

## Sophrologie et Yoga

La sophrologie propose plusieurs mouvements corporels issus du yoga, et généralement pratiqués en position debout.

Il existe de nombreuses postures dont la pratique est simple, sans danger à partir où l'on est bien attentif à ses limites, et ne nécessitent pas d'être professeur de yoga pour être proposées à nos clients. Je joins à cette infolettre une série de postures issues du mindful yoga et transmises par Jon Kabat Zinn, qui sont susceptibles d'enrichir nos séances de sophrologie.

Une étude<sup>1</sup> suggère 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 de réduire l'anxiété et le stress via une meilleure adaptation.

---

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