

## Expérimentez une posture de yoga

### 1. Préparation

- Massez vos pieds en **faisant rouler lentement une balle de tennis sous le talon, l'arche et les orteils.**



- Bougez ensuite vos orteils.

- 3. Sentez la stabilité de vos pieds sur le sol et ses effets sur votre dos et votre état mental.

**Bénéfices :** détend tout en soulageant le dos.

### 2. La montagne

- Écartez vos pieds de manière qu'ils soient placés en parallèle à la largeur de votre bassin.
- Étendez **vos orteils** pour avoir un maximum de surface d'appui.
- Ramenez du poids dans vos talons.
- Respirez profondément.



## Débutez le yoga en toute sécurité

Le yoga est particulièrement indiqué pour les personnes qui souffrent de maux de dos et de douleurs articulaires et musculaires.

- Informez-vous sur les différents styles de yoga qui peuvent être pratiqués en présence de douleur chronique (ex.: lyengar, adapté, restauratif, yin, yoga sur chaise).

- Privilégiez un cours privé où le formateur adaptera le style à vos besoins personnels.
- Surmontez la peur de vous blesser en allant à votre rythme, sans vous comparer aux autres.

## Développer une écoute attentive au quotidien

Profitez des temps d'attente dans les transports en commun, au guichet ou chez le médecin pour intégrer à votre quotidien la pleine conscience et le yoga.

- Prenez davantage conscience de :

**Votre posture :** Comment êtes-vous positionné pour lire ce dépliant ? Cette posture est-elle appropriée pour votre dos ?

**Votre respiration :** Lorsque vous êtes fâché ou inquiet pour votre avenir, revenez à votre respiration, point d'ancrage sur le moment présent.

**Vos émotions et attitudes face à votre corps :** Ai-je des tensions musculaires ? Est-ce que j'ai peur de poser un geste qui aggrave ma condition ?

- Pratiquez la posture de « la montagne » dès que vous êtes debout pour avoir plus d'aplomb et soulager la tension exercée sur votre dos.

- Amenez régulièrement toute votre attention sur le moment présent, que ce soit en mangeant, en prenant votre bain ou en écoutant de la musique.

Ces gestes simples, lorsque pratiqués de façon régulière, peuvent devenir des alliés très précieux d'un mieux-être et d'un soulagement de la douleur, tout en permettant de se réapproprier son corps et de reprendre le contrôle de soi-même. Vous avez donc grand intérêt à les intégrer dans la vie de tous les jours !

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site : [www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org) ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

Ce dépliant a été préparé par l'Équipe du Programme ACCORD - Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique.

**ACCORD**  
Regroupement des forces pour  
gérer la douleur chronique

[www.programmeaccord.org](http://www.programmeaccord.org)

**LA DOULEUR,  
JE M'EN OCCUPE!**

**BIEN DANS SON CORPS ET  
DANS SA TÊTE, C'EST POSSIBLE  
GRÂCE À LA MÉDITATION  
ET AU YOGA**

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site : [www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org) ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

**ACCORD**

**ACCORD**  
Regroupement des forces pour  
gérer la douleur chronique

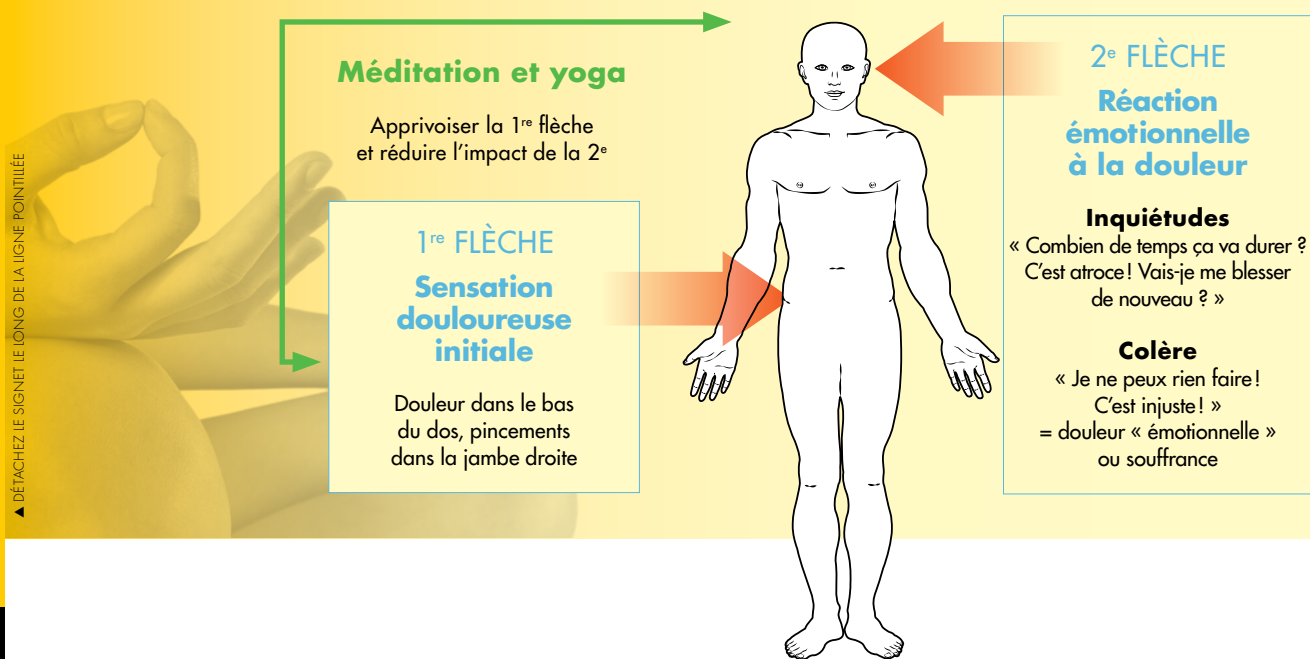
HARMONIE

MÉDITATION ET YOGA

# Bien dans son corps et dans sa tête, c'est possible grâce à la méditation et au yoga

Le verbe « méditer » provient du terme latin *medeor* qui signifie « soigner ». Le yoga, lui, renvoie à l'harmonie entre le corps et l'esprit. Pratiquées depuis des milliers d'années, ces méthodes, la méditation et la pratique du yoga sont maintenant reconnues scientifiquement. En effet, elles aident à mieux vivre avec la douleur chronique et les symptômes associés, et qu'elles peuvent être pratiquées à tout âge, quelle que soit la condition physique de la personne atteinte. De plus, elles sont faciles à intégrer dans le déroulement quotidien d'une journée, requièrent peu d'équipement et rendent plus efficaces plusieurs méthodes de contrôle de la douleur.

Comment agissent la méditation et le yoga sur la douleur ? (Vous réferez aux deux flèches)



Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site : [www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org) ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

## Pratiquer la méditation de pleine conscience

Aussi appelée « présence attentive », la pleine conscience (*mindfulness*) est un type de méditation qui consiste à développer une présence et une attention bienveillante à nos pensées, sensations et émotions.

## Renouer avec son corps grâce au yoga

À travers des postures combinées à la respiration, le yoga aide à :

- Prévenir et gérer les effets de la douleur avec des outils simples.
- Prendre conscience des mauvaises attitudes ou postures physiques développées en réaction à la douleur.
- Identifier et utiliser les forces actuelles de votre corps.

## EXERCICE

### 5 minutes de centration sur la respiration

- Prenez une position confortable.
- Amenez doucement votre attention au niveau de votre ventre ou de l'air qui entre et sort de vos narines, et observez chaque mouvement de la respiration.
- Lorsque votre esprit vagabonde, ou que des sensations désagréables se présentent à vous, observez cela calmement et ramenez votre attention à votre respiration. Ces réactions constituent des occasions d'apprentissage concernant votre mode de relation avec la douleur.

### Pratiquez 10 à 30 min de yoga et de méditation par jour afin de :

- ↑ Bien-être mental et physique
- ↑ Mobilité, endurance et force musculaire
- ↑ Confiance en soi
- ↑ Santé cardiovasculaire
- ↑ Qualité du sommeil
- ↑ Saines habitudes de vie
- ↑ Mémoire
- ↓ Intensité de la douleur
- ↓ Stress, anxiété et sentiments dépressifs

Une pratique régulière de la méditation entraîne certaines régions de votre cerveau à mieux contrôler la douleur.