respiration
- Enchaînements
- Dosage respiratoire progressif



Les pranayamas

- Ekanadi Sodana Pranayama
- Ujjayi
- Kapalabathi
- Bramahari
- Bastrika lent



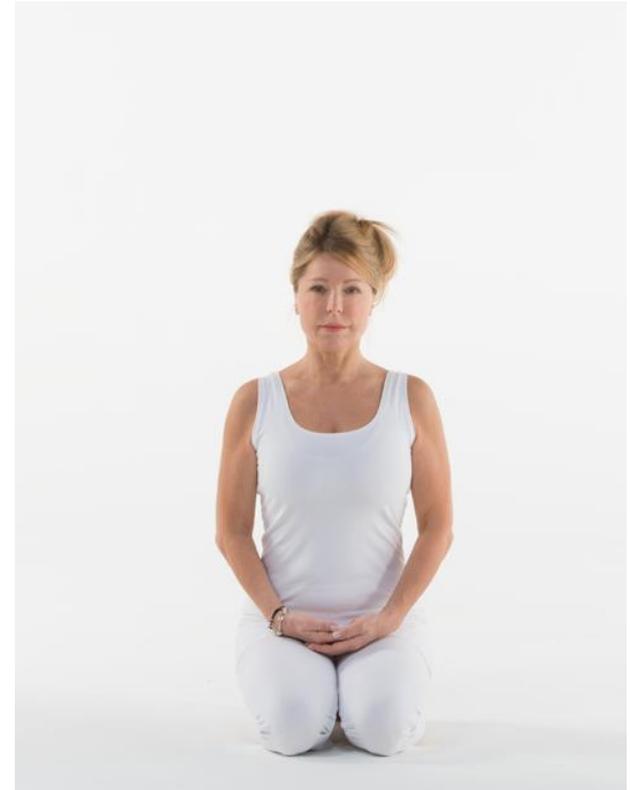
Les visualisations et méditations

- Sankalpa
- Yoga nidra
- Rotation de la conscience
- Mantras

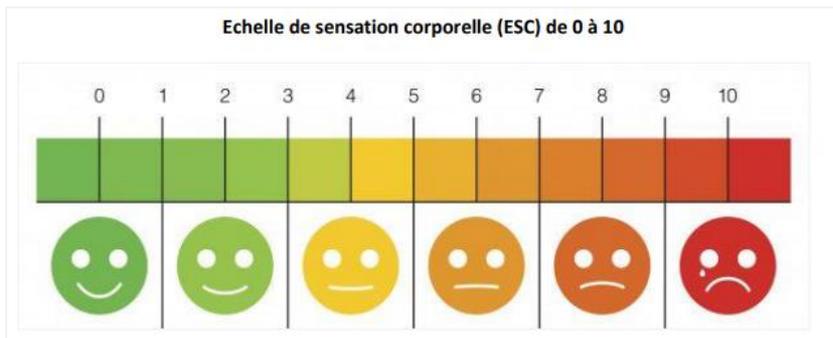


Proposition IDYT

- Poses dans la journée (4 fois)
- Savasana
- Dynamique 12 minutes
- Séance de base :
 - Pawanuktasana
 - Demi-pont
 - Chien et chat
 - Charrue
- Méditation d'instant présent et sur la région du cœur
- Eliminer le négatif (pranayama)

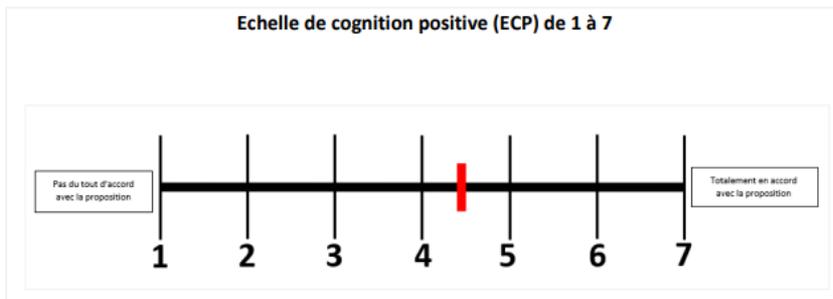


Evaluations des pratiques



ECHELLE SENSATION CORPORELLE (ESC)

Le patient répond à la question:
« A combien cotez vous votre gêne respiratoire ? »



ECHELLE COGNITION POSITIVE (ECP)

Le patient répond à la question:
« Etes vous en accord avec la phrase suivante:
- Je suis apaisé(e)...
- J'ai confiance...
- Je suis en accord... »

Conclusion

Simple

Peu coûteuse

Originale

- Développer la sérénité
- Renforcer la souplesse
- Mieux être
- Relation à la maladie
- Aux soins
- Aux soignants
- À l'hospitalisation





FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

En vous remerciant de votre attention,
Et partageons maintenant nos réflexions !

Yoga et Cardiologie

Présenté par:

Boris Capdevielle – Kinésithérapeute et Yogathérapeute



Respirer, sentir son ventre

- Respiration abdominale
- Vérifier l'état de la respiration
- Observer
- Demander

- Accompagner
- Faire pratiquer
- Vérifier



Passer à l'action

Le diaphragme

Par les flexions : souffler, expirer, vider, détendre au maximum le diaphragme par la pression intra-abdominale

Bascule du bassin : assis, debout...
Par l'action indirecte sur les piliers du diaphragme sur les lombaires



Passer à l'action

Se « poser » pause !

Vajrasana

5 fois par jour en tout !

« 5mn après les repas »

Padmasana : mais attention
ahimsa

Siddhasana

Donner un cadre



Passer à l'action

Savasana

Au retour chez soi

Yoga Nidra à l'heure de
la sieste



Passer à l'action

Slow pace Bhastrika Pranayama

Pratique 5 minutes/jr

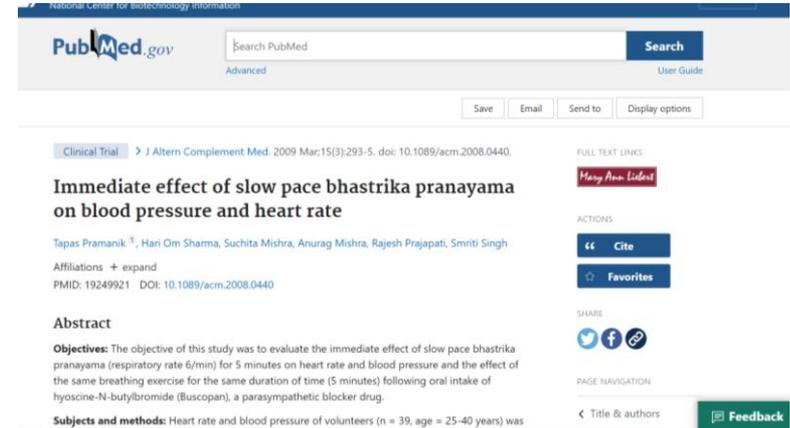
Fréquence de 6 respirations / mn,

Cette pratique permet de diminuer la pression artérielle de 8 mm de Hg.

Département de physiologie, Népal
Medical College

Katmandou, au Népal

Contact : drpramanik@hotmail.com



The screenshot shows a PubMed search result for a clinical trial. The title is "Immediate effect of slow pace bhastrika pranayama on blood pressure and heart rate". The authors listed are Tapas Pramanik, Hari Om Sharma, Suchita Mishra, Anurag Mishra, Rajesh Prajapati, and Smriti Singh. The article is from the journal "J Altern Complement Med" in March 2009. The abstract states that the study aimed to evaluate the immediate effect of slow pace bhastrika pranayama (6 breaths per minute for 5 minutes) on heart rate and blood pressure, comparing it to a 5-minute breathing exercise with the same duration. The subjects were 39 volunteers aged 25-40 years.

J Altern Complement
Med Mars 2009

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1924992>

1



Passer à l'action

Bastrika lent

Respiration thoracique

Lente

Différent de
respiration carrée =
abdominale



Passer à l'action

Bramahari

Respiration avec
« bourdonnement »

Se concentrer sur le « cœur »



Passer à l'action

Et maintenant...

Mantra

Sankalpas

Relaxation

- Yoga Nidra
- Savasana
- Pauses dans la journée

Méditations

- Visualisations
 - Sur le cœur
- Etat d'esprit
- ESC ECP

