



# FICHE ACTIVITÉ REMINISCENCE



## “FAIRE DU YOGA ADAPTÉ”

### INTRODUCTION

Chez Helpy, on aime vous proposer des activités qui vous font du bien et qui sont adaptées à vos fragilités ou à votre quotidien.

#### Et si vous essayez le yoga adapté ?

Populaire en occident depuis les années 70, le yoga connaît un succès croissant, notamment auprès des seniors. La variété des cours de yoga permet d'atteindre ses objectifs personnels en fonction de son état de forme et de ses envies.

Des cours spécifiques pour seniors leur permettent de **prendre soin de leur corps** et **de leur esprit** en douceur.

### QU'EST-CE QUE LE YOGA POUR SENIORS ?

Le yoga est un art ancestral d'origine indienne, consistant en un ensemble de postures corporelles, d'exercices de respiration qui procurent bien-être physique et mental, le tout préparant à la méditation.

Le yoga est **une forme de gym douce**, il peut être dynamique, statique ou doux comme **le hatha yoga**, qui est particulièrement adapté aux personnes âgées.

Il s'appuie sur un enchaînement de positions que l'on maintient plusieurs minutes et dont la complexité augmente





## ASTUCE HELPY :

Le Yoga peut être extrêmement bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, car il ne fait pas travailler que le corps, mais il aide aussi à la connexion corps-esprit. Le yoga n'est pas seulement une série d'étirements et de poses, il enseigne aussi les techniques de respiration et de pleine conscience.



progressivement, soutenues par une respiration au rythme maîtrisé.

C'est une discipline qui demande de la concentration, mais jamais d'aller au-delà de l'effort qu'on peut accomplir, ce qui est idéal lorsque l'on est débutant.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE YOGA :

Parmi les autres yogas adaptés aux seniors, on retrouve le **yoga nidra** favorisant le sommeil, le yoga adapté aux **troubles du dos** ou le **yoga du rire**.

Il existe aussi **des formes de yoga dynamiques** (ashtanga, vinyasa), qui sont dans certains cas pratiquées avec des accessoires. On peut donc choisir un type de yoga en fonction de ce que l'on recherche : détente, activité physique douce, lien social ou mieux-être général.

Le yoga pour seniors peut se pratiquer seul ou en groupe.

- **Seul avec un professeur**, on bénéficie de l'avantage d'un enseignement personnalisé, en fonction de ses besoins et de son état physique. Il est nécessaire de recourir aux services d'un professeur certifié, qui saura corriger les postures pour éviter de se blesser.

- **En groupe**, les tarifs sont moins chers et on pratique avec des personnes de même niveau. C'est idéal pour se socialiser, échanger et se stimuler les uns les autres.



## LE SAVIEZ-VOUS :

« D'une certaine manière, le yoga et la méditation sont des « exercices cérébraux » qui engagent différentes parties du cerveau en fonction des composants de la pratique (respiration, mouvement, postures, chants, visualisation, concentration), et peuvent aider le cerveau à former de nouvelles connexions et récupérer des blessures, ou comme nous l'appelons, pour stimuler la neuroplasticité », explique Helen Lavretsky, directrice du programme de recherche sur l'humeur, le stress et le bien-être en fin de vie au Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior à UCLA.



## LES BIENFAITS DU YOGA POUR LES SENIORS :

Le yoga qui permet de travailler le corps et l'esprit, a de nombreux bienfaits :

- **On travaille l'équilibre** et on adopte des postures correctes et les mouvements effectués en étirement ou en torsion qui **atténuent certaines douleurs chroniques** (mal de dos, douleurs causées par l'ostéoporose...). Les pratiquants de yoga ont une **plus grande souplesse** musculaire et articulaire, et un squelette renforcé car ils ont l'habitude de s'exercer régulièrement ;
- **Il aide à combattre l'hypertension** : respiration et méditation ralentissent la circulation sanguine et le rythme cardiaque, durant l'effort physique et après. Ils favorisent **le retour de la sérénité** et **diminuent le stress**, néfaste pour la tension artérielle ;
- Il est conseillé **aux patients atteints de cancers** : certaines études prouvent qu'il les aide à lutter contre les effets secondaires de traitements comme la radiothérapie ;
- **La méditation** aide à **prendre du recul** pour se focaliser sur l'instant présent. La respiration incite à gérer son effort, **retrouver son calme** et mieux gérer son anxiété. Respiration et méditation ont un effet positif sur le corps et l'esprit : l'exercice permet de produire des hormones de bien-être, **les endorphines** ;



- **La méditation** est également **bénéfique à la concentration** et aux facultés cognitives : elle **renforce l'attention**.

Une personne ayant une maladie cognitive peut pratiquer le yoga avec un accompagnant qui l'incite à imiter ses mouvements ;

- La pratique en groupe favorise la rencontre régulière d'autres personnes, les **interactions sociales** et **combat la solitude**.

## DÉROULEMENT D'UN COURS DE YOGA :

Un cours de yoga n'est pas rigoureusement identique selon les types de yoga et la pratique des professeurs.

Si chaque cours est différent, il se compose généralement de différentes phases :

**1/ un moment d'accueil** pour se centrer sur soi et s'installer dans un état de calme intérieur en interrompant le train de pensée liés aux activités précédentes. Il est généralement passé les yeux fermés, en accomplissant des gestes pour doucement préparer son corps ;

**2/ La pratique du pranayama**, ou exercices de respiration préparant le corps. La respiration lie le corps et le mental,





## LE SAVIEZ-VOUS :

Sachez que le yoga peut être pratiqué sur une chaise, ce qui est le cas dans les cours proposés en maison de retraite. Cela permet à tout le monde de participer en toute sécurité et de se sentir à l'aise.



elle met en condition pour la séance qui s'ouvre. Le pranayama peut être pratiqué à un autre moment du cours, voire pas du tout. Il ouvre la voie à la concentration ;

**3/ Un échauffement musculaire**, associé à une respiration ; la pratique des asanas, qui correspond aux postures et aux mouvements : ils préparent l'esprit à la méditation. Leur enchaînement apaise les tensions et demande d'écouter ses sensations pour rester dans ses limites physiques. Avec la pratique et des postures correctes, on peut aller de plus en plus loin. Les asanas ont un effet sur tout le corps, y compris les organes ;

**4/ Un retour au calme et une relaxation** : après un moment allongé, le corps totalement relâché, on se débarrasse de ses tensions. L'esprit est concentré, la respiration posée : le pratiquant de yoga est en condition idéale pour méditer.



**BONNE PRATIQUE !**