

Carole Morency

YOGA TOUT

2

La prévention des chutes

Préface de Louis Bherer,
neuropsychologue, Ph. D.



DVD
INCLUS

LES EDITIONS DE
L'HOMME

YOGA TOUT

La prévention des chutes

Édition: Liette Mercier
Design graphique: Nicole Lafond
Infographie: Johanne Lemay
Photos d'ambiance: Mathieu Dupuis
Photos des exercices: Tango
Traitement des images: Johanne Lemay
et Mélanie Sabourin
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Brigitte Lépine et Ginette Choinière
Maquillage: Sylvia Gonzalez
Coiffure: Valérie Lafèche

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Morency, Carole

Yoga tout 2 : la prévention des chutes

Doit être accompagné d'un DVD.
Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-7619-4671-1

1. Yoga pour personnes âgées. 2. Chutes chez la personne
âgée - Prévention. I. Titre.

RA781.7.M662 2016 613.7'0460846 C2016-941320-9

Pour joindre:
Carole Morency
YOGA TOUT
Site Internet: www.yogatout.com
Courriel: info@yogatout.com

09-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4671-1

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone: 450-640-1237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de dével-
oppement des entreprises culturelles du Québec pour
son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada | Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

Carole Morency

YOGA TOUT

La prévention des chutes

Préface de Louis Bherer, neuropsychologue, Ph. D.





À ma mère, qui m'a ouvert la voie.
À tous mes élèves, qui sont ma source d'inspiration.
Aux professeurs et franchisées de Yoga tout,
qui partagent ma mission.





PRÉFACE

Le yoga a longtemps été associé pour moi à un certain ésotérisme, à une activité pour les initiés et peu accessible, mêlant le corps et l'âme d'une façon trop abstraite. Je m'en suis souvent peu soucié, en fait. Puis, il y a quelques années à peine, j'ai fait la connaissance de Carole Morency, une femme d'un dynamisme engagé et inspirant. Tout de suite, j'ai compris que nous partagions une même mission : changer la façon dont on vieillit au Québec, au Canada... et pourquoi pas, dans le monde.

Nos méthodes diffèrent, bien sûr, en apparence du moins. En tant que chercheur, je dirige depuis plus de dix ans un laboratoire de recherche dont l'objectif est de découvrir et de valider les méthodes de prévention du déclin cognitif souvent associé au vieillissement. Nos recherches, comme celles d'autres laboratoires dans le monde, démontrent clairement les bienfaits de l'activité physique pour le cerveau et son efficacité incroyable pour réduire les risques de démence. Le défi demeure d'adopter ce style de vie et de combattre la sédentarité, un fléau qui ne fait qu'augmenter en importance avec l'âge, alors que tous les aînés peuvent bénéficier d'une remise en forme.

Mais comment combattre la sédentarité, de façon pérenne et motivante, en harmonie avec les limites importantes qu'entraîne le vieillissement du corps ? Le yoga semble une option valable, et l'approche de Carole Morency offre un cadre de référence unique ainsi qu'un guide structurant, appuyé par des témoignages convaincants. Pour les incrédules qui doivent toujours être convaincus, la documentation scientifique, bien que très récente, expose les bienfaits du yoga pour le corps et l'esprit ; plus précisément, selon les études, il améliore la qualité de vie, favorise la santé cardiovasculaire et augmente la force musculaire.

On peut espérer que la pratique du yoga puisse non seulement aider à garder l'équilibre, au sens propre (la prévention des chutes) comme au sens figuré (sur le plan psychologique), mais également favoriser un vieillissement sain, permettant à tout un chacun de mieux profiter des belles années de la retraite.

LOUIS BHERER, neuropsychologue, Ph. D.

Directeur scientifique du Centre PERFORM
Professeur titulaire de psychologie à l'Université Concordia
Directeur du Laboratoire d'étude de la santé cognitive des
aînés (LESCA) au centre de recherche de l'Institut
universitaire de gériatrie de Montréal

AVANT-PROPOS

En 2011 paraissait *Yoga tout, le yoga des aînés*, mon premier ouvrage. Lorsque j'ai eu l'idée de ce livre-DVD, mon objectif était de faire découvrir le yoga et ses bienfaits au plus grand nombre possible d'aînés. Ce tome 1 décrivait certaines maladies et conditions liées au vieillissement et présentait des postures adaptées, accessibles à tous, même aux personnes en fauteuil roulant. L'accueil a été immédiat et positif. Le fait de savoir que les lecteurs appréciaient et utilisaient le livre-DVD me rendait très heureuse.

De plus en plus de gens découvrent à quel point le yoga convient au corps vieillissant et en redemandent. Depuis 2008, *Yoga tout* propose des cours de yoga aux aînés et les sessions se renouvellent dans le temps, à telle enseigne que plusieurs personnes suivent nos cours depuis des années.

Régulièrement, je demande à nos élèves quel thème ils souhaitent travailler et, invariablement, ils répondent l'équilibre. La peur de tomber est omniprésente chez les personnes vieillissantes. Si l'inactivité physique est la cause principale des maladies chroniques et d'un grand nombre de décès évitables, les statistiques sur le nombre de chutes chez les aînés sont troublantes. En effet, Santé Canada affirme que les chutes occupent le premier rang des causes de blessures dans ce groupe d'âge et que plus du tiers des personnes âgées hospitalisées à la suite d'une chute finira ses jours dans un établissement de soins de longue durée. Dès lors, une spirale de peur et de perte d'autonomie s'enclenche.

On le comprend, la prévention des chutes fait partie des priorités nationales des deux paliers de gouvernement, provincial et fédéral. Quand l'idée d'un deuxième livre-DVD a germé dans ma tête, cette prévention m'est donc apparue comme un thème incontournable. Lorsque j'en ai discuté avec différents intervenants auprès des personnes du troisième âge, mon intuition s'est renforcée et cristallisée. La prévention des chutes est donc le fil conducteur de ce nouvel ouvrage.



Dans ce deuxième tome de *Yoga tout*, je décris les facteurs qui jouent sur l'équilibre et rendent les aînés susceptibles de tomber. Car, oui, en prenant conscience de ces facteurs, il est possible de prévenir les chutes. L'équilibre n'est pas un état de grâce, il faut y travailler pour l'atteindre et le maintenir. Retrouver force et énergie pour prévenir les chutes et ainsi conserver une bonne autonomie le plus longtemps possible, voilà le souhait exprimé par la majorité de nos élèves.

Ce nouveau livre-DVD, qui s'adresse aux gens de 60 ans et plus, est donc la suite logique du tome 1, *Yoga tout, le yoga des aînés*. Il propose une série d'asanas (postures) conçue pour améliorer l'équilibre, redonner tonus et force afin de prévenir les chutes.

Le DVD, réalisé avec la participation du Groupe Maurice, est un outil pratique dans la prévention des chutes. La série de postures du livre y est présentée dans son intégralité avec des touches personnelles et des élèves en action. Et, comme le disait Swami Sivananda – médecin, yogi et grand maître –, une once de pratique vaut une tonne de théorie. Bonne lecture et, surtout, bonne pratique !

« En 2015, on m'a remis un exemplaire du livre-DVD *Yoga tout, le yoga des aînés*. Je l'ai trouvé très beau et pertinent, c'est pourquoi je l'ai présenté comme un coup de cœur à l'émission *Pour le plaisir*. Plus tard, j'ai été témoin du travail de Carole. Son engagement profond et sincère pour cet enseignement nécessaire et précieux envers les aînés m'a touchée. Aider les aînés à se prendre en main avec ce yoga accessible est une belle façon de les faire bouger. Sa mission m'a interpellée, car je pratique le yoga et j'en apprécie grandement les bienfaits. Je connais beaucoup de personnes qui vieillissent mal ; elles ne bougent pas et je vois leur santé se dégrader, souvent rapidement. C'est pour les encourager à faire du yoga que je m'associe à ce livre-DVD. »

FRANCE CASTEL





LE YOGA



LE YOGA, OUTIL DE TRANSFORMATION ET FONTAINE DE JOUVENCE

Le corps est une machine merveilleuse. Il nous sert de véhicule pour nous reproduire ainsi que pour créer, partager, communiquer, contribuer et aimer. C'est un trésor inestimable que nous dilapidons trop souvent avec légèreté et insouciance. Nous commettons abus sur abus, nous nous privons de sommeil, de vitamines et d'exercices, puis nous reprochons à la vie d'avoir introduit dans notre corps la maladie, qui nous fait souffrir et nous amoindrit. Tout cela, bien souvent, s'installe parce que nous avons baissé la garde et permis aux mauvaises habitudes de prendre racine.

Aujourd'hui, grâce aux avancées de la médecine, les gens vivent plus longtemps, ce qui fait que l'espérance de vie a dépassé les 80 ans. Toutefois, ces années additionnelles sont trop souvent marquées par la prise de médicaments pour contrer les affections chroniques, telles que le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension, l'arthrite et d'autres maladies liées à l'inactivité physique; combinées à des facteurs comme le stress ou la mauvaise alimentation, elles hypothèquent les jours de vieillesse en les rendant moins agréables à vivre.

Toutes les recherches, toutes les données scientifiques le démontrent: l'activité physique est une des clés du sain vieillissement. Lors d'un atelier, une participante m'a déjà déclaré que l'exercice n'était pas fait pour elle. Cette affirmation m'a fait sourire, car elle équivaut à dire qu'une voiture n'a pas besoin de vidange d'huile ni d'entretien. Cette femme exprimait une croyance populaire qui s'était confortablement enracinée dans son subconscient et qu'elle a probablement nourrie toute sa vie, une croyance fondée sur de fausses idées et de fausses données.

On peut ne pas aimer l'activité physique, mais notre corps, lui, a besoin de bouger pour rester en santé. Tous les muscles, les tendons et les articulations ont besoin du mouvement pour bien fonctionner. Les yogis des temps anciens avaient bien compris cela. Ces maîtres, qui souhaitaient atteindre la libération de l'âme et du corps, savaient qu'ils devaient travailler avec ce dernier pour qu'il ne soit pas une entrave à leur émancipation.

Selon eux, aspirer au bonheur éternel passait nécessairement par la maîtrise du corps ; non pas par sa mortification, mais par son ascèse (ou discipline de vie). Les yogis, les ostéopathes ainsi que les praticiens de la médecine moderne connaissent l'importance des tissus conjonctifs – les fascias – dans le bien-être du corps. Les différents tissus corporels, s'ils ne sont pas travaillés en douceur et en profondeur, rendront le corps rigide.

Plusieurs types d'exercices sont à notre portée pour faire bouger le corps – marche, course à pied, aérobic, danse, pilates, zumba, qi gong, tai-chi, etc. ; ils constituent tous d'excellentes disciplines à pratiquer régulièrement. Le yoga se distingue de ces activités et les complète parce qu'il sait s'adapter et travailler sur plusieurs aspects en même temps. En effet, le corps, le mental, les tissus internes, la respiration, l'équilibre et la musculature sont sollicités et mis à contribution.

En 2014, lors d'un voyage en Provence, je me suis fracturé la malléole de la cheville gauche. Pendant trois semaines, je n'ai pas pu mettre de poids sur ce pied. Je me déplaçais en béquilles, ce qui a nécessité le déploiement de toute la force de mes bras. Évidemment, je suis restée assise pendant de nombreuses heures. Je pratiquais le yoga sur chaise tous les jours, mais cette immobilité forcée m'a permis de ressentir ce que j'affirme dans toutes mes conférences et tous mes cours : ne pas bouger fait mal. Puis, pendant trois autres semaines, j'ai pu porter une botte spéciale pour me déplacer. Ma jambe gauche était surélevée à cause de la botte, je marchais donc en claudiquant.

Ce n'est qu'au bout de six semaines que j'ai pu me sevrer de la botte et commencer la physiothérapie. Alors, j'ai vraiment ressenti les effets de l'inactivité dans tout mon corps : douleurs et raideurs non seulement dans la cheville à rééduquer, mais aussi dans la hanche et tout le long de la jambe. Tout mon corps payait le prix de cette immobilité forcée.

Forte de cette expérience, je peux affirmer en tout état de cause que l'inactivité physique fait souffrir. Reprendre mon yoga et mes activités a été pour moi une réelle libération. J'éprouve beaucoup de gratitude d'avoir recouvré la santé, puisqu'elle m'a rendu la liberté de me déplacer facilement et aisément, ce qui rend la vie plus agréable.



Le yoga en cinq points

Il existe un nombre infini d'ouvrages consacrés au yoga. Des traités anciens aux livres modernes, tous mettent de l'avant les bienfaits de la pratique. Différentes écoles, différentes méthodes – Yoga Sivananda, Yoga Iyengar, Bikram, Power Yoga, Yin Yoga, Yang Yoga, par exemple – participent tous à la démocratisation de cette discipline. Il existe même du yoga pour chiens et chats !

À la base de tous ces courants, on retrouve le *hatha yoga* classique, tel que pratiqué depuis plus de 5000 ans par les yogis et longtemps réservé aux mystiques de l'Inde ancienne. Au début du xx^e siècle, les précurseurs de l'indépendance de l'Inde avaient compris que cette pratique et ses enseignements pourraient aider les Indiens à retrouver leur fierté et leur autonomie pour se libérer du joug des Anglais. Gandhi encourageait ses disciples à pratiquer le yoga, la méditation ainsi que le massage. Le concept de non-violence, *ahimsa* en sanskrit, vient des règles d'éthique du yoga, les *yamas* et *niyamas*.

Parallèlement, l'Occident a découvert le yoga, principalement grâce aux enseignements de Paramahansa Yogananda, aux États-Unis, et à ceux de Swami Vishnudevananda, au Québec. La pratique du yoga s'est ainsi largement répandue, car elle propose des solutions simples et efficaces pour mieux vivre. L'être humain recherche le bonheur et la santé, il aspire sans cesse à s'épanouir. Tout ce qui vit tend vers cela. Comme le disait le grand yogi Kripalu : « Tous les yogas mènent à un seul grand yoga. » Le yoga comme hygiène de vie, comme guide, nous aide à atteindre une santé optimale.

Les cinq points du yoga, tels qu'ils ont été enseignés par les grands maîtres Sivananda et Vishnudevananda, résument bien ce que cette discipline millénaire peut nous offrir.

Les cinq points du yoga :

1. la bonne respiration ;
2. les bons exercices ;
3. la bonne alimentation ;
4. la pensée positive et la méditation ;
5. la bonne relaxation.

Selon un ancien maître yogi, Rama, le monde est un immense hôpital où nous avons tous le droit d'être et de guérir. La guérison est un cadeau de la nature. Comme le dit si bien Nicole Bordeleau : « Vivre, c'est guérir. »

« Comme je suis heureuse de redécouvrir le yoga ! J'ai été victime d'un accident stupide qui m'a empêchée de tenir sur mes deux jambes sans souffrir. Depuis, on m'a diagnostiqué différents problèmes: un nerf coincé, le sciatique, une hernie et de l'arthrose. Je peux affirmer que la détente, la respiration, le travail sur l'équilibre, les asanas et les étirements font qu'aujourd'hui, je peux marcher. Le yoga m'a permis d'améliorer ma situation de 80 % . »

LLETTE LABELLE, 79 ANS (CITÉ DES RETRAITÉS)

La bonne respiration

Le souffle de vie énergise, vitalise, concentre l'esprit et calme le mental. Il apporte l'oxygène si précieux à la survie et libère le corps de ses toxines. Un souffle court, par la bouche, sera anxiogène, c'est-à-dire qu'il augmentera le niveau d'anxiété chez une personne et pourra même mener à la dépression. Les personnes âgées respirent souvent par la bouche, se causant ainsi du tort sans le savoir. Juste en fermant la bouche pour respirer, on peut guérir beaucoup de souffrances émotionnelles.

Une respiration superficielle ne permet pas une bonne élimination du gaz carbonique de notre organisme. Une trop grande quantité de ce gaz dans le sang peut causer certains maux dont la fatigue, des maux de tête et des crampes. Respirer profondément permet au diaphragme de descendre vers la cavité abdominale, aux muscles d'ouvrir la cage thoracique et à l'air d'être aspiré en bonne quantité. Sans ce grand mouvement, seule la partie supérieure des poumons travaille; la respiration devient alors plus superficielle et est, par ce fait, limitée. Elle ne remplit plus son rôle purificateur.

Le yoga nous enseigne comment mieux utiliser notre respiration pour oxygéner le corps et calmer les pensées. Pratiquer la respiration yogique entraîne une plus grande conscience du corps et une meilleure présence aux événements de la vie, donc une plus grande attention aux mouvements pour des déplacements plus sécuritaires.

« L'acceptation, c'est le bonheur. Quand je laisse tomber une activité ou une affaire, je ne laisse jamais un vide se créer. Il faut trouver autre chose. J'adorais tricoter, mais quand je me suis rendu compte que mes tricots n'étaient plus jolis, j'ai décidé de me mettre à la peinture. Je vais faire un petit tableau pour chacun de mes 15 petits-enfants. Les jours où j'ai moins la forme, j'appelle une personne malade. Il y a toujours quelqu'un qui a besoin de nous. Puis, lorsque je ne peux rien faire, je respire. »

ROLLANDE LAMARRE, 94 ANS (APPARTEMENTS DE LA RIVE)

Les bons exercices

Toutes les recherches sont unanimes: l'inactivité physique entraîne bien des maux et des maladies. Le corps est fait pour bouger! Chacune de ses composantes a besoin d'être nourrie, étirée, stimulée et entretenue. Négliger une partie du corps causera tôt ou tard des problèmes à l'ensemble du corps. Célébrer la vie, c'est aussi prendre soin de son corps.

Les postures de yoga permettent d'étirer la colonne de plusieurs façons: les flexions avant, les extensions arrière, les flexions latérales et les torsions qui aident à réduire la compression des vertèbres ou le tassement vertébral. Plus particulièrement, les postures de la Montagne, du Guerrier, du Cobra, de l'Arbre et de la Sauterelle favorisent toutes l'équilibre, la stabilité et la force musculaire. Pendant que les muscles travaillent, le souffle demeure stable et la pensée est concentrée. Cette concentration permet au corps de bien s'étirer et à l'être d'évoluer harmonieusement dans la pratique, en respectant ses limites d'aujourd'hui pour peut-être les dépasser demain.

« Grâce à la respiration lente et aux mouvements en douceur, le yoga me permet d'être dans le moment présent et attentive à ce qui se passe à l'intérieur de mon corps. Il m'apporte un équilibre sur les plans physique, mental et émotionnel. Le yoga améliore ma qualité de vie, assouplit mes articulations et m'amène à un état de paix et de calme. »

SOLANGE ROY, 72 ANS (CITÉ DES RETRAITÉS)

RETROUVER FORCE ET VIGUEUR POUR PRÉVENIR LES CHUTES, C'EST POSSIBLE !

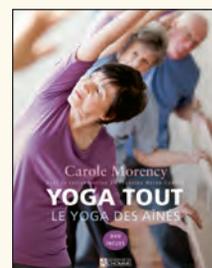
La peur de tomber, omniprésente chez les personnes vieillissantes, les empêche souvent de mener pleinement la vie qu'elles souhaitent. Il leur est toutefois possible de rester actives en toute sécurité et de prévenir les chutes. Les postures de yoga proposées par Carole Morency dans cet ouvrage sont conçues précisément pour redonner tonus et force au corps, de manière à améliorer l'équilibre et à éviter les blessures. Soigneusement peaufinées par des centaines d'heures de pratique, elles conviennent parfaitement à la majorité des personnes âgées. Le DVD, qui présente une séance complète de yoga animée par l'auteure, facilite l'utilisation du livre à la maison. Des aînés – certains de plus de 80 ans ! – y démontrent avec le sourire que le yoga permet de garder la forme et de préserver une saine autonomie très longtemps.



©Tango

Carole Morency a travaillé dans le domaine de la communication avant de se consacrer à sa véritable passion, le yoga, qu'elle pratique depuis plus de 40 ans. Diplômée en hatha yoga classique, elle a obtenu une certification en Yoga of the Hearth: Cardiac and Cancer Certification Training™, en Silver Age Yoga et en Yoga pour les aînés. En 2008, elle développe la méthode « Yoga tout », entièrement adaptée aux aînés. Depuis, elle forme, enseigne et donne des conférences pour partager ce yoga avec le plus grand nombre possible de personnes.

Déjà paru ►



Groupe
Livres
Québecor Média

Photos: © Tango

Photo: © Mathieu Dupuis

Design de la couverture: Nicole Lafond