

L'Être du Yoga Derviche

Au fil des saisons nous voici au cœur de l'hiver, la nature ralentit puis décroît son expansion. C'est également à cette saison de nos vies que nous allons nous intéresser aujourd'hui, à ce troisième et quatrième âge marqués par le vieillissement.

Article ▼

Pour un vieillissement harmonieux

Selon l'INSEE les personnes âgées de plus de 60 ans représentaient en 2000 20,51% de la population française. Les projections donnent un chiffre de 26,77% pour 2020 et une augmentation qui ne cesserait de croître les années suivantes. D'autres chiffres tirés d'un rapport de la cour des comptes en 2005 font état de plus de 16 000 Français qui auraient dépassé en 2007 le seuil des 100 ans ; ils pourraient être 120 000 en 2050. Ce vieillissement de la population s'explique entre autres par les progrès de la médecine, du suivi médical et de l'hygiène. Cette tendance est assez semblable dans tous les pays dits développés.

Dès lors se pose cette question d'un vieillissement le plus harmonieux et le moins handicapant possible, car comme le dit l'adage, il est préférable de « rajouter de la vie aux années et non pas des années à la vie ».

Rajouter de la vie aux années

Le principal problème des personnes âgées est la perte progressive

d'autonomie qui peut engendrer, solitude, repli sur soi, sentiment d'inutilité et dépression (autre chiffre : la France détient le triste record de la mortalité par suicide des personnes de plus de 60 ans).

Le Yoga Derviche peut participer à un vieillissement réussi, et au-delà, à un accomplissement de l'individu. Par une pratique régulière on constate une amélioration des différents systèmes corporels, qu'il s'agisse du système locomoteur, circulatoire, nerveux, digestif, respiratoire, uro-génital, hormonal ou sensoriel.

Lorsque les mouvements commencent à dégénérer, ils se sclérosent et se figent, que ce soient les mouvements extérieurs ou bien les mouvements plus intérieurs des émotions et des pensées. En agissant sur l'appareil locomoteur, le Yoga Derviche redonne à la fois tonus, souplesse et meilleure résistance aux muscles et aux tendons, ainsi qu'une meilleure coordination. Les exercices pratiqués entraînent un assouplissement de la colonne vertébrale et des articulations, ainsi qu'une diminution des douleurs chroniques et des troubles psychosomatiques.

Numéro 5
Hiver 2010

Cette lettre a été conçue spécialement à votre intention. Sa parution est trimestrielle et elle vous apporte quelques éléments de réflexion, des exercices, ou des informations pratiques sur le Yoga Derviche. N'hésitez pas à transmettre vos suggestions, remarques, souhaits pour les numéros à venir. En souhaitant qu'elle attise votre curiosité ou votre joie à pratiquer ces mouvements ensemble.

Christophe
info@yogavar.fr

Les chutes répétées, sont l'une des causes majeures de perte d'autonomie et d'appréhension progressive à se déplacer par la suite, ce que les anglo-saxons appellent le « post-fall syndrome » cette appréhension qui, consécutivement à une ou plusieurs chutes, va ralentir la posture et les gestes en accroissant ainsi un peu plus le déséquilibre postural.

En effet le simple fait de pouvoir se tenir debout et d'avoir une posture stable, repose sur cet ensemble hautement sophistiqué qu'est le système postural. Celui-ci traite toutes les informations transmises par les différents capteurs du corps, qu'il s'agisse des yeux, à travers la rétine et les muscles oculomoteurs, mais aussi de l'ouïe, à travers le labyrinthe logé dans l'oreille interne, ou encore les muscles, tendons et articulations. Ainsi au niveau des capteurs d'information, le vieillissement peut-il entraîner un dérèglement de tous ces capteurs et donc modifier la perception des informations, engendrant ainsi une gestion erronée de celle-ci qui conduit aux troubles de l'équilibre. Dans la séance de Yoga Derviche plusieurs mouvements agissent directement sur l'équilibre tels que les mouvements méditatifs ou tous les mouvements asymétriques, mais plus encore, l'ensemble du système postural est pris en compte ; que ce soit à travers l'action sur le sens de la vue, lorsque nous pratiquons ces mouvements les yeux ouverts dans un rythme commun



qui favorise cette adaptation constante, ou bien lors d'exercices oculaires spécifiques. L'ouïe est stimulée grâce à l'attention au rythme musical...

De plus la focalisation de l'attention pendant la pratique conduit à une hyper focalisation qui réduit le champ des perceptions, éliminant celles qui sont inutiles. Il s'ensuit dans la vie quotidienne une amélioration de l'attention avec comme autre conséquence l'amélioration de la mémoire, plutôt bénéfique là aussi avec l'avancée en âge. Par ailleurs, à travers cette pratique en groupe, le Yoga Derviche, comme de nombreuses autres activités permet-il cette insertion dans une vie sociale, ce qui est particulièrement profitable pour les personnes âgées, améliorant ainsi l'humeur et l'estime de soi.

Prendre soin de soi : une hygiène de vie

Ainsi ce facteur d'entretien ou de prévention est-il particulièrement important avec l'avancée en âge, mais cette prévention ou cette forme de soin donné à soi-même peut-il commencer bien avant que la vieillesse ne survienne.

Si l'on suggérait à un jeune homme ou à une jeune femme de se préoccuper dès maintenant de ralentir les processus de vieillissement du corps, sans doute obtiendrait-on en retour un sourire ou un haussement d'épaule nous signifiant qu'il sera bien temps de s'en occuper plus tard ! Pourtant imaginez qu'à dix-huit ans on vous donne une voiture, en vous disant que vous n'aurez plus jamais d'autre voiture de votre vie... Que feriez-vous ? Peut-être prendriez-vous alors toutes les mesures pour la conserver en état le plus longtemps possible ? Peut-être en prendriez-vous soin ?...

INFOS

- Prochains ateliers de Yoga Derviche et de Nadi Yoga : 13 février et 13 mars 2010. Plus d'informations sur le site à l'adresse suivante : www.yogavar.fr/stages
- Le site internet est évolutif ! Vos questions sur le Yoga Derviche sont les bienvenues, elles permettront d'apporter des éléments de réponse qui peuvent être utiles à toutes et à tous. Alors n'hésitez pas à les envoyer par mail à info@yogavar.fr ou sur : www.yogavar.fr/contact

