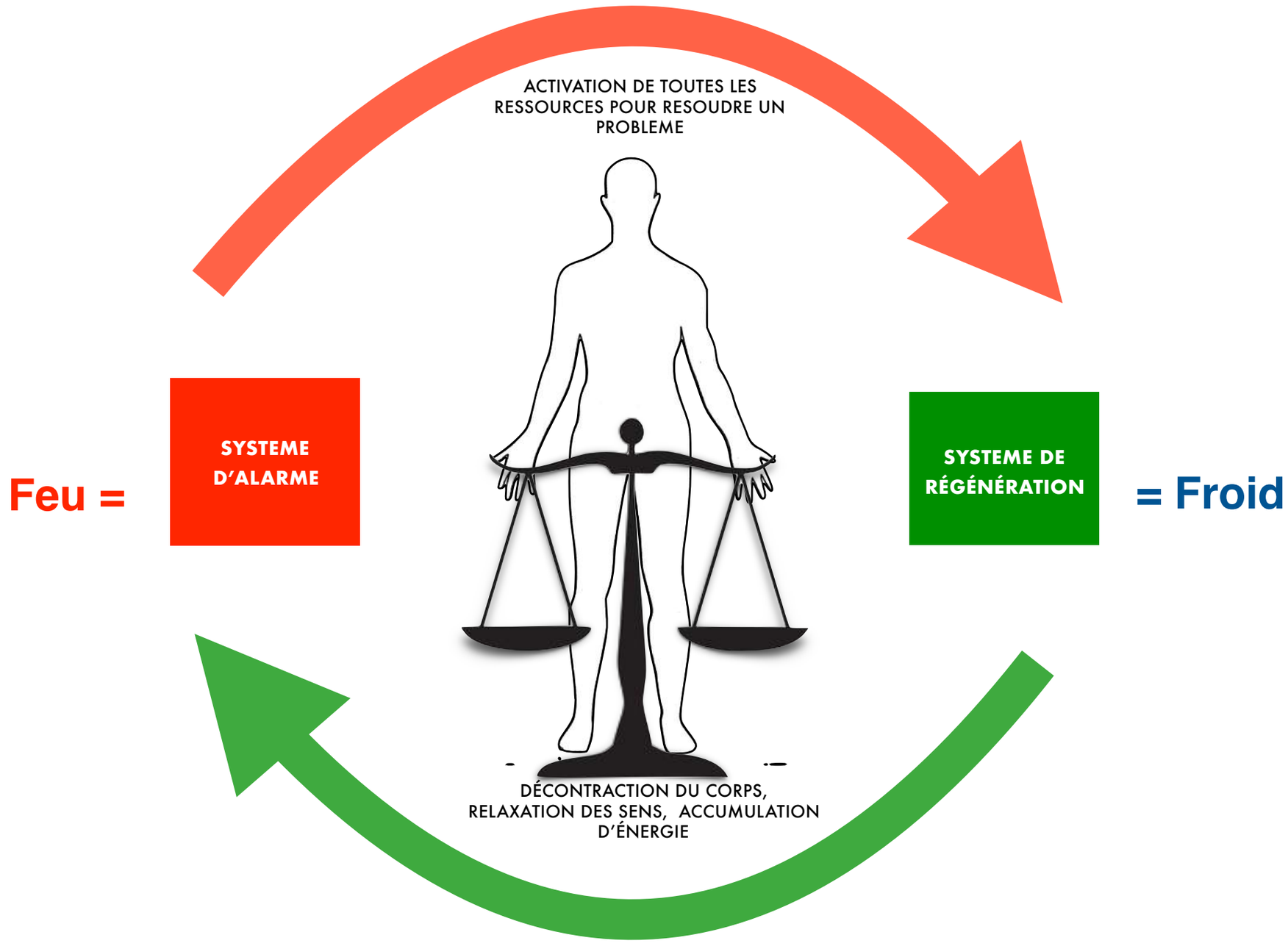
Séminaire : yoga pour la prévention des risques de santé

Module #1 : le stress et la prévention des maladies du XXI siècle
Support pour les participants

La bonne santé découle de l'équilibre de deux systèmes

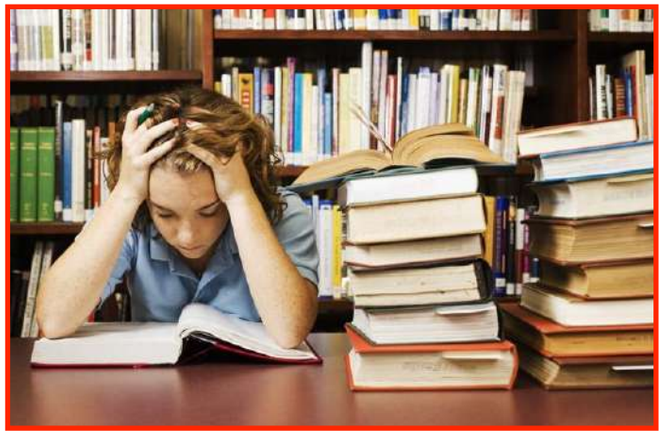
SUITE AU : *CHANGEMENT DES CONDITIONS DANS L'ENVIRONNEMENT*



Feu = **= Froid**

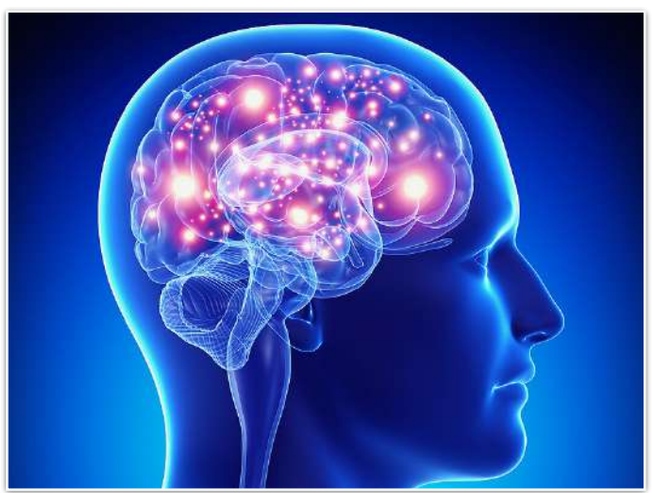
ON ARRIVE À : *ÉVOLUTION PERSONNELLE (ACQUISITION D'EXPERIENCE)*

LE CERCLE NORMAL: ACTIVITÉ => RÉCUPÉRATION => ÉVOLUTION



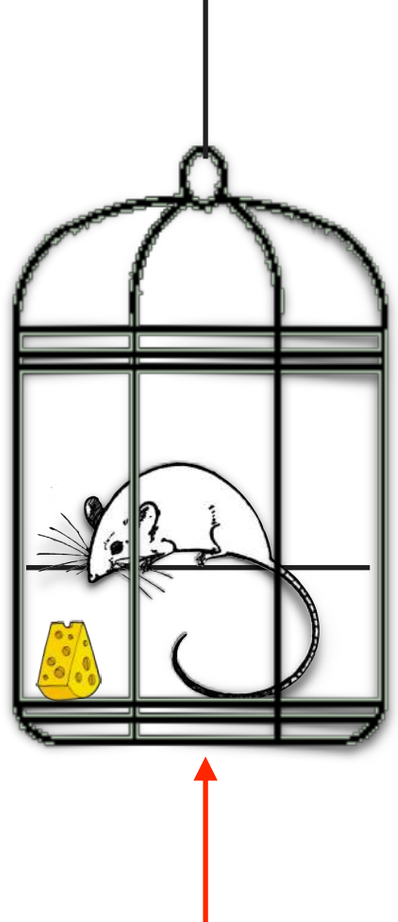
Mentale / intellectuelle

Physique



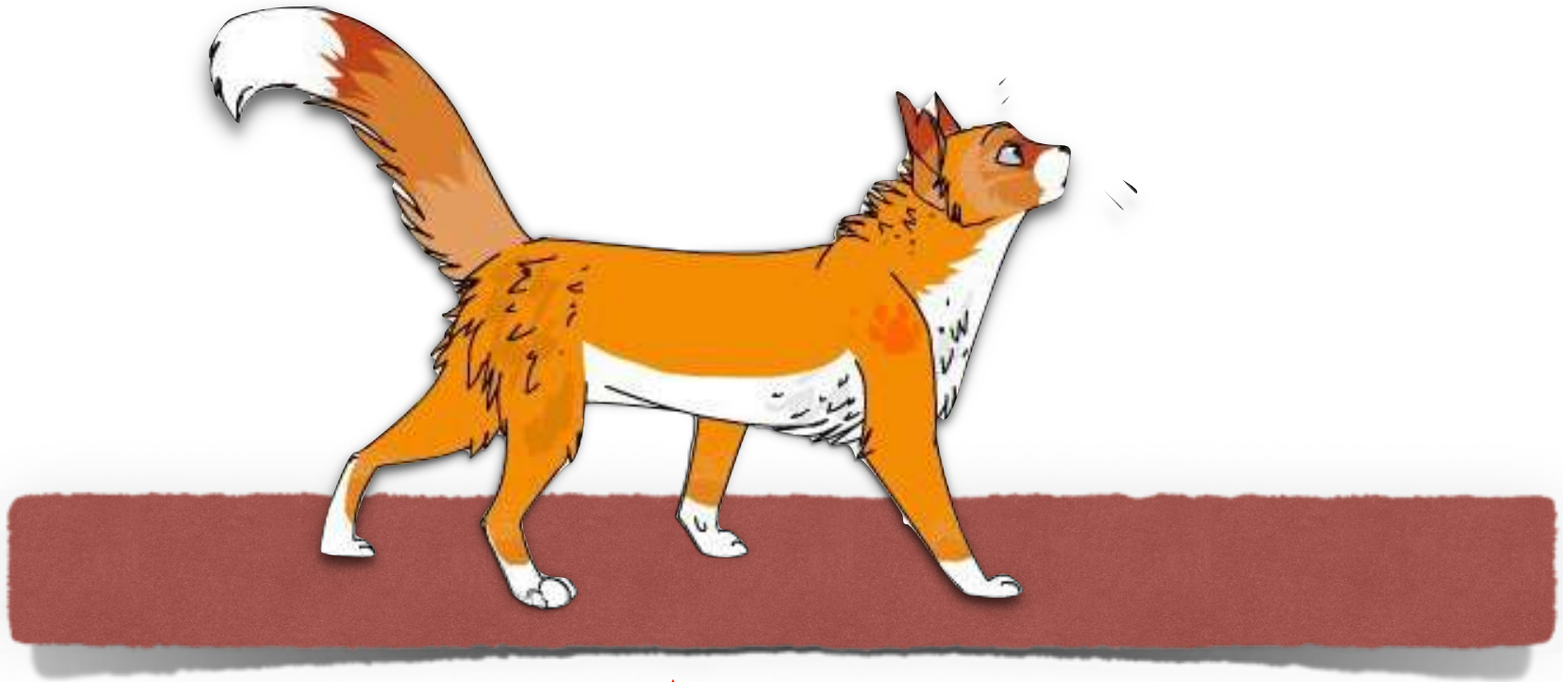
Psychique

l’exemple d'une anxiété permanente (stress chronique) :



- pas de contact direct
- basé sur les craintes imaginaires
- maintient l’organisme en état d’Alerte tout le temps
- mène à l’épuisement physique et/ou psychique

l’organisme est sous tension
en permanence
(état d’Alerte)

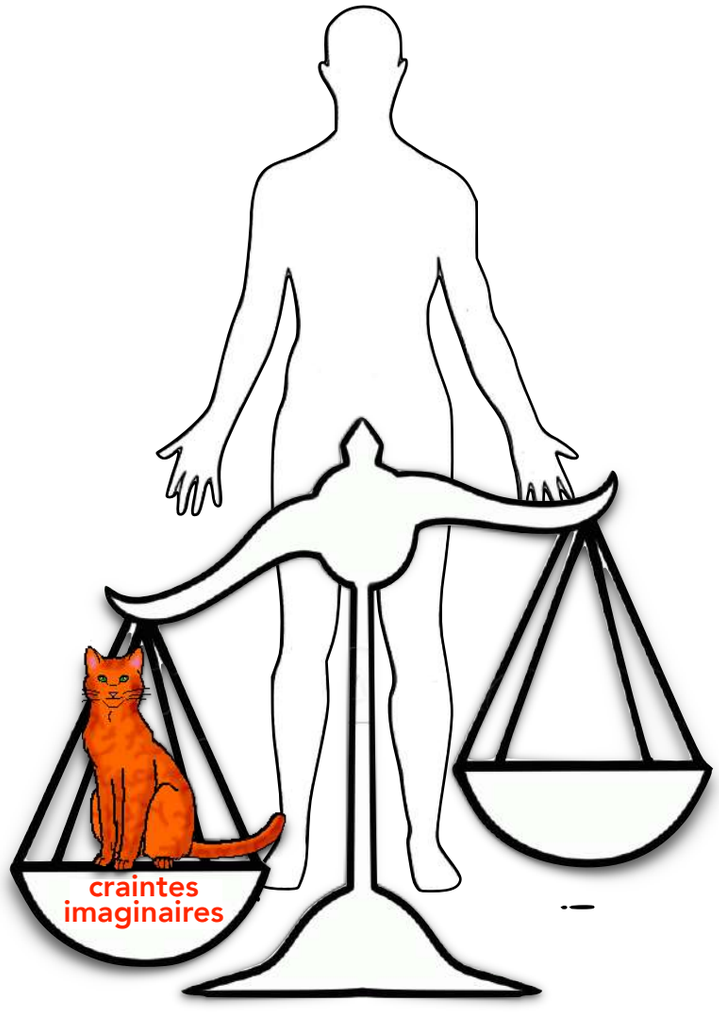


source du danger (potentielle)

Les problèmes de la santé commencent par un déséquilibre :

CHANGEMENT DES CONDITIONS DANS L'ENVIRONNEMENT

ACTIVATION DE TOUTES LES RESSOURCES POUR RESOUDRE UN PROBLEME



SYSTEME D'ALARME

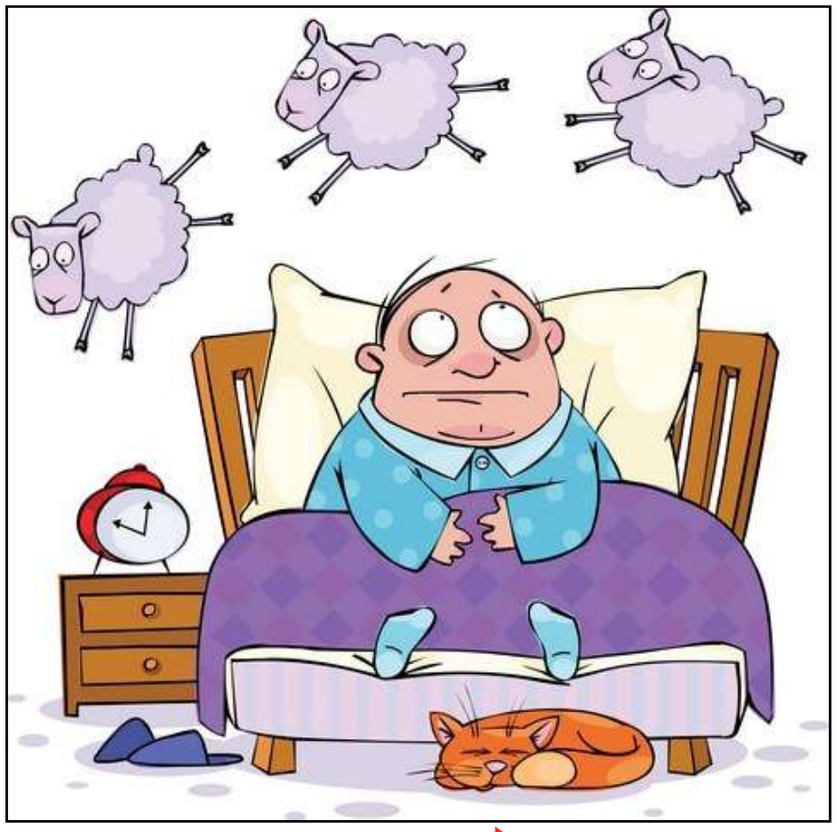
SYSTEME DE RÉGÉNÉRATION

très peu du repos « psychique »

ABSENCE DE REGENERATION

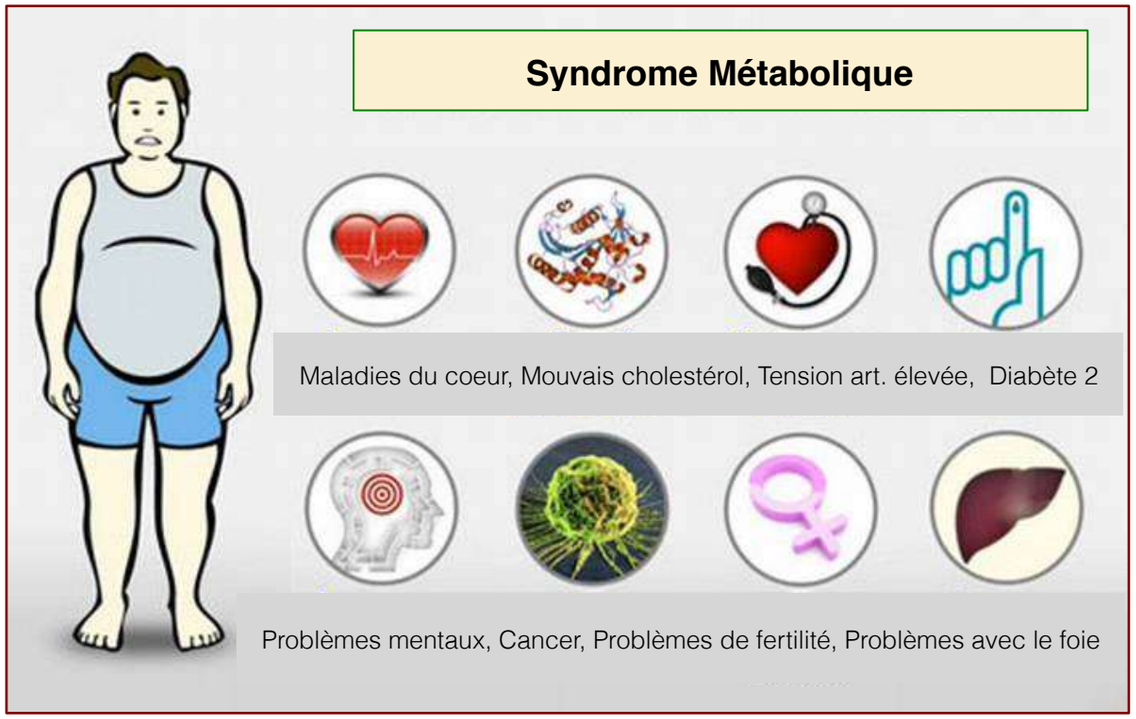
EPUISEMENT (PHYSIQUE ET/OU MENTAL)

l'anxiété => mauvais repos => travail inefficace => plus d'anxiété



Le cercle vicieux
causé par l'anxiété chronique

Les maladies du « Froid (vitale)» :



- Hypertonie (tension élevée à cause du surpoids)
- Douleurs aux articulation cause de l'arthrose (déformation du tissu à cause de surpoids, mauvaise activité du foie => manque d'élastine)
- Hernies discales
- Syndrome métabolique
- Le dépôt de l'excès de cholestérol dans les vaisseaux ne se produit pas à cause de hyper-activité du foie, mais comme la suite de déséquilibre métabolique, et de dépôts de graisse en excès.
- Les processus dégénératifs se produisent comme la suite de l'HYPOXIE, qui est due au manque d'activité physique, mauvaise respiration, sur-alimentation.

Les maladies du « Feu (vitale)» :

- Hypertonie (à cause de suractivité du foie, et d'une sur-production des hormones)
- Problèmes avec le coeur comme la suite de l'hypertonie
- Douleurs aux articulations causés par l'arthrite (suractivité rénale => dépôt du sel urique => inflammations)
- Problèmes gastro-intestinales : ulcères, vésicule biliaire, pancréatite.
- Le dépôt de l'excès de cholestérol dans les vaisseaux se produit à cause de l'hyper-activité du foie.
- Comme les déclencheurs possibles : les facteurs de la vie urbaine - le stress nerveux constant, la nécessité de ne pas manifester la colère et l'irritation, le manque de repos approprié
- Gastrite comme la suite de l'abus d'alcool et du repas trop épicé, des aliments fumés, ce qui a provoqué l'excitation du foie et l'éjection de la bile dans l'estomac.
  * gastrite comme la suite d'une dis-balance nerveux et/ou le repas froid, sec : déséquilibré type - FROID.

Quelques tests utilisés aujourd'hui pour mesurer son niveau de métabolisme :

Indice Kerdo - un indicateur utilisé pour évaluer l'activité du système nerveux autonome.
L'indice est calculé par la formule: Index = 100 * (1-DAD / pouls)
où: DAD = la pression artérielle diastolique et Pouls = battements par min.

Si la valeur de l'indice est supérieur à zéro, on peut parler de la prédominance des influences excitateurs dans les activités du système nerveux autonome (Feu).
Si elle est inférieure à zéro, la prévalence du freinage (Froid)
Si zéro, cela indique un équilibre fonctionnel.

Indice Kerdo être supérieur à zéro si le Pouls est plus grand que la pression diastolique
Il est nul pour leur égalité, et inférieur à zéro si le Pouls est inférieur à la pression diastolique.

David Jenkins Test d'Activité:

L'Enquête sur l'activité de Jenkins est l'une des méthodes d'évaluation de comportement de type A (Feu) plus largement utilisés.
L'Enquête sur l'activité de Jenkins (JAS) a été développé dans une tentative de reproduire l'évaluation clinique de la Type A modèle de comportement en employant une procédure psychométrique objective.

Les personnes présentant un motif A (Feu) de comportement de ce type sont caractérisés par des extrêmes de la compétitivité, le dépassement de soi et la reconnaissance personnelle, l'agressivité, la précipitation, l'impatience, l'explosivité et le volume de la parole; des caractéristiques qui le JAS tente de mesurer.

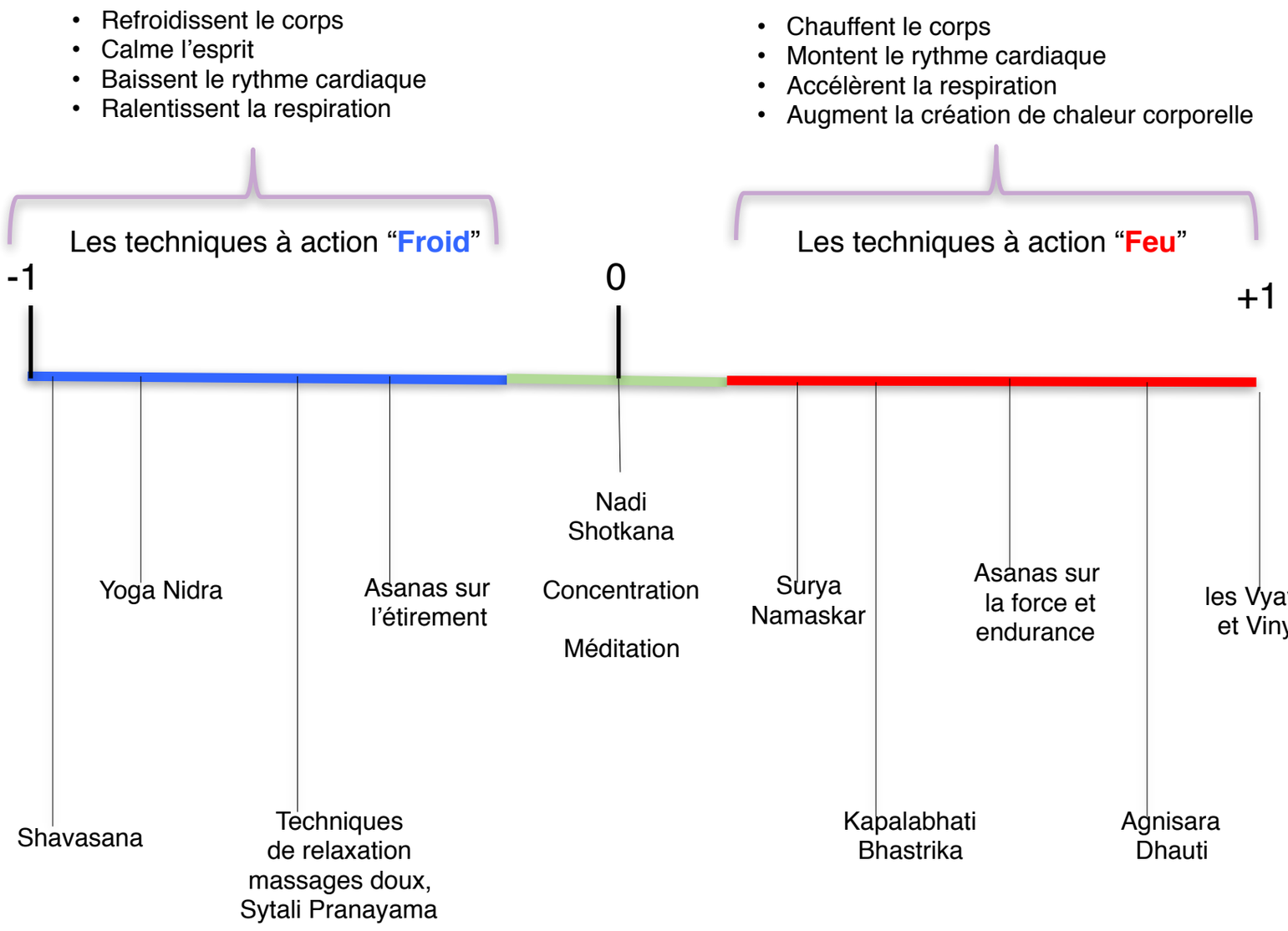
On peut passer le test en suivant ce lien : http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/TypeAB.html
(disponible uniquement en anglais)

Le calcul des paramètres Feu / Froid (vitesse de métabolisme)

Age / Critères	**25 ans**	**35 ans**	**45 ans**	**55 ans**	**65 ans +**
Glucose	**4,5**mmol/l	**4,6**mmol/l	**4,8**mmol/l	**5,1**mmol/l	**5,3**mmol/l
Cholestérol totale	**4,5**mmol/l	**5,0**mmol/l	**5,6**mmol/l	**6,7**mmol/l	**7,2**mmol/l
La capacité vitale pulmonaire*	**60** ml/kg	**55** ml/kg	**50** ml/kg	**41** ml/kg	**38** ml/kg
$\frac{\text{Pouls} \times \text{Poids}}{10}$	**536**	**570**	**610**	**690**	**725**
La valeur spécifique de la chaleur	1 (norme)	**0,94**	**0,88**	**0,78**	**0,71**

* Poids / par l'indice de la capacité pulmonaire maximale (test de spirographie)
** Capacité pulmonaire moyenne: environ 3500-4500 ml pour les H, et 2700-3500 ml pour les F

Les pratiques du Yoga par leur action :



YOGA

l'Intervention au Style de Vie basée sur le Yoga et la Méditation (YMLI)

Le programme YMLI comprenait des sessions de 5 jours par semaine pendant 12 semaines.

Chaque session dans YMLI inclus :

- un ensemble d'Asanas (postures physiques)
- Pranayamas (exercices de respiration)
- Dhyana (méditation)

Suivi par une conférence interactive de 30 minutes (uniquement pendant les deux premières semaines de YMLI) sur le mode de vie, les maladies liées au style de vie et l'importance de la prévention.

pour l'article complet,
et la description détaillée des marqueurs voir le site :
=> www.comprendre-yoga.com
=> références
=> yoga contre le vieillissement
=> article : impact du yoga sur le vieillissement cellulaire (ICI)

Caractéristique	taux de base	après 12 semaines	changement
Critères principales de vieillissement cellulaire			
Stress oxydatif			
ROS = l'impact du stress oxydatif (RLU/min10(4) neutrophils)	1215.069	1020.81	19%
TAC = capacité d'absorber les radicaux libres (mmol/L)	5.94	7.4	20%
Dommages d'ADN			
8-OH 2 dG =forme de dommage sur l'ADN (pg/ml.)	1026.23	790.98	30%
Attrition des télomères			
Activité de télomérase = conserve le chromosome (IU/cell)	1.89	2.94	64%
Longueur des télomères = extrémité de chromosome (IU/cell)	2.36	2.44	3,5%
Critères secondaires du vieillissement cellulaire			
Cortisol = augmente la glucose sanguin (ng/ml.)	118.83	96.32	23%
interleukin 6 = inflammation (pg/ml.)	3.16	1.94	63%
Sirtuine-1 = suppresseur des tumeurs (ng/ml.)	26.69	40.64	66%

RDV sur : www.comprendre-yoga.com

page : canal YouTube

Alekseï Papin
a.papin@yogaplus.fr