

Mobilité + Flexibilité = Longévité !



YOGAMOBILITÉ

TOUT EN DOUCEUR

30 minutes par jour
pour vous faire du bien !

Lucie Vachon | Yoga Thérapeutique

Le YogaMobilité, c'est une solution pratique et accessible pour améliorer votre équilibre globale et maintenir une bonne santé articulaire !

TABLER DES MATIERES

- 03 Ma petite histoire
- 05 Mon approche
- 06 La Mobilité
- 07 La théorie derrière la pratique
- 08 Le stress
- 09 La gestion du stress
- 10 L'apaisement du système nerveux
- 11 Le Yin Yoga
- 17 La Mobilité Articulaire Contrôlée
- 19 La qualité des articulations
- 20 Le YogaMobilité
- 22 Les témoignages

MA PETITE HISTOIRE

OK, je l'avoue... j'ai toujours été dans la performance dans tout ce que je faisais. Je me suis poussée à fond dans le sport jusqu'à atteindre l'excellence. Je me suis entraînée comme une forcenée en triathlon durant plus de 15 ans et participé à de multiples compétitions dont deux Ironman. Au niveau professionnel, mon ultime défi a été de créer, réaliser et mettre en marche un grand centre multisports. J'ai toujours adoré performer, être à mon maximum ! Et recevoir de la reconnaissance en retour. Mais mon corps me rappelait constamment à l'ordre, m'infligeant de multiples blessures physiques et du stress psychologique.

Il y a une vingtaine d'années, j'ai découvert le yoga, et il ne m'a jamais plus quittée. Sa pratique m'a aidée à soigner mes blessures et à gérer mon stress global causé par mon style de vie hyperactif. Par sa pratique, j'ai appris à développer ma conscience corporelle, respiratoire et émotionnelle. Mais c'est lors d'une retraite au Costa Rica que j'ai découvert le style de yoga qui, encore à ce jour, me convient le mieux : le Yin Yoga. C'est un style thérapeutique, accessible, et à la fois complémentaire à ma recherche de performance en tout. Il y aura bientôt une dizaine d'années que je le pratique et l'enseigne.

Cette vie active et trépidante que j'ai menée et le stress qui en a découlé ont laissé de l'usure sur mon corps et des traces telles que des inconforts et des limites physiques. C'est pourquoi j'ai eu davantage besoin d'exercices d'assouplissement et d'étirement.



À un moment, j'ai intégré à ma routine quotidienne du yoga une technique supplémentaire apprise à travers le Pilates, celle du Conditionnement Articulaire Fonctionnel (traduction libre de Functional Range Conditioning™). Cette technique d'entraînement consiste, entre autres, à mobiliser les articulations par des Rotations Articulaires Contrôlées dans l'amplitude maximale de l'articulation. Comme je souffre d'arthrose, j'ai décidé de mettre cette technique en pratique au quotidien. Je m'y adonne avant, pendant ou après ma séance de Yin yoga, et je trouve cela très efficace !

La Mobilité Articulaire Contrôlée, c'est essentiellement l'isolement d'une articulation pour la faire bouger dans toute son amplitude possible, et ce, sans douleur.

Quant au Yin Yoga, ce sont des postures simples qu'on tient longtemps sans effort et sans douleur. Elles favorisent la lubrification des tissus et le calme mental.

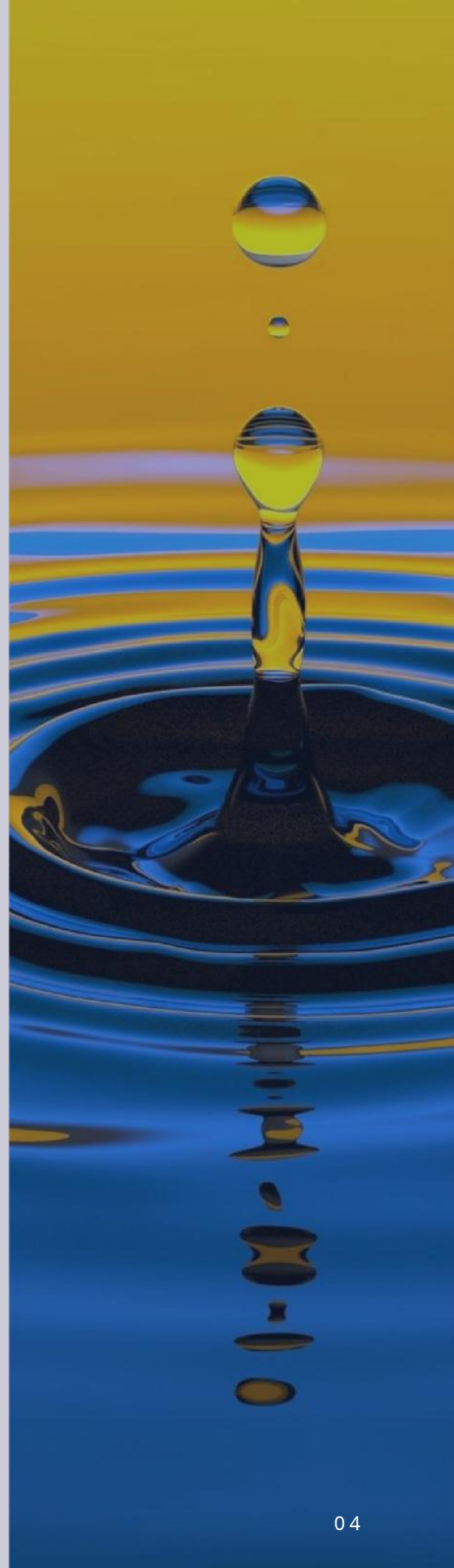
En somme, je vous propose de vous enseigner le YogaMobilité, une technique que j'ai moi-même peaufinée qui consiste dans la réunion de la Mobilité Articulaire Contrôlée et du Yin Yoga. Vous l'intégrerez dans votre quotidien lors de courtes séances de 30 minutes chacune, que vous suivrez à votre rythme.

Lucie Vachon

Fondatrice

Lucie Vachon | Yoga Thérapeutique

info@lucievachon.com





MON APPROCHE

Infirmière de formation, depuis toujours j'ai été impliquée dans des projets visant la promotion de la santé globale. J'en ai fait **ma mission personnelle** : celle de contribuer à ma communauté environnante et virtuelle par la promotion des saines habitudes de vie.



LUCIE VACHON
YOGA THÉRAPEUTIQUE

La méthode que je préconise, le Yoga Thérapeutique Fonctionnel, a pour but de donner aux individus les **moyens d'accroître leur santé globale** et de **progresser vers un bien-être optimal**, de manière autonome, et ce, par la philosophie et la pratique du yoga. C'est un enseignement qui **s'appuie sur des fondements scientifiques et thérapeutiques** et qui **respecte en tous points les capacités et limitations du participant**.

Que vous vous remettiez d'une blessure, que vous soyez un athlète, une personne en phase avec son vieillissement ou un sportif du dimanche, je vous invite à me rejoindre dans la pratique du **YogaMobilité**. C'est une technique que j'ai développée et qui consiste en **une combinaison de la Mobilité Articulaire Contrôlée et du Yin yoga**. Pratiquée en pleine conscience, c'est un excellent point de départ !

RESSOURCES GRATUITES

Si vous souhaitez profiter de ressources gratuites, je vous invite à venir consulter ma page Facebook. Cliquez ici :



J'y partage des **conseils, des astuces et des réflexions** pour optimiser votre santé par le yoga.



LA MOBILITÉ

Les risques à la négliger

Les blessures ont tendance à se produire lorsqu'une force ou un stress exercés sur le corps dépassent la capacité naturelle d'une articulation ou d'un muscle à bouger. Ce type d'accident, causé par un manque de résistance et de stabilité lorsque les limites du mouvement d'une articulation sont atteintes, est souvent dû à la distraction ou au surplus d'activité mentale. Ces inattentions limitent notre présence d'esprit dans le moment présent et la conscience de ce que nous sommes en train de faire. On le sait, un accident est vite arrivé, et c'est bien souvent parce qu'on avait la tête ailleurs !

Dans le processus du développement de la mobilité, toutes les composantes du tissu conjonctif articulaire sont renforcées. Mais également le contrôle neurologique est amélioré, principalement lorsque le mouvement est exercé dans la pleine conscience du moment et de l'expérience. Cette théorie est bien connue dans la littérature scientifique, lorsqu'il est question d'améliorer la santé des articulations, de prévenir les blessures, d'améliorer la longévité et de limiter les fluctuations du mental.

LA THÉORIE DERRIÈRE LA PRATIQUE

D'abord, la théorie de base de toutes formes d'exercice se décline en deux parties :

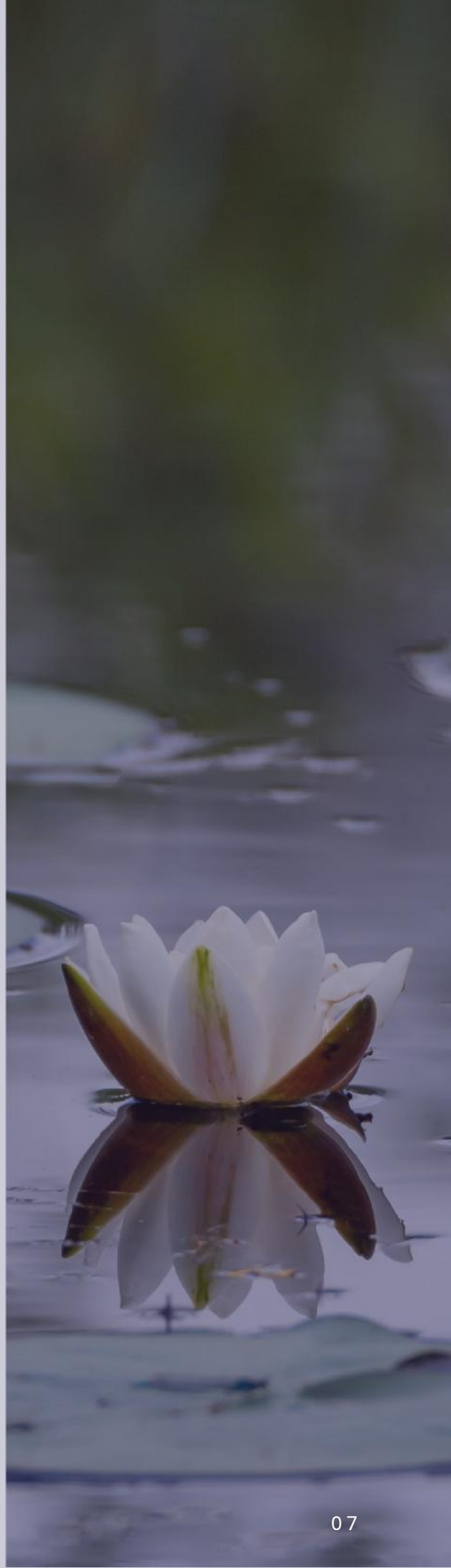
1.

Il faut mettre du stress sur les tissus.

2.

Il faut laisser les tissus se reposer pour se régénérer.

Sachez que ces faits sont vrais pour tous les types de tissus, y compris ceux du système nerveux. On observe que le stress a une connotation négative dans notre culture, car nous omettons souvent d'y associer la deuxième et essentielle partie de la théorie : le repos.



LE STRESS

Nécessaire pour survivre et pour la santé de nos articulations !

On sait qu'il existe un bon stress, comme lorsque l'on pratique une activité physique qu'on aime.

Le mauvais stress, lui, est comme celui qu'on ressentirait si un lion nous attaquait. Les deux stress génèrent de la biochimie très différente dans le corps, mais les deux sont nécessaires à notre survie. Là où le bât blesse, c'est quand on fait fi du repos, car le mauvais stress devient chronique. Il crée alors une série de soucis physiques et mentaux de toutes sortes, qui se déchaînent en vrai fléau. Nous seuls pouvons, et devons, prendre la responsabilité de notre bien-être, car personne ne le fera pour nous !



LA GESTION DU STRESS

Parlons un peu du stress...

On connaît de mieux en mieux les effets du stress. Depuis des décennies déjà, les scientifiques ont compris que le stress émotionnel a un impact physique sur la personne. On sait qu'il augmente la production de certaines hormones et peut porter atteinte à plusieurs systèmes internes par l'inflammation des tissus et des organes, ce qui génère des maladies, de la douleur et de la rigidité, et ce, tant physiques que mentales. Au même titre, trop de stress physique a des répercussions au niveau du psyché. Nous savons aujourd'hui qu'une personne vivant avec des douleurs chroniques est plus disposée à développer des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. En médecine traditionnelle chinoise, le stress est bien connu pour provoquer la stagnation de notre énergie vitale – le Qi (prononcé chi), occasionnant des tensions et des douleurs dans le corps, particulièrement autour des articulations.

Le yoga engendre la détente, un phénomène physiologique nécessaire au maintien d'une bonne santé globale. Cette réaction d'apaisement entraîne une diminution des tensions musculaires et stimule le bon fonctionnement des différents systèmes autonomes (digestif, immunitaire, cardio-respiratoire, nerveux, endocriniens, etc.) par l'activation du système nerveux parasympathique. Plus on active cette partie du cerveau par des exercices réguliers de mobilité, de flexibilité, de respiration et de méditation, plus il devient facile à le déclencher pour soulager les symptômes physiques et mentaux, lorsque nécessaire, et donc à améliorer votre qualité de vie.



L'APPAISEMENT DU SYSTÈME NERVEUX

Calmer le système nerveux pour
améliorer la mobilité des articulations
et la flexibilité des tissus

Pour avoir une bonne mobilité, il faut d'abord une bonne flexibilité, tant physique que mentale. Plus une personne est souple et mobile, plus elle est en mesure de maximiser son potentiel de mouvements en toute sécurité, et ce, efficacement.

La flexibilité peut être définie comme la quantité de mouvements passifs disponibles autour d'une articulation. C'est ce qu'on développe en Yin Yoga, en apaisant le système nerveux et en pratiquant en douceur. Les tissus s'étirent et se lubrifient pour offrir confort et soulagement.

La mobilité, en revanche, définie comme flexibilité + contrôle, représente la quantité de mouvements utilisables à travers une articulation. Elle est sous le contrôle direct du système nerveux central et périphérique.

L'objectif de mon enseignement est donc d'améliorer la flexibilité et à la fois d'apprendre simultanément au système nerveux comment contrôler le mouvement dans nos articulations, dans le calme et la pleine présence attentive au moment présent.



LE YIN YOGA

Quelques mots sur le Yin Yoga

Il faut d'abord se rappeler que **chaque être humain sur cette planète est unique** physiquement et mentalement en raison de sa génétique, de ses expériences, de son environnement, etc. En **Yin Yoga**, **il n'y a pas d'idéal esthétique à atteindre**, ce qui rend l'approche de ce type de yoga très saine et fonctionnelle. Le but, si on peut dire, est personnel. Il dépend de l'anatomie de chacun, de son ouverture et de ses limitations.

Comme mentionné précédemment, le principe de base de tout type d'exercice physique est de stresser les tissus. **MAIS**, il faut aussi leur laisser une période de récupération afin que le corps les renforce. Nos articulations sont principalement faites de tissus conjonctifs, comme les fascias dont je parlerai plus loin. On sait qu'ils réagissent mieux à une charge douce, lente et régulière, et c'est ce que propose le Yin yoga, puisqu'il favorise la flexibilité de la majorité des articulations – bien que l'attention soit surtout portée au niveau des épaules, du dos, des jambes et des hanches.



LE YIN YOGA



Les tissus conjonctifs, ces
tissus YIN...

Voici quelques détails sur ces tissus qu'on décrit comme des ligaments, des tendons, des os, ceux qui sont plutôt rigides. On sait qu'ils doivent être stimulés différemment des tissus Yang comme les muscles, le sang, la peau, qui sont plutôt élastiques.

Les fascias séparent et en même temps connectent toutes ces structures du corps entre elles – les ligaments, les tendons, le périoste et les capsules articulaires (synovie) sont des fascias. En anglais, on appelle ces tissus «*connective tissues*». Ils sont comme une toile d'araignée gélatineuse, géante, dans laquelle se trouvent des muscles, des organes, des nerfs, tout le squelette, et possiblement les méridiens d'acupuncture. Des fascias en bonne santé sont texturés, humides, moelleux, glissants et retiennent l'eau comme une éponge.



REFERENCE:
yinyoga.com

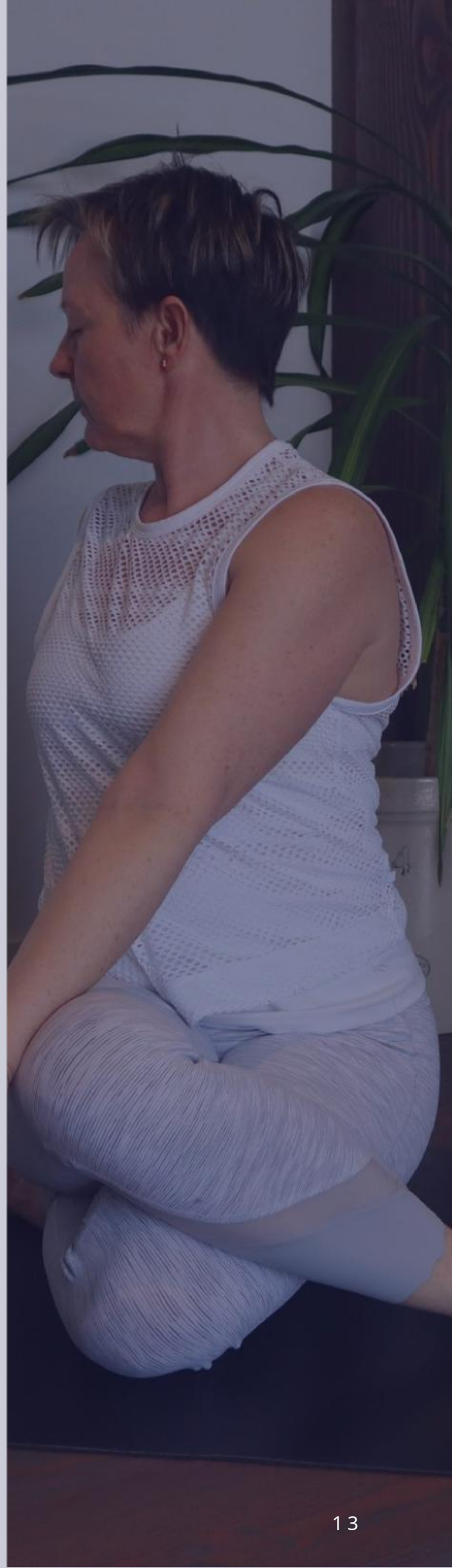
LE YIN YOGA



L'inflammation,
ces douleurs limitantes

La recherche démontre que des étirements statiques tenus longtemps, soit entre 2 et 5 minutes, auraient des effets intéressants sur la réponse immunitaire et réduirait l'inflammation aiguë.

Pour réduire l'inflammation, on doit mobiliser les fascias dans l'amplitude de mouvement disponible à ce moment précis. La science a clairement démontré l'importance de bouger et de mettre du stress sur les tissus à travers l'exercice, le yoga, le massage et autres thérapies manuelles afin de réduire l'inflammation et optimiser la qualité de vie.



LE YIN YOGA



Quelques bénéfiques physiologiques

Du point de vue physiologique, le fait de tenir les postures longtemps permet d'augmenter la circulation des fluides au niveau des tissus conjonctifs, et ainsi améliorer la circulation autour des articulations et la flexibilité des tissus.

La pratique du Yin Yoga permet donc de :



Maintenir une bonne mobilité

Lutter contre la raideur articulaire



Garder les os en bonne santé

Éviter la dégénérescence des os



Rester flexible

Réduire la rigidité des tissus



LE YIN YOGA



Quelques bénéfices mentaux et émotionnels

Du point de vue mental et émotionnel, ce style de yoga permet d'atteindre un niveau de concentration élevé, de cultiver l'abandon et le lâcher-prise et d'apprendre à ralentir. Le véritable défi du Yin Yoga réside dans notre capacité à rester immobile physiquement, pour ainsi diminuer les fluctuations du mental.

La pratique régulière contribue à :



Calmer le système nerveux

apaiser l'état mental



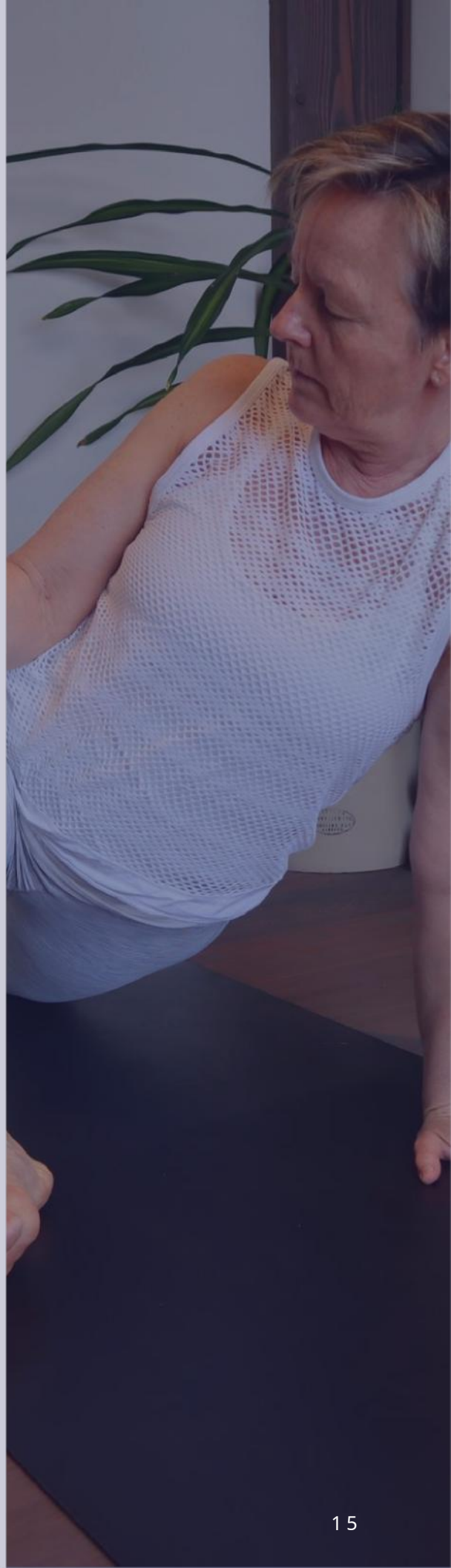
Aider à gérer le stress psychologique



Permettre l'introspection



Faciliter la concentration et la méditation



LE YIN YOGA



Quelques bénéfices
énergétiques

Du point de vue énergétique, la pratique renoue avec la philosophie taoïste et utilise la carte des méridiens d'acupuncture afin de rétablir l'harmonie dans le corps subtil, cela en ciblant les canaux (méridiens) qui traversent les fascias.

La pratique permet :



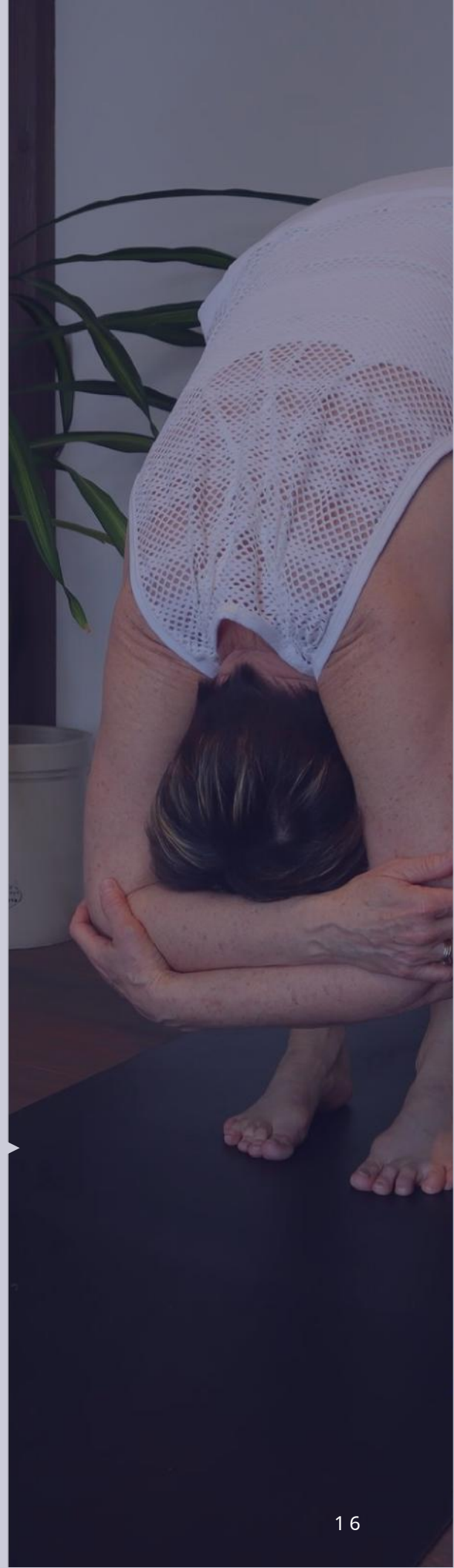
L'équilibre et
l'harmonisation du Qi

grâce à la tension juste et à la
compression douce sur les
méridiens



La distribution et la
circulation de cette
énergie vitale

définie par le modèle yogique – le
Prana – par la pratique de la
respiration consciente



LA MOBILITÉ ARTICULAIRE CONTROLÉE

Parlons maintenant de la mobilité

La mobilité fait référence à l'ensemble des possibilités de mouvements que possède une articulation. La **Mobilité Articulaire Contrôlée** se pratique par des mouvements de rotation actifs, aux limites de votre amplitude de mouvements pour chaque articulation individuelle. Ces mouvements peuvent être effectués sur presque toutes les articulations du corps et sont incroyablement efficaces pour améliorer la santé des articulations, le confort corporel, la force et prévenir ou même retarder le développement de l'arthrose.

Pour avoir une bonne mobilité, il faut d'abord une bonne flexibilité. Plus une personne est mobile, plus elle est en mesure de maximiser son potentiel de mouvement en toute sécurité, et efficacement.

La mobilité représente la quantité de mouvement utilisable à travers une articulation sous le contrôle direct du système nerveux central et périphérique.

Voici quelques bénéfices d'une pratique quotidienne de Mobilité Articulaire Contrôlée :

- **Améliore la mobilité fonctionnelle** pour poursuivre ses activités
- **Meilleure résilience articulaire** pour prévenir les blessures
- **Améliore le contrôle neurologique fonctionnel autour des articulations** pour éviter les faux pas dans l'action
- **Maintient et améliore la santé et la longévité articulaire** pour un vieillissement de qualité
- **Contribue à la réadaptation après une blessure ou une chirurgie** pour reprendre ses activités comme avant





LA MOBILITÉ ARTICULAIRE CONTROLÉE

Quel est le rapport avec la pratique du Yoga ?

Pour moi, la Mobilité Articulaire Contrôlée fait un lien avec ce que nous appelons en sanskrit les **Pawanmuktasana**, qui viennent de l'école Bihar dans le nord de l'Inde – Pawan signifie vent, Mukta, la libération, et Asana, posture de yoga.


La séquence de Pawanmuktasana consiste en une série d'exercices recommandés comme travail préparatoire à toute autre pratique d'asana, que ce soit pour le yin ou le yang. La série ouvre les articulations, détend les muscles et favorise la santé générale.

Ces exercices peuvent être pratiqués par tout le monde, jeunes et moins jeunes, et ce peu importe l'état de santé de chacun, et doivent être effectués dans un état d'esprit détendu – ce sont des exercices davantage mentaux que physiques.

De ce fait, les séquences de **Pawanmuktasana** et les asanas de yoga sont conçues pour libérer le flux d'énergie et éliminer tout blocage qui empêche la libre circulation du Prana, ou Qi (notre énergie vitale), dans le corps ou dans l'esprit. La pratique continue de ces séquences peut empêcher la formation de nouveaux blocages, c'est-à-dire ces nœuds qui occasionnent toutes sortes de soucis de santé dans le corps physique (douleurs) et mental (stress).

La routine de Mobilité Articulaire Contrôlée que je vous propose fait référence à ce principe yogique.





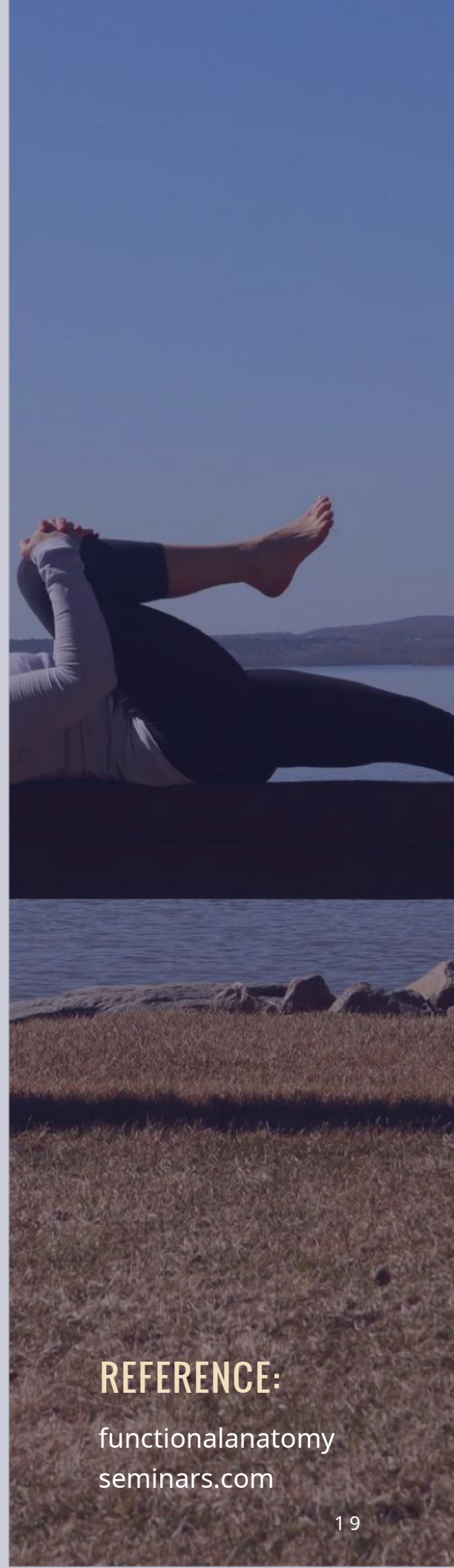
LA QUALITÉ DES ARTICULATIONS

L'importance du maintien de la qualité des articulations

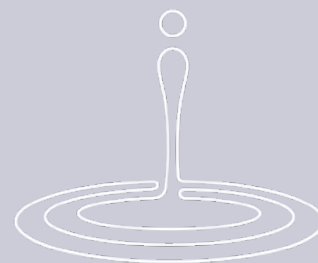
On connaît bien l'importance et les bienfaits de la pratique de l'activité physique sur le système musculosquelettique et sur la santé mentale. Exercer régulièrement et progressivement la flexibilité (physique et mentale) par le Yin Yoga et la pleine amplitude articulaire par la Mobilité Articulaire Contrôlée permet une meilleure adaptation cellulaire dans les tissus conjonctifs, un plus grand équilibre corps-esprit et améliore ainsi la qualité de vie et la résilience dans TOUTES les dimensions de la personne.

La Mobilité Articulaire Contrôlée comme les Pawanmuktasana peuvent être effectuées sur presque toutes les articulations du corps et sont incroyablement efficaces pour améliorer la santé des articulations, le confort corporel, la force, et même prévenir ou retarder le développement de l'arthrose. On peut donc s'adonner à cette pratique de manière sûre et efficace afin de préserver sa mobilité, optimiser la santé des articulations et ralentir la progression du processus dégénératif.

En tant qu'enseignante, mon rôle est de vous guider dans votre pratique et vos exercices de mobilité, et ce, dans le respect de votre condition, de vos capacités et de vos limitations du moment.



LES TÉMOIGNAGES



YOGA MOBILITE

TOUT EN DOUCEUR



Les témoignages de personnes qui pratiquent le Yoga **Mobilité**

Avec la venue de la ménopause, je sentais que mon corps avait besoin de soins particuliers. J'avais des raideurs et une grande perte de souplesse, moi qui n'en avais déjà pas beaucoup!

Il y a presque un an, j'ai commencé le Yoga Mobilité avec Lucie et peu à peu, je retrouve une souplesse dans le respect des limitations de mon corps.

J'intègre autant que possible ces judicieux conseils afin de prendre de bonnes habitudes de postures au quotidien. Lucie est compétente, généreuse et engagée. Elle fait une belle différence dans ma vie !

Merci Lucie !

Manon

La mobilité articulaire contrôlée, c'est le bien-être au quotidien, les articulations sont tellement vulnérables en vieillissant...

Avec ces exercices, je retrouve une flexibilité articulaire, poignets, doigts, genoux, chevilles et hanches... Et ainsi, une confiance dans mon amplitude articulaire se développe. Une « ankylosité » s'installait sournoisement... Mais le mot-clé, comme tu nous le dis, c'est vraiment la pratique régulière !

Avec ce cours, semaine après semaine, la routine s'installe dans notre cerveau et le réflexe de les pratiquer aussi, un peu n'importe où et n'importe quand facilement.

Christiane

La vie a commencé à laisser ses traces sur mon corps de femme ménopausée de 58 ans. Les vieilles blessures d'accidents, de chutes et de chirurgies (abdomen, genou et épaule) me rappellent que je dois prendre soin de moi au quotidien.

Je pratique le Yoga depuis plus de 15 ans et j'ai dû apprendre au fil des années à adapter mon Yoga. En 2017, j'ai eu la chance de rencontrer Lucie Vachon, une passionnée de YinYoga, Yoga thérapeutique, de Mobilité articulaire et tout ce qui tourne autour de la santé globale. Depuis que je pratique avec toi, j'ai appris à honorer mon corps et compris que chaque jour est différent.

Merci, Lucie, pour ton généreux partage de connaissances, ta grande écoute et ta disponibilité. Dans tes cours, j'ai appris à respecter mes capacités et, HEUREUSEMENT, JE PEUX CONTINUER À BOUGER !

Line

LES TÉMOIGNAGES



YOGA MOBILITE

TOUT EN DOUCEUR



Les témoignages de personnes
qui pratiquent le Yoga **Mobilité**

Auparavant, lorsque je pratiquais le yoga, je me retrouvais inévitablement avec des courbatures ou des difficultés à bouger certaines parties de mon corps et ça pouvaient durer plusieurs jours; il m'était donc impossible de faire une pratique quotidienne.

Avec le YogaMobilité, je pratique tous les jours, et ce, sans douleurs subséquentes. Mon corps change en douceur et surtout, sans douleur. C'est un rêve que je réalise! Merci du fond du cœur pour cette découverte !

Sylvie

Fidèle yogi avec Lucie depuis les premiers jours de ma retraite il y a 6 ans: Ma cure de Jouvence !!!

Tous mes petits bobos (épaules, dos, genoux, poignets, colonne cervicale) trouvent une solution grâce à la pratique de la Mobilité Articulaires Contrôlée en pleine conscience.

Simple, énergisante et efficace, surtout... du vrai bonbon pour le corps et l'âme, croyez-moi !

Louise-Hélène, jeune infirmière retraitée, convaincue et optimiste, de 72 printemps !

Je fais de l'arthrose, je suis retraitée, et j'aurai 72 ans bientôt. Moi, les séances de yoga me font beaucoup de bien aux articulations, au moral et à ma santé en général.

Je suis très contente de faire les cours à mon domicile sans déplacements, c'est super.

Réjeanne