

D.U. ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA A TOUS

Université de LILLE

Directeur du D.U. : M. Yancy DUFOUR

Comment les outils du yoga peuvent agir sur un problème mécanique de l'épaule chez un sujet concerné par le cancer du sein et comment cette entrée ouvre une porte plus vaste sur le YOGA comme outil de connaissance de soi.

REMBOTTE MANCILLA Ingrid

MARS 2019

SOMMAIRE

INTRODUCTION

LES FAITS

OBJECTIF

CHOIX DE LA STRUCTURE

HYPOTHESES

METHODE PRATIQUE

LE GROUPE DES OPALE LADIES

LA PROCEDURE

DIAGNOSTIQUE PREMIER

ELABORATION DU PROGRAMME

OBJECTIFS

L'ECHANTILLON

CONTRAINTE ESPACE / TEMPS

CONTRAINTE LIEES A LA MALADIE

ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA

SUPPORTS ET OUTILS UTILISES

LE PROTOCOLE

OBJECTIFS

CONTENU

APPLICATION DES OUTILS

ANALYSE DES DONNEES

EVALUATION DU PROGRAMME

BILAN PERSONNEL

MOI, L'ETRE HUMAIN

MOI, LE FACILITATEUR

MOI, LE PRATIQUANT

CONCLUSION/OUVERTURE

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXES

INTRODUCTION

LES FAITS

Le cancer du sein est un de plus fréquent devant les cancers colorectaux et du poumon. Il touche 54 000 femmes en France chaque année. 1 femme sur 8 sera un jour concernée. Les taux de guérison sont heureusement très élevés grâce au progrès de la recherche.

Au Centre des maladies du sein de l'Hôpital Saint-Louis à Paris, les femmes atteintes d'un cancer du sein sans métastases, peuvent participer à des activités physiques adaptées (A.P.A.) , une chance pour éviter les récives et améliorer la qualité de vie au quotidien de ces femmes. Docteur Caroline Cuvier, cancérologue-oncologue a lancé ce projet dès l'année 2012.

Définition APA : Le décret relatif à cette loi précise que : « La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences. »

Le yoga bien sûr aussi a toute sa place auprès de la médecine scientifique. Cette discipline millénaire venant d'Inde entre à l'hôpital aux côtés de l'acupuncture, l'hypnose, la méditation ou le qi gong, ces pratiques sont parfois appelées en soins de support mais ne remplacent pas la médecine d'Hippocrate. Le yoga n'est pas considéré comme un sport, mais il a participé à cette ouverture et aide à la prévention de la récive, l'amélioration de la qualité de vie, du sommeil et de l'anxiété pendant les traitements. Grâce à sa dimension, il aide la personne malade à mieux s'accepter, se concentrer pour ressentir son corps et peut-être le reconquérir et l'accepter avec ses transformations. Le yoga peut permettre aux malades de devenir acteurs de leur guérison et donc d'être moins passifs.

A Saint Louis donc, le Docteur Cuvier affirme que les études américaines ont montré que la pratique régulière du yoga réduit les douleurs articulaires liées au traitement par hormonothérapie. Des douleurs telles que certaines veulent arrêter leur traitement.

Il faut remarquer qu'il est rare que les femmes concernées par le cancer du sein aillent spontanément vers les APA, d'où la création de nombreuses associations proposant des activités clés en main quel que soit le stade de la maladie. Elles sont plutôt enthousiastes à l'idée de pratiquer des activités en groupe. Avant de participer, elles sont examinées par un kinésithérapeute pour les évaluer physiquement et plus particulièrement pour mesurer la mobilité du bras du côté du sein qui a été

opéré. Ce bras doit être mobilisé normalement, l'inactivité du bras n'empêche pas le risque de faire un « gros bras » ou lymphœdème secondaire (Lymphœdème lié à l'opération).

Source : Le parisien Magazine : Avril 2016

Les interventions chirurgicales liées au cancer du sein :

- Mastectomie
- Tumorectomie
- Avec et sans curage axillaire
- Exérèse du ganglion

et les différents traitements :

- Chimiothérapie
- Radiothérapie
- Hormonothérapie

Sources : L'Institut National du cancer

Les interventions et traitements sont source de problèmes mécaniques de l'épaule dont le syndrome du « gros bras » (lymphœdème), la tendinite, cicatrices adhérentes, fibrosées et parfois avec greffe de peau (risque de diminution de la mobilité de l'épaule et douleurs), les cordes lymphatiques. (épaississement du réseau lymphatique limitant l'amplitude de l'épaule et pouvant provoquer des douleurs au niveau du creux axillaire, du bras et du sein, jusqu'aux côtes) , des douleurs au bras non opéré qui compense ou suite à la pose du PAC : port-à-cath (Petit boîtier placé sous la peau , généralement au niveau du thorax, et relié à un petit tuyau, appelé cathéter, glissé dans une veine. Un PAC permet d'injecter un produit à travers la peau dans le sang à l'aide d'une aiguille, ce qui évite d'abîmer les veines des bras. On parle aussi de chambre implantable. Il peut rester en place plusieurs mois).

D'autres douleurs multiples sont à noter : douleurs du cou, au sein, douleurs de la cicatrice.

Puis des douleurs liées à la position de protection de l'épaule de la zone opérée : l'épaule s'avance et s'élève pour éviter les tiraillements de la cicatrice et pour protéger la zone opérée. Cette posture modifiée va entraîner un déséquilibre postural et musculaire : antérieur/postérieur et droite/gauche.

Les raideurs, les faiblesses musculaires, les engourdissements du bras sont également des réactions assez courantes.

La gêne occasionnée par le manque de mobilité du bras ou parfois des deux bras est parfois tellement handicapante qu'elle paralyse et devient le problème majeur.

D'après les études de Maunsell E., Brisson J., Deschesnes L., (Maunsell E, Brisson J, Deschesnes L. Arm problems and psychological distress after surgery for breast cancer : Canadian Journal of Surgery 1992 ; 36 : 315-20) le problème du bras et des douleurs persistantes concerne 30 % des patientes opérées d'un cancer du sein. Dans de nombreux cas, les douleurs persistent des mois, voire des années. (Cf Annexe 1)

Dans le rapport de l'institut Bergonié (Centre de traitement et d'évaluation de la douleur) concernant les douleurs séquellaires après traitement du cancer du sein, on peut lire que 12 à 51 % des douleurs concernent le bras et 11 à 57% concernent les douleurs thoracique ou cicatricielle.

Wood définit le SDPM (Syndrome douloureux post-mastectomie) en 1978 « Une douleur chronique débutant immédiatement ou précocement après une mastectomie ou une tumorectomie affectant le thorax antérieur, l'aisselle et/ou le bras dans sa moitié supérieure» Douleur complexe, invalidante Séquelle la plus fréquente de ce type de chirurgie. (Cf Annexe 2)

La cause la plus courante est : l'atteinte du 2ème nerf inter-costo-brachial : hypothèse la plus admise Vecht CJ. Pain 1989 (Cf Annexe 3)

Plus de 30 % des femmes opérées présentent des douleurs qui parfois durent des années. En 2005, Macdonald L. Décrit : Critères diagnostiques : Pas de critères standards, British Journal of Cancer 2005 ; 92 : 225-30

1. Symptomatologie : engourdissement, aiguilles, épingles, coup de poignard, brûlure
2. Homolatérale à chirurgie : paroi thoracique, creux axillaire, membre supérieur
3. Persistante depuis 3 mois, continue ou intermittente.

(cf annexe 2)

De nombreuses études prouvent de nos jours les bienfaits du yoga face au cancer du sein, l'on préconise la pratique du yoga dès la prise de connaissance de la maladie jusque bien après l'opération ou les traitements. Les séances de kinésithérapie sont bien-sûr proposées en parallèle mais ne sont parfois pas suffisantes. Il faudrait peut-être à terme que le Yoga fasse partie d'une prise en charge plus systémique.

Lors de la mise à jour des directives cliniques de la Society for Integrative Oncology, des chercheurs de l'École de santé publique Mailman de l'Université de Columbia et d'autres institutions aux États-

Unis et au Canada, ont analysé les traitements intégratifs (combinaison de traitements médicaux et thérapies complémentaires) les plus efficaces et sûrs pour les patientes atteintes d'un cancer du sein.

Pour mener leur étude, publiée dans : *A Cancer Journal for Clinicians* , ils ont évalué plus de 80 thérapies différentes et développé un classement, sur lequel la Society for Integrative Oncology s'est appuyée pour formuler ses recommandations. Les résultats montrent que le yoga et la méditation sont les thérapies qui sont le plus souvent évoquées pour leurs bienfaits. (Cf Annexe 4)

Certes, toutes les d'activités physiques en elles-mêmes ont des vertus pour la santé et devraient toujours être prescrites comme aide anti-cancer. Mais le yoga est beaucoup plus qu'une simple « activité physique ». C'est ce qu'a montré de façon spectaculaire une étude de très haute qualité méthodologique, publiée en 2014 dans le *Journal of Clinical Oncology* <https://ascopubs.org/doi/full/10.1200/JCO.2012.48.2752> . (Cf Annexe 5) Les chercheurs ont sélectionné trois groupes de patientes sous radiothérapie : un groupe en liste d'attente, un groupe qui a bénéficié de séances d'étirement, et un groupe qui a suivi des cours de yoga – trois fois par semaine, pendant 1 mois et demi. Comme prévu, les séances de yoga comme les séances d'étirement ont nettement réduit la fatigue de ces patientes et amélioré leur qualité de vie globale. C'est l'effet « activité physique ». Mais sur tous les critères testés (fatigue, sommeil, qualité de vie) le yoga a obtenu de meilleurs résultats que les simples « étirements ». Le yoga s'est avéré particulièrement efficace à réduire le stress de ces patientes, dont le niveau était mesuré par des tests salivaires de cortisol (l'hormone du stress). Et ce n'est pas une étude isolée : elle a été confirmée par deux autres recherches publiées en 2015. En seulement 8 séances, le yoga fait mieux que les activités physiques classiques sur le niveau de dépression, de fatigue, de douleur et de qualité de sommeil de patientes atteintes de cancer du sein (Cf Annexe 6 et 7).

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25697379> / <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25567329>)

Les études concernant le stress et le yoga sont de plus en plus fréquentes mais celles concernant le problème d'épaule sont assez rares. M.COUDRON , pionnier de la yoga thérapie confirme n'avoir jamais fait d'études sur ce sujet (Cf Annexe 8).

Selon Jocelyne ROLLAND Kinésithérapeute libéral, à PARIS l'incidence des raideurs, douleurs et impotence fonctionnelle d'épaule est variable selon ses études [2, 3] et les troubles :

- Limitation des mouvements de l'épaule : de 1 à 67 % des femmes opérées
- Douleur dans la région : 9 à 38 % des femmes
- Impotence fonctionnelle : 9 à 28 %, chiffre, atteignant 40 % après curage axillaire
- Fatigabilité à l'effort : 37 % des cas.

OBJECTIF

Le réel objectif de ce projet est d'utiliser le physique comme une entrée à un Yoga plus authentique. La psychomotricité est très proche des fondements du yoga, l'étude du yoga en tant qu'APA peut contribuer à l'utilisation du yoga dans la sphère médicale mais également à titre préventif afin de rendre les pratiquants plus autonomes. Combien de personnes malades, en perte de dignité, épuisées se résignent et sont passives face à la maladie et à la vie en général. Redonner l'énergie à un être humain afin qu'il agisse à son plein potentiel reste un objectif majeur à mes yeux et le yoga est le bon outil sachant que l'expérience corporelle est une source de connaissance : Svadhyaya en terme Sanskrit. Être témoin de soi entrain de ressentir son corps ouvre une porte plus grande à la personne qui en fait l'expérience.

CHOIX DE LA STRUCTURE

La structure est venue à moi sans avoir à choisir réellement. L'Association OPALE LADIES est une jeune association très dynamique, son président est Kinésithérapeute sur Coulogne. D'après ses statuts, elle a pour but : « la promotion et la pratique de l'activité physique et sportive adaptée ou non auprès de personnes touchées par le cancer du sein ainsi que la collecte des informations susceptibles d'intéresser les personnes touchées par le cancer du sein et les mettre à leur disposition ». (Cf Annexe 9).

Plusieurs activités sont proposées et cette année, grâce à ses multiples actions, l'association a pu acquérir un Dragon boat qui naviguera sur le canal de Calais. Le mouvement de rameur aidant la mobilisation des bras. (<http://www.nordlittoral.fr/123438/article/2019-04-13/premiere-mise-l-eau-reussie-pour-le-dragon-boat-des-opale-ladies-coulogne-video?fbclid=IwAR0eqnO4bpL8zSKJhK8nTOBU5iD-ufg3RyMDP0jme7R33JgO9ZvF-uMLW-I>) (Cf Annexe 10).

YOGATIME SxM, centre de yoga sur la côte d'Opale a parmi ses pratiquants plusieurs personnes concernées par le cancer du sein, certaines se faisaient traiter par M. BOURGOIS, Kinésithérapeute. Etant certain des bienfaits du yoga, lui-même le pratiquant, M. Bourgois, le président des OPALE LADIES a voulu collaborer. L'entente fût immédiate ayant des objectifs communs d'aide et d'éducation, de support et de convivialité pour le groupe.

Nous avons pu très vite mettre en place le protocole de 12 séances au sein de l'association qui avait aussi rédigé ses objectifs :

- Se sentir mieux dans son corps et son mental
- Se réappropriier son corps, se réconcilier avec son corps, prise de conscience de son corps
- Réapprentissage et maîtrise de la respiration
- Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire, de la force musculaire, progression dans les postures
- Savoir canaliser son énergie, stratégies d'économie
- Maîtriser son mental, amener son attention sur l'instant présent, améliorer sa concentration
- Savoir méditer, se relaxer, lâcher prise
- Savoir ne pas être dans le jugement de soi-même et des autres, savoir faire preuve de discernement, accepter ses limites et ses faiblesses
- Dynamique du groupe, accepter le regard de l'autre

Les objectifs exprimés par l'association sont parfaitement en phase avec ceux du Yoga.

Nous allons donc tenter grâce à une entrée qui reste physique : « Problème mécanique de l'épaule » de répondre aux attentes multiples de l'association, ainsi qu'aux hypothèses de ce projet tout en essayant de transmettre le Yoga de Patanjali.

HYPOTHESES

Il faudra ici évaluer si les outils du yoga ont un impact sur le manque de mobilité de l'épaule/du bras chez un sujet ayant eu un cancer du sein ou étant en phase de traitement pour le cancer du sein. Pour cette fin, 3 hypothèses sont posées :

- Hypothèse 1 : Les différentes interventions chirurgicales ou traitements pour une personne ayant le cancer du sein sont à l'origine d'une perte de mobilité des bras et/ou des épaules.
- Hypothèse 2 : Les outils du Yoga peuvent-ils agir sur ce problème physique et donner le moyen aux participants de retrouver une certaine autonomie face à cette perte de mobilité ou gestion de la douleur.
- Hypothèse 3 : Grâce à cette entrée purement physique, y a-t-il moyen d'éduquer les personnes concernées à se prendre en main, à trouver leur plein potentiel en tant qu'être humain (corps physique, émotionnel, mental) et ainsi à poser le seul objectif de cet art de vivre qu'est le YOGA .

METHODE PRATIQUE

Afin de pouvoir vérifier ces différentes hypothèses, un protocole de 12 séances évolutives est mis en place. Il s'agit de proposer un programme constitué de 12 séances de 1h30 ayant une base se répétant et d'y intégrer de la nouveauté à chaque séance ainsi que des routines pouvant être reproduites facilement dans le quotidien.

LE GROUPE DES OPALES LADIES

Il s'agit d'un groupe de femmes atteintes ou ayant été touchées par le cancer du sein. Le stade donc pour chacune est différent. Certaines traversent la maladie, d'autres sont en rémission, en traitement, en récurrence. Certaines ont repris le travail, d'autres sont en arrêt, en prolongation, en mi-temps thérapeutique. Le cas de chacune est donc à prendre à part et c'est toute la splendeur d'un cours de yoga : faire un cours individuel dans un cours collectif où chacune s'attribue un message.

LA PROCEDURE

Les adhérentes à l'association Opale Ladies ont plusieurs activités à leur disposition : marche, gymnastique, le Dragon boat, le yoga et d'autres nouvelles activités récentes comme l'aqua bike, gym.

Le groupe participant au yoga a été informé du projet verbalement lors de quelques séances préparatoires. Il leur a été exposé les différents objectifs et un « échantillon » de 12 participantes a été formé. Néanmoins, chaque séance accueillera par la suite d'autres adhérentes voulant pratiquer le yoga sans participer au projet. Le groupe volontaire à la participation du projet sera nommé ici « l'échantillon ». Chaque séance accueille de nouvelles adhérentes qui souvent n'ont jamais pratiqué le yoga.

Trois séances d'introduction ont eu lieu avant le début du protocole afin de prendre connaissance du projet et des objectifs. L'échantillon a reçu le questionnaire de début de protocole (Cf Annexe 11) pendant ces 3 premières séances d'introduction. Afin de pouvoir évaluer les résultats avant/après, elles ont été invitées à mettre leur nom ou initiales si elles le souhaitaient sachant que les résultats restaient anonymes.

A chaque séance, la planche d'émoticône (Cf Annexe 12) a été distribuée au début du cours, il s'agissait de faire un constat sur l'émotion ressentie en début et en fin de séance. Ce test anonyme permettrait une évaluation des bienfaits émotionnels à courts termes sur les pratiquantes.

En fin de protocole, le dernier questionnaire a été remis, il reprenait le premier et incluait d'autres questions spécifiques au yoga. Il permettrait de donner réponses aux hypothèses 2 et 3. (Cf Annexe 13)

Un questionnaire spécial « Opale Ladies » a également été remis. Il reprenait les objectifs de l'association. (Cf Annexe 14)

Description des documents d'évaluation :

- Questionnaire 1 : début de protocole

Un questionnaire fourni lors de la formation du D.U. nommé : « inventaire des symptômes de stress » a été ajusté pour le groupe des OPALE LADIES. Quelques questions ont été ajoutées. Les différentes parties du questionnaire correspondent aux différentes constitutions de l'être humain et ainsi il permettrait l'évaluation sur chaque plan.

	Fonction	Appellation védique	Appellation exotérique	Élément
Ame	Essence	Jivatman	Corps Atmique	Esprit
Corps subtil ou énergétique	Félicité	Ananda-maya kosha	Corps Causal	Ether
	Intellect et intuition	Vijnana-maya kosha	Corps Mental	Air
	Mental et sens	Mano-maya kosha	Corps Astral	Feu
	Vitalité	Prana-maya kosha	Corps Ethérique	Eau
Corps physique	Matière	Anna-maya kosha	Corps physique	Terre

D.U. ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA A TOUS
université de Lille 2



	0 Pas du tout	1 Un peu	2 modérément	3 beaucoup	
Symptômes physiques					
Mes muscles sont plutôt détendus/je me sens en pleine santé					P H Y S I Q U E
J'ai le visage tendu					
J'ai des tensions dans la nuque ou dans le cou					
Je sens de la pression sur mes épaules					
J'ai des douleurs dans les épaules					
J'ai un des bras qui gonfle					
J'ai des picotements ou fourmillements aux bras					
Je suis crispée					
Je sens un point entre les omoplates					
J'ai des maux de tête					
J'ai des maux de dos					
J'ai continuellement besoin de bouger					
J'ai de la difficulté à me détendre					
Je me sens fatigué					
Je sens une boule à l'estomac					
Je sens une boule dans la gorge					
J'ai des palpitations					
J'ai le souffle court / difficulté à respirer profondément					
Je dors mal					
	arthralgies	lymphoedème	Capsulite	Autre	
A-t-on diagnostiqué un soucis d'épaule ? Si oui lequel .					
Symptômes émotionnels					
Je ressens de la joie/je trouve la vie agréable					E M O T I O N N E L
Je m'inquiète outre mesure					
Je panique					
Je suis impatient					
Je me sens frustré					
Je change d'humeur pour un rien					
Je suis triste					
Symptômes perceptuels					
Je trouve la vie agréable					S E N S
Je suis préoccupé					
Je vois tout comme une montagne					
J'ai perdu confiance en moi					
Je fais des drames avec des riens					
J'ai une attitude négative, je prends tout mal					
Symptômes motivationnels					
Je suis motivé par mes projets					E N E R G I E
Je manque d'enthousiasme					
Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit					
J'ai perdu intérêt pour beaucoup de chose					
Je suis découragé					
Symptômes intellectuels					
Je me sens en pleine possession de mes facultés intellectuelles					M E N T A L
J'ai un tourbillon d'idées dans la tête					
J'ai les idées confuses					
J'ai des idées fixes					
Je rumine les mêmes choses					
J'ai de la difficulté à me concentrer					
Symptômes existentiels					
Je trouve que la vie est belle					C A U S A L C O M P O R T E M E N T A L
J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé					
J'ai l'impression de ne plus me reconnaître					
J'ai un sentiment de vide					
Je pense que la vie n'a pas de sens					
Symptômes comportementaux					
J'agis de façon appropriée					R E L A T I O N N E L
J'ai des comportements brusques					
Je fais tout vite					
Je me préoccupe constamment de l'heure					
Je fuis tout ce que je peux fuir					
Symptômes relationnels					
Je me sens bien seul et aussi avec les autres					R E L A T I O N N E L
J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes					
Je suis intolérant					
J'ai beaucoup de ressentiment					
J'éprouve de l'agressivité					
J'ai de la difficulté à être aimable					
Je m'isole					

- Planche d'émoticônes

La planche créée par Myriam du site : www.apprendsmoiautrement.fr a été utilisée comme base et modifiée avec d'autres émotions plus ciblées au public concerné. Une face concernait l'évaluation d'avant la séance et l'autre face concernait l'évaluation d'après la séance. Chaque planche était récupérée le jour même.

MAINTENANT JE SUIS :

stressé 	énervé 	enragé 
calme 	excité 	violent 
repentant 	déçu 	triste 
surpris 	souffrant 	apeuré 

AVANT LA SEANCE : AV
APRES LA SEANCE : AP

MAINTENANT JE SUIS :

stressée 	énervée 	enragée 
calme 	excitée 	violente 
fatiguée 	déçue 	triste 
surprise 	souffrante 	apeurée 

Ce document vous est gracieusement offert par Apprends-Moi Autrement www.apprendsmoiautrement.fr
Ce document est protégé merci de respecter mon travail. Il est interdit à toute fin commerciale, à toute reproduction et à la vente.
Si vous souhaitez le partager, merci d'indiquer le lien du document. Pour me contacter : myriam@apprendsmoiautrement.fr

- Questionnaire 2 : fin de protocole

Il s'agissait du même questionnaire qu'en début de protocole avec des questions plus spécifiques au yoga telles : *Y a-t-il eu une amélioration de vos douleurs d'épaules depuis la pratique du yoga ? Depuis la pratique du yoga, j'ai plus d'énergie.*

Un cadre réservé à l'expression libre a été mis en fin de questionnaire.

Il permettra donc d'évaluer les changements au niveau physique, émotionnel, mental, et peut-être énergétique.

- Questionnaire 3 : fin de protocole selon les objectifs de OPALE LADIES (nécessaire pour les donateurs de l'association)

Le questionnaire N°3 est présenté ici mais a été conçu pour les besoins de l'association afin de présenter des résultats aux donateurs. Les objectifs de M. Bourgois ont été repris. L'étude ne sera

que peu utilisée dans ce projet afin ne pas se perdre dans trop d'analyses de données. Il est paru plus facile de faire remplir tous les documents en même temps.

Les objectifs étaient d'abord rappelés et le tableau permettait de rapprocher chaque ligne à un objectif ou deux. Grâce aux filtres du tableur Excel, il suffirait de filtrer les lignes par objectif pour connaître le pourcentage de réalisation de chacun.

Appt H 0607 Les Dames du Golf
62930 Wincennes



N° SIREN : 50300455800030

QUESTIONNAIRE suite à la pratique des cours de YOGA pour
OPALE LADIES

Afin d'évaluer l'impact de la pratique du yoga sur vous, nous vous proposons de remplir ce questionnaire

Rappel des objectifs :

- Se sentir mieux dans son corps et son mental avec ASANA et PRANAYAMA 01
- Se réapproprier son corps, se réconcilier avec son corps, prise de conscience de son corps avec ASANA et PRANAYAMA 02
- Réapprentissage et maîtrise de la respiration avec le PRANAYAMA 03
- Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire, de la force musculaire, progression dans les postures avec ASANA 04
- Savoir canaliser son énergie, stratégies d'économie avec ASANA et pranayama 05
- Maîtriser son mental, amener son attention sur l'instant présent, améliorer sa concentration avec PRATYAHARA et DHARANA 06
- Savoir méditer, se relaxer, lâcher prise avec PRATYAHARA et DHARANA et ASANA 07
- Savoir ne pas être dans le jugement de soi même et des autres, savoir faire preuve d'humilité, accepter ses limites et ses faiblesses avec ASANA et YAMA et NIYAMA 08
- Dynamique du groupe, accepter le regard de l'autre 09

Question	Votre participation aux cours	OUI	NON		OBJECTIFS VISES															
1	Elle est ponctuelle Régulière (une fois semaine) Régulière (deux fois semaine) Régulière (une fois par quinzaine) Je pratique également chez moi Je pratique depuis moins d'un an Je pratique depuis plus d'un an																			
2	Effet généralement ressenti après la séance de groupe de yoga. J'ai ressenti un bien-être profond J'ai ressenti plus d'énergie J'ai ressenti une réduction du stress L'effet de la pratique s'est prolongé sur plusieurs jours J'ai ressenti moins de tensions musculaires J'ai la sensation de mieux respirer J'ai pris conscience de ma posture et de mes limites Je sens l'énergie du groupe qui me porte En dehors du cours, j'ai changé mes postures et me suis respecté. J'ai ressenti une grosse fatigue	D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord																
3	Effet généralement ressenti après la session complète Je ressens moins de stress au quotidien Je me sens mieux dans mon corps Mon mal de dos a disparu Je sens mon corps plus fort Je sens plus d'aisance dans mes mouvements Je me sens plus à l'aise en groupe Je sens plus d'ouverture thoracique Je me respecte plus et donc je respecte le regard de l'autre Je prends conscience de mes postures au quotidien et respecte mes limites	D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord																
4	J'ai acquis des techniques à mettre en place seule J'ai appris à relâcher ce qui est inutile J'ai appris à gérer mes douleurs J'ai appris à méditer J'ai appris à me concentrer J'ai appris à lâcher prise J'ai appris à relativiser J'ai appris à poser mon mental Par rapport au souffle Au niveau postural Au niveau du contrôle du mental Au niveau de la détente musculaire	D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord																
5	Par rapport à la maladie, le yoga est : Bénéfique	D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord																
6	J'envisage de poursuivre ma pratique	OUI	NON																	

- Evaluation fonctionnelle des épaules : réalisée par M. BOURGOIS avant et après le protocole sur une patiente volontaire. (Cf Annexe 15)

Aux trois outils communs à l'échantillon, et afin d'obtenir une preuve plus médicale de l'action du yoga sur le problème mécanique de l'épaule, une volontaire s'est désignée pour faire un bilan auprès de M. BOURGOIS, président de l'association et Kinésithérapeute. Il a donc évalué la mobilité et le ressenti à la douleur avant et après le protocole. Ce bilan a été réalisé uniquement pour ce projet à titre gratuit. Puisqu'il n'a pas été réalisé sur l'ensemble du groupe, il ne peut être une « preuve scientifique » mais il pourra confirmer une hypothèse.

En créant un milieu de confiance au sein du groupe, de nombreux échanges en fin de cours permettent l'obtention de données mais elles restent néanmoins verbales. C'est pourquoi, hors protocole, en annexe vous pouvez lire 2 témoignages écrits par 2 pratiquantes concernées par le cancer du sein et exprimant la reprise en main de leur corps et leur vie à travers le yoga.

DIAGNOSTIQUE PREMIER

2 personnes faisant partie de l'échantillon ont finalement participé à moins de 7 séances, les données les concernant n'ont donc pas été traitées. Sur les 10 personnes restantes, une n'a jamais rendu le questionnaire 1 et son évaluation a donc été impossible.

Le questionnaire de début de protocole a permis de faire un état des lieux de chaque personne sur tous les plans et de constater en effet que sur les 9 participantes, 7 ont indiqué une douleur ou maladie chronique de l'épaule ou de bras. L'hypothèse 1 est vérifiée.

ELABORATION DU PROGRAMME

OBJECTIFS

Les objectifs étaient multiples, les situations de chaque participante l'étaient également et il fallait garder l'objectif principal du Yoga ainsi que respecter les objectifs inscrits au statuts de l'association.

Dans ses statuts, l'association Opale Ladies nomme ses buts :

La promotion et la pratique de l'activité physique et sportive adaptée ou non auprès de personnes touchées par le cancer du sein

La collecte des informations susceptibles d'intéresser les personnes touchées par le cancer du sein et les mettre à leur disposition

Son rôle est également de promouvoir entre tous ses membres, des liens d'amitié et de convivialité.

Toute discussion d'ordre politique ou religieux est formellement interdite au sein de l'association.

(RAPPEL)

Et M. BOURGOIS voulait grâce au yoga permettre aux pratiquantes de :

- Se sentir mieux dans son corps et son mental
- Se réapproprier son corps, se réconcilier avec son corps, prise de conscience de son corps
- Réapprentissage et maîtrise de la respiration
- Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire, de la force musculaire, progression dans les postures
- Savoir canaliser son énergie, stratégies d'économie
- Maîtriser son mental, amener son attention sur l'instant présent, améliorer sa concentration
- Savoir méditer, se relaxer, lâcher prise
- Savoir ne pas être dans le jugement de soi-même et des autres, savoir faire preuve de discernement, accepter ses limites et ses faiblesses
- Dynamique du groupe, accepter le regard de l'autre

Ces objectifs nécessitent un travail personnel sur le plan physique, émotionnel et mental, ils s'insèrent parfaitement bien dans le protocole étant les fruits de ABHYASA , le travail en yoga. De plus l'objectif du projet au sein du D.U est surtout de transmettre des clés afin que le public devienne autonome dans sa pratique, que le corps soit plus ouvert et réceptif et que chacun trouve son plein potentiel. Avec plus d'autonomie et d'énergie, on devient acteur de sa santé et de ce fait moins dépendant.

L' « empowerment » grâce au yoga !

Ceci fait lien avec les compétences psychosociales de l'OMS : « Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. » O.M.S., 1993

L'ÉCHANTILLON

Le groupe était constitué de femmes uniquement, de tout âge et tout milieu. Toutes étaient adhérentes à l'association et vivaient dans la région de Calais. Elles ont parfois repris leur travail et d'autres sont toujours à l'arrêt ou à temps partiel thérapeutique. Certaines pratiquent plusieurs activités au sein de l'association et en dehors, d'autres ne pratiquent aucune autre activité. Rares étaient celles qui étaient déjà sportives avant le cancer. L'association fédère et crée du lien, nous remarquons néanmoins que seul un réel engagement en association ou en dehors (Cf témoignages hors protocole réalisés cependant pour ce projet : Annexe 16-17) porte ses fruits rapidement. Le réel engagement personnel (en sanskrit : Abhyasa) dépend bien sûr de l'emprise de la maladie sur chaque personne ainsi que des contraintes de temps et d'espace.

Sur les 12 personnes nommées au départ « l'échantillon », seule 1 personne aura fait les 12 séances et 3 auront fait 10 séances au moins. Afin d'avoir plus de données, les statistiques seront donc établies sur un groupe de 10 personnes ayant fait au moins 7 séances. Comme vu précédemment, une de ces 10 personnes n'a jamais rendu son questionnaire N° 1, il nous reste donc 9 personnes ayant rempli le questionnaire avant après. L'échantillon a néanmoins rempli les planches d'émoticônes.

CONTRAINTES ESPACE / TEMPS

Le protocole a commencé le 12 décembre 2018 avec en amont les 3 séances préparatoires, le rythme était : une fois tous les 15 jours et la contrainte de salle mise à disposition par la mairie de Coulogne, empêchait le groupe de pratiquer pendant les vacances scolaires. A ce rythme, l'engagement est moindre et les effets moins perceptibles. A la suite de ce constat, il a été décidé de prendre une deuxième salle au sein de la maison des associations de Calais. Il a été possible donc jusqu'en mars, de faire deux séances par semaine dans deux lieux différents. Puis à partir de mars, une séance par semaine en alternant le lieu. En effet un contrat de mise à disposition tous les 15 jours a été signé entre l'association et le maire de Coulogne et il était difficile d'y revenir. (Cf Annexe 18-19)

L'horaire des cours était le mercredi de 10h30 à 12h, ce qui ne permettait pas aux adhérentes ayant repris le travail de participer sauf pendant les vacances. Le samedi est un jour déjà chargé d'autres activités et le planning a été conçu en fonction de ces activités. Les deux salles étaient propres, lumineuses mais polyvalentes, il fallait donc à notre arrivée aménager les salles afin de pouvoir disposer nos tapis puis, remettre les salles en l'état avant notre départ. Le bruit de la soufflerie du chauffage d'une des salles était parfois un obstacle à certaines pratiquantes pendant les postures de méditation, mais un message rappelant l'adaptation, le détachement suffisait pour que chacune soit dans l'acceptation de ces lieux qui ont été gracieusement mis à notre disposition.

CONTRAINTES LIEES A LA MALADIE

La pratique du yoga étant liée à l'écoute des limites du corps, il n'y avait que peu de contraintes physiques à part pour certaines qui avaient également d'autres pathologies. Dans ce cas, certaines postures étaient interdites ou adaptées différemment. Une personne néanmoins n'a pas continué. Une autre personne ne pouvait pas s'allonger et n'a pas non plus continué malgré l'adaptation proposée : elle se sentait gênée de ne pas faire comme les autres. Ces deux cas particuliers ne faisaient pas partie de l'échantillon de départ, il aurait fallu pour elles des cours plus spécifiques et peut être même des cours particuliers afin d'amener un étayage supplémentaire et personnalisé : l'acceptation de ses limites, de ses différences ..., les méthodes de respiration en douceur et la méditation auraient vraisemblablement été appropriées pour ces cas.

Toutes les participantes au protocole avaient des mouvements limités des bras et des épaules, des tendinites, des capsulites, des douleurs, des restrictions dues aux adhérences cicatricielles, aux greffes de peau ...

Il fallait donc à la fois respecter et se challenger, c'est tout l'art du yoga : savoir ré écouter ses limites à chaque séance comme si c'était la première fois en vue d'un objectif à atteindre.

Les participantes prenaient un temps à chaque début et fin de séance pour relever leur état émotionnel. Elles ont pu grâce à cette expérience se poser la question : comment je vais aujourd'hui, qu'est-ce que je ressens ? Dans une journée classique, il est assez rare de pouvoir faire ce constat et être témoin de soi-même : et ceci est le début d'un enseignement de yoga.

ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA

Grâce au protocole mis en place de 12 séances d'une heure trente, il fallait que le public puisse à la fois accepter la technique : le yoga en tant qu'outil pour devenir le meilleur de soi-même, s'approprier les routines mises en place pour devenir autonome dans la remobilisation du bras et de l'épaule, se respecter soi-même et les autres grâce à une plus grande écoute. Les outils du yoga sont parfaitement en lien avec l'OMS sur les compétences psychosociales, (comportements à développer afin d'adopter des comportements favorables à la santé et au bien-être et peut-être devenir un être humain respectueux de ce qui l'entoure) les Yama et Niyama agissant sur le comportement moral à avoir sur soi-même et les autres, les postures ou Asana, agissant sur le corps physique, le Pranayama agissant sur le mental, le système nerveux, Pratyahara agissant sur le plan émotionnel et préparant le pratiquant à Dharana la concentration, menant à Dhyana la méditation.

SUPPORTS ET OUTILS UTILISES

Chaque séance a été conçue avec des objectifs et des outils pour y parvenir. Les séances se ressemblaient afin de poser un rythme et une rigueur, mais elles contenaient également des éléments nouveaux jusqu'à certaines postures « challenge » en fin de protocole.

Les outils du yoga utilisés sont les outils classiques décrits dans les Yoga Sutras de Patanjali, ils sont eux-mêmes évolutifs et s'acquièrent avec un certain travail.

Yama : règles à tenir dans la société

Niyama : discipline personnelle

Asana : la pratique des postures

Pranayama : travail sur le souffle ou le mouvement

Pratyahara : rétractation des sens

Dharana : concentration

Dhyana : méditation

Samadhi : réalisation de Soi

Un entraînement est donc nécessaire pour ancrer les bénéfiques, d'où la répétition des postures ou mouvements.

Des routines étaient proposées et révisées à chaque séance, elles sont dans le protocole repérées ainsi : 🕒 . Elles appartiennent aux enseignements de Lou Couture / Shankara, d' Indra Devi ou encore Babacar KHANE (Cf Annexes 20-21 et bibliographie). Elles sont accessibles à tous et sont d'une grande utilité sur les plans physique, énergétique, émotionnel.

Le message durant la guidance incitait les pratiquantes à reprendre les routines au quotidien pour améliorer les résultats. La guidance était bienveillante, sans jugement, aucun. Elle incitait chaque personne à faire de son mieux. L'abandon, la paix étaient les mots clés de la guidance afin que chaque posture soit stable et confortable. Sans la stabilité et le confort, l'état méditatif ne peut être possible. Chaque posture était un support au retour à soi pour devenir le témoin de soi, observer les actions du corps lorsque le mental se met en position neutre afin de tendre vers un état méditatif. Les corrections étaient souvent verbales incitant à plus d'écoute, parfois une correction physique s'imposait. Chaque correction était en fait utilisée pour reformuler, dire le message différemment afin que le message et l'objectif soit bien compris.

Durant les postures d'abandon, la guidance invitait à plus de lâcher prise, de détachement, de confiance envers l'intelligence du corps et de son homéostasie : *Le corps lui, sait abandonner, il suffit*

de ne pas être un obstacle. Sentez ce mouvement de vie en vous. Laissez le corps retrouver sa place et vous ... retrouvez votre place ! Soyez témoin de vous-même.

Les petites phrases s'impriment dans un état de conscience modifiée pour être ensuite appliquées au quotidien.

D'autres outils découverts au cours du D.U. ont été utilisés, en particulier la cohérence cardiaque pour la gestion du stress à court terme, exercice simple à utiliser au quotidien. Cet outil, facile à mettre en place est d'une grande utilité pour ce public soumis à des examens médicaux fréquents et stressants. (Outil décrit en annexe 22 : extrait pdf Yancy Dufour/gestion du stress 2018-2019). L'investissement de l'application Inner Balance et de son oreillette a permis quelques essais sur des volontaires devenues convaincues des bienfaits de l'exercice.



La planche d'émoticônes est également un bon outil de connaissance de soi et permettait à chacune de prendre le recul nécessaire au ressenti du moment afin de mettre un mot sur une émotion. Toute émotion non digérée s'inscrit dans le corps, il est nécessaire d'apprendre à les reconnaître. Certaines correspondent aux besoins non satisfaits et d'autres aux besoins satisfaits.

LE PROTOCOLE

Le protocole a été conçu de manière évolutive et constructive afin de répondre aux différents objectifs vus précédemment. Les séances étaient faites de sorte qu'elles soient accessibles à tous, les postures étaient parfois adaptées pour que personne ne soit dans l'incapacité de faire.

OBJECTIFS

Les objectifs ci-après rassemblent ceux du président de l'Association ainsi que ceux du projet.

- Se réapproprier son corps, se réconcilier avec son corps, prise de conscience de son corps.

Les traitements, interventions chirurgicales, sont les causes premières de transformation du corps. De là découlent des facteurs secondaires comme la perte de dignité, le manque d'estime de soi, l'isolement. L'impact est autant physique qu'émotionnel et psychique.

- L'acceptation de soi s'apprend avec YAMA, NIYAMA et ASANA
- Réapprentissage et maîtrise de la respiration avec PRANAYAMA

- Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire, de la force musculaire, progression dans les postures avec ASANA
- Savoir canaliser son énergie, stratégies d'économie avec ASANA et PRANAYAMA
- Maîtriser son mental, amener son attention sur l'instant présent, améliorer sa concentration avec PRATYAHRA et DHARANA
- Savoir méditer, se relaxer, lâcher prise avec DHARANA et DHYANA sachant que pour savoir méditer un entraînement est nécessaire, TAPAS et ABHYASA
- Savoir ne pas être dans le jugement de soi-même et des autres, savoir faire preuve d'humilité, accepter ses limites et ses faiblesses AHIMSA dans les YAMA et NIYAMA
- Dynamique du groupe, accepter le regard de l'autre avec YAMA et NIYAMA
- Transmettre des clés afin que le public devienne autonome dans sa pratique, ASANA / ROUTINES
- Plus d'aisance au corps et de mobilité aux bras et épaules avec ASANA et PRANAYAMA
- Trouver son plein potentiel avec PRANAYAMA et ASANA
- Devenir acteur de sa santé : Dans la Charte d' Ottawa de 1986, était mentionné le retour à la santé pour tous d'ici les années 2000. Le yoga aide à devenir acteur de sa santé. Avec tous les outils du yoga et dans une pratique assidue et régulière.

CONTENU

En début de séance et après avoir organisé l'espace, la planche d'émoticônes était remplie et instaurait déjà en premier lieu, le retour à soi.

Une relaxation en posture allongée ou adaptée était proposée avec un scan corporel et une prise de conscience du corps et de ses tensions. Dans cette même posture, une prise de conscience de la respiration naturelle suivait puis le ré apprentissage de la respiration complète.

Des exercices d'échauffements du corps suivaient, puis enfin les Asana et les routines.

En fin de séance, un moment de méditation allongé ou assis terminait la pratique.

La planche d'émoticônes était à nouveau remplie au verso avec les émotions ressenties sur l'instant.

En dernier lieu, la salle était rangée et un moment d'échange clôturait la séance. Ces petits moments avant et après étaient toujours joyeux, sympathiques et ils étaient les moments propices à la création de liens. Certains échanges autour de l'alimentation ont également pu être amorcés, facteur essentiel dans le cadre d'un cancer. L'alimentation étant notre premier médicament. C'est pourquoi elle fait partie intégrante des 5 points du yoga vu par Sivananda.

Exemple séance N° 1



Cette image fait référence à la routine pour la mobilisation des bras de Babacar Khane, yoga Egyptien



Ce sigle fait référence aux routines à refaire au quotidien

DU ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA A TOUS

PROTOCOLE DE LA SEANCE DE YOGA - association OPALÉ LADIES : personnes concernées par le cancer du sein

mardi 11 décembre 2018

1

DURÉE 1h30

Membres de l'association : 12 participantes

PHASE	DURÉE	BUT et liens OMS	MOYENS	OUTILS
RELAXATION	15 min	Faire une transition Apprendre à se concentrer Prendre conscience de ce qui est là Être témoin Relâcher ce que l'on tient Vivre l'abandon dans une posture simple pour le retrouver ensuite Être témoin de la respiration naturelle, son rythme, son amplitude Réapprendre la respiration normale/yoigique	S'allonger en SAVASANA Transmission d'un message Enseignement de la présence grâce au scan corporel Enseignement de la prise de conscience Prise de conscience de l'état de tension physique/mental Amener son mental sur un seul objet de conscience L'écoute du souffle Respiration guidée en plusieurs étapes Levée de jambes Mouvements synchronisés au souffle Message le rappelant Message le rappelant : pas de résistance	MESSAGE ASANAS DHARANA PRANAYAMA
RESPIRATION	10 min	Être témoin de la respiration naturelle, son rythme, son amplitude Réapprendre la respiration normale/yoigique	Respiration guidée en plusieurs étapes Levée de jambes Mouvements synchronisés au souffle Message le rappelant Message le rappelant : pas de résistance	
ECHAUFFEMENT	5 min	Mobiliser le corps Synchroniser le souffle et le mouvement Ramener le mental sur ce que l'on fait/ être présent Prendre conscience des limites du corps et de ses compensations.	• Uttampadasana • Étirement de l'Ouest plusieurs étapes : ECOUTE, RELACHEMENT, ABANDON physique et mental Ajustement, amélioration (TAPAS) Utilisation du souffle pour une posture plus dynamique Activation de prana qui nourrit le corps • Purvottasana : plan incliné • Posture assise, main à l'arrière, fessier au talon • Mobilisation de la colonne vertébrale dans les 5 MARGAS • Étirements vers le ciel + chaise en dynamique, souffle calme et silencieux • Mouvements de rotation de la nuque • Mouvements de rotation des épaules • Ardha-anvitasana : flexion arrière faite avec d'abord uniquement l'intention d'ouverture et prise de conscience du souffle puis on élève les bras en écartant les résistances afin de s'installer là où le souffle est calme sans résistance • Pranamasana : la prière	ASANA
POSTURES	10 min	Prendre conscience de la verticalité de la colonne vertébrale, sentir le souffle libre puis peut être Prana Retrouver l'abandon et le confort dans une posture Être témoin des limites de sa structure Accepter ses limites pour vivre l'abandon Comprendre que le système nerveux relâche dans l'abandon. Constaté un gain d'énergie Renforcer les épaules, les bras et les poignets Étirer les bras et les épaules Mobiliser le corps et surtout la colonne vertébrale dans les 4 flexions pour libérer le canal central Se laisser emporter par un mouvement fluide Mobiliser la nuque en connexion avec les trapèzes Mobiliser les épaules Sentir la limite de chaque épaule dans un mouvement d'ouverture vers le haut	• Uttampadasana • Étirement de l'Ouest plusieurs étapes : ECOUTE, RELACHEMENT, ABANDON physique et mental Ajustement, amélioration (TAPAS) Utilisation du souffle pour une posture plus dynamique Activation de prana qui nourrit le corps • Purvottasana : plan incliné • Posture assise, main à l'arrière, fessier au talon • Mobilisation de la colonne vertébrale dans les 5 MARGAS • Étirements vers le ciel + chaise en dynamique, souffle calme et silencieux • Mouvements de rotation de la nuque • Mouvements de rotation des épaules • Ardha-anvitasana : flexion arrière faite avec d'abord uniquement l'intention d'ouverture et prise de conscience du souffle puis on élève les bras en écartant les résistances afin de s'installer là où le souffle est calme sans résistance • Pranamasana : la prière	ASANA
RELAXATION	10 min	Reprendre conscience des épaules en relâchement. Se déposer sur sa structure. Sentir la force du squelette et du sol qui portent. S'abandonner Renforcement de toute l'articulation de l'épaule. Renforcement de la sangle abdominale, étirement des bras. Mobiliser et étirer la colonne vertébrale et les muscles du dos	Yoga égyptien de BARACAR KHANE, le yoga de la verticalité : • Mobiliser la colonne dans tous les plans en amenant les bras en posture d'égyptien • Bateau adapté avec les mains derrière les fessiers. • Demi pont	
REMARQUES		Relâcher le corps après l'effort Vivre et retrouver l'abandon Ce sigle correspondra aux routines à répéter au quotidien facilement.	SAVASANA Prise de conscience du relâchement grâce à l'écoute du message.	DHYANA

(d'autres exemples en annexe 23).

APPLICATION DES OUTILS

OBJECTIF 1 : *Se réappropriier son corps, se réconcilier avec son corps, prise de conscience de son corps.*

LA PLANCHE D'EMOTICONES



Elle décrivait plusieurs états d'être émotionnel et physique :

Stressée, énervée, enragée, calme, excitée, violente, fatiguée, déçue, triste, surprise, souffrante, apeurée.

A ces propositions, souvent les participantes ajoutaient des mots liés plus au physique tels : douleurs, tendues, fatiguées. Ces nouveaux mots seront insérés dans les statistiques en rouge. Le fait de devoir remplir cette planche les obligeait à faire un constat sur leur état du moment.

YAMA, NIYAMA et ASANA , PRANAYAMA

Les messages de retour à soi durant la pratique des postures et de la respiration faisaient partie de la guidance. Les participantes étaient invitées à écouter les limites de leur structure, les différences à gauche et à droite, sans se comparer, chaque être étant unique.

Sentir le mouvement du souffle en soi est également une manière de se réapproprier la vie, le mouvement en soi. Le message : sentez la vie en vous était utilisé comme un mantra à chaque séance.

OBJECTIF 2 : *Réapprentissage et maîtrise de la respiration*

PRANAYAMA

Chaque séance commençait par un exercice où les pratiquantes devaient « écouter » leur respiration, sans intervenir, sans forcer, sans guider le souffle. C'est également un vrai travail du mental que de ne pas intervenir. Elles devaient sentir le mouvement respiratoire, le rythme, localiser le ressenti du mouvement. Sentir l'air pénétrer les narines, le suivre.

Plusieurs exercices de respiration ont été pratiqués telle la respiration abdominale, thoracique, complète ainsi que la cohérence cardiaque

afin de gérer le stress à court terme (respiration ventrale, 4 inspire/6 expire).

Le fil conducteur de la séance était le retour au souffle, il devenait un point d'ancrage pour que le mental se pose. En effet en donnant un seul objet de pensée au mental, l'on permet de ralentir l'activité cérébrale afin d'amener la personne à la méditation.

Dans les postures donc elles pouvaient utiliser le mouvement du souffle comme un massage interne afin de redonner de l'espace aux zones figées ou tendues.

La connaissance du Prana concerne surtout les aspects émotionnels et mental en relation avec le contrôle du souffle.

Le but premier des techniques simples de respiration était ici d'allonger le souffle, pour cela deux outils principaux : la respiration complète, qui rétablit le mouvement du diaphragme, d'où une respiration abdominale et la rétention du souffle (kumbaka). Ces deux techniques de base permettent un plus grand temps de contact entre le sang et l'air. Contrairement au sport, les respirations du yoga se font sans effort musculaire, ce qui permet de bénéficier complètement des bienfaits du prana sur le corps et le cerveau.

La mobilisation du diaphragme grâce à la respiration abdominale évite qu'il ne se fige.

OBJECTIF 3 : *Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire, de la force musculaire, progression dans les postures*

ASANA

Les postures proposées étaient accessibles à toutes afin que chacune regagne confiance en elle. Elles évoluaient avec parfois des variantes, des précisions jusqu'à proposer deux postures « challenge » (ainsi nommées dans le protocole des séances) : Le V renversé et le plan incliné, sollicitant beaucoup la force des bras.

Les groupes de postures étaient pratiqués à chaque séance :

DEBOUT/ASSIS/COUCHE/4 PATTES

TORSION/EXTENSION/FLEXION

EQUILIBRE - PROPRIOCEPTION/RENFORCEMENT/ETIREMENT

DYNAMIQUE/STATIQUE

Elles sollicitaient chaque partie du corps en mettant l'accent néanmoins sur les bras et les épaules autant dans le relâchement, l'étirement, la mobilisation et le renforcement pour celles n'étant pas en douleurs chroniques.

OBJECTIF 4 : *Savoir canaliser son énergie, stratégies d'économie*

ASANA et PRANAYAMA

Dans chaque posture le message incitait les personnes à prendre conscience des tensions inutiles et de les relâcher consciemment. L'énergie stockée dans des tensions inutiles est un gain d'énergie. Les muscles profonds étaient sollicités afin de prendre le relais sur les muscles superficiels. En ayant un bon tonus musculaire, le poids du corps n'est pas un fardeau.

La routine d'INDRA DEVI mobilisant les bras et les épaules est un exercice servant à dynamiser l'énergie en chaque être. Après une série de 5, on peut concrètement sentir cette énergie. Toutes les participantes ont eu et réclamé la copie de cette routine.

OBJECTIF 5 : *Maîtriser son mental, amener son attention sur l'instant présent, améliorer sa concentration*

PRATYAHRA et DHARANA

Le cours est basé sur cet objectif car il est supposé amener le pratiquant à la méditation. Dans les Yoga Sutra, Patanjali en fait un objectif majeur et place le Sutra : yogah citta-vritti-nirodhah 1.2 en deuxième lieu. Le yoga consiste à maintenir son « esprit » dans un état à la fois de quiétude et d'éveil, où l'on est totalement présent à ce que l'on fait et où les pensées ne jaillissent plus d'elles – mêmes dans toutes les directions, mais sont pleinement contrôlées et orientées. Interprétations de Bernard Bouanchaud dans le livre : Miroir de soi.

Dans chaque Asana ou exercice de respiration, il sera demandé aux pratiquants de revenir sur l'instant, de ramener le mental à l'intérieur, d'être présent aux mouvements du souffle et aux ajustements de la structure. L'intériorité est préservée dans une guidance bienveillante et douce.

Les points de concentration, dernière étape avant la méditation peuvent varier selon l'exercice proposé : un point physique, le souffle, le OM répété mentalement, ou une petite intention positive de quelques mots, répétée mentalement comme un Sankalpa / Mantra.

OBJECTIF 6 : *Savoir méditer, se relaxer, lâcher prise*

DHARANA et DHYANA

Savoir méditer est un objectif de taille, car il faut un réel travail et entraînement pour que cela puisse se faire. Néanmoins de courts temps de méditation en posture assise ou adaptée ont été proposés. Il est intéressant de constater que le mot : méditation peut faire peur, les gens ont l'impression qu'ils ne pourront pas, que c'est trop difficile. Le simple fait de se poser et d'être témoin est déjà un début vers la méditation.

Grâce à TAPAS et à ABHYASA, la pratique pourra être de plus en plus longue. Les pratiquants ont donc été éduqués, la technique a été posée et pratiquée à plusieurs reprises, il faut maintenant l'entraînement.

La relaxation et le lâcher prise sont pratiqués surtout en début et fin de cours dans la posture de SAVASANA mais également entre les postures dans des postures d'abandon telle BALASANA.

Toutes les postures d'abandon pourraient être un support à la relaxation, voire la méditation si l'on parvenait à oublier la posture.

Il faut donc qu'elle soit stable et confortable. Pour trouver cet état dans une posture, le poids du corps doit être réparti sur tous les points d'appuis, ainsi chaque pratiquant trouve son alignement propre et organique, son centre de gravité dans la posture en respectant ses limites. (Notion en yoga de sthirasukhamasanam : Yogasutra de Patanjali 2.46)

OBJECTIF 7 : *Savoir ne pas être dans le jugement de soi-même et des autres, savoir faire preuve de discernement, accepter ses limites et ses faiblesses*

AHIMSA dans les YAMA et NIYAMA

Accepter ses limites physiques revient à savoir ne pas se juger. Ici également tout est dans la guidance, ces mots sont fréquemment utilisés et ils résonnent ensuite dans le quotidien comme un Mantra.

Il y a plusieurs manières d'aborder une posture : soit dans l'abandon soit dans l'action. Faire une posture ou vivre une posture. Lorsqu'il s'agit de vivre une posture, il est nécessaire d'accepter qu'elle ne soit pas parfaitement alignée, qu'elle ne nous mette pas en valeur et qu'elle ne soit pas le reflet de ce que l'on voudrait faire de mieux : dans ce cas l'humilité* est de rigueur, l'acceptation des limites est apprise, à travers le corps. AHIMSA, la non-violence avec soi-même et donc avec les autres.

(* humilité dans le sens où l'on accède à son propre soi, sans carapace, l'enveloppe physique apparaît fragile vulnérable et impermanente)

Des variantes ont été proposées dans chaque posture afin d'emmener les pratiquantes à leur plein potentiel. Chacune devant donc respecter ses limites. Le fait de garder une posture assez longtemps permet de sentir si la limite est respectée, si certaines tensions peuvent être relâchées, si le souffle est toujours fluide. Lorsque les limites de la structure sont atteintes, le corps se met en tension et le souffle est perturbé.

Le message invitait les participantes à détailler le mouvement, à écouter le côté droit, le côté gauche, sachant que nous ne sommes pas toujours symétriques.

OBJECTIF 8 : *Dynamique du groupe, accepter le regard de l'autre*

YAMA et NIYAMA, ASANA

Le simple fait de participer à un travail en profondeur sur soi crée une unité que l'on peut réellement sentir en étant de l'autre côté (la voix qui guide).

Les petits moments d'échange en début et en fin de cours étaient propices à l'enseignement des Yama, guidances à suivre pour les autres, et des Niyama, guidances à suivre pour soi-même. Certaines personnes avaient déjà un pied dans le yoga sans le savoir, les Yama et Niyama étaient partiellement amorcés. La maladie étant peut-être un facteur de réflexion sur soi.

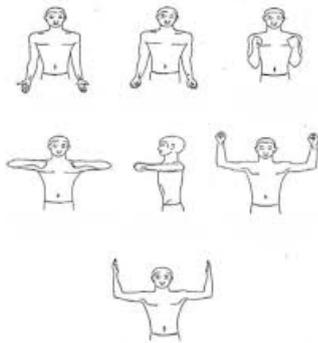


Une posture en duo nommée « titanic » par les participantes a été inscrite au protocole afin de créer du lien. Il s'agissait également de faire confiance : à la fois à soi et à ses bras mais également en la personne à l'arrière qui porte.

Posture parfois redoutée et finalement acceptée et réclamée.

OBJECTIF 9 : *Transmettre des clés afin que le public devienne autonome dans sa pratique,*
ASANA / ROUTINES

Les routines avaient pour but d'apprendre et de retenir des enchaînements courts à reproduire à la maison. Elles ont donc été pratiquées à chaque séance et révisées lors des deux dernières séances. Des copies ont été distribuées pour inciter les participantes à pratiquer seule.



Les mouvements étaient souvent liés à la mobilité des bras et des épaules tel l'enchaînement de l'aigle de Babacar Khane dans le Yoga de la verticalité. (Cf Annexe 20)

Néanmoins, les routines avaient également un but plus grand : l'éveil de la conscience. Le Docteur Hugues Gouzènes durant le D.U. avait expliqué que si la colonne vertébrale était mobilisée dans les 4 MARGA (canaux de circulation de l'énergie), le 5^{ème} au centre (Sushumna) se libérait jusqu'au crâne afin d'éveiller la conscience. Des mouvements dynamiques sollicitant la colonne vertébrale en flexion, extension et flexions latérales ont été inclus au protocole inspiré de l'enseignement de LOU COUTURE Shankara.

Le mouvement pranique d' INDRA DEVI, également reçu de l' enseignement de LOU COUTURE Shankara, contribue à la bonne circulation du Prana dans le corps. Même par les débutantes, ce mouvement a été très apprécié.

OBJECTIF 10 : *Plus d'aisance au corps et de mobilité aux bras et épaules*

ASANA et PRANAYAMA

Plus d'aisance et de mobilité est le fruit de toute pratique répétitive et rigoureuse des postures. Le protocole était conçu pour mobiliser et renforcer les épaules et les bras. Il s'agissait donc de connaître la limite, d'assouplir, de renforcer, d'étirer.

Le corps relâche lorsqu'il n'est pas en tension. Rester dans sa limite permet le relâchement qui lui, permet l'ajustement. Vivre la posture comme si c'était la première fois : écouter sa limite à chaque cours et voir l'évolution, tout ceci était la clé de la guidance.

Grâce à l'attention portée au souffle, il était demandé de « guider » le souffle par exemple sous les clavicules, sous le sternum, entre les côtes, afin de redonner du mouvement aux épaules et parties du corps connectées aux épaules. Le mouvement du souffle crée un massage interne qui permet de redonner de la mobilité aux zones figées.

OBJECTIF 11 : *Trouver son plein potentiel*

PRANA et KRIYA YOGA

Après avoir libéré le corps et le mental, n'étant plus esclave de ses émotions grâce aux exercices de Pranayama agissant sur le système nerveux, il est possible de mieux se connaître. En attendant cet instant qui demande de nombreuses années de pratique, il a été proposé dans ce projet d'écouter, d'oser, de libérer afin d'aller plus loin. La phase de nettoyage en yoga dure quelques années, 12 séances ne sont donc qu'une introduction mais dans la vie courante, certaines ont osé exprimer un ressenti au personnel médical, ont pu parler de la maladie librement...

Tout ceci est le résultat de la pratique. Le travail agissant sur tous les plans à la fois pour trouver l'harmonie de l'instant.

OBJECTIF 12 : *Devenir acteur de sa santé*

Dans la Charte d'Ottawa de 1986, était mentionné le retour à la santé pour tous d'ici les années 2000. Les outils du yoga aident à devenir acteur de sa santé et à ne plus subir les obstacles de la vie. L'esprit

devenant plus clair, les actions sont plus justes et certaines décisions deviennent évidentes : reprendre sa santé en main grâce à une alimentation plus saine, mobiliser le corps pour moins de sédentarité, s'informer sur les causes et les risques d'une récurrence, devenir éclairé. Ces thèmes ont souvent été abordés en début ou en fin de séance. La maladie, le changement, sont propices aux nouveaux départs et aux bonnes résolutions. La pratique assidue du yoga peut participer au retour à la santé à l'Eveil de la conscience pour une clarté de l'esprit afin de cheminer plus loin encore.

Les résultats après 12 séances de Yoga vont dans ce sens, le tout étant simplement de vouloir/pouvoir continuer.

ANALYSE DES DONNEES

Les résultats sont surprenants, même en 12 séances, ils tendent vers une transformation.

ANALYSE PLANCHE EMOTICONES

Les planches d'émoticônes relevées en début et en fin de séance révèlent un vrai changement à court terme avant et après la séance. Ce changement s'imprime dans le temps, et on note des ressentis positifs avant séance.

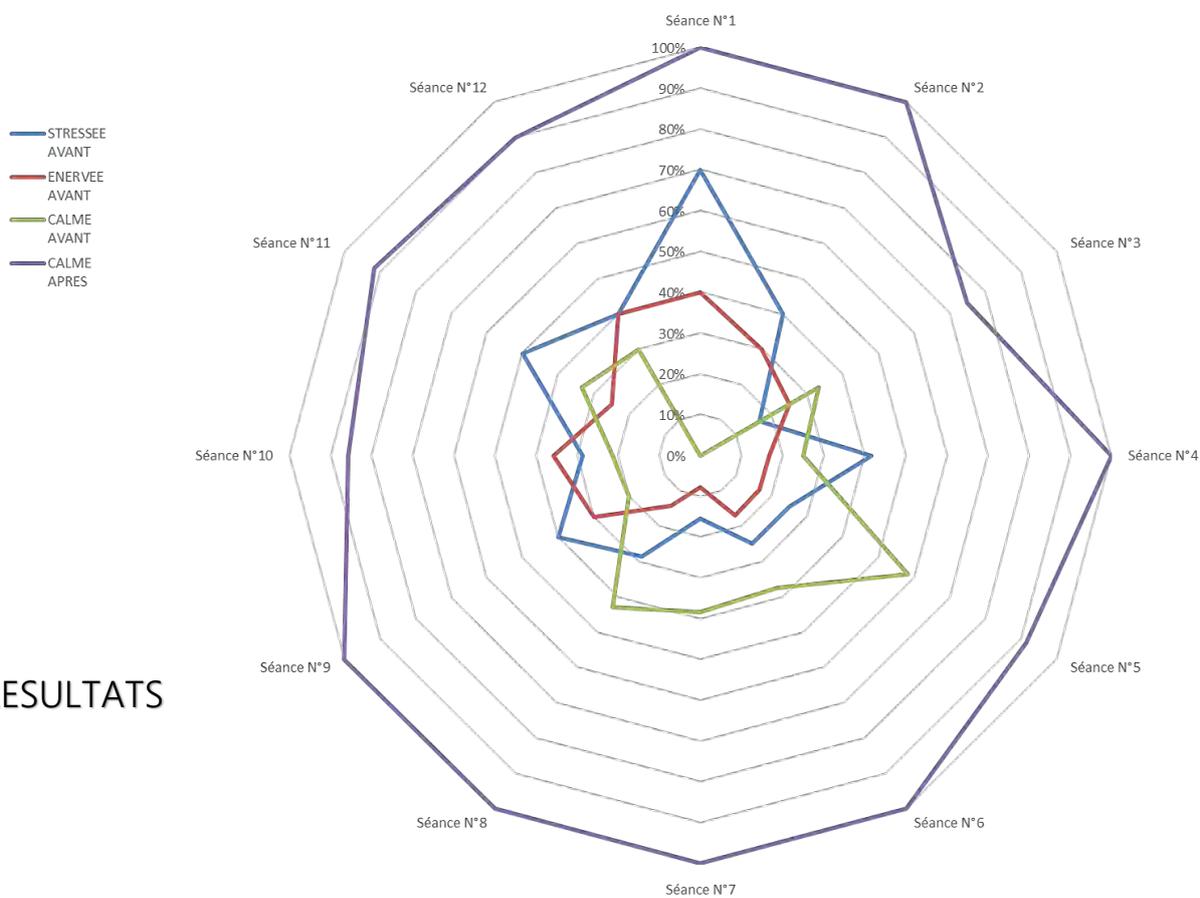
AVANT LA SEANCE

	12-déc.	9-janv.	6-févr.	8-févr.	13-févr.	15-févr.	20-févr.	22-févr.	13-mars	20-mars	27-mars	3-avr.		
Nbre de participantes	10	10	12	12	12	8	13	14	10	14	12	10	137	
Nbre de réponses													211	
STRESSEE	7	4	2	5	3	2	2	4	4	4	6	4	47	22%
FATIGUEE	2	3	4	8	1		6	5	1	6	5	2	43	20%
CALME			4	3	7	3	5	6	2	3	4	3	40	19%
ENERVEE	4	3	3	2	2		1	2	3	5	3	4	32	15%
EXCITEE		2	1		1	2		1	4		1		12	6%
SOUFFRANTE		2		1	1	1	2	2	1	1	1	1	13	6%
DOULEURS	1			1	2	1	1			1	1	1	9	4%
TRISTE	1			1					1	1			4	2%
TENDUE	1	1							1			1	4	2%
MAL PARTOUT	1	1											2	1%
CONTENTE							1			1			2	1%
DECUE								1					1	0%
APEUREE				1									1	0%
ENRAGEE												1	1	0%

APRES LA SEANCE

	12-déc.	9-janv.	6-févr.	8-févr.	13-févr.	15-févr.	20-févr.	22-févr.	13-mars	20-mars	27-mars	3-avr.		
Nbre de participantes	10	10	12	12	12	8	13	14	10	14	12	10	137	
Nbre de réponses													176	
CALME	10	10	9	12	11	8	13	14	10	12	11	9	129	73%
FATIGUEE	1	1	2	2			1	2		3	1		13	7%
DETENDUE		1		1	1			2				2	7	4%
DOULEURS				1	1	1	1				1	1	6	3%
REPOSEE							1			1	1	1	4	2%
APAISEE	1		1							1			3	2%
DECUE			1					1		1			3	2%
SOUFRANTE					1			1			1		3	2%
RELAXEE			1										1	1%
SURPRISE	1						1						2	1%
EXCITEE										1			1	1%
MOINS SOUFFRANTE								1					1	1%
QQ TENSIONS	1												1	1%
plus souple								1					1	1%
Moins de douleurs								1					1	1%

Les éléments en rouge ont été ajoutés spontanément par les participantes. Chacune a pu choisir un ou plusieurs mots à chaque fois.



Il apparait très clairement sur ce graphique où seules les valeurs supérieures à 15% ont été gardées que calme après a été choisi à 94 % sur le nombre de participante et à 73% du total des mots choisis.

37 % des participantes se sentaient stressées, énervées avant la séance et 73 % ont choisi le mot : calme après séance. Les effets à court terme sont flagrants.



La pratique du yoga baisse le stress et l'anxiété : c'est ce que montrent 25 études sur 35

(St Elisabeth's Medical Center, Etats-Unis 2012) Sciences et avenir 846

EFFET IMMEDIAT

Aucunes des 22% stressées avant n'étaient stressées après. Ici les effets de la pratique vont bien au-delà de l'aspect physique.

ANALYSE QUESTIONNAIRE 1 et 2

Rappel sur les données : 9 participantes ayant fait plus de 7 séances dans un protocole de 12.

C'est entre autres grâce à ces outils que l'hypothèse 2 et 3 pourraient être vérifiées.

L'analyse du questionnaire entier est assez complexe (Cf Annexe 24) mais les résultats peuvent être utilisés sur tous les plans : physique, émotionnel, sensoriel, énergétique, mental, causal, comportemental et relationnel et donc un rapprochement peut être fait en yoga sur l'impact sur les koshas (vu dans le descriptif du questionnaire 1). Uniquement les données servant à vérifier nos hypothèses seront ici analysées, le reste sera remis à l'association OPALE LADIES.

L'hypothèse 1 est ici vérifiée : Il apparait que 7 personnes sur 9 ont un problème d'épaule soit 78% résultant de leur cancer et que le problème ne se règle pas rapidement : 1 personne a vu ses douleurs augmenter, 4 n'ont pas vu de changements et 4 ont vu leurs douleurs baisser.

J'ai des douleurs dans les épaules	↗	1	11%	→	4	44%	↘	4	44%	9
------------------------------------	---	---	-----	---	---	-----	---	---	-----	---

Néanmoins 100 % ressentent les bienfaits du yoga dans les mouvements au quotidien, 89% ressentent moins de douleurs ou ont peut-être simplement mis une distance sur le ressenti douloureux.

Diriez vous que vos épaules sont plus mobiles depuis le yoga	→	9	100%	→	0	0%					9
Ressentez vous les bienfaits du yoga dans les mouvements au quotidien	→	9	100%	→	0	0%					9
Diriez vous que vos épaules sont moins douloureuses depuis le yoga ?	→	8	89%	→	1	11%					9
Y a t-il eu une amélioration de vos douleurs d'épaules depuis la pratique du yoga ?	→	8	89%	→	1	11%					9

Si l'on compare les données avant après, 44% ont vu leurs douleurs baisser et 44% ont vu leurs douleurs stagner puis 11% l'on vu augmenter, si en revanche l'on pose la question clairement : y a-t-il eu une amélioration depuis la pratique du yoga, 89% répondent favorablement. Peut-on en déduire que le yoga aide à gérer la douleur différemment ou simplement que le public averti n'est pas objectif voulant aider aux résultats positifs ?

La douleur est toujours présente pour certaines, mais 100% ont répondu avoir plus de mobilité après le protocole. Il y aurait donc une progression dans la capacité à faire un mouvement : hypothèse 2 vérifiée.

Ce qui est confirmé par l'Evaluation fonctionnelle des épaules, dernier fait d'expérience, réalisé sur une seule personne. Elle sera néanmoins présentée ici puisque de nombreux témoignages hors protocole vont dans ce sens.

ANALYSE EVALUATION FONCTIONNELLE

Rappel : Bilan sur une volontaire, (formulaire de consentement en annexe 25) réalisé par M. BOURGOIS, Kinésithérapeute.

EPAULE DROITE

ABDUCTION	LIBRE	+15%
	AIDEE	+10%
ANTEPULSION	LIBRE	Égal
	AIDEE	Égal
ROTATION EXTERNE		Égal

EPAULE GAUCHE

ABDUCTION	LIBRE	+10%
	AIDEE	Égal
ANTEPULSION	LIBRE	+5%
	AIDEE	+10%
ROTATION EXTERNE		Égal



Les amplitudes articulaires des épaules, effectuées avec un goniomètre (présenté ci-contre) montre 5 amplitudes améliorées d'environ 10%, 5 égales et une amélioration du confort lors de certains mouvements (Cf document original en annexe 15) .

Il a été remis à chaque participante en fin de protocole comme un souvenir d'elles – mêmes !
Chacune s'est reconnue, un sourire aux lèvres.

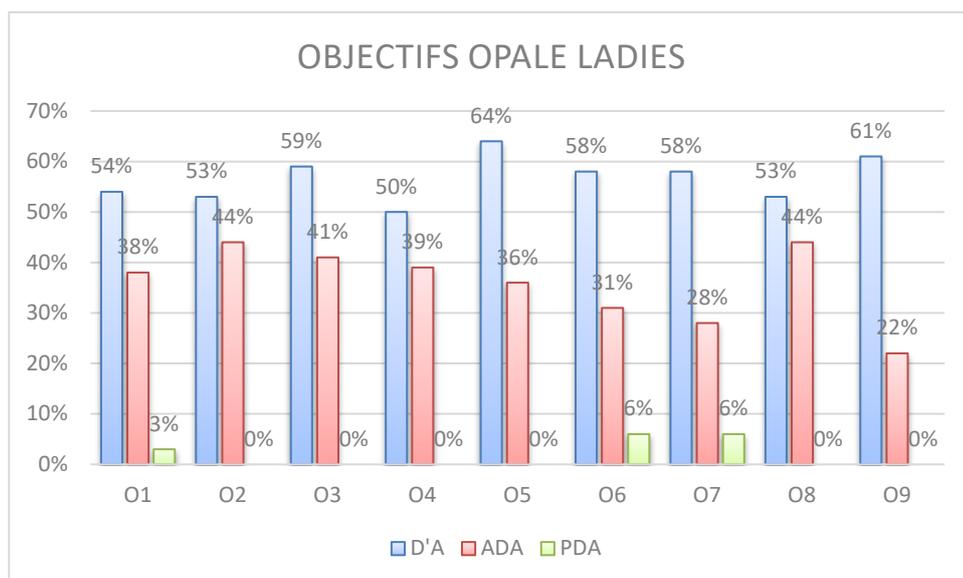
ANALYSE QUESTIONNAIRE 3

L'analyse du questionnaire (Cf Annexe 27) a permis de répondre principalement aux objectifs formulés par le président de l'association mais certaines données aideront à vérifier l'hypothèse 3.

Rappel des objectifs :

- Se sentir mieux dans son corps et son mental avec ASANA et PRANAYAMA
- Se réapproprier son corps, se réconcilier avec son corps, prise de conscience de son corps avec ASANA et PRANAYAMA
- Réapprentissage et maîtrise de la respiration avec le PRANAYAMA
- Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire, de la force musculaire, progression dans les postures avec ASANA
- Savoir canaliser son énergie, stratégies d'économie avec ASANA et pranayama
- Maîtriser son mental, amener son attention sur l'instant présent, améliorer sa concentration avec PRATYAHARA et DHARANA
- Savoir méditer, se relaxer, lâcher prise avec PRATYAHARA et DHARANA et ASANA
- Savoir ne pas être dans le jugement de soi-même et des autres, savoir faire preuve de discernement, accepter ses limites et ses faiblesses avec ASANA et YAMA et NIYAMA
- Dynamique du groupe, accepter le regard de l'autre

O1
O2
O3
O4
O5
O6
O7
O8
O9



Les réponses « d'accord » et « assez d'accord » démontrent que l'objectif est atteint à plus de 90% et à plus de 50% pour les « d'accord »

La pratique du yoga amène bien le pratiquant à devenir le meilleur de lui-même.

De plus la partie N°4 du questionnaire montre que les participantes ont appris des techniques à mettre en place seule. Grâce à ces nouveaux outils et à la persévérance de chacune, nous pouvons espérer le meilleur pour l'avenir de chacune.

4	J'ai acquis des techniques à mettre en place seule	D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord			
	J'ai appris à relâcher ce qui est inutile	7	2		78%	22%	0%
	J'ai appris à gérer mes douleurs	3	5		33%	56%	0%
	J'ai appris à méditer	6	1	1	67%	11%	11%
	J'ai appris à me concentrer	5	2		56%	22%	0%
	J'ai appris à lâcher prise	5	2	1	56%	22%	11%
	J'ai appris à relativiser	6	2		67%	22%	0%
	J'ai appris à poser mon mental	6	3		67%	33%	0%
	Par rapport au souffle	6	3		67%	33%	0%
	Au niveau postural	5	4		56%	44%	0%
	Au niveau du contrôle du mental	4	4	1	44%	44%	11%
	Au niveau de la détente musculaire	4	5		44%	56%	0%

EVALUATION DU PROGRAMME

Le choix du programme a permis de répondre à l'objectif principal, rendre les personnes autonomes grâce aux outils du yoga. Les objectifs de l'association également ont été pris en compte. Le tout ayant été élaboré en vue de répondre aux différentes hypothèses, l'hypothèse 2 n'étant que partiellement vérifiée. Les participantes n'avaient que peu ou pas d'expérience du yoga, 12 séances ont eu des effets positifs certes mais ne font qu'amorcer les vrais changements. Les épaules ne sont pas guéries. Mais il est beau de constater que même si le problème persiste, la personne dans son intégralité (l'intégralité de ses enveloppes : kosha) va mieux.

Le questionnaire N°2 nous permet de constater que les participantes ont en effet acquis plus d'outils pour affronter les obstacles de la vie,

Depuis la pratique du yoga, j'ai plus d'énergie ↗ 9 100% → 0 0%

Depuis la pratique du yoga, je parviens à prendre du recul ↗ 9 100% → 0 0%

Depuis la pratique du yoga, j'affronte toutes les situations plus sereinement ↗ 9 100% → 0 0%

Et que les vraies valeurs du yoga ont été reconnues

Depuis la pratique du yoga, j'ai donné plus de sens à la vie ↗ 9 100% → 0 0%

Avec plus d'outils et plus d'énergie, l'on subit moins le poids de la vie.

Depuis la pratique du yoga, j'ai plus d'énergie ↗ 9 100% → 0 0%

Cependant l'équilibre reste fragile ...

Je trouve la vie agréable ↗ 3 33% → 3 33% ↘ 3 33% 9

Je trouve que la vie est belle ↗ 6 67% → 2 22% ↘ 1 11% 9

Et la pratique doit continuer ... heureusement le questionnaire N°3 (réservé aux besoins d'Opale Ladies) montre que 10 personnes sur 10 reconnaissent les bienfaits du yoga sur la maladie et envisagent de continuer. A ce jour, les séances continuent ...

Les 5 points du yoga définis par Sivananda : alimentation, pensée positive et méditation, relaxation, mouvement, respiration seront donc approfondis et travaillés dans un avenir proche avec les OPALE LADIES qui devraient prochainement obtenir un espace à elles.

BILAN PERSONNEL

J'étais bien consciente en écrivant ce projet qu'il était facile de se perdre dans le nombre de données à synthétiser mais mon expérience de gestionnaire d'entreprise m'a aidée à aimer les chiffres. Grâce à ces compétences transversales et au tableur EXCEL, le Yoga est rentré dans la case ... jamais auparavant je n'ai pensé à traduire l'expérience du yoga en objectifs, chiffres et pourcentages. Néanmoins ce travail n'est pas terminé tant l'analyse est vaste, je l'admets. Il est pourtant nécessaire de nos jours afin que le yoga soit reconnu.

Les données n'ont donc pas toutes été exploitées mais mon chemin aussi continue et les outils mis en place ici grâce au DU me seront à présent bien utiles.

MOI L'ETRE HUMAIN

Après 23 ans loin de tout ancrage, je suis revenue en France il y a 3 ans. Ayant comme bagage Yoga des diplômes Nord-américains mais cependant internationaux, j'ai voulu m'intéresser à ce que la France proposait. Sur les nombreuses Fédérations de yoga, 3 voulaient me vendre un nouveau diplôme, une nouvelle formation, aucune ne s'ouvrait à ce qui existait déjà et s'auto-proclamait : La fédération internationale ! J'ai trouvé cela dommage, le mot Yoga étant souvent traduit par union, elles n'ont pas su s'unir pour ne faire qu'une. Le D.U. m'a paru être la meilleure solution pour découvrir le yoga en France, l'université ayant une valeur d'enseignement reconnue.

Au-delà de l'expérience humaine qui fût unique tant elle était dans l'unité du groupe, l'expertise des intervenants m'a aidée à revenir sur les bases fondamentales du yoga. Etant beaucoup dans le ressenti, je voulais apprendre à formuler sur papier le ressenti du corps. Je suis admirative devant la connaissance et l'expertise des intervenants, je crois qu'il me faudrait plus d'une vie et d'un cerveau pour tout assimiler, mais le DU a déclenché cette soif d'apprendre encore plus.

Suivre une formation est un petit bouleversement de vie, qui me pousse aussi à trouver mon plein potentiel. L'apprentissage m'aide à sortir de ma zone de confort, repousser mes limites, revenir à l'essentiel et ne pas perdre de temps au superflu. Belle année d'expérimentation !

Retrouver le confort dans l'inconfort, tout comme dans une posture.

MOI LE FACILITATEUR

Je choisis de ne pas utiliser le mot « professeur » ou « enseignant » car je ne me perçois pas ainsi. J'ai eu moi-même plusieurs facilitateurs me montrant une route et me guidant parfois, m'éclairant mais me laissant toujours libre de mes pas. En transmettant le yoga, je cherche à ce que chaque pratiquant garde son libre arbitre, qu'il ait des clés pour garder ou retrouver son énergie vitale afin de vivre sa vie au mieux.

Je transmets ce que je sais et fais appel à d'autres intervenants pour transmettre ce que je ne sais pas. **YOGATIME** SM, le centre de yoga créé en 2007 par moi-même reçoit régulièrement des intervenants extérieurs pour nous parler de la Bhagavad Gita, l' Ayurvéda,.. ou nous faire découvrir l'Hypnose, la sophrologie ...

Un nouvel espace voit le jour et ouvrira en Juin, il sera pleinement consacré au Yoga avec 5 professeurs et un planning rempli !

Comme le stipule Thierry Janssen :

"IL N'EXISTE PAS DE PLUS BEAU PROJET QUE D'AIDER AUTRUI À CROIRE EN LUI, DE L'ENCOURAGER À EXPLORER SES POTENTIALITÉS ET DE LUI APPRENDRE À EXPLOITER SES RESSOURCES INTÉRIEURES."

MOI LE PRATIQUANT

J'ai rencontré le yoga par hasard, venant de la gymnastique, je cherchais simplement l'étirement. Il m'a fallu un certain temps de pratique pour comprendre ce que le Yoga voulait de moi. Je remercie d'ailleurs encore Pierre d'avoir été suffisamment patient et d'avoir fait en sorte que 12 années de pratique m'aient permis un nettoyage durable. Aucun livre, aucune information extérieure, juste de la pratique Puis vint la lecture, les mots se sont inscrits sur l'expérience, puis les formations et les diplômes. La transmission du yoga aux autres m'a appris énormément sur moi-même et sur le mécanisme humain, autant physique que mental ou émotionnel. Une part de moi se trouve en chaque pratiquant que j'observe et mes schémas se révèlent petit à petit.

Ma pratique aujourd'hui se fait dans la vie, peu de postures sauf si le corps en a besoin. J'apprends à écouter la vie et à utiliser les outils du yoga en fonction de ce qui s'offre à moi, chaque obstacle

me permettant d'aller plus loin sur l'expérience de soi. La méditation fait partie de mon quotidien. Motivée par le DU, je compte bien poursuivre l'étude des textes et analyse des données 😊.

Cependant durant cette année de formation, j'ai appris à m'ouvrir à d'autres pratiques comme le pilâtes, la cohérence cardiaque. J'admets que le travail physique sur mon propre corps n'est plus mon intérêt premier, mais il m'intéresse comme outil de transmission, lieu d'expérimentation : entrer et sortir d'une posture en sécurité, préserver ses articulations ...

Ma pratique suit le sens de la vie ...

- Vivre plus longtemps
- Vivre mieux
- Transmettre
- S'épanouir

... qui récemment, m'a offert une autre opportunité : devenir prestataire Yoga et Activités Physique Adaptée pour la MAIF. Il fallait avoir une structure, un espace, l'expérience et rentrer dans les critères du décret du 1^{er}/03/2017 sur le sport sur ordonnance, ce que je n'avais pas. La MAIF a mis en place une formation de 16 heures afin de pouvoir être prestataire. J'espère donc qu'avec cette formation cela pourra aboutir, ce qui n'est pas encore gagné, le yoga n'étant pas un sport. Cependant il est souvent proposé comme APA, même en milieu hospitalier.

Je m'étais déjà renseignée avant le D.U. auprès de MME BOURGUINON, députée des Hauts de France ayant travaillé sur le projet de loi à l'époque. Elle m'avait confirmé que le yoga n'entrait pas dans la case mais qu'elle travaillait pour que cela évolue.

Je ne manquerais pas de renouveler ma demande auprès de ses services une fois la formation APA terminée en juin 2019.

CONCLUSION/OUVERTURE

En tentant d'atteindre les différents objectifs, celui de ce projet et ceux de l'Association OPALE LADIES, il était important de ne pas oublier celui du YOGA. PATANJALI dans les Yoga Sutras le cite dès le premier chapitre : « Yoga citta vritti nirodha » (Le yoga est l'arrêt des activités du mental : traduction utilisée par Daniel Pineault, enseignant à la FFY), nous pourrions donc penser qu'il est l'objectif principal du Yoga qui vise à diminuer les activités du mental. La posture de yoga n'est donc pas utilisée comme un but mais un outil afin de libérer le corps de ses tensions afin de s'assurer que

Prana circule dans le corps et ainsi de favoriser l'apaisement du mental afin que le sujet puisse à travers la méditation atteindre la réalisation de lui-même.

Dans ce protocole, nous avons donc tenu au travers des exercices libérant les 5 margas (le tronc), et les exercices praniques, permettre aux pratiquants d'accéder à une certaine libération de conscience. Libérer l'axe central : lorsqu'on observe la structure de l'enveloppe physique humaine, on constate que la partie vitale du corps physique est située autour de son axe central : le tronc.

Il était heureux d'ailleurs d'entendre durant le DU, que les du Dc Benjamin Bernard et de Dc Hugues Gouzènes allaient dans ce sens.

12 séances ne sont vraiment pas suffisantes, l'objectif étant de taille, néanmoins certains témoignages verbaux nous font admettre que le chemin est le bon et que certaines compétences psychosociales sont acquises : Une pratiquante ose communiquer avec le personnel médical et exprimer ses ressentis, une autre ose l'affirmation de soi au sein de sa famille, certains changements de vie s'installent.

Le Dc Bruno Fautrel, hors DU, à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière également dit : « L'apprentissage des postures permet aux patients de percevoir la possibilité de maîtriser leur corps et leurs mouvements, c'est un élément fondamental pour faire face et reprendre le pouvoir, un moyen de retrouver son autonomie. »

Dominique DOUMONT et Isabelle AUJOLAT de l'Unité RESO, Education pour la santé, Faculté de médecine, Université Catholique de Louvain, croient elles aussi que l'Empowerment, mot très utilisé au Canada dans le domaine du Yoga, est le moyen d'éduquer le patient afin de le rendre autonome. Elles s'intéressent aux dimensions psychologiques et sociales du patient et ne sont pas uniquement centrées sur la maladie et le traitement.

L'éveil de la conscience mène à une clarté de l'esprit et à une vraie transformation : selon une étude de l'université d'Oslo en 2013, le yoga modifierait même les gènes des cellules immunitaires. Le soin est intrinsèque à la nature même du yoga, nul besoin d'y ajouter « thérapeutique » il soigne le corps dans sa globalité. Sachant que le stress crée le terrain à la plupart des maladies, il est heureux de croire qu'une pratique dès l'enfance permettrait une meilleure santé et une vie plus éthique, en phase avec la nature : avec plus de conscience. Le chaos actuel ouvre une porte pour redéfinir notre réalité, trouver l'essentiel et reprogrammer notre ADN.

Le yoga comme outil à l'empowerment, à la recherche de son plein potentiel d'être humain.

Pourrait faire l'objet d'une autre réflexion....



« Les gens sont des vitraux. Ils brillent tant qu'il fait soleil, mais quand vient l'obscurité, leur beauté n'apparaît que s'ils sont illuminés de l'intérieur »

Elisabeth Kubler-Ross

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES

Principes de Yogathérapie, Révolution biologique et pouvoir de guérison du yoga de Laurier-Pierre DESJARDINS – Préface de Lionel Coudron

La Yoga-Thérapie : Dr Lionel COUDRON

Le Grand Livre du YOGA : SWAMI Vishnu-DEVANANDA

Yoga et Symbolisme : Shri Mahesh

YOGA-SUTRA de Patanjali , Miroir de soi par Bernard Bouanchaud

Babacar Khane : le Yoga de la verticalité.

HOMEMADE WISDOM : Lou Couture Shankara, enseignant SIVANANDA

HATHA YOGA, Science de santé physique et mentale : Clara TRUCHOT

REVUES ET MAGAZINES

La revue virtuelle : Fédération Francophone de Yoga

Le Journal du Yoga : Magazine indépendant

DOCUMENTS INTERNET

<https://www.sereconstruireendouceur.com/wp-content/uploads/2014/01/J-R-KScientif.pdf>

http://www.douleur-rrdbn.org/media-files/270513_dlrseq_apres_tt_cancer_sein_f_lakdja,2903.pdf

<http://medind.nic.in/>

ANNEXES

ANNEXE 1	Expérience Maunsell / Deschesnes
ANNEXE 2	Douleurs séquellaires après traitement du Cancer du sein : CETD Institut Bergonié
ANNEXE 3	Expérience Vecht
ANNEXE 4	Cancer Journal for Clinicians extract.
ANNEXE 5	Journal of Clinical Oncology extract
ANNEXE 6	Pubmed – NCBI impact du yoga
ANNEXE 7	Pubmed – NCBI impact du yoga sur cancer du sein
ANNEXE 8	E mail Dc COUDRON
ANNEXE 9	Statuts OPALE LADIES
ANNEXE 10	Article Nord Littoral : Dragon Boat/OPALE LADIES
ANNEXE 11	Questionnaire 1
ANNEXE 12	Planche émoticône
ANNEXE 13	Questionnaire 2
ANNEXE 14	Questionnaire 3
ANNEXE 15	Evaluation Fonctionnelle/BOURGOIS P.
ANNEXE 16	Témoignage 1
ANNEXE 17	Témoignage 2
ANNEXE 18	Photo salle Coulogne
ANNEXE 19	Photo salle Calais
ANNEXE 20	Routine Babakar KHANE
ANNEXE 21	Routine Lou Couture Shankara/Indra Devi
ANNEXE 22	Cohérence cardiaque-Yancy DUFOUR
ANNEXE 23	Séances du Protocole Opale Ladies
ANNEXE 24	Analyse questionnaire 1-2
ANNEXE 25	Formulaire de consentement Poulain N.
ANNEXE 26	Analyse questionnaire 3 Opale Ladies

PubMed

Format: AbstractCan J Surg. 1993 Aug;36(4):315-20.

Arm problems and psychological distress after surgery for breast cancer.

Maunsell E¹, Brisson J, Deschênes L.

Author information

Abstract

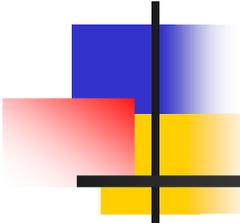
The frequency of problems in the arm affected by surgery for breast cancer and the association of these problems with psychological distress were assessed among 223 women with newly diagnosed breast cancer 3 months after operation and again 15 months later among 201 of these same women. At 3 months after operation, 182 (82%) of the 223 patients reported at least one arm problem. Specific problems reported were swelling (24%), weakness (26%), some limitation in range of movement (32%), stiffness (40%), pain (55%) and numbness (58%), and these percentages had changed little 15 months later. Regardless of the type of mastectomy, women who underwent axillary dissection had more arm problems. Compared with women reporting no arm problems, the adjusted odds ratios of having psychological distress at 3 months for women reporting one to two, three to four and five to six arm problems were 1.2, 2.3 and 3.1 respectively (chi² for trend = 9.5, p = 0.002). Arm problems are frequent after operation for breast cancer, and these problems appear to increase the likelihood of psychological distress. Women should be informed that arm problems are expected but non-threatening sequelae of initial surgical treatment for breast cancer.

PMID: 8370012

[Indexed for MEDLINE]

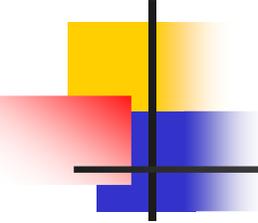
Publication type, MeSH terms

LinkOut - more resources



Douleurs séquellaires après traitement du cancer du sein

CETD Institut Bergonié
Bordeaux



Prévalence

Une revue systématique en 2000 retrouve après chirurgie du sein :

- 11 à 57% de douleurs thoraciques ou cicatricielles,
- 13 à 24% de douleurs de sein fantôme,
- 12 à 51% de douleurs du bras ou l'épaule,
- 30 à 50% de SDPM.

- **Cancer du sein : après la chirurgie, persiste la douleur...**
- Chaque année plus de 1 million de nouveaux cas de cancer du sein sont diagnostiqués à travers le monde.
- douleurs persistantes ne sont pas rares, à distance des traitements, la fréquence allant de 25 à 60 % selon les études.

Après chirurgie du sein

Reconnue par l'IASP:

- Douleurs aiguës post-opératoires
- Sein fantôme
- **Syndrôme Dououreux Post Mastectomie** (SDPM ou syndrôme douloureux post dissection axillaire)
- Scar pain



Incision de mastectomie

International Association for the Study of Pain. Task Force on Taxonomy.

Classification of chronic pain : descriptions of chronic pain syndromes and definition of pain terms, 2nd ed. Seattle : IASP Press, 1994

Définition SDPM (IASP)

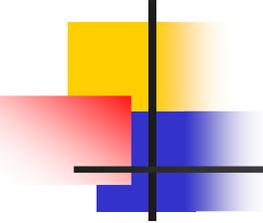
« Une douleur chronique débutant immédiatement ou précocement après une mastectomie ou une tumorectomie affectant le **thorax antérieur**, **l'aisselle** et/ou le **bras** dans sa moitié supérieure»



Décrit par Wood en 1978

Douleur complexe, invalidante

Séquelle la plus fréquente de ce type de chirurgie



Critères diagnostiques

Pas de critères standards

Macdonald L. Br J Cancer 2005;92:225-30

1. **Symptomatologie** : engourdissement, aiguilles, épingles, coup de poignard, brûlure
2. **Homolatérale à chirurgie** : paroi thoracique, creux axillaire, membre supérieur
3. **Persistante depuis 3 mois**, continue ou intermittente



Pain

Volume 38, Issue 2, August 1989, Pages 171-176

Clinical section

Post-axillary dissection pain in breast cancer due to a lesion of the intercostobrachial nerve

C.J. Vecht ¹*, H.J. Van de Brand ^{2,3}**, O.J.M. Wajer ⁴**[Show more](#)[https://doi.org/10.1016/0304-3959\(89\)90235-2](https://doi.org/10.1016/0304-3959(89)90235-2)[Get rights and content](#)

Abstract

Seven patients with breast carcinoma and post-axillary dissection pain are described. They complained about pain in the axilla, inner side of the upper arm and/or shoulder. All had undergone a partial or radical breast amputation including an axillary lymph node dissection. On neurological examination all had evidence of a lesion of the intercostobrachial nerve. The pain was not associated with lymphedema and only one patient had undergone radiotherapy to the axillary and supraclavicular area. Post-axillary dissection pain is probably a more appropriate name than the usual post-mastectomy pain for this syndrome. During the dissection, the intercostobrachial nerve is often lesioned, which may give rise to neuropathic pain of that nerve.

[Previous](#)[Next](#)

Keywords

Axillary dissection; Intercostobrachial nerve; De-afferentation; Breast cancer; Neuropathic pain

[Recommended articles](#)[Citing articles \(114\)](#)

Copyright © 1989 Published by Elsevier B.V.

ELSEVIER[About ScienceDirect](#) [Remote access](#) [Shopping cart](#) [Advertise](#) [Contact and support](#) [Terms and conditions](#)
[Privacy policy](#)

We use cookies to help provide and enhance our service and tailor content and ads. By continuing you agree to the [use of cookies](#).



A Cancer Journal for Clinicians

ONLINE CONTINUING EDUCATION ACTIVITY

Take free quizzes online at acsjournals.com/ce

ARTICLE TITLE: Clinical Practice Guidelines on the Evidence-Based Use of Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment

CONTINUING MEDICAL EDUCATION ACCREDITATION AND DESIGNATION STATEMENT:

Blackwell Futura Media Services is accredited by the Accreditation Council for Continuing Medical Education to provide continuing medical education (CME) for physicians.

Blackwell Futura Media Services designates this enduring material for a maximum of 2.25 *AMA PRA Category 1 Credit*[™]. Physicians should only claim credit commensurate with the extent of their participation in the activity.

CONTINUING NURSING EDUCATION ACCREDITATION AND DESIGNATION STATEMENT:

The American Cancer Society (ACS) is accredited as a provider of continuing nursing education (CNE) by the American Nurses Credentialing Center's Commission on Accreditation.

Accredited status does not imply endorsement by the ACS or the American Nurses Credentialing Center of any commercial products displayed or discussed in conjunction with an educational activity. The ACS gratefully acknowledges the sponsorship provided by Wiley for hosting these CNE activities.

EDUCATIONAL OBJECTIVES:

After reading the article "Clinical Practice Guidelines on the Evidence-Based Use of Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment," the learner should be able to:

1. Highlight current practice guidelines on the use of integrative therapies during and after breast cancer treatment.
2. Apply evidence-based gradings of the efficacy of integrative treatment modalities that balance potential benefits and harms in formulating treatment decisions and referrals for addressing the symptoms and side effects of breast cancer therapy.
3. Acknowledge the strengths and limitations of integrative therapies for treating breast cancer-related symptoms and side effects and future research needs in this area.

ACTIVITY DISCLOSURES:

No commercial support has been accepted related to the development or publication of this activity.

ACS CONTINUING PROFESSIONAL EDUCATION COMMITTEE DISCLOSURES:

Editor: Ted Gansler, MD, MBA, MPH, has no financial relationships or interests to disclose.

Associate Editor: Durado Brooks, MD, MPH, has no financial relationships or interests to disclose.

Lead Nurse Planner: Cathy Meade, PhD, RN, FAAN, has no financial relationships or interests to disclose.

Editorial Advisory Member: Richard C. Wender, MD, has no financial relationships or interests to disclose.

NURSING ADVISORY BOARD DISCLOSURES:

Maureen Berg, RN, has no financial relationships or interests to disclose.

Susan Jackson, RN, MPH, has no financial relationships or interests to disclose.

Barbara Lesser, BSN, MSN, has no financial relationships or interests to disclose.

AUTHOR DISCLOSURES:

Linda E. Carlson, PhD, reports royalties from New Harbinger Publications and American Psychological Association Books, outside the submitted work. Misha R. Cohen, OMD, LAc, reports royalties from Health Concerns Inc, outside the submitted work. Matthew Mumber, MD, reports ownership interest in the I Thrive cancer survivorship software company, outside the submitted work.

Heather Greenlee, ND, PhD, MPH, Melissa J. DuPont-Reyes, MPH, MPhil, Lynda G. Balneaves, RN, PhD, Gary Deng, MD, PhD, Jillian A. Johnson, PhD, Dugald Seely, ND, MSc, Suzanna Zick, ND, MPH, Lindsay M. Boyce, MLIS, and Debu Tripathy, MD, have no financial relationships or interests to disclose.

The peer reviewers disclose no conflicts of interest. Identities of the reviewers are not disclosed in line with the standard accepted practices of medical journal peer review.

SCORING:

A score of 70% or better is needed to pass a quiz containing 10 questions (7 correct answers), or 80% or better for 5 questions (4 correct answers).

INSTRUCTIONS ON RECEIVING CME CREDIT:

This activity is intended for physicians. For information concerning the applicability and acceptance of CME credit for this activity, please consult your professional licensing board.

This activity is designed to be completed within 2.25 hours; physicians should claim only those credits that reflect the time actually spent in the activity. To successfully earn credit, participants must complete the activity during the valid credit period, which is up to 2 years from the time of initial publication.

INSTRUCTIONS ON RECEIVING CNE CREDIT:

This activity is intended for nurses. For information concerning the applicability and acceptance of CNE credit for this activity, please consult your professional licensing board.

This activity is designed to be completed within 2.25 hours; nurses should claim only those credits that reflect the time actually spent in the activity. To successfully earn credit, participants must complete the activity during the valid credit period, which is up to 2 years from the time of initial publication.

FOLLOW THESE STEPS TO EARN CREDIT:

- Log on to acsjournals.com/ce.
- Read the target audience, educational objectives, and activity disclosures.
- Read the activity contents in print or online format.
- Reflect on the activity contents.
- Access the examination, and choose the best answer to each question.
- Complete the required evaluation component of the activity.
- Claim your certificate.

This activity will be available for CME/CNE credit for 1 year following its launch date. At that time, it will be reviewed and potentially updated and extended for an additional 12 months.

All CME/CNE quizzes are offered online **FREE OF CHARGE**. Please log in at acsjournals.com/ce. New users can register for a **FREE** account. Registration will allow you to track your past and ongoing activities. After successfully completing each quiz, you may instantly print a certificate, and your online record of completed courses will be updated automatically.

Clinical Practice Guidelines on the Evidence-Based Use of Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment

Heather Greenlee, ND, PhD, MPH^{1,2}; Melissa J. DuPont-Reyes, MPH, MPhil³; Lynda G. Balneaves, RN, PhD⁴; Linda E. Carlson, PhD⁵; Misha R. Cohen, OMD, LAc^{6,7}; Gary Deng, MD, PhD⁸; Jillian A. Johnson, PhD⁹; Matthew Mumber, MD¹⁰; Dugald Seely, ND, MSc^{11,12}; Suzanna M. Zick, ND, MPH^{13,14}; Lindsay M. Boyce, MLIS¹⁵; Debu Tripathy, MD¹⁶

CME

CNE

¹Assistant Professor, Department of Epidemiology, Mailman School of Public Health, Columbia University, New York, NY;

²Member, Herbert Irving Comprehensive Cancer Center, Columbia University, New York, NY; ³Doctoral Fellow, Department of Epidemiology, Mailman School of Public Health, Columbia University, New York, NY;

⁴Associate Professor, College of Nursing, Rady Faculty of Health Sciences, Winnipeg, MB, Canada; ⁵Professor, Department of Oncology, University of Calgary, Calgary, AB, Canada; ⁶Adjunct Professor, American College of Traditional Chinese Medicine at California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA; ⁷Clinic Director, Chicken Soup Chinese Medicine, San Francisco, CA;

⁸Medical Director, Integrative Oncology, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, New York, NY; ⁹Post-Doctoral Scholar, Department of Biobehavioral Health, The Pennsylvania State University, University Park, PA; ¹⁰Radiation Oncologist, Harbin Clinic, Rome, GA; ¹¹Executive Director, Ottawa Integrative Cancer Center, Ottawa, ON, Canada; ¹²Executive Director of Research, Canadian College of Naturopathic Medicine, Toronto, ON, Canada; ¹³Research Associate Professor, Department of Family Medicine, Michigan Medicine, University of Michigan, Ann Arbor, MI; ¹⁴Research Associate Professor, Department of Nutritional Sciences, School of Public Health, University of Michigan, Ann Arbor, MI;

¹⁵Research Informationist, Memorial Sloan Kettering Library, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, New York, NY; ¹⁶Professor, Department of Breast Medical Oncology, The University of Texas MD Anderson Cancer Center, Houston, TX.

Additional supporting information may be found in the online version of this article.

Corresponding author: Heather Greenlee, ND, PhD, MPH, Department of Epidemiology, Mailman School of Public Health, Columbia University, 722 West 168th St, Seventh Fl, New York, NY 10032; hg2.120@columbia.edu

DISCLOSURES: Linda E. Carlson reports book royalties from New Harbinger and the American Psychological Association. Misha R. Cohen reports royalties from Health Concerns Inc., outside the submitted work. Matthew Mumber owns stock in I Thrive. All remaining authors report no conflicts of interest.

doi: 10.3322/caac.21397. Available online at cancerjournal.com

Abstract: Patients with breast cancer commonly use complementary and integrative therapies as supportive care during cancer treatment and to manage treatment-related side effects. However, evidence supporting the use of such therapies in the oncology setting is limited. This report provides updated clinical practice guidelines from the Society for Integrative Oncology on the use of integrative therapies for specific clinical indications during and after breast cancer treatment, including anxiety/stress, depression/mood disorders, fatigue, quality of life/physical functioning, chemotherapy-induced nausea and vomiting, lymphedema, chemotherapy-induced peripheral neuropathy, pain, and sleep disturbance. Clinical practice guidelines are based on a systematic literature review from 1990 through 2015. Music therapy, meditation, stress management, and yoga are recommended for anxiety/stress reduction. Meditation, relaxation, yoga, massage, and music therapy are recommended for depression/mood disorders. Meditation and yoga are recommended to improve quality of life. Acupressure and acupuncture are recommended for reducing chemotherapy-induced nausea and vomiting. Acetyl-L-carnitine is not recommended to prevent chemotherapy-induced peripheral neuropathy due to a possibility of harm. No strong evidence supports the use of ingested dietary supplements to manage breast cancer treatment-related side effects. In summary, there is a growing body of evidence supporting the use of integrative therapies, especially mind-body therapies, as effective supportive care strategies during breast cancer treatment. Many integrative practices, however, remain understudied, with insufficient evidence to be definitively recommended or avoided. *CA Cancer J Clin* 2017;67:194-232. © 2017 American Cancer Society.

Keywords: acupressure, acupuncture, breast cancer, complementary therapies, integrative medicine, integrative oncology, massage, meditation, music therapy, stress management, yoga

Practical Implications for Continuing Education

- > To make informed decisions on the use of integrative therapies in the oncology setting, clinicians and patients should understand the level of evidence of associated benefits and harms for each therapy.
- > Based on a systematic review of the literature, the Society for Integrative Oncology makes the following recommendations:
 - Use of music therapy, meditation, stress management and yoga for anxiety/stress reduction.
 - Use of meditation, relaxation, yoga, massage and music therapy for depression/mood disorders.
 - Use of meditation and yoga to improve quality of life.
 - Use of acupressure and acupuncture for reducing CINV.
 - There is a lack of strong evidence supporting the use of ingested dietary supplements or botanical agents as supportive care and/or to manage breast cancer treatment-related side effects.
- > Implementing integrative therapies in a clinical setting requires a coordinated team approach with well-trained providers. Training and credentialing for many integrative providers varies by jurisdictions. Best practices suggest that providers be trained to the highest standard of their profession and educated in other relevant disciplines.



Article Tools

ORIGINAL REPORTS | Breast Cancer

Randomized, Controlled Trial of Yoga in Women With Breast Cancer Undergoing Radiotherapy

[Kavita D. Chandwani](#) , [George Perkins](#) , [Hongasandra Ramarao Nagendra](#) , [Nelamangala V. Raghuram](#) , [Amy Spelman](#) , [Raghuram Nagarathna...](#)

[Show More](#)

Abstract

Full Text

PDF

Figures and Tables

ABSTRACT

Choose ▾

Purpose

Previous research incorporating yoga (YG) into radiotherapy (XRT) for women with breast cancer finds improved quality of life (QOL). However, shortcomings in this research limit the

OPTIONS & TOOLS

[Export Citation](#)

[Track Citation](#)

[Add To Favorites](#)

[Purchase](#)

[Rights & Permissions](#)



COMPANION ARTICLES

No companion articles

ARTICLE CITATION

DOI:

This site uses tracking technologies through the use of cookies and web beacons/pixel tags. If you continue to use this site, then you acknowledge our use of cookies. For additional information, please review our [Privacy Policy](#) and [Terms of Use](#) .

✓ Accept Cookies

Format: Abstract

Full text links

*Integr Cancer Ther.* 2015 Mar;14(2):125-32. doi: 10.1177/1534735414565699. Epub 2015 Jan 6.

Do yoga and aerobic exercise training have impact on functional capacity, fatigue, peripheral muscle strength, and quality of life in breast cancer survivors?

Vardar Yağlı N¹, Şener G², Arıkan H², Sağlam M², İnal İnce D², Savcı S³, Çalık Kutukcu E², Altundağ K⁴, Kaya EB⁵, Kutluk T⁶, Özışık Y⁴.

Author information

Abstract

AIM: The aim of the study was to compare the effects of aerobic exercise training and **yoga** on the functional capacity, peripheral muscle strength, quality of life (QOL), and fatigue in breast cancer survivors.

MATERIAL AND METHODS: A total of 52 patients with a diagnosis of breast cancer were included in the study. The patients were randomly assigned to 2 groups: aerobic exercise (n = 28) and **yoga** added to aerobic exercise (n = 24). Both groups participated in submaximal exercise 30 minutes/d, 3 d/wk for 6 weeks. The second group participated in a 1-hour **yoga** program in addition to aerobic exercise training. Functional capacity was assessed by the 6-Minute Walk Test (6MWT). Peripheral muscle strength was evaluated with a hand-held dynamometer. The fatigue severity level was assessed with the Fatigue Severity Scale (FSS). The QOL was determined by the European Organisation for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire.

RESULTS: There were statistically significant increases in peripheral muscle strength, the 6MWT distance, and the perception of QOL in both groups ($P < .05$). Additionally, the group with aerobic exercise and **yoga** showed marked improvement compared with the aerobic exercise group in fatigue perception ($P < .05$).

CONCLUSION: According to the data from this study, aerobic exercise training and **yoga** improved the functional capacity and QOL of breast cancer patients. Aerobic exercise programs can be supported by body mind techniques, such as **yoga**, in the rehabilitation of cancer patients for improving functional recovery and psychosocial wellness.

© The Author(s) 2015.

KEYWORDS: aerobic exercise training; breast cancer; functional capacity; quality of life; **yoga**

PMID: 25567329 DOI: [10.1177/1534735414565699](https://doi.org/10.1177/1534735414565699)

[Indexed for MEDLINE]

PubMed

Format: Abstract

Full text links

ELSEVIER
FULL-TEXT ARTICLE

[Complement Ther Clin Pract.](#) 2015 Feb;21(1):7-10. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.01.002. Epub 2015 Jan 29.

The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients.

Yagli NV¹, Ulger O².

Author information

Abstract

OBJECTIVE: The aim of the study was to investigate the effects of **yoga** on the quality of life in patients with cancer.

DESIGN: Twenty patients (10 were in **yoga** program, 10 were in exercise group) between 65 and 70 years of age under going treatment for cancer were included in the study. Physical characteristics of the patients were recorded and general physiotherapy assessments performed. Eight sessions of a classical **yoga** program including warming and breathing exercises, asanas, relaxation in supine position, and meditation and 8 sessions of classical exercise program were applied to participants.

MAIN OUTCOME MEASURES: Before and after **yoga** and exercise program, quality of life assessments for the patients were conducted using the Nottingham Health Profile (NHP). Patients' depression levels were assessed using the Beck Depression Inventory. Their level of **pain**, fatigue and sleep quality was evaluated using the visual analog scale (VAS).

RESULTS: It was found that all patients' quality of life scores after the **yoga** and exercise program were better than scores obtained before the **yoga** and exercise program ($p < 0.05$). When the post treatment data of the groups were compared in terms of NHP and subcategories, ER, SI, S, PA and the total scores of NHP were found significantly different in favor of Group I ($p < 0.05$). However EL and P scores of the NHP were not different between the groups ($p > 0.05$). When the groups were compared in terms of depression, **pain**, fatigue, and sleep quality, statistically significant differences were found in all parameters between pre and post treatment values for both groups ($p < 0.05$). When the post-treatment values of the groups were compared, fatigue and sleep quality were found statistically different between the groups in favor of Group I ($p < 0.05$).

CONCLUSIONS: It can be concluded that **yoga** is valuable in helping to diminish depression, **pain**, fatigue and helps cancer patients to perform daily and routine activities, and increases the quality of life in elderly patients with breast cancer.

Copyright © 2015 Elsevier Ltd. All rights reserved.

KEYWORDS: Breast cancer; Elderly; Quality of life; **Yoga**

PMID: 25697379 DOI: [10.1016/j.ctcp.2015.01.002](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.01.002)

[Indexed for MEDLINE]

Re: Re:

Lionel Coudron <lionel@coudron.fr>

Ven 29/03/2019 13:59

À : Ingrid Rembotte MANCILLA <rembotte@hotmail.com>

Merci encore pour l'intérêt que vous portez à nos travaux.

Malheureusement, non, je n'ai mené aucune étude sur les bienfaits de la pratique du yoga.

Cordialement

Docteur Lionel Coudron

Le ven. 29 mars 2019 à 11:57, Ingrid Rembotte MANCILLA <rembotte@hotmail.com> a écrit :

Cher Monsieur Coudron,

je vous remercie bien de me répondre .

Puisque je sais que vous avez effectué quelques études scientifiques, je me demandais si vous aviez déjà pu prouver les bienfaits de la pratique du yoga dans les problèmes mécaniques de l'épaule liés aux interventions ou au traitement du cancer du sein.

je vous remercie grandement pour votre aide .

bien cordialement

Ingrid MANCILLA - REMBOTTE

De : Lionel Coudron <lionel@coudron.fr>

Envoyé : jeudi 28 mars 2019 16:58

À : rembo_e@hotmail.com

Objet : Re:

Chère madame,

Je reviens vers vous.

En quoi donc précisément puis je vous aider ? Si je peux faire quelque chose dans le cadre de mes compétences, ce sera avec plaisir;

Cordialement

Lionel Coudron

Le jeu. 21 mars 2019 à 13:33, Cabinet Coudron <cabinet@coudron.fr> a écrit :

----- Forwarded message -----

From: **Ingrid Rembotte MANCILLA** <rembotte@hotmail.com>

Date: jeu. 21 mars 2019 à 13:30

Subject: RE:

To: Cabinet Coudron <cabinet@coudron.fr>

Bonjour et merci pour votre réponse .

STATUTS

ARTICLE PREMIER- Nom

Il est créé entre toutes les personnes qui adhèrent aux présents statuts une association régie par la loi du 1er Juillet 1901 et le décret du 16 Août 1901, ayant pour titre : **Opale Ladies**.

ARTICLE 2 : But

L'Association a pour but :

- la promotion et la pratique de l'activité physique et sportive adaptée ou non auprès de personnes touchées par le cancer du sein
- la collecte des informations susceptibles d'intéresser les personnes touchées par le cancer du sein et les mettre à leur disposition

Son rôle est également de créer et promouvoir entre tous ses membres, des liens d'amitié et de convivialité.

Toute discussion d'ordre politique ou religieux est formellement interdite au sein de l'Association.

ARTICLE 3 : Siège social

Le siège social est fixé à : CALAIS, 50 rue du Général Chanzy Appt 1722
Il pourra être transféré par simple décision du Conseil d'Administration

ARTICLE 4 : durée

La durée de l'association est illimitée.

ARTICLE 5 : Composition

L'association se compose de :

Membres pratiquants : ce sont les personnes qui pratiquent effectivement les activités proposées par l'association

Membres participants : ce sont les personnes qui adhèrent à l'association dans le but d'y apporter leur aide et leurs compétences pour en favoriser l'activité et le développement

Membres d'honneur : ce sont les personnes qui rendent des services signalées à l'association. Ils sont dispensés de cotisations.

ARTICLE 6 - Admission

L'association est ouverte à toutes personnes concernées par le cancer du sein, sans condition, ni distinction.

ARTICLE 7 – Cotisations

Les membres pratiquants et participants ont pris l'engagement de verser une cotisation annuelle fixée lors de l'Assemblée Générale de l'Association.

Ils pourront être également amenés à régler des frais supplémentaires pour la pratique des différentes activités proposées.

ARTICLE 8 - Radiation

La qualité de membre se perd :

- par la démission confirmée par écrit
- par la radiation prononcée pour non paiement de la cotisation, pour préjudice auprès de l'association, pour nuisances ou pour motif grave.

Le membre intéressé est préalablement appelé à fournir ses explications auprès du Comité de Direction

ARTICLE 9 - Ressources

Les ressources de l'Association se composent :

- des cotisations de ses membres
- des subventions publiques ou privées
- du produit de ses manifestations
- toutes les ressources autorisées par les lois et règlements en vigueur
- de ressources créées à titre exceptionnel

ARTICLE 10 – Assemblée Générale Ordinaire

L'Assemblée Générale ordinaire comprend tous les membres de l'association à quelque titre qu'ils soient.

Elle se réunit annuellement et chaque fois qu'elle est convoquée par son Président, ou à la demande du Comité de Direction.

Quinze jours au moins avant la date fixée les membres de l'association sont convoqués par les soins du secrétaire. L'ordre du jour réglé par le Comité de Direction figure sur les convocations

Le président, assisté des membres du Comité, préside l'assemblée et expose la situation morale et l'activité de l'association.

Le trésorier rend compte de sa gestion et soumet les comptes annuels (bilan, compte de résultat et annexe) à l'approbation de l'assemblée.

L'Assemblée Générale approuve les comptes de l'exercice clos, vote le budget de l'exercice suivant, fixe le montant des cotisations annuelles à verser par les membres

Ne peuvent être abordés que les points inscrits à l'ordre du jour

Les décisions sont prises à la majorité des voix des membres présents ou représentés ;

Il est procédé, s'il y a lieu et après épuisement de l'ordre du jour, au renouvellement des membres sortants du Comité.

Le vote par correspondance est interdit.

Le vote par procuration est autorisé dans les formes proposées par le Comité de direction

Toutes les délibérations sont prises à main levée, excepté l'élection des membres du Comité.
Les décisions des Assemblées Générales s'imposent à tous les membres, y compris absents ou représentés.

ARTICLE 11 – Assemblée Générale Extraordinaire

Si besoin est, ou sur la demande de la moitié plus un des membres inscrits, le Président peut convoquer une Assemblée Générale Extraordinaire, suivant les modalités prévues aux présents statuts et uniquement pour modification des statuts ou la dissolution ou pour des actes portant sur des immeubles.

Les modalités de convocation sont les mêmes que pour l'Assemblée Générale Ordinaire
Les délibérations sont prises à la majorité des membres présents.

ARTICLE 12 – Comité de direction

Composition - Désignation

L'association est administrée par un Comité de direction de quatre (4) membres, élus au scrutin secret par l'assemblée générale pour une durée de quatre (4) ans.

Seules peuvent être candidats au Comité de direction, les personnes de nationalité française, majeures jouissant de leurs droits civils, à jour de leur cotisation et n'étant pas sous le coup d'aucune sanction

Les candidats sortants sont rééligibles.

Les candidats nouveaux ou sortants doivent présenter leur candidature par écrit et 15 jours au moins avant l'Assemblée Générale la date du cachet de la poste faisant foi.

L'élection des membres du Comité de direction a lieu à la majorité relative. En cas d'égalité de suffrages pour le dernier poste à pourvoir, le bénéfice de l'élection est acquis au plus âgé.

Les bulletins de vote doivent comporter les noms et prénoms de tous les candidats.

Rôles et modalités de fonctionnement

Le règlement intérieur est préparé par le Comité de direction et adopté par l'Assemblée Générale
Le Comité de direction statue de plein droit sur les questions non prévues par les présents statuts et le règlement intérieur.

Le Comité de direction se réunit au moins trois fois par an et chaque fois qu'il est convoqué par son Président ou à la demande d'un de ses membres.

Les décisions sont prises à la majorité des voix, en cas de partage, la voix du Président est prépondérante.

Il est tenu un procès verbal des séances.

Les procès verbaux sont signés par le Président et le secrétaire.

Tout membre du Comité de direction qui a sans excuse valable manqué trois séances consécutives du comité sera considéré comme démissionnaire.

En cas de vacance du poste d'un membre du Comité de direction pendant son mandat, il est pourvu à une nouvelle désignation lors de la plus proche Assemblée Générale. Le mandat du remplaçant ainsi élu prend fin à la date d'expiration du mandat du membre remplacé

ARTICLE 13 - Bureau

Le Comité de direction élit parmi ses membres, un bureau composé de :

- un(e) président(e)
- un(e) secrétaire
- un(e) trésorier(ère)

ARTICLE 14 – Indemnités

Toutes les fonctions y compris celles des membres du Conseil de direction et du bureau, sont gratuites et bénévoles. Seuls les frais occasionnés par l'accomplissement de leur mandat sont remboursés sur justificatifs. Le rapport financier présenté à l'Assemblée Générale Ordinaire, présente, par bénéficiaire, les remboursements de frais de mission, de déplacement ou de représentation.

ARTICLE 15– Règlement intérieur

Un règlement intérieur est établi par le Comité de direction, les modifications seront alors approuvées par l'Assemblée Générale.

Ce règlement éventuel est destiné à fixer les divers points non prévus par les présents statuts, notamment ceux qui ont trait à l'administration interne de l'association.

ARTICLE 16 – Dissolution

En cas de dissolution prononcée selon les modalités prévues à l'article 11 un ou plusieurs liquidateurs sont nommés, et l'actif, s'il y a lieu est dévolu à une ou plusieurs associations analogues.

ARTICLE 17 -

Le Président doit faire connaître dans les trois mois à la Préfecture du Département, ou à la Sous Préfecture de l'arrondissement où l'association a son siège, tous les changements survenus dans la direction de l'association.

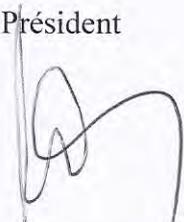
L'association s'engage à présenter ses registres et pièces de comptabilité sans déplacement sur toute réquisition des autorités administratives en ce qui concerne l'emploi des libéralités qu'elle serait autorisée à recevoir, à laisser visiter ses établissements par les représentants de ces autorités compétents et à leur rendre compte du fonctionnement desdits établissements.

ARTICLE 18 -

L'exercice social de l'Association s'étend du 1er Janvier au 31 décembre de chaque année

Pour le Comité de Direction de l'association

Le Président



La Secrétaire



[Abonnez-vous \(https://nordlittoral-espace-abonnement.lavoix.com/cat%C3%A9gories/nord-littoral-choisissez-votre-abonnement?_ga=2.138305136.1114326011.1527235371-1904908920.1512467374\)](https://nordlittoral-espace-abonnement.lavoix.com/cat%C3%A9gories/nord-littoral-choisissez-votre-abonnement?_ga=2.138305136.1114326011.1527235371-1904908920.1512467374)

[PAYS DE CALAIS \(/PAYS-DE-CALAIS\)](#)

SANTÉ

Première mise à l'eau réussie pour le dragon boat des Opale ladies à Coulogne (Vidéo)

Par Nord Littoral | Publié le 13/04/2019



Le kinésithérapeute Philippe Bourgois, à l'origine du projet, attendait le bateau avec impatience.

C'était une première pour le **dragon boat** des Opale ladies. Samedi 13 avril au matin, elles étaient une dizaine pour mettre le **bateau** traditionnel chinois à l'eau à la base nautique de **Coulogne**.

Il a fallu le retourner, le porter jusqu'au canal et lui mettre sa tête de **dragon** avant de pouvoir l'essayer sous un beau soleil.

12 personnes navigueront sur ce bateau rouge et jaune, – les couleurs du blason de la ville de **Calais** –, appartenant à l'association. Créée en 2017, elle a pour objectif de permettre aux personnes touchées par le **cancer du sein** de reprendre une activité physique et sportive adaptée.

L'activité du haut vers le bas de la rame, travaillée dans de bonnes conditions, réduit notamment le risque de **lymphœdème** ou syndrome du « gros bras », une des complications principales après un cancer du sein.

Des entraînements tous les samedis

Les Opale ladies commenceront les **entraînements** le samedi 20 avril sur le canal de Coulogne. Elles s'entraîneront tous les samedis matins. « *On essaiera aussi d'aller à Calais en bateau. Les Opale ladies ne passeront pas inaperçues* » ajoute, aux anges, Philippe Bourgois, président de l'association calaisienne.

Car c'est au rythme d'un tambour et des encouragements que les navigatrices en herbe vogueront sur le canal.

 A.S

Ailleurs sur le Web

D.U. ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA A TOUS

université de Lille 2



	0 Pas du tout	1 Un peu	2 modérément	3 beaucoup	
Symptômes physiques					
Mes muscles sont plutôt détendus/je me sens en pleine santé					P H Y S I Q U E
J'ai le visage tendu					
J'ai des tensions dans la nuque ou dans le cou					
Je sens de la pression sur mes épaules					
J'ai des douleurs dans les épaules					
J'ai un des bras qui gonfle					
J'ai des picotements ou fourmillements aux bras					
Je suis crispée					
Je sens un point entre les omoplates					
J'ai des maux de tête					
J'ai des maux de dos					
J'ai continuellement besoin de bouger					
J'ai de la difficulté à me détendre					
Je me sens fatigué					
Je sens une boule à l'estomac					
Je sens une boule dans la gorge					
J'ai des palpitations					
J'ai le souffle court / difficulté à respirer profondément					
Je dors mal					
	arthralgies	lymphoedème	Capsulite	Autre	
A-t-on diagnostiqué un soucis d'épaule ? Si oui lequel .					
Symptômes émotionnels					
Je ressens de la joie/je trouve la vie agréable					E M O T I O N N E L
Je m'inquiète outre mesure					
Je panique					
Je suis impatient					
Je me sens frustré					
Je change d'humeur pour un rien					
Je suis triste					
Symptômes perceptuels					
Je trouve la vie agréable					S E N S
Je suis préoccupé					
Je vois tout comme une montagne					
J'ai perdu confiance en moi					
Je fais des drames avec des riens					
J'ai une attitude négative, je prends tout mal					
Symptômes motivationnels					
Je suis motivé par mes projets					E N E R G I E
Je manque d'enthousiasme					
Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit					
J'ai perdu intérêt pour beaucoup de chose					
Je suis découragé					
Symptômes intellectuels					
Je me sens en pleine possession de mes facultés intellectuelles					M E N T A L
J'ai un tourbillon d'idées dans la tête					
J'ai les idées confuses					
J'ai des idées fixes					
Je rumine les mêmes choses					
J'ai de la difficulté à me concentrer					
Symptômes existentiels					
Je trouve que la vie est belle					C A U S A L C O M P O
J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé					
J'ai l'impression de ne plus me reconnaître					
J'ai un sentiment de vide					
Je pense que la vie n'a pas de sens					
Symptômes comportementaux					
J'agis de façon appropriée					

J'ai des comportements brusques					C R T E M E N T A L
Je fais tout vite					
Je me préoccupe constamment de l'heure					
Je fuis tout ce que je peux fuir					
Symptômes relationnels					
Je me sens bien seul et aussi avec les autres					R E L A T I O N N E L
J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes					
Je suis intolérant					
J'ai beaucoup de ressentiment					
J'éprouve de l'agressivité					
J'ai de la difficulté à être aimable					
Je m'isole					



MAINTENANT JE SUIS :

stressée	énervée	enragée
		

calme	excitée	violente
		

fatiguée	déçue	triste
		

surprise	souffrante	apeurée
		

D.U. ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA A TOUS

université de Lille 2



	0 Pas du tout	1 Un peu	2 modérément	3 beaucoup	
Symptômes physiques					
Mes muscles sont plutôt détendus/je me sens en pleine santé					P H Y S I Q U E
J'ai le visage tendu					
J'ai des tensions dans la nuque ou dans le cou					
Je sens de la pression sur mes épaules					
J'ai des douleurs dans les épaules					
J'ai un des bras qui gonfle					
J'ai des picotements ou fourmillements aux bras					
Je suis crispée					
Je sens un point entre les omoplates					
J'ai des maux de tête					
J'ai des maux de dos					
J'ai continuellement besoin de bouger					
J'ai de la difficulté à me détendre					
Je me sens fatigué					
Je sens une boule à l'estomac					
Je sens une boule dans la gorge					
J'ai des palpitations					
J'ai le souffle court / difficulté à respirer profondément					
Je dors mal					
Diriez vous que vos épaules sont plus mobiles depuis le yoga					
Ressentez vous les bienfaits du yoga dans les mouvements au quotidien					
Diriez vous que vos épaules sont moins douloureuses depuis le yoga ?					
Y a t-il eu une amélioration de vos douleurs d'épaules depuis la pratique du yoga ?					
	arthralgies	lymphoedème	Capsulite	Autre	
A-t-on diagnostiqué un soucis d'épaule ? Si oui lequel .					
Symptômes émotionnels					
Je ressens de la joie/je trouve la vie agréable					E M O T I O N N E L
Je m'inquiète outre mesure					
Je panique					
Je suis impatient					
Je me sens frustré					
Je change d'humeur pour un rien					
Je suis triste					
Je me sens mieux depuis ma pratique du yoga					
Symptômes perceptuels					
Je trouve la vie agréable					S E N S
Je suis préoccupé					
Je vois tout comme une montagne					
J'ai perdu confiance en moi					
Je fais des drames avec des riens					
J'ai une attitude négative, je prends tout mal					
Depuis la pratique du yoga, je parviens à prendre du recul					
Symptômes motivationnels					
Je suis motivé par mes projets					E N E R G I E
Je manque d'enthousiasme					
Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit					
J'ai perdu intérêt pour beaucoup de chose					
Je suis découragé					
Depuis la pratique du yoga, j'ai plus d'énergie					
Symptômes intellectuels					
Je me sens en pleine possession de mes facultés intellectuelles					M E N T A L
J'ai un tourbillon d'idées dans la tête					
J'ai les idées confuses					
J'ai des idées fixes					
Je rumine les mêmes choses					
J'ai de la difficulté à me concentrer					
Depuis la pratique du yoga, je suis plus centrée					

Symptômes existentiels					C A U S A L
Je trouve que la vie est belle					
J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé					
J'ai l'impression de ne plus me reconnaître					
J'ai un sentiment de vide					
Je pense que la vie n'a pas de sens					
Depuis la pratique du yoga, j'ai donné plus de sens à la vie					
Symptômes comportementaux					C O M P O R T E M E N T A L
J'agis de façon appropriée					
J'ai des comportements brusques					
Je fais tout vite					
Je me préoccupe constamment de l'heure					
Je fuis tout ce que je peux fuir					
Depuis la pratique du yoga, j'affronte toutes les situations plus sereinement					
Symptômes relationnels					R E L A T I O N N E L
Je me sens bien seul et aussi avec les autres					
J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes					
Je suis intolérant					
J'ai beaucoup de ressentiment					
J'éprouve de l'agressivité					
J'ai de la difficulté à être aimable					
Je m'isole					
Depuis la pratique du yoga, je me sens mieux avec les autres					



QUESTIONNAIRE suite à la pratique des cours de YOGA pour
OPALE LADIES

N° SIREN : 50300455800030

Afin d'évaluer l' impact de la pratique du yoga sur vous, nous vous proposons de remplir ce questionnaire

Rappel des objectifs :

- Se sentir mieux dans son corps et son mental avec ASANA et PRANAYAMA 01
- Se réappropriier son corps, se réconcilier avec son corps, prise de conscience de son corps avec ASANA et PRANAYAMA 02
- Réapprentissage et maîtrise de la respiration avec le PRANAYAMA 03
- Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire, de la force musculaire, progression dans les postures avec ASANA 04
- Savoir canaliser son énergie, stratégies d'économie avec ASANA et pranayama 05
- Maîtriser son mental, amener son attention sur l'instant présent, améliorer sa concentration avec PRATYAHARA et DHARANA 06
- Savoir méditer, se relaxer, lâcher prise avec PRATYAHARA et DHARANA et ASANA 07
- Savoir ne pas être dans le jugement de soi même et des autres, savoir faire preuve d'humilité, 08
- accepter ses limites et ses faiblesses avec ASANA et YAMA et NIYAMA 09
- Dynamique du groupe, accepter le regard de l'autre 09

Question	Votre participation aux cours	OUI	NON	OBJECTIFS VISES																
1	Elle est ponctuelle Régulière (une fois semaine) Régulière (deux fois semaine) Régulière (une fois par quinzaine) Je pratique également chez moi Je pratique depuis moins d'un an Je pratique depuis plus d' un an																			
2	Effet généralement ressenti après la séance de groupe de yoga. J'ai ressenti un bien-être profond J'ai ressenti plus d' énergie J'ai ressenti une réduction du stress L'effet de la pratique s'est prolongé sur plusieurs jours J'ai ressenti moins de tensions musculaires J'ai la sensation de mieux respirer J'ai pris conscience de ma posture et de mes limites Je sens l'énergie du groupe qui me porte En dehors du cours, j'ai changé mes postures et me suis respecté. J'ai ressenti une grosse fatigue	D'accord	Assez d' accord	Pas d' accord																
3	Effet généralement ressenti après la session complète Je ressens moins de stress au quotidien Je me sens mieux dans mon corps Mon mal de dos à disparu Je sens mon corps plus fort Je sens plus d' aisance dans mes mouvements Je me sens plus à l'aise en groupe Je sens plus d'ouverture thoracique Je me respecte plus et donc je respecte le regards de l'autre Je prends conscience de mes postures au quotidien et respecte mes limites	D'accord	Assez d' accord	Pas d' accord																
4	J'ai acquis des techniques à mettre en place seule J'ai appris à relâcher ce qui est inutile J'ai appris à gérer mes douleurs J'ai appris à méditer J'ai appris à me concentrer J'ai appris à lâcher prise J'ai appris à relativiser J'ai appris à poser mon mental Par rapport au souffle Au niveau postural Au niveau du contrôle du mental Au niveau de la détente musculaire	D'accord	Assez d' accord	Pas d' accord																
5	Par rapport à la maladie, le yoga est : Bénéfique	D'accord	Assez d' accord	Pas d' accord																
6	J'envisage de poursuivre ma pratique	OUI	NON																	

ÉVALUATION FONCTIONNELLE DES ÉPAULES DE NATHALIE P. (D.U INGRID REMBOTTE)

Bilan effectué par Monsieur Philippe BOURGOIS, Masseur-Kinésithérapeute (Coulogne).

ÉPAULE DROITE	19.02.2019	02.04.2019	RÉSULTATS
ABDUCTION	Libre: 90° Aidée: 100°	Libre: 105° Aidée: 110°	+ 15° + 10°
ANTÉPULSION	Libre: 130° Aidée: 145°	Libre: 130° Aidée: 145°	égal égal
ROTATION EXTERNE	35°	35°	égal
	- Difficultés à la rétropulsion - Pas de douleurs	- Rétropulsion plus confortable - Pas de douleurs	
ÉPAULE GAUCHE			
ABDUCTION	Libre: 130° Aidée: 150°	Libre: 140° Aidée: 150°	+ 10° égal
ANTÉPULSION	Libre: 150° Aidée: 160°	Libre: 155° Aidée: 170°	+ 5° + 10°
ROTATION EXTERNE	35°	35°	égal
	- Pas de douleurs	- Pas de douleurs	

Prise de mesures

Les amplitudes articulaires des épaules ont été effectuées avec un goniomètre sur la patiente en décubitus dorsal.

Conclusion

5 amplitudes améliorées d'une moyenne de 10°.

5 amplitudes égales

Amélioration du confort lors de mouvements de rétropulsion.

> RGPD - Données personnelles

MOTS-CLÉS



yoga

cours

autoguérison

yoga coaching

coaching

plein potentiel

yoga du ressenti

objectif

formation yoga wimereux

formation yoga

MON ALIMENTATION A CHANGÉ ELLE AUSSI

📅 01 May 2019, 19:02 | 📌 Témoignages | 👤 REMBOTTE Ingrid / DITTE Claire | ❤️ 0 likes | 👁️ 15 vues



Marie-Laurence, 54 ans, Buloigne-sur-Mer

Quand je suis sortie de l'hôpital en 2016 après un deuxième cancer du sein, ma sœur m'a dit qu'il fallait que je trouve une activité pour me calmer car j'étais trop énervée. Elle a trouvé des infos sur le cours de yoga d'Ingrid et a réservé deux places, une pour elle, une pour moi. J'étais sûre que je n'arriverais pas à me détendre, je n'y croyais pas : rester une heure et demie sur un tapis, impossible !

Pourtant, après le premier cours, même si je ne me suis pas tout à fait détendue, j'ai réussi à me poser, grâce à la voix d'Ingrid. Avec ma sœur, nous sommes revenues.

Aujourd'hui, le yoga est essentiel : c'est une heure et demie pour soi. J'arrive à me détendre, à faire des mouvements que j'étais incapable de faire avant, notamment lever mon bras malgré une capsulite. J'arrive même à faire les salutations au soleil !

Sans m'en rendre compte, le yoga m'a apporté plus de sérénité grâce à la respiration, à la détente. J'essaie de faire ce que je peux. Il y a des jours où c'est facile, d'autres moins. Sur mon tapis, j'accepte que la posture ne soit pas parfaite. Dans la vie quotidienne, il est plus difficile d'accepter les transformations liées au cancer. Je sens toujours une colère et cette épée de Damoclès au-dessus de ma tête. Le chemin est encore long.

Je sens bien que le yoga apaise ma nervosité. Pendant trois mois, je n'ai pas pu venir au cours de yoga et j'étais redevenue irritable, je démarrais au quart de tour. Ma mère m'avait même demandé : « Tu reprends quand le yoga ? »

Au yoga, on y va toujours à deux, avec ma sœur Marie-Christine, une à deux fois par semaine.

Che m , je prat que auss dès que je me sens stressée. J'ai appris à prendre du recul. Et à écouter m corps. M a me tat a cha gé e e auss . Je me re ds compte de la chance d'avoir un potager, c'est une grande richesse qui me permet de préserver m cap ta sa té. Je fais des jus frais, je cuisine avec des épices. Ma façon d'acheter les a me ts et es autres pr du ts est vra me t d fférente. J'ai pris conscience de ce que je mange, c'est auss une faço de ett yer m c rps et de pre dre s de moi.

PARTAGER CE POST



Informations

Conditions générales de vente

Forum privé Yoga Time Sxm

Contact

Album photos et vidéos

Planning Yogatime Sxm Google Agenda

RGPD - Données personnelles

A propos - Mentions légales - Crédits

Prestations

Nos coordonnées

 Y gaT me Sxm, Appt 6 7 / Bât. H - Résidence Les dunes du Golf - 62930 WIMEREUX

 Appe e - us au : 6-18-67- 5-81

 E-ma : contact@yogatimesxm.fr

Témoignage

Un cancer du sein m'a été diagnostiqué en janvier 2017 sans signes précurseurs. Une annonce par la radiologue, heureusement bien gérée, m'a permis d'adoucir le choc ressenti face à cette nouvelle. Vu la taille de la tumeur et les premiers résultats d'analyse, une opération et une radiothérapie devaient suffire.

N'empêche que la vie bascule d'une minute à une autre et de personne en pleine forme, on obtient le statut de malade destinée à une prise en charge de longue durée.

On entre de front dans un nouveau univers très médicalisé : rendez-vous en pagaille, examens divers et stressants (que va-t-on découvrir d'autre ?). Une tension à 16/10 lors du RDV chez l'anesthésiste. Des personnes plus ou moins préparées à la gestion de vos angoisses. Le stress s'installe.

Puis une première intervention est programmée destinée à enlever la tumeur et les ganglions sentinelles. Et là, devant la porte du bloc, malgré la gentillesse des personnes présentes, je suis paniquée par l'opération et ce qui va suivre, je me dis « il va falloir que tu fasses quelque chose ». En effet, ça fait trop longtemps que je ne sais pas gérer les moments de crises de panique et il me faut des outils pour y parvenir.

L'opération se passe sans problème majeur. Des suites à la maison un peu compliquées avec 2 retours aux urgences mais relativement bien gérés. Grâce à un entourage d'infirmières à domicile très humaines et présentes.

Rendez-vous avait été pris avec la gynécologue pour une annonce des résultats de l'intervention. Un coup de fil m'invite à venir plus tôt et là je devine que le résultat n'est pas bon. Quelques jours d'attente et de stress encore. Puis une annonce, un ganglion est atteint, il va falloir faire un curage ganglionnaire et poser un PAC pour une chimiothérapie, désormais nécessaire. La nouvelle est un nouveau choc.

Deuxième intervention 3 semaines après la première, un peu plus lourde. Deux personnes viennent après l'intervention m'expliquer les suites d'un curage ganglionnaire et me mettent de nouveau en situation de stress car le discours n'est qu'un ensemble d'alertes sur le risque de lymphœdème du bras. Je n'avais pas eu connaissance de ce fait avant et ai eu l'impression qu'on ne m'avait pas vraiment laissé le choix. Là de nouveau une période difficile à passer. Moi qui adore le sport, j'ai l'impression qu'on a mis un frein à ma vie future et qu'elle ne sera plus jamais comme avant.

J'avais besoin d'un autre regard sur la vie, j'avais besoin de retrouver une sérénité et de reprendre confiance en mon corps.

La chimiothérapie devait débuter vite et je l'ai commencé 3 semaines après. Encore un autre cap, fait d'angoisses liées à ce mot. Heureusement encore, j'ai été prise en charge par une infirmière qui m'a accueilli, expliqué, qui a pris le temps.

Elle m'a parlé de sophrologie, de pistes vers la sérénité nécessaire au bien-être et à la guérison.

J'ai également rencontré Philippe, kinésithérapeute détaché à l'hôpital et spécialisé dans la prise en charge des femmes atteintes d'un cancer du sein. Il m'a expliqué comment travailler pour récupérer l'amplitude de mon bras. J'ai pratiqué ses exercices quotidiennement. Suite à nos discussions et à mon profil de sportive, il m'a conseillé de m'orienter vers le yoga qui, selon lui, me conviendrait bien. J'ai gardé cette idée de côté mais ne me lançait pas, surtout par méconnaissance de cette activité.

Puis, une rencontre, durant la période de chimiothérapie, sur un chemin lors d'une promenade m'a amené à rencontrer une amie qui pratiquait le yoga et y trouvait des réponses. Elle m'a proposé de l'accompagner pour une séance de découverte. J'y suis allée sans rien connaître de l'univers que j'allais découvrir. Je me suis sentie en confiance,

guidée par la voix apaisante d'Ingrid et son accueil chaleureux. La séance m'a plu car méditative mais aussi dynamique et énergisante. J'ai alors demandé une séance individuelle pour discuter avec Ingrid, comprendre un peu mieux ce que je trouverai et peut-être me mettre un peu plus en confiance. Je savais qu'il y avait du chemin à parcourir, mais j'ai eu confiance dans le fait que j'avancerai au travers les séances.

J'y suis allée régulièrement, et malgré l'énergie qui me manquait je sortais rechargée. Mon bras regagnait de l'amplitude chaque semaine. Ma respiration s'apaisait et devenait de plus en plus fluide, contrôlée, longue et réparatrice. Lors de mes séances de chimiothérapie, la respiration me permettait de me calmer et d'aborder la séance avec sérénité.

D'autre part, je trouvais à chaque séance l'occasion de rencontrer un petit groupe de personnes accueillantes, drôles et dynamisantes. La pré-séance était toujours un moment de plaisir. Loin de l'image que je me faisais du yoga auparavant austère et mystique. Ceci contribue au bien-être.

Durant la période de radiothérapie, j'ai continué les séances de yoga et j'ai compris à un moment que la radiothérapie était une nouvelle agression pour la mobilité du bras et le yoga m'a permis de retrouver la encore la mobilité qui disparaît sous le feu des rayons et encore longtemps après.

Plus d'un an depuis la fin de la radiothérapie, je continue les séances de yoga (ce qui est plus compliqué avec la reprise du travail à plein temps) mais je m'organise. Je me sens plus sereine. Je vois maintenant l'effet dans les situations de tensions professionnelles. Une prise de recul, une gestion plus distanciée des événements, une respiration qui m'apaise.

Avant le diagnostic, mes prises de tension chez le médecin m'amenaient régulièrement à une tension de 14/10, ce qui me faisait entendre : « on est la limite, là ! ».

Ma dernière consultation a enregistré une tension à 11/8 qui m'a donné un « Parfait ! », ce qui bien sûr m'a fait plaisir. Grâce à cela, à un cœur tranquille (56 à 60 battements/minute au réveil), et une énergie retrouvée malgré la médication (traitement hormonal pour 5 ans qui présente des effets compliqués pour beaucoup de femmes), un certificat médical m'a été accordé pour la reprise d'une licence dans mon club. C'est une belle étape de franchie pour moi.

Je prends conscience régulièrement que le yoga m'aide dans cette pratique : plus relâchée, plus souple, plus tendue vers le plaisir de la pratique en groupe, avec les amis et sans aucune préoccupation de performance. J'accueille l'eau qui représente depuis longtemps un milieu qui m'angoisse avec plus de bien être. Une grande goulée d'air précède désormais les traversées en apnée du bassin rendues possibles par un meilleur contrôle du souffle et la visualisation positive de l'action (« je peux y arriver »).

Physiquement, j'ai repris possession de mon corps. Je lui fais de nouveau confiance sans me considérer comme diminuée. La prise de confiance en moi accompagne doucement cette prise de confiance en mon corps.

Le yoga fait désormais partie de ma vie...

Bénédicte





. Inspirez en vous redressant. Répéter 3 à 4 fois.

E) Extension, torsion et flexion latérale



1) Inspirez en creusant le dos. Expirez en vous redressant.

2) Expirez en tournant le tronc vers la gauche. Inspirez en revenant. Procédez de même à droite.

3) Fléchissez le tronc vers la gauche en expirant. Inspirez en vous redressant. Procédez de même à droite.

Répéter 3 à 4 fois chaque exercice.

F) Posture du sphinx (type 1)



Gardez la posture durant 3 à 12 respirations basées sur le rythme 7 (inspir) - 4 (rétention) - 7 (expir.).

G) Posture du sphinx (type 2)



Etant dans l'attitude précédente, inspirez en levant le coude gauche. Gardez la posture suivant le même rythme respiratoire. Puis changez la disposition des bras.

H) Assouplissement des membres inférieurs

Etant à genoux, expirez en vous asseyant sur les talons. Inspirez en revenant à la position à genoux. Répétez 3 à 4 fois l'exercice.

I) Posture du guerrier



Doigts entrelacés autour du genou gauche, gardez la posture durant 3 à 12 respirations

basées sur le rythme 7-4-7, puis inversez la disposition des jambes.

I) Attitude de la marche égyptienne

Pied gauche en avant, transférez la moitié du poids du corps sur la jambe gauche. Inspirez en vous dressant sur la pointe des pieds et en fermant les mains. Expirez en ramenant les talons au sol et en ouvrant les mains.

Répéter 3 à 6 fois, en intervertissant chaque fois la disposition des jambes.



J) Répétition mentale de la leçon

Allongez-vous sur le dos et répétez mentalement la leçon tout en effectuant les respirations correspondant à chaque mouvement.

LEÇON N° 2

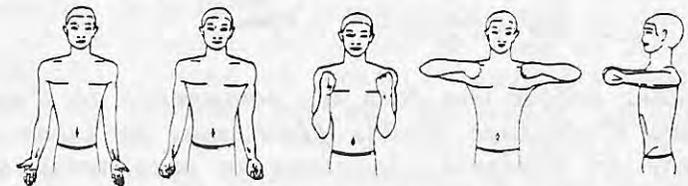
A) Prise de conscience des mains

Assis en tailleur ou sur un tabouret, dos bien droit, inspirez en fermant lentement les mains. Expirez en les ouvrant.

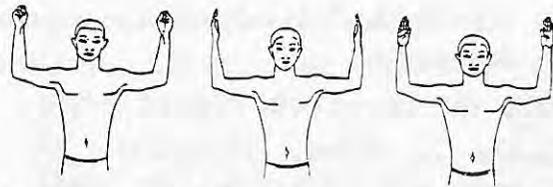
Répéter 3 à 6 fois en dirigeant toute l'attention dans les mains.

B) Mouvements de l'aigle

Assis dans la même attitude que pour l'exercice précédent, effectuez la série de mouvements représentés ci-après en accompagnant chaque phase du mouvement respiratoire correspondant.



Inspir. Expir. Inspir. Expir.



Inspir. Expir. Inspir.

Ramenez les bras le long du corps en effectuant les mêmes mouvements en sens inverse.

C) Flexion en avant, torsion et flexion latérale dans l'attitude du KA

1) Etant assis dans la même attitude que précédemment, effectuez les mouvements de l'aigle de manière à amener les bras en chandelier, paumes vers l'avant (attitude du KA). Expirez en fléchissant le tronc vers l'avant. Inspirez en vous redressant. Répéter 3 à 6 fois ce mouvement avant de ramener les bras le long du corps.

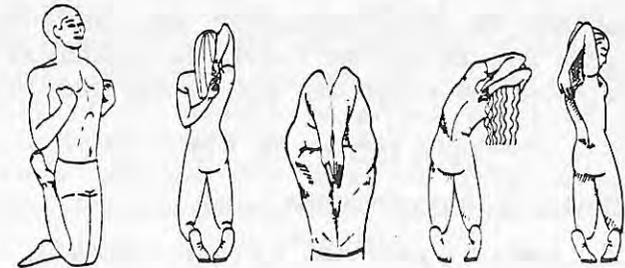
2) Effectuez à nouveau les mouvements de l'aigle. Dès que les bras se trouvent dans l'attitude du KA, expirez en tournant le tronc vers la droite. Inspirez en revenant et procédez de même à gauche avant de ramener les bras le long du corps en effectuant les mouvements de l'aigle en sens inverse.



3) Reprenez encore une fois les mouvements de l'aigle. Bras dans l'attitude du KA, fléchissez le tronc vers la gauche en expirant. Inspirez en vous redressant. Procédez de même à droite avant d'effectuer la phase inverse des mouvements de l'aigle.

D) Attitudes de prière

1) A genoux, bras le long du corps, effectuez les deux premières séquences des mouvements de l'aigle de manière à amener les poings au niveau des épaules. Inspirez en levant le pied gauche et en essayant de rapprocher le coude gauche du pied gauche. Expirez en ramenant le pied gauche au sol. Procédez de même du côté droit. Répétez 3 à 6 fois l'exercice.



2) Dans la même attitude que précédemment, mais genoux légèrement écartés, inspirez en levant le bras droit à la verticale. Expirez en le pliant et en plaçant la paume entre les omoplates. Inspirez dans l'immobilité. Expirez en pliant le bras gauche et en plaçant le dos de la main gauche le long de la colonne vertébrale. Tentez d'amener les deux mains en contact et saisissez si possible les doigts de la main gauche, mais ne forcez pas. Gardez la posture pendant plusieurs respirations basées sur le rythme 7-4-7 puis changez la disposition des bras.

3) Inspirez en levant les bras devant vous jusqu'à la verticale. Joignez les paumes. Expirez en pliant les bras et en plaçant les mains le long de la colonne vertébrale, pouces en contact avec les vertèbres. Gardez la posture pendant plusieurs respirations basées sur le rythme 7-4-7. Puis Inspirez en levant les bras. Expirez en les ramenant le long du corps.

4) Placez les bras dans la même attitude que précédemment. Inspirez dans l'immobilité. Expirez en

➤ Deep breaths. First, go outside if you can. Take some deep breaths, long and slow, with plenty of air. The inhalation and re-
tention give us energy; we inhale deeply, like a balloon which we
inflate slowly. Let's see how deeply we can inhale, how much life
we can take in. Hold it for at least one second and then exhale.
Never force yourself. The method is to start by filling the abdo-
men and then the chest. Optionally you can make a sound in the
throat (which allows us to control the flow of breathing better).
You can also visualize the process imaginatively: so as to feel that
the air we breathe is fresher (by fresh we want to say that it has
more life). And when we exhale it helps us relax. We recommend
that practicing this between 2 and 5 minutes per day.

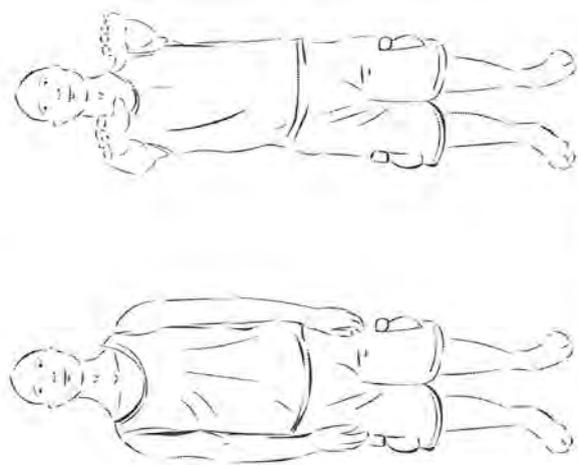
➤ If you practice yoga you can do Bhastrika or Kapalabhati (more
energetic breathing).

➤ Kapabhati: This is a form of respiration in which breath is ex-
haled by a quick inward contraction of the abdomen. There is no
inhalation, you let your abdomen relax and the inhalation hap-
pens of its own accord. Wait until the abdomen is completely
emptied before beginning again, so as not to block it. Do not
force yourself. We recommend doing 3 cycles of 10 to 15 pumps
with 2 or 3 deep breaths between each cycle.

➤ Bhastrika: This is like the *kapalabhati*, but the inhalation is also
forced. Inhalation and exhalation are equivalent in time and
strength, with pressure on the abdomen in both directions. We
recommend doing 3 cycles of 10 to 15 pumps with 3 deep breaths
so as to relax between each cycle. We also recommend learning
these techniques with a professional. If you practice alone, re-
member never to force yourself and to stay as relaxed as possible.
If you feel dizzy you should stop immediately – it may be that
people who are not accustomed to using the whole of their lungs
open alveoli that were not being used before, feel dizzy. Before
practicing these two techniques, take the first breath.

➤ Another option: Gestural Breathing (this comes in handy out-
doors, and is ideal if done barefoot on the earth). It is a form of
breathing which reconnects us with the *prana* of the earth and sky.

1. First I inhale while lifting my arms horizontally in front of my
body.



2. I exhale and open my arms sideways, palms facing forward.



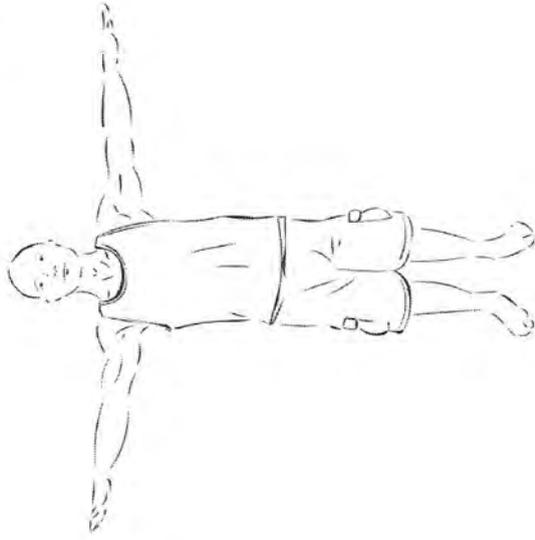
3. I inhale and raise my arms up, palms touching each others above my head, which establishes contact with the energy which rises from earth to heaven.



4. I exhale, open my arms and lower them sideway horizontally, palms facing upwards.



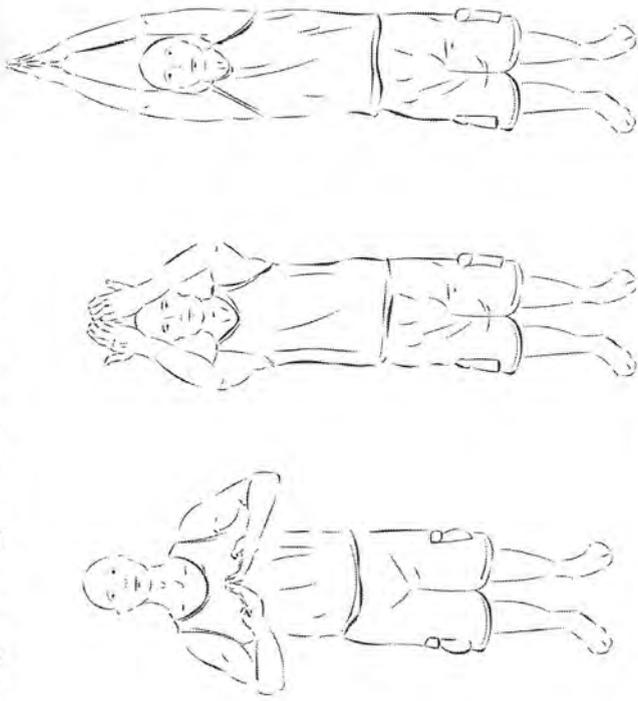
5. I inhale, turn my hands and arms from palms up to palms down.



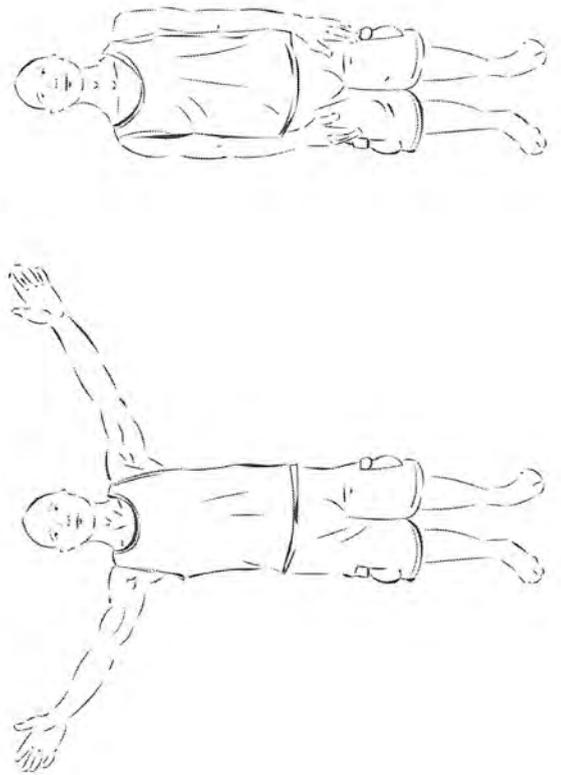
6. I breathe out, lower my arms, with my palms together in front, arms outstretched, having just established contact with the current descending from heaven to earth.



7. I inhale and make the current from the earth pass inside of me, bringing my hands together and raising them aloft, following the surge of energy from earth to heaven.



8. Finally I open my hands and let myself be covered by this energy which descends, until I return to the starting position.



The *prana* of the earth rises, it is the psychological energy of liberation. The low sky prana is the sign. It is recommended repeating this process 8 or 10 times. It is a respiration which makes us feel the *prana*. It reconnects us with the earth and the sky, that is to say, to the natural environment. We are in a pool of energy, there is no empty space, everything is interconnected, and this breathing reconnects us immediately.

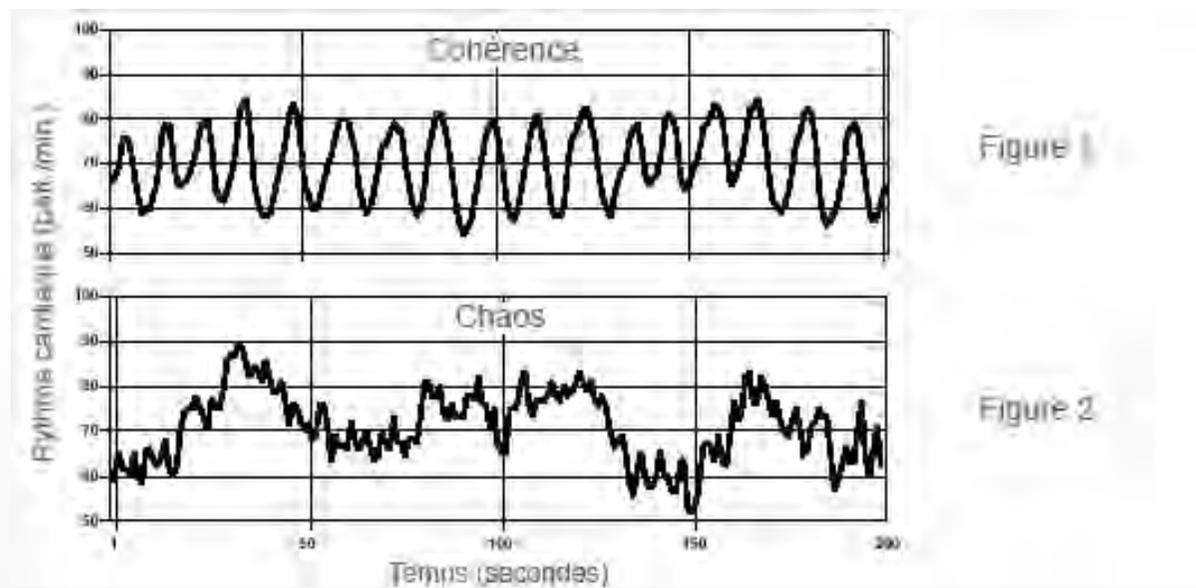
Precautions to take when breathing

Natural breathing is done through the nose because it has a filter which purifies the air, humidifies it and heats it, so always try to remember to breathe through the nose and not your mouth. Try to be relaxed and focused before starting. While doing any pranayama try to be as relaxed as possible. Then try to breathe completely silently, without any noise. Wait, empty the body and the mind. And never force yourself. We recommend that you do no more than 3 cycles Kapabhalati and Bhastrika. And never more than 10 minutes of Anuloma-Viloma.⁵



5 This type of pranayama explained in Chapter 2.4

- Quand les variations de la FC augmentent et diminuent en suivant un rythme régulier (figure 1), on dit qu'il y a **cohérence cardiaque**. Cela se produit quand on est calme et détendu.
- Par contre, en cas de stress, les variations se produisent de façon chaotique (figure 2).



- Variations de VFC cohérentes:
- 734, 812, 876, 924, 1001, 936, 889, 795...
- Image ci-dessous
- Variations de VFC chaotiques:
- 728, 931, 882, 1001, 1024, 795, 873, 824...



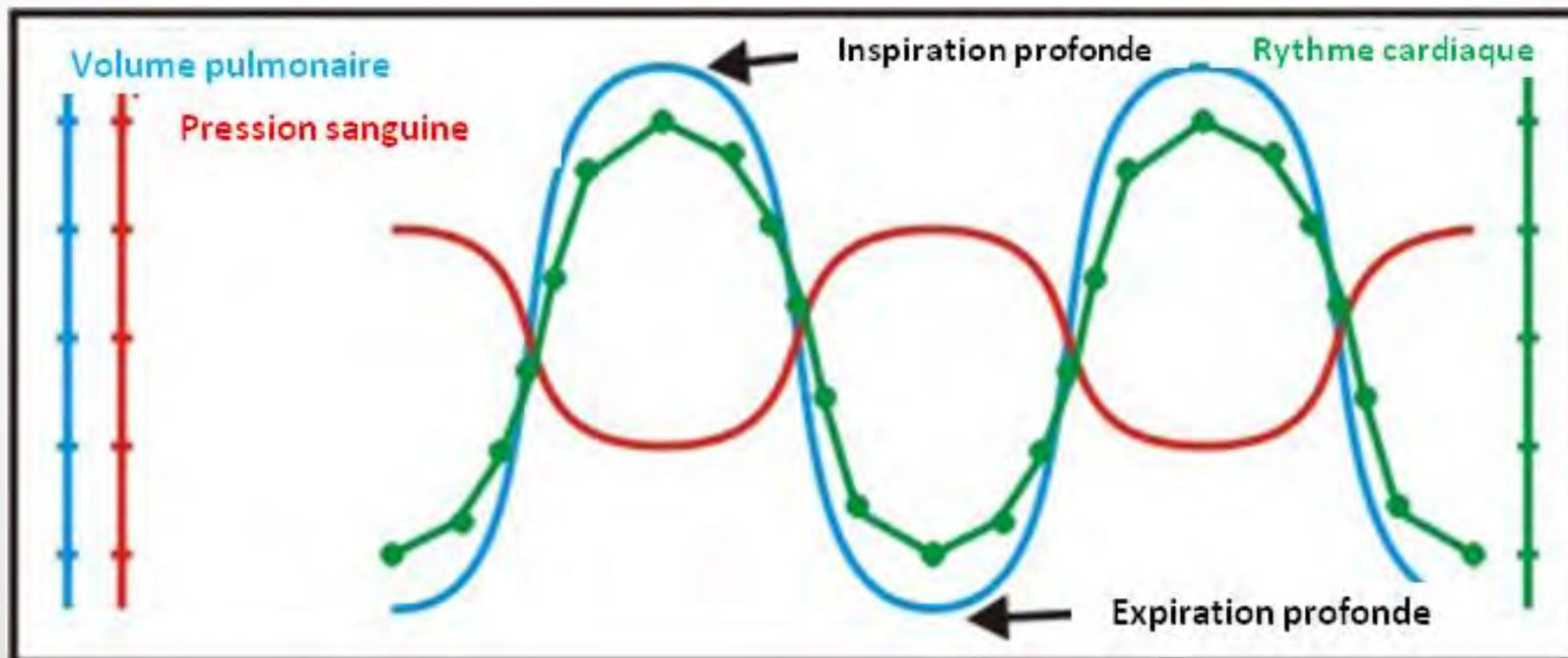
Figure 4: Représentation d'un enregistrement d'électrocardiogramme ou figure le temps qui s'est écoulé entre chaque intervalle RR. Illustration personnelle.

- Même si courbe sinusoïdale, on peut constater différentes VFC :
- Une VFC de faible amplitude =
- Faible amplitude dans les variations de FC
- Par exemple: la FC évoluera ainsi pour un sujet avec une FC moyenne de 60
- 56, 59, 61, 63, 58....
- Donc faibles écarts entre les intervalles RR (remarque: quand la FC augmente, la VFC diminue et réciproquement)
- Une VFC de forte amplitude =
- Forte amplitude dans les variations de FC
- Par exemple: la FC évoluera ainsi pour un sujet avec une FC moyenne de 60
- 48, 51, 55, 61, 63, 67, 69, 64....

- Dans les **états de stress**, dépression et autres états induisant des difficultés psychologiques,
- plusieurs études concluent à la diminution de la VFC ! (VFC de faible amplitude)
- Interprétation: perte de flexibilité du système parasympathique
- Une variabilité cardiaque faible caractériserait un système adaptatif moins flexible, c'est à dire un organisme éprouvant des difficultés à réguler ses réponses physiologiques et émotionnelles face au stress ; ceci pouvant à terme le fragiliser.
- A l'inverse, une variabilité cardiaque élevée permettrait à l'organisme de s'adapter plus facilement aux situations de stress.
- (Parallèle avec FC de repos et FC max chez un sportif)

- La régulation du rythme cardiaque par le système nerveux autonome est influencée par la respiration.
- On appelle cela l'ASR: Arythmie Sinusale Respiratoire (interactions entre Fréquence respiratoire et Fréquence cardiaque ou plus précisément variation de la FC influencée par la respiration).

- Plus précisément :
- -L'inspiration inhibe temporairement l'influence du système parasympathique et produit une accélération du rythme cardiaque.
- -Au contraire, l'expiration stimule le système nerveux parasympathique et induit un ralentissement du coeur.

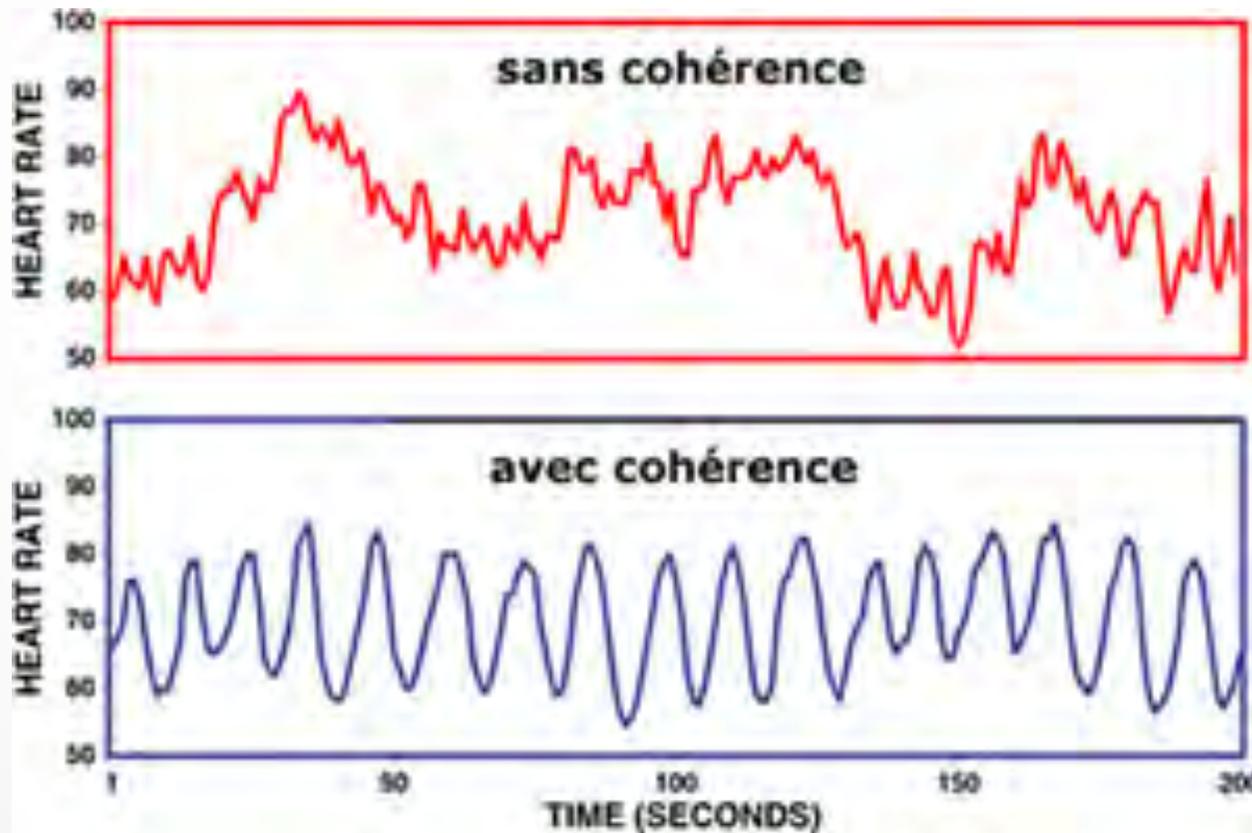


- Une des techniques agissant sur la CC consiste donc simplement à ajuster son rythme respiratoire à **6 cycles par minute** en privilégiant l'expiration à l'inspiration
- Effet Vaschillo (cf.p49 Servant, 2009 : la relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques)

- La Cohérence Cardiaque (CC) est donc une mesure de la variabilité fine du rythme cardiaque.
- On la quantifie avec des logiciels en %
- + on tend vers 100% plus on est en cohérence cardiaque et réciproquement d'où cette image associée à la CC



- Pour bien comprendre, retenir cette image (image du haut: on se rapproche de 0% et image du bas on tend vers 100%)



DU ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA A TOUS

mercredi 27 mars 2019

PROTOCOLE DE LA SEANCE DE YOGA association OPALE LADIES : personnes concernées par le cancer du sein

11

DUREE 1h30

Membres de l' association : 12 participantes

PHASE	DUREE	BUT et liens OMS	MOYENS	OUTILS
RELAXATION	15 min	Faire une transition Apprendre à se concentrer Prendre conscience de ce qui est là Etre témoin Relacher ce que l'on tient Vivre l' abandon dans une posture simple pour le retrouver ensuite	S'allonger en SAVASANA Transmission d'un message Enseignement de la présence grâce au scan corporel Enseignement de la prise de conscience Prise de conscience de l'état de tension physique/mental Amener son mental sur un seul objet de conscience	ASANAS MESSAGE DHARANA
RESPIRATION	10 min	Etre témoin de la respiration naturelle, son rythme, son amplitude Apaiser le mental / gérer son stress	L'écoute du souffle Cohérence cardiaque	PRANAYAMA
ECHAUFFEMENT	5 min	Ramener le mental sur ce que l'on fait/ être présent Prendre conscience des limites du corps et de ses compensations.	<ul style="list-style-type: none"> Assis, rotation de la tête et des épaules 	  
POSTURES	10 min	<p>Mobiliser la colonne : ouvrir les canaux, la conscience</p> <p>Sentir le lien bassin/colonne vertébrale</p> <p>Mobiliser les épaules et les bras. Sentir la paix dans le mouvement</p> <p>Réviser la routine / devenir autonome</p> <p>Sensation de force, de vitalité mais de paix</p> <p>créer du lien, faire confiance ouvrir le cœur, s'ouvrir à l'autre sensation de solidarité pour celui qui porte . Etirement des bras</p> <p>Posture challenge : sentir la force dans les épaules et les bras Ou : acceptation de la faiblesse et des limites du corps aujourd'hui Etirement de chevilles et pieds/ sentir la verticalité</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation de la colonne vertébrale dans les 5 MARGAS Extension, flexion latérale G/D, flexion avant Mains aux genoux : chat/vache Etirements vers le ciel + chaise en dynamique, souffle calme et silencieux posture équilibre sur les orteils maintenue Yoga égyptien de BABACAR KHANE, le yoga de la verticalité : <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser la colonne dans tous les plans en amenant les bras en posture d'égyptien Mouvements dynamiques d'INDRA DEVI Rester immobile , dans l'arbre, sentir l'énergie circuler Posture à deux Posture debout : variation de gomukhasana (debout) Posture de l' enfant + étirement des bras en avant V renversé * Vajrasana : le diamant <ul style="list-style-type: none"> De Vajrasana , mains à l' arrière, réouverture du cœur, respiration dans la zone thoracique en extension. 	
RELAXATION	10 min	Relacher le corps après l'effort Installation d'un relaxation, puis choisir un point afin de poser le mental Prise de conscience du relâchement grâce à l'écoute du message. Accueillir les sensations physiques, émotionnelles, les pensées les idées sans s'y attacher	Assis , postures de son choix : chaise proposée Méditation	DHYANA
REMARQUES	<p>* recommandations à deux personnes de ne pas faire cause : tendinite épaule</p> <p>Message sur acceptation et sensibilisation à l' Ego</p> <p>Annonce de l' avant dernière séances du protocole</p> <p>Signature du formulaire de consentement de N.P.</p> <p>Distribution des routines</p>			

DU ADAPTER ET DIFFUSER LES OUTILS DU YOGA A TOUS

mercredi 3 avril 2019

PROTOCOLE DE LA SEANCE DE YOGA association OPALE LADIES : personnes concernées par le cancer du sein

12

DUREE 1h30

Membres de l' association : 10 participantes

PHASE	DUREE	BUT et liens OMS	MOYENS	OUTILS
RELAXATION	15 min	Faire une transition Apprendre à se concentrer Prendre conscience de ce qui est là Etre témoin Relacher ce que l'on tient Vivre l' abandon dans une posture simple pour le retrouver ensuite	S'allonger en SAVASANA Transmission d'un message Enseignement de la présence grâce au scan corporel Enseignement de la prise de conscience Prise de conscience de l'état de tension physique/mental Amener son mental sur un seul objet de conscience	ASANAS MESSAGE DHARANA
RESPIRATION	10 min	Etre témoin de la respiration naturelle, son rythme, son amplitude Apaiser le mental	L'écoute du souffle Respiration complète	PRANAYAMA
ECHAUFFEMENT	5 min	Ramener le mental sur ce que l'on fait/ être présent Retrouver la paix avant l'effort Prendre conscience des limites du corps et de ses compensations.	<ul style="list-style-type: none"> Mouvements alternés de levé de jambes Amener les mains au pieds 	
POSTURES	10 min	Mobiliser la colonne vertébrale Accepter ses limites Réviser les routines : devenir autonome Mobiliser les épaules et les bras. Posture challenge : se sentir capable, tracer son chemin Posture challenge : sentir la force dans les épaules et les bras Sensation de force, de vitalité mais de paix	<ul style="list-style-type: none"> Torsion droite/gauche Mobilisation de la colonne vertébrale dans les 5 MARGAS Extension, flexion latérale G/D, flexion avant <ul style="list-style-type: none"> Etirements vers le ciel + chaise en dynamique, souffle calme et silencieux posture équilibre sur les orteils maintenue Yoga égyptien de BABACAR KHANE, le yoga de la verticalité : <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser la colonne dans tous les plans en amenant les bras en posture d' égyptien <ul style="list-style-type: none"> Charrue V renversé 	ASANA
RELAXATION	10 min	Relacher le corps après l'effort Installation d'une relaxation, puis choisir un point afin de poser le mental Prise de conscience du relâchement grâce à l'écoute du message. Accueillir les sensations physiques, émotionnelles, les pensées les idées sans s'y attacher	<ul style="list-style-type: none"> SAVASANA 	DHARANA
MEDITATION	5 min	Méditer, garder la paix .	<ul style="list-style-type: none"> ASSIS CONFORTABLEMENT, message de paix afin de la maintenir 	DHYANA
REMARQUES	Distribution des questionnaires 2 et 3 (opales ladies) 15 minutes d' échanges, de question sur le protocole et la fin de protocole Les cours continuent Chaque semaine 😊			



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT
DE PARTICIPATION AU PROTOCOLE.

Nom : **POULLAIN**

Prénom : **NATHALIE**

Je m'engage à participer activement au bilan de mobilité et de douleur de l'épaule réalisé par M. BOURGEOIS aux fins du projet réalisé par Mme REMBOTTE Ingrid de décembre 2018 à avril 2019, dans le cadre de son DU.

Je suis informée que les données seront utilisées uniquement pour effectuer une étude ciblée à petite échelle. Les résultats des tests ainsi que les informations personnelles ne seront, en aucun cas, diffusés et resteront anonymes et confidentiels.

Date et signature : **27/03/19**





QUESTIONNAIRE suite à la pratique des cours de YOGA pour
OPALE LADIES

N° SIREN : 5030045800030

Afin d'évaluer l'impact de la pratique du yoga sur vous, nous vous prions de remplir ce questionnaire

Rappel des objectifs :

- Se sentir mieux dans son corps et son mental avec ASANA et PRANAYAMA
- Se réapproprier son corps sa réconciliation avec son corps prise de conscience de son corps avec ASANA et PRANAYAMA
- Réappropriation et maîtrise de la respiration avec la PRANAYAMA
- Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire de la force musculaire progression dans les postures avec ASANA
- Savoir canaliser son énergie stratégiquement d'accrocher avec ASANA et pranayama
- Maîtriser son mental amener son attention sur l'instant présent améliorer sa concentration avec PRATYAHARA et DHARANA
- Savoir méditer se relaxer lâcher prise avec PRATYAHARA et DHARANA et ASANA
- Savoir ne pas être dans le jugement de soi-même et des autres savoir faire preuve de discernement
- Apprendre ses limites et ses faiblesses avec ASANA et YAMA et NIYAMA
- Dynamisme du corps apprendre le respect de l'autre

	DA	ADA	DA	TOTAL
01	54%	38%	3%	95%
02	53%	44%	0%	97%
03	59%	41%	0%	100%
04	50%	39%	0%	89%
05	64%	36%	0%	100%
06	58%	31%	6%	95%
07	58%	28%	6%	92%
08	53%	44%	0%	97%
09	61%	22%	0%	83%

Question	Votre participation aux cours		TOTAL		OBJECTIFS VISES		TOTAL		Participants									
	OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Participant 5	Participant 6	Participant 7	Participant 8	Participant 9	
1	Elle est ponctuelle		2	3			5	22%	33%	OUI								
	Régulière (une fois semaine)		1	2			3	11%	22%		OUI		NON	OUI	NON			
	Régulière (deux fois semaine)		1	1			2	11%	11%			OUI		OUI	NON	OUI		OUI
	Régulière (une fois par quinzaine)		2	1			3	22%	11%									
	Je pratique également chez moi		2	5			7	22%	56%	OUI	OUI	NON	NON		OUI	NON		NON
	Je pratique depuis moins d'un an		5	1			6	56%	11%	OUI	OUI			OUI	NON			NON
	Je pratique depuis plus d'un an		4	1			5	44%	0%			OUI		OUI				OUI
2	Effet généralement ressenti après la séance de groupe de yoga.		D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord													
	J'ai ressenti un bien-être profond		9			O1	O5	9	100%	0%	D'accord							
	J'ai ressenti plus d'énergie		3	6		O1	O5	9	33%	67%	Assez d'accord							
	J'ai ressenti une réduction du stress		8	1		O1	O8	9	89%	11%	D'accord							
	L'effet de la pratique s'est prolongé sur plusieurs jours		1	6		O1		7	11%	67%	Assez d'accord							
	J'ai ressenti moins de tensions musculaires		3	4		O1		7	33%	44%	D'accord							
	J'ai la sensation de mieux respirer		5	4			O3	9	56%	44%	D'accord							
	J'ai pris conscience de ma posture et de mes limites		8	1		O2		9	89%	11%	D'accord							
	Je sens l'énergie du groupe qui me porte		4	3			O9	7	44%	33%	D'accord							
	En dehors du cours, j'ai changé mes postures et me suis respecté.		2	6		O2		8	22%	67%	Assez d'accord							
	J'ai ressenti une grosse fatigue		2	2				9	22%	22%	Pas d'accord							
3	Effet généralement ressenti après la session complète		D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord													
	Je ressens moins de stress au quotidien		7	2		O1		9	78%	22%	D'accord							
	Je me sens mieux dans mon corps		5	4		O1	O2	9	56%	44%	Assez d'accord							
	Mon mal de dos a disparu		4	2		O1		8	44%	22%	Assez d'accord							
	Je sens mon corps plus fort		3	5			O4	8	33%	56%	D'accord							
	Je sens plus d'aisance dans mes mouvements		6	2			O4	8	67%	22%	D'accord							
	Je me sens plus à l'aise en groupe		7	1				8	78%	11%	Assez d'accord							
	Je sens plus d'ouverture thoracique		5	4			O3	9	56%	44%	D'accord							
	Je me respecte plus et donc je respecte le regard de l'autre		5	4				9	56%	44%	D'accord							
	Je prends conscience de mes postures au quotidien et respecte mes limites		4	5		O1	O2	9	44%	56%	D'accord							
4	J'ai acquis des techniques à mettre en place seule		D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord													
	J'ai appris à relâcher ce qui est inutile		7	2			O5	9	78%	22%	D'accord							
	J'ai appris à gérer mes douleurs		3	5		O1		8	33%	56%	Assez d'accord							
	J'ai appris à méditer		6	1			O7	8	67%	11%	D'accord							
	J'ai appris à me concentrer		5	2			O7	7	56%	22%	Assez d'accord							
	J'ai appris à lâcher prise		5	2			O6	8	56%	22%	D'accord							
	J'ai appris à relativiser		6	2			O6	8	67%	22%	Assez d'accord							
	J'ai appris à poser mon mental		6	3		O1	O6	9	67%	33%	D'accord							
	Par rapport au souffle		6	3			O3	9	67%	33%	D'accord							
	Au niveau postural		5	4		O1	O2	9	56%	44%	D'accord							
	Au niveau de contrôle du mental		4	4		O1	O6	9	44%	11%	Assez d'accord							
	Au niveau de la détente musculaire		4	5		O1	O5	9	44%	56%	Assez d'accord							
5	Par rapport à la maladie, le yoga est :		D'accord	Assez d'accord	Pas d'accord													
	Bénéfique		9					9	100%	0%	D'accord							
6	J'envisage de poursuivre ma pratique		OUI	NON														
			9					9	100%	0%	OUI							