

Eloges des professionnels de la santé

« Je recommande fortement le programme naturel relatif au traitement de la scoliose du Dr Kevin Lau, chiropraticien, ce dernier s'avère être une alternative plus sûre et plus efficace au conventionnel port du corset et à la chirurgie qui sont généralement recommandés. Je suis très impressionné par les résultats que j'ai pu observer ! Je recommande à chaque spécialiste de la colonne vertébrale de lire ces informations.»

— *Dr Alan Kwan, Directeur médical en ostéopathie*

« En tant que chirurgien orthopédique, je ne recommande des traitements chirurgicaux pour soigner les scolioses qu'en dernier recours. La plupart des patients atteints de scoliose ne présentent pas les critères d'un candidat à la chirurgie et devraient donc se tourner vers des mesures plus conservatrices. Le programme du Dr Kevin Lau, chiropraticien est une alternative sûre et indolore pour les patients atteints de scoliose et a beaucoup de valeur. Je recommande donc d'expérimenter le programme non chirurgical de correction de la scoliose de Kevin Lau, D.C. »

— *Dr Gul Keng, Docteur en médecine, Chirurgien orthopédique*

Témoignages de patients

«Le Dr Kevin Lau présente les faits de façon logique et rationnelle. J'ai apprécié le fait que ses conseils étaient faciles à suivre et relativement simples. Je n'ai pas eu besoin de plus de temps, d'efforts ou de budget pour réinventer mon régime alimentaire. J'ai juste besoin d'être plus attentive aux proportions et à ma consommation nutritive. Il avait raison de dire qu'un tel régime ne me ruinerait pas. C'est pourquoi je vous remercie, Kevin Lau, de fournir à des lecteurs tels que moi des idées aussi précieuses et pratiques. »

— *Wendy Y.*

« Au début, j'étais vraiment sceptique quant au programme de traitement de la scoliose du Dr Kevin Lau, notamment en ce qui concerne le niveau de graisses inclus dans le régime alimentaire. Mais j'ai quand même tenté l'expérience. Quatre semaines après le début du régime, j'ai commencé à en constater les bénéfices. Mon énergie est remontée, la douleur dans mon dos a disparu, je peux dormir toute une nuit sans me réveiller, je n'ai plus de forte envie de chocolat ou de cheese-cake, je me sens vraiment bien et j'ai perdu 3 kilogrammes sans effort. »

— *Isla W.*

« Mes problèmes de dos ont été un fardeau pour moi pendant plus de 20 ans. Je pensais que cela avait un rapport avec une mauvaise posture ou que c'était dû à mon travail. L'acupuncture et les massages ne m'ont soulagée que temporairement. Six mois après avoir fait une radiographie, j'ai commencé mon traitement avec le Dr Kevin Lau. Les résultats ont dépassé toutes mes espérances, une amélioration de 8 degrés au niveau du thorax et 12 degrés au niveau des lombaires, j'ai également grandi de 1 centimètre. »

— *Lucy K.*

« Le Dr Kevin Lau est un homme au grand cœur, il comprend les problèmes et les douleurs endurés par ses patients. Il se met en quatre pour les soigner. Il est soucieux de ses patients et surveille leurs progrès constamment. Après avoir suivi le programme du Dr Kevin Lau, j'ai réalisé que mes problèmes de dos et de santé s'étaient améliorés. Ma condition générale s'était également améliorée. Enfin, j'ai trouvé quelqu'un capable de m'aider à atténuer mes problèmes de dos. »

— *Christie C.*

« Pour moi, toute cette expérience de traitement signifiait bien plus que la simple correction de 15 degrés au niveau de ma colonne. Je me suis sentie très chanceuse, et j'ai appris à croire que peu importe le problème, il y a toujours une solution. Sachant que, d'après une estimation très générale, la scoliose s'aggrave d'un degré par an chez l'adulte, ces améliorations ont peut-être sauvé quinze ans de ma vie... même si ce n'est pas autant, je suis sincèrement reconnaissante de ces résultats. »

— *Cher C.*

« Enfin ! J'étais en bonne santé et je ne ressentais plus de douleur, le savoir qu'il m'a offert m'a permis d'acquérir un niveau de santé et de bien-être que je n'aurais jamais cru pouvoir atteindre. »

— *Alisa L.*

« Encore plus impressionnant est le fait que, après ma thérapie, Kevin Lau a sollicité les radiographies qui ont montré que j'étais parvenu à renverser la dégénérescence au niveau de mon disque vertébral déficient. Je suis vraiment impressionné par le programme de Kevin Lau. J'admets que j'étais un peu sceptique au début, mais les résultats obtenus m'ont vraiment convaincu ! Merci, Kevin Lau! »

— *Andre Z.*

KEVIN LAU
DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE

VOTRE PROGRAMME POUR LA
PRÉVENTION
ET LE TRAITEMENT NATUREL
DE LA SCOLIOSE



PRENEZ VOTRE
SANTE EN MAIN



Troisième édition
Copyright© 2011 par Health in Your Hands Pte Ltd
Première édition imprimée en 2011

Mise en page de la couverture par Nigel O'Brien
Mise en page du livre par Gisele Malenfant

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou utilisée sous aucune forme ou par quelque procédé que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la mise en mémoire et la récupération d'informations sans la permission écrite de l'auteur. A l'exception des chroniqueurs qui pourraient citer de courts extraits dans leurs critiques.

Dr Kevin Lau
302 Orchard Road #10-02A,
Tong Building (Rolex Centre),
Singapore 238862.

Pour plus d'informations sur le DVD d'exercices, le livre audio et l'application pour iPhone ScolioTrack, visitez:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Imprimé aux Etats-Unis

ISBN: 9789810994495

L'objet de ce livre est d'apporter des informations afin d'éduquer le lecteur. Il ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou soigner des maladies et ne peut en aucun cas se substituer à un avis médical, une intervention chirurgicale ou un traitement. Toute conséquence découlant de l'application de ces informations sera de la seule responsabilité du lecteur. Ni les auteurs, ni les éditeurs ne pourront être tenus responsables d'éventuels torts causés ou prétendus être causés par l'application de ces informations. Les individus qui sont malades ou soupçonnent de l'être sont fortement encouragés à solliciter l'aide d'un professionnel de la santé certifié avant de mettre en place le moindre protocole contenu dans ce livre.

A propos de l'auteur

Kevin Lau, Docteur en Chiropratique, est diplômé de l'université RMIT de Melbourne en Australie et du Clayton College en Alabama aux Etats-Unis. Il a associé une éducation universitaire à toute une vie de pratique de la médecine naturelle et préventive. Son approche consiste en un traitement holistique du corps, de l'esprit et de l'âme.

Après être venu en aide à des centaines de patients atteints de scoliose et de nombreuses autres maladies, le Dr Kevin Lau a fait des découvertes novatrices qui ont permis d'établir, sans le moindre doute, les mérites du traitement non-chirurgical de la scoliose.



Croyant fortement à l'idéologie selon laquelle la santé et la maladie dépendent de notre propre volonté, les principaux fondements du Dr Kevin Lau découlent des expériences de sa propre vie. Ses patients viennent de tous les milieux et incluent de jeunes enfants comme des patients de 90 ans. Le journal « Straits Time Newspaper » a décerné au Dr Kevin Lau le « Best Healthcare Provider Award ».

Au fil de sa carrière et en se basant sur ses expériences, le Dr Kevin Lau est devenu un expert du traitement des patients atteints de scoliose, de diabète, de dépression, d'arthrose, d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, de douleurs chroniques cervicales et lombaires, de fatigues chroniques, ainsi que de nombreuses autres « maladies modernes ».

Le Dr Kevin Lau est convaincu que les meilleurs remèdes au monde viennent tout droit de la nature et qu'ils ne peuvent être produits et commercialisés en masse par un laboratoire.



Il est un membre de "International Society On Scoliosis Orthopedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT), la société internationale leader dans le traitement conservatif des déformations de la colonne vertébrale, ainsi que de l'Association Américaine de Chiropratique (ACA), la plus grande association professionnelle des Etats Unis.

Mon histoire

J'ai grandi en vivant une vie très heureuse et saine, insouciant des défis que ma santé était sur le point de m'imposer. A l'âge de 14 ans, je commençais à travailler dans un fast-food où mon unique nourriture était composée de burger et de frites. Je buvais des litres de sodas et de milk-shakes comme si c'était de l'eau. Pourtant peu importe ce que j'ingérais, je ne prenais jamais un gramme. J'ai commencé à remarquer l'apparition d'acné prononcée sur mon visage, ce qui m'a particulièrement complexé. J'ai alors testé tous les produits de soins du visage disponibles, lotions et crèmes comprises.

Plus tard, quand j'ai déménagé pour étudier la chiropratique, ma santé a commencé à réellement se détériorer, allant de mal en pis. A l'âge de 21 ans, j'étais devenu malade chronique et dépressif clinique.

Loin des bons petits plats de ma mère, je consommais des plats tout-prêts et je mangeais directement dans les boîtes de conserves, je prenais tout ce qui pouvait me remplir l'estomac, sans me ruiner. Je me rappelle encore de la première fois où je suis allé au supermarché, ignorant le rayon des fruits et légumes et me dirigeant directement vers les nouilles instantanées, les céréales gorgées de sucres et les barres énergétiques. Ma peau s'est alors progressivement détériorée, mais à cette époque, je n'avais pas fait le lien entre mon alimentation et ma santé. Mon acné s'est ensuite tellement détériorée que je suis allé voir un médecin qui m'a immédiatement prescrit des antibiotiques.

Les antibiotiques ont été efficaces au début, mais je devais continuer le traitement sous peine de voir ma peau se détériorer de nouveau. Plusieurs années de dépendance continue aux antibiotiques m'ont marqué de façon permanente et m'ont rongé de problèmes digestifs. Je me sentais fatigué et exténué en permanence, ressentant le besoin de dormir toute la journée. Intérieurement, je savais que quelque chose n'allait pas dans mon système. Ma concentration et ma mémoire en souffrait. Je suis passé du statut d'élève abonné aux « A » à celui d'étudiant obtenant des « B » et même des « C ». Quand je repense à cette période, je comprends maintenant que la majorité de mes problèmes était une conséquence de ma naïveté et un manque de compréhension des principes basiques de la nutrition.

Les antibiotiques ne traitaient que les symptômes de l'acné et n'en soignaient pas la cause, qui elle était due à une mauvaise alimentation.



Puis quelque chose de spectaculaire est arrivé. Un jour, je me suis « réveillé » et mon esprit s'est éclairé. Ce fut un tournant dans ma vie, j'ai décidé de ne plus suivre les prescriptions qui m'avaient été faites et j'ai commencé à lire de manière assidue tous les écrits sur la santé au naturel.

A cette époque, je me suis beaucoup documenté, j'ai commencé à réaliser que tout ce que j'avais fait jusque là me menait vers un seul résultat : un empoisonnement lent de mon fonctionnement métabolique. J'étais devenu mon pire ennemi.

Une consommation irréfléchie de grandes quantités de graisses, de sucres, de préparations pharmaceutiques et la rigueur de mes études avaient commencé à causer beaucoup de dégâts sur mon esprit et mon corps, et me menaient doucement sur la voie de la maladie et de la dépression.

Ce fut comme un déclic. Je me trouvais à un carrefour important de ma vie lorsque je finissais mes études et m'embarquais vers mon ultime vocation : apprendre comment reconstruire mon corps et retrouver ma santé petit à petit au prix d'efforts répétés et de réflexion. Je me rappelle m'être demandé : Comment puis-je être un professionnel de la santé si je ne respire pas moi-même la santé.

Je suis alors devenu un exemple vivant pour mes patients. Ceux qui étaient particulièrement intéressés étaient les patients atteints de scoliose, car les médecines modernes n'arrivaient pas à soigner efficacement cette maladie. Les résultats que j'obtenais avec ces patients étaient alors tellement saisissants que j'étais moi-même convaincu de ma méthodologie. Presque instinctivement, je compris l'importance de mon travail, une méthode qui promettait une meilleure santé et donnait de l'espoir à des milliers de patients atteints de scoliose dans le monde entier.

Aujourd'hui, en tant que chiropraticien et nutritionniste, je suis plus convaincu que jamais que la scoliose peut être complètement guérie et traitée. A une époque, c'était peut-être une des maladies les plus difficiles et mystérieuses qui soit, mais aujourd'hui, grâce à l'application des principes nutritionnels que j'ai incorporés, la maladie peut être complètement éradiquée et son évolution inversée. Après avoir étudié les sciences nutritionnelles, j'ai été amené à comprendre que la nourriture seule a des propriétés curatives miraculeuses, capables de guérir, non seulement la scoliose, mais également une multitude d'autres maladies.

Avec le temps, j'ai lu pratiquement chaque mot écrit sur les méthodes traditionnelles et alternatives de guérison. Certains textes étaient captivants et profonds alors que d'autres étaient déroutants et contradictoires. Malgré tout, j'étais déterminé à me réformer complètement et j'ai alors commencé à effectuer quelques changements, petits certes mais significatifs, au niveau de mon comportement alimentaire et de mon mode de vie.

Étant mon propre patient, je me suis mis à suivre un régime quasi végétarien et à consommer 10 à 20 compléments alimentaires par jour, tout en réduisant de manière drastique ma consommation de sucres, d'aliments traités et de graisses. J'ai testé de nombreuses thérapies pendant cette phase, obtenant des résultats variés, des choses aussi excentriques que la guérison spirituelle et les lavements intestinaux. Je me suis tenu à cette routine pendant plusieurs années à la recherche de solutions pour une meilleure santé.

Étrangement, une majeure partie de mes journées, bien que je me sente toujours épuisé, déprimé et vidé, consistait à poursuivre tous mes efforts pour retrouver la santé, mettant en pratique tout ce que les connaissances conventionnelles nous conseillent contre ce qu'elles considèrent comme mauvais, comme réduire les graisses, manger moins de viandes et plus de légumes.

Pourtant mes progrès (ou plutôt leur absence) ne me satisfaisaient pas complètement. Je ne parvenais pas au résultat escompté.

Après le repas, je me sentais toujours fatigué, mentalement brumeux et ballonné. Mes problèmes digestifs me perturbaient au point où la nourriture était devenue mon ennemi. C'est à ce moment là que j'ai commencé à suivre un cours sur les Maîtres de la Nutrition Holistique, et que j'ai été inspiré et largement influencé par le travail et les écrits de pionniers en nutrition tels que le Dr Weston Price, le Dr Joseph Mercola et Bill Wolcott. J'admirais également d'autres auteurs qui avaient été guéris de maladies présumées incurables grâce à des thérapies nutritionnelles, là où les médicaments conventionnels et la chirurgie avaient échoué. Parmi eux, il y avait Gillian McKeith, une présentatrice télé et auteur de « You Are What You Eat », Mike Adams du site « NaturalNew.com » et Jordan Rubin, auteur de « The Makers Diet ».

Grâce à leur enseignement, j'ai peu à peu appris à incorporer des aliments complets dans mon alimentation, je me suis mis à manger en prenant en considération mon Metabolic Type® et je me suis mis à consommer beaucoup de probiotiques préparés comme le yaourt et le kéfir.

Alors que je commençais à maîtriser davantage ces fondamentaux, j'ai découvert que j'étais génétiquement « programmé » à appartenir au groupe de type protéines et que l'abus de compléments synthétiques n'aiderait pas. En effet, cela ne faisait qu'empirer mon état de santé. A ce stade, j'avais appris à lire entre les lignes des battages marketing des fabricants de nourriture et de compléments alimentaires. Et j'ai commencé à écouter mon corps.

Je réalisais l'importance du fait de réduire ma consommation de céréales et de sucres dans mon régime alimentaire et je commençais à manger davantage de protéines et de graisses. Finalement, après tout ceci et bien plus encore, j'ai compris la signification de l'adage bien connu « La nourriture de l'un est le poison de l'autre. »

Doucement mais sûrement, chaque nouveau changement que j'introduisais dans mon régime alimentaire contribuait, au fil des repas, à rétablir et améliorer ma santé. Je ne me sentais plus ni fatigué, ni endormi ou dans un état comateux après mes repas. Au lieu de cela, je commençais à me sentir extrêmement stimulé et également plein d'énergie, de calme et de sérénité.

Encouragé par cette expérience, je décidais finalement de consacrer ma vie à explorer, acquérir et partager davantage d'informations essentielles sur la nutrition, la maladie, la santé et la guérison de mes patients qui devaient parcourir de longues distances pour venir chercher mes conseils.

Portez-vous bien,



Dr. Kevin Lau

Remerciements

Ce livre est dédié à ma famille et à mes patients, dont l'amour, le soutien et l'inspiration m'ont permis de mieux comprendre le lien qui existe entre les mécanismes de la colonne vertébrale et une santé optimisée.

Remerciements additionnels

Nigel O'Brien (Graphiste, Royaume-Uni) - Qui a travaillé sans relâche pour rendre uniques la première et la quatrième de couverture de ce livre.

Gisele Malenfant (Graphiste, Canada) - Pour avoir conçu la mise en page et m'avoir donné de multiples conseils afin de rendre le livre plus facile à lire et d'améliorer la qualité artistique générale.

Kathy Bruins (Editrice, Etats-Unis) - Pour son perfectionnisme constant et son attention continue aux détails.

Jacqueline Briggs (Illustratrice, Etats-Unis) - Pour les merveilleuses illustrations du livre et son aide pour m'aider à exprimer mes idées grâce au pouvoir des images.

Darren Stephen Lim et Jason Chee (Coachs privés, Singapour) - Pour avoir présenté visuellement les exercices contenus dans ce livre et ainsi facilité la compréhension des lecteurs.

Jericho Soh Chee Loon (Photographe, Singapour) - Pour toutes les photographies professionnelles des exercices.

Julia Pinlet (Traductrice, Canada) - Pour le travail consciencieux qu'elle a fourni à la traduction de ce livre destiné aux lecteurs francophones à travers le monde. Tous mes remerciements pour son professionnalisme et son dévouement pour la cause des personnes atteintes de scoliose.

Déborah Ilhe (Correctrice, Paris) - Pour l'attention appliquée qu'elle a portée à la relecture du manuscrit.

Je souhaiterais également remercier les nombreux scientifiques et cliniciens dévoués dont le travail m'a inspiré et a contribué au mien.

Conseils pour lire et créer votre propre programme de correction de la scoliose

Il y a beaucoup d'informations concentrées dans ces pages ! Vous serez content de trouver de nombreuses réponses aux problèmes liés à votre scoliose - mais vous risquez également d'être inondé, voire dépassé, par toutes les choses à savoir et à faire au début du programme. Pas d'inquiétude, tout va se mettre en place au fur et à mesure lorsque vous suivrez les autoévaluations et le guide pas à pas, divisé entre niveau débutant et niveau avancé, que vous trouverez à la fin du livre.

Je vous suggère de lire ce livre jusqu'au bout, en surlignant et en notant les idées et gestes que vous considérez les plus importantes. La colonne libre sur le côté de chaque page est destinée à recevoir vos commentaires. Une fois que vous aurez terminé le livre et que vous aurez commencé le régime ainsi que le programme d'exercices, relisez-le à nouveau et surlignez d'une couleur différente, car vous aurez un autre point de vue.

“ *Dans la bouche de l'insensé est
une verge pour son orgueil, mais les
lèvres des sages les gardent.* ”

— Proverbes 14:3

Table des matières

Partie 1 — Ce que nous connaissons actuellement de la scoliose

- 1. L’avenir du traitement de la scoliose..... 21
- 2. Qu’est-ce que la scoliose ?..... 29
- 3. Les options actuelles pour le traitement de la scoliose 47
- 4. Ne pas définir les soins à partir des symptômes..... 67
- 5. Antagonisme entre le corps humain et les régimes alimentaires modernes 87

Partie 2 — Un programme nutritionnel pour une meilleure santé et pour lutter contre la scoliose

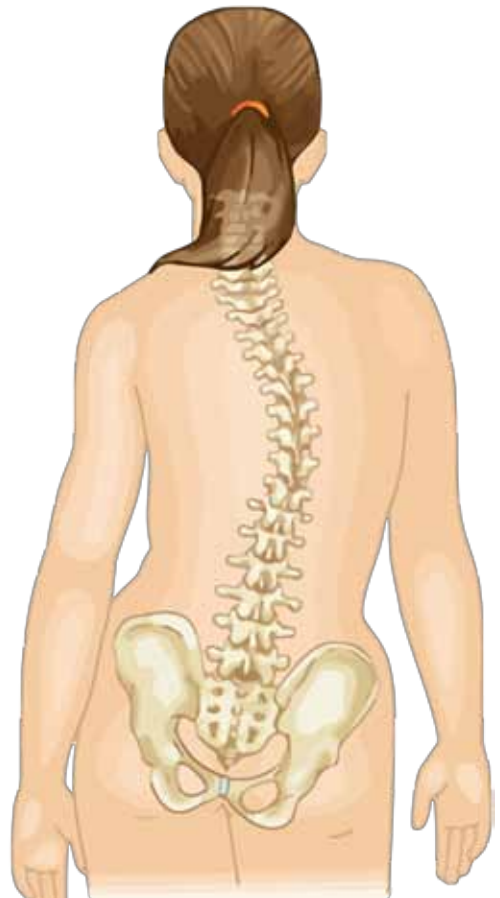
- 6. Existe-t-il un lien entre la nutrition et la scoliose ?..... 109
- 7. Introduction aux aliments fermentés 121
- 8. Les glucides essentiels 141
- 9. Les protéines, composantes du corps 153
- 10. La vérité sur les graisses..... 163
- 11. Les nutriments pour la santé des os et des articulations..... 175

Partie 3 — Exercices correctifs contre la scoliose

- 12. Comment fonctionne votre colonne vertébrale ?..... 207
- 13. Exercices d’amélioration de la posture..... 223
- 14. Etirements pour équilibrer le corps..... 231
- 15. Bâtir son noyau corporel 257
- 16. Exercices d’alignement corporel 279
- 17. Yoga pour Scoliose 297
- 18. Pilates pour scoliose..... 319
- 19. Vivre avec la scoliose..... 331
- 20. Faire la synthèse 359
- 21. Outils pour le lecteur 367

Partie 1

Ce que nous connaissons actuellement de la scoliose



Yoga pour Scoliose

“

When you find peace within yourself, you become the kind of person who can live at peace with others.

”

— *Peace Pilgrim*

Toutes les grandes choses dans la vie ont invariablement leurs racines dans les annales de l’histoire. Nos sages et anciens gourous nous ont offert des réservoirs illimités de connaissances et de compétences pour nous aider à gérer notre corps et notre esprit. Allant des pouvoirs mystiques des herbes et des plantes, jusqu’aux exercices pratiques et séances d’entraînement, la science de la gestion du corps humain a toujours beaucoup gagné des études de la science et écritures anciennes.

En fait, c’est de ces ressources que certaines des pièces d’information les plus précieuses ont émergé. Par exemple, la scoliose elle-même a été représentée il y a des milliers d’années, dans les peintures rupestres historiques, ressemblant à l’aspect bossu typique qui est à la base de la définition de la scoliose.

En l’absence des systèmes modernes et avancés de la médecine, les anciens systèmes de traitement de la scoliose et d’autres difformités comptaient beaucoup sur les techniques traditionnelles authentiques et éprouvées comme le yoga.

Avant d’énoncer les séances d’entraînement de yoga spécifiques pour la scoliose, nous allons en comprendre un peu plus sur le sujet.

Yoga - l'art

L'un des six systèmes de la philosophie indienne, le terme a ses racines dans le mot sanscrit «yuj» qui signifie «Union» et est originaire de l'Inde il y a plus de 5000 ans. Défini comme l'union parfaite de l'esprit, le corps, les émotions et l'intellect, le yoga, un sujet qui a été écrit par le Sage Patanjali dans son traité *Yoga Sutras de Patanjali*.

Selon l'École de Yoga Iyengar, la discipline est définie comme l'assemblage ou l'intégration de tous les aspects de l'individu pour parvenir à une vie équilibrée plus heureuse, avec le kaivalya ou la liberté ultime comme objectif final. La pratique du yoga utilise deux méthodes de base, expliquées ci-dessous.

a) *Asanas* (Postures)

Les asanas ou positions sont destinées à conditionner le corps humain. Dépendant de la fonction qu'ils remplissent, ces poses sont classées comme kriyas (actions), mudras (joints) et *bandhas* (serrures). Alors que le *kriya* met l'accent sur l'effort nécessaire pour déplacer l'énergie vers le haut et vers le bas de la colonne vertébrale, le yoga mudra est fondamentalement un mouvement pour maintenir l'énergie et le *bandha* permet à l'individu de maintenir les contractions musculaires afin de se concentrer et d'augmenter la conscience de soi.

b) *Pranayama* (Techniques de respiration)

Le *pranayama* ou les techniques de respiration sont faits pour intégrer ou pour unir le corps avec l'esprit et l'âme. Bien que *prana* signifie l'énergie vitale, yama implique l'éthique sociale. Les experts de yoga révèlent que la respiration contrôlée de pranayamas finira éventuellement par contrôler le flux d'énergie dans le corps.

Différents types de yoga sont pratiqués selon le niveau d'expertise et de la compétence de l'individu. Chacun des types énumérés ci-dessous présente les différents types de techniques et convient aux praticiens avec différentes capacités. Les formes les plus éminentes du yoga sont:

- Yoga Hatha
- Yoga Iyengar
- Yoga Kundalini
- Yoga Bikram
- Yoga Asthanga

Yoga and Scoliosis – The 5 Key Aspects

En tant que discipline, le yoga est connu pour améliorer la flexibilité des muscles, la concentration et le renforcement global de l'esprit et du corps. L'art a une importance particulière dans la gestion et le traitement de la scoliose, une déformation de la colonne vertébrale. En fait, c'est beaucoup plus que la déformation, il y a des effets plus profonds de la scoliose sur votre corps, y compris:

- Maux de tête
- Mal de dos
- Fatigue chronique
- Essoufflement
- Douleur dans les genoux et les jambes
- Douleur à la hanche

Le yoga est utilisé comme traitement alternatif pour la scoliose depuis longtemps par Élise Miller, le maître de yoga basé à Palo Alto et un expert yoga en particulier pour le traitement de la scoliose. Puisque la recherche d'un traitement plus efficace pour la scoliose continue, les scientifiques ont souvent demandé, qu'en dehors de la relaxation de base et l'effet de renforcement, y a-t-il d'autres corrélations importantes entre la pratique régulière du yoga et la gestion de la scoliose?

Examinons quelques aspects critiques.

1) Pour rétablir l'équilibre

Nous savons que la scoliose est une colonne vertébrale désalignée, définissant un déséquilibre global de la structure squelettique. Les asanas et pranayamas (respiration) dans les exercices de yoga créent un sentiment de conscience de soi et de sensibilisation. Cela peut, en outre, conduire à un développement d'alignement structurel, créant enfin un alignement plus symétrique.

Par ailleurs, dans la scoliose, le corps perd son centre de gravité et subit également une perte de hauteur. Les positions de yoga inversées peuvent réaligner cette force de gravité et dans le processus, aussi libérer la tension dans les muscles et les renforcer, en plus d'allonger la colonne vertébrale et de ralentir la progression de la courbe.

Les patients atteints de scoliose qui ont régulièrement pratiqué le yoga disent souvent qu'ils peuvent voir différents signes d'équilibre restaurés. Voici quelques exemples: - l'une des hanches ne semble plus être plus haute que l'autre ou l'une des jambes ne semble pas plus lourde que l'autre, et ainsi de suite.

2) Le bon traitement alternatif

Le yoga est essentiellement un processus de traitement lent et régulier. Il affecte votre corps doucement sans causer de contrainte excessive ou d'effets secondaires. Plus important encore, le yoga vous donne un sentiment d'autonomie en vous rendant indépendant pour le traitement. Le yoga vous donne également un outil pour traiter votre courbe par vous-même, sans avoir à dépendre de quelqu'un d'autre.

3) Pour le réalignement postural

Quand un individu souffre de scoliose, cela signifie qu'un point s'est développé qui permet à la courbe de la scoliose de coexister avec la gravité. À travers le yoga, ce point d'équilibre est identifié

et l'équilibre naturel est rétabli, ce qui entraîne une réduction de la douleur et une meilleure posture. Finalement, on apprend à se développer une posture naturelle sans effort qui supporte la structure osseuse et aide à faire face à la courbe scoliothique.

4) Pour le soulagement de la douleur et l'inconfort

Comme nous le savons déjà, la scoliose peut causer de l'inconfort et une importante douleur dans les muscles, en raison de la posture asymétrique du corps et résultant de la souche musculaire. Le yoga aide à soulager le stress sur les muscles trop étirés. Avec une pratique régulière du yoga, vous pouvez réellement former le système musculaire de votre corps à soutenir la colonne vertébrale d'une manière plus forte.

En outre, le yoga peut aussi empêcher d'autres conditions connexes telles qu'une hernie discale, la sciatique ou d'autres maladies qui pourraient causer de la douleur.

5) Pour l'autoguérison et une prise de conscience spirituelle

La scoliose a le potentiel d'entièrement changer votre apparence. En plus de l'apparence physique, la scoliose peut aussi affecter négativement votre estime de soi. La pratique régulière du yoga vous aide à retrouver votre confiance en soi et le moral. Le yoga vous apprend réellement à travailler avec votre corps, avec ses imperfections et son désalignement plutôt que de travailler contre elle ou de vous pousser au-delà de vos limites.

Points à retenir

Comme vous vous apprêtez à adopter le yoga comme moyen pour guérir la scoliose, il y a certains points importants que vous devez retenir. Ici, nous avons énuméré quelques-uns des points les plus cruciaux que vous pouvez utiliser:

Position de la chaise couchée sur le sol ou féroce

Nom traditionnel :
Supine Utkatasana

Objectif

Le motif principal de cette pose est de renforcer les jambes. Elle renforce également l'alignement normal de la colonne vertébrale et le dos.



Position de la chaise couchée sur le sol ou féroce

Étapes

- Allongez-vous sur un tapis de yoga dans la position du Supta Tadasana
- Pliez une couverture dans le sens de la longueur et placez-la sous votre dos, pour soutenir les deux côtés de la colonne vertébrale
- Pliez à la fois les jambes, apportant les deux pieds près des fesses et les genoux au centre de l'os du tibia
- Placez un bloc de bois sur le sol, au-dessus de votre tête. Placer les paumes des deux côtés du bloc, en allongeant vos bras au-dessus de la tête
- Les épaules vont rouler en arrière, loin des oreilles alors que la colonne vertébrale s'allonge
- Exercez une pression légère et compactez les côtes convexes à l'intérieur et soulevez le centre de la poitrine

Position du héros face vers le bas

Nom traditionnel -
Adho Mukha
Virasana

Objectif

Une asana d'extension vers l'avant, cette position travaille sur la courbe en allongeant la colonne vertébrale et en renforçant l'alignement normal.



Position du héros face vers le bas

Étapes

- Agenouillez-vous sur un tapis de yoga et étalez vos genoux, sur toute la largeur du tapis
- Mettez vos mains à l'arrière des genoux, en déplaçant les mollets vers l'extérieur
- Lentement, commencer à abaisser les fesses vers le sol
- Avant que les fesses soient complètement descendues, retirez vos mains et abaissez les fesses à la pleine capacité
- Pliez à partir de la taille, ressortez vos hanches et étirez vos bras, à la largeur des épaules
- Placez les mains fermement sur le tapis et roulez les épaules vers l'arrière, tandis que les fesses peuvent être soit sur ou au-dessus du tapis
- Gardez votre poids sur les cuisses et les mains, poussez les mains dans le tapis comme si vous alliez soulever votre corps
- Prenez quelques respirations profondes et détendez-vous