

## Yoga et performance

De nombreuses études ont établi l'intérêt de la pratique du yoga dans l'équilibre psychique.

Voici une première étude<sup>1</sup> qui montre que vingt minutes de yoga seraient au moins aussi efficaces pour les performances cognitives qu'une activité physique classique.

Cette étude a regroupé trente étudiantes participant à une séance de yoga de 20 minutes avec postures assises, debout et couchées, avec contractions de certains groupes musculaires associée à la relaxation d'autres groupes musculaires, à des consignes respiratoires et enfin à une pratique méditative.

Les participantes ont également effectué une séance de marche sur un tapis roulant de 20 minutes à 60 à 70% de leur fréquence cardiaque maximale.

La conclusion est qu'une seule séance de 20 minutes de yoga permet d'améliorer significativement le temps de réaction et la précision des participantes à deux mesures de capacité de concentration et de mémorisation.

Les résultats sont bien meilleurs qu'après la séance de marche qui possède peu d'effets.

Ainsi, la pratique du mindful yoga est susceptible d'améliorer les capacités d'attention, de concentration et donc de mémorisation.

D'autres études sur le programme MBSR qui inclut de nombreuses postures de yoga, ont montré que les effets semblent perdurer au-delà de la pratique et permettent ainsi, via une meilleure adaptation à la vie, de réduire l'anxiété et le stress.

## Yoga et troubles psychiques

Une méta analyse<sup>2</sup> de 124 études dont 16 essais contrôlés, confirme que le yoga aurait des effets positifs sur les principaux troubles psychiatriques dont la dépression, la schizophrénie, le TDAH et le sommeil, à l'exception des troubles de l'alimentation et des troubles cognitifs.

On sait par ailleurs que le yoga présente aussi des effets biologiques positifs, notamment au niveau des neurotransmetteurs, de l'inflammation, du stress oxydatif, des lipides et des facteurs de croissance.

---

<sup>1</sup> Journal of Physical Activity and Health : *The Acute Effects of Yoga on Executive Function* (Visuel@L. Brian Stauffer)

<sup>2</sup> Frontiers DOI=10.3389/fpsy.2012.00117 25 January 2013 Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders (Visuel@ © Dirima - Fotolia.com)  
Edition du 25 janvier de la revue Frontiers in affective Disorders and Psychosomatic Reseach.