



Le Yoga : sport et bien-être pour tous !

Le Yoga est une pratique sportive et de bien-être qui peut s'adapter à tous, aussi bien patients qu'aidants, comme un support pour améliorer la qualité de la vie quotidienne.

Qu'est-ce que le Yoga ?

Le yoga est une pratique sportive et de bien-être originaire d'Inde. Il se caractérise par la pratique de la respiration en connexion avec le mouvement et aussi de la méditation.

Il existe de multiples formes de Yoga, allant d'une pratique immobile de la respiration et de la méditation (Yoga Nidra ou sommeil yogique) à des formes très dynamiques réservées aux plus sportifs (Ashtanga et Vinyasa flow). La plus accessible et la plus répandue en France est le Hatha Yoga ou Yoga détente qui se caractérise par le fait d'utiliser la respiration pour soutenir le travail du corps placé dans des postures spécifiques qui sont tenues plus ou moins longtemps. Cela permet d'améliorer la souplesse et la musculature en douceur. Une des caractéristiques principales du Yoga est en effet de faire travailler le corps sans jamais forcer : lors de la pratique d'une posture de Yoga, aucune douleur ne doit apparaître ; une adaptation de la posture est toujours possible.



Position en torsion assise ou Ardha Matsyendrasana. Cette posture permet de renforcer et d'étirer la colonne vertébrale et tout le dos. Elle aide également à stimuler les organes du système digestif et rend par conséquent le système digestif plus efficace.



Position du guerrier numéro 1 ou Virabhadrasana 1. Cette posture aide à renforcer les muscles des épaules, des jambes et du dos. En même temps, elle fait travailler la souplesse au niveau des épaules, des hanches, des jambes et des pieds. Effectuer cet asana vous permet d'étirer votre corps et de renforcer vos muscles abdominaux.

Qu'attendre du Yoga ?

Les cours de Yoga apportent principalement la détente et la conscience du corps. Selon les postures travaillées, le Yoga permet également, comme d'autres pratiques sportives, de travailler des zones clés pour le bien-être quotidien. Par exemple, dans la région urinaire et rénale on peut citer le plancher pelvien (un plancher pelvien musclé permet par exemple de limiter les fuites urinaires et les descentes d'organes) ou encore les muscles du dos et le gainage abdominal (un dos et une sangle abdominale toniques permettent de limiter les douleurs dans le bas du dos, en particulier pour certains greffés).

Le Yoga : sport et bien-être pour tous !

Après une intervention chirurgicale et pour les patients dialysés

Tout comme d'autres techniques de détente, la partie respiration et méditation du Yoga permet de donner des outils pour faire face sans stress aux moments les plus exigeants des traitements : il est tout à fait possible de pratiquer ces techniques pour se détendre pendant une dialyse ou encore pendant l'attente précédant une opération.

Après une intervention chirurgicale, le corps a besoin d'une période de récupération avant de pouvoir reprendre une activité physique. Consultez votre médecin pour connaître le délai exact qui s'appliquera à votre cas (greffe, pose d'une fistule, etc.) et les éventuelles contre-indications résultant de votre opération (à transmettre à votre professeur de Yoga pour qu'il adapte vos postures de manière adéquate). A la reprise, soyez attentif à vos sensations et, comme pendant n'importe quelle séance de Yoga, n'allez pas au-delà de vos limites, respectez votre corps.

Si vous êtes dialysé, assurez-vous également de l'accord de votre médecin avant de commencer la pratique du Yoga (ou de toute autre activité physique) et demandez-lui s'il existe des contre-indications.

Remerciements : Céline Richard, professeure de Yoga