

# Recherches sur le Sudarshan Kriya Yoga – *Bénéfices pour la santé physique et mentale*

Le Sudarshan Kriya et les pratiques de respiration qui l'accompagnent, désignés collectivement sous le nom de SKY et enseignés dans le monde entier par l'Association Internationale des Valeurs Humaines, en collaboration avec la Fondation Art de Vivre, ont été démontrés comme améliorant le fonctionnement du cerveau, des hormones, des systèmes immunitaire et cardiovasculaire. Les recherches publiées montrent que le SKY réduit de manière significative le stress, la dépression, l'anxiété et le Syndrome de Stress Post-Traumatique (SSPT), et augmente de manière significative le bien-être à la fois mental et physique. Les études démontrent également que les effets du SKY s'étendent jusqu'au niveau moléculaire, jusqu'à notre ADN.

Plus de 60 études indépendantes menées sur quatre continents et publiées dans des revues à comité de lecture, ont démontré une gamme complète de bénéfices de la pratique du SKY.

*Des bénéfices significatifs pour la santé documentés par des recherches indépendantes et publiés dans des revues à comité de lecture.*

## **Bien-être mental :**

### **Rétablissement et amélioration d'une santé mentale vibrante :**

- **Soulage l'anxiété [1-8] et la dépression [2, 4, 8-15], les symptômes de SSPT [3, 13, 14] et les niveaux de stress [4, 6, 15, 16].**
  - Des réductions significatives de l'anxiété sont constatées dans de nombreuses populations, dont un taux de réponse de 73 % et un taux de rémission de 41 % chez des individus pour qui la médication et les traitements psychothérapeutiques avaient échoués.
  - De multiples études démontrent que les patients déprimés qui ont appris le SKY ont connu un taux de rémission de 68 à 73% en un mois.
  - Des réductions significatives des symptômes de PTSD ont été constatées en 4 à 6 semaines et ont été maintenues sur 6 mois [13] et sur un an [3, 13].
- **Réduction de l'impulsivité et des comportements de dépendance [17, 18].**
- **Amélioration de la régulation émotionnelle [15, 19, 20].**
- **Augmentation des niveaux d'optimisme, de jovialité (par exemple, joie, bonheur, énergie), de sérénité, de satisfaction de la vie et de qualité de vie [4, 5, 13, 20-22].**

### **Amélioration du fonctionnement du cerveau :**

- **Concentration mentale accrue / acuité de conscience accrue [23].**

## Bien-être physique :

### Amélioration de l'état biochimique :

- **Réduction des marqueurs biochimiques du stress** : cortisol [2, 25, 26], corticotrophine [2], lactate sanguin [27], ACTH [2] et malondialdéhyde (MDA) plasmatique [2, 28] [29].
  - Par exemple, les niveaux de lactate sanguin chez les cadets de la police qui n'avaient pas appris le SKY étaient 4 fois plus élevés que ceux de leurs camarades de classe qui ont été tirés au sort pour apprendre le SKY, ce qui suggère une résistance au stress considérablement accrue chez les pratiquants du SKY.
  - Comme les réponses physiologiques au stress ont un impact négatif sur les systèmes immunitaire, cardiovasculaire et endocrinien, ainsi que sur la santé mentale, cela a des implications importantes pour le bien-être [14].
- **Augmentation des niveaux d'enzymes antioxydantes** (glutathion, catalase et superoxyde dismutase) [6, 27, 31].
  - Les antioxydants nous protègent de nombreuses maladies et du vieillissement rapide.

### Amélioration de la fonction immunitaire :

- **Amélioration du nombre de cellules immunitaires chez des personnes apparemment en bonne santé** [16, 18].
  - Certaines sont documentées dans les trois semaines (neutrophiles, lymphocytes, numération plaquettaire).[16]
- **Amélioration du nombre de cellules immunitaires chez les personnes en mauvaise santé, observée en 12 semaines.** (Cellules tueuses naturelles) [18]
- **Changements rapides de l'expression des gènes (paquets d'informations dans l'ADN) [31-33].**
  - Le SKY a induit des changements dans l'expression des gènes des globules blancs (nos cellules immunitaires) en moins de 2 heures après la pratique. Cette modification était 4 fois plus importante que celle obtenue par le simple exercice physique et la relaxation utilisés comme condition de contrôle dans la même étude.[32].
  - Les effets à long terme du SKY sur l'expression de 11 gènes liés au stress oxydatif, aux lésions de l'ADN, au contrôle du cycle cellulaire et à la mort cellulaire, suggèrent que les bénéfices à long terme du SKY pourraient être expliqués en partie par la régulation de l'expression des gènes [31].

### Amélioration des fonctions cardiovasculaires et respiratoires :

- **Réduction de la fréquence cardiaque chez les personnes en bonne santé et celles en mauvaise santé** [34-36] [6].
- **Réduction de la pression artérielle**

- Chez les personnes en bonne et mauvaise santé [6, 29, 34, 35]
- **Amélioration des profils de cholestérol et de triglycérides (lipides) : [28] [6, 16]**
  - Parfois observée dès 3 semaines, sans changement de régime alimentaire [28].
- **Amélioration de la fonction respiratoire : [3, 35-38]**
  - La fréquence respiratoire a diminué de 5 % en 1 semaine [3] et de 15 % en 12 semaines [37].
  - Une augmentation de la capacité pulmonaire (vitale/forcée) [35, 36, 38].

**En Résumé**, le Sudarshan Kriya utilise des schémas de respiration cycliques et rythmiques spécifiques pour amener l'esprit et le corps dans un état de relaxation et également d'énergie.

Ses effets ont été étudiés dans des essais ouverts et randomisés, à la fois sur des populations en bonne santé et sur des populations en mauvaise santé.

Les recherches suggèrent que le SKY réduit la dépression, l'anxiété, les Troubles Post-Traumatiques et le stress. Il a également été démontré qu'il réduisait les comportements de dépendance et l'abus de substances. Il augmente de manière significative les sentiments de bien-être, l'optimisme et la concentration mentale et améliore la régulation des émotions. En outre, le SKY participe à une amélioration de la fonction cardio-respiratoire, du statut antioxydant et de la fonction du système immunitaire. Sa pratique a même été montrée avoir un impact sur l'expression des gènes à court et à long terme, ce qui suggère que les effets de SKY s'étendent à tous les niveaux de la physiologie, du niveau génétique aux cellules et aux systèmes organiques. En combinant tous ces éléments, la gamme étendue des bénéfices documentés suggère que le SKY peut être un outil efficace pour renforcer rapidement le complexe corps-esprit.

### Références:

1. Katzman, M.A., et al., *A multicomponent yoga-based, breath intervention program as an adjunctive treatment in patients suffering from Generalized Anxiety Disorder with or without comorbidities*. International journal of yoga, 2012. **5**(1): p. 57.
2. Vedamurthachar, A., et al., *Antidepressant efficacy and hormonal effects of Sudarshana Kriya Yoga (SKY) in alcohol dependent individuals*. Journal of affective disorders, 2006. **94**(1): p. 249-253.
3. Seppälä, E.M., et al., *Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in US Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study*. Journal of traumatic stress, 2014. **27**(4): p. 397-405.
4. Kjellgren, A., et al., *Wellness through a comprehensive yogic breathing program - a controlled pilot trial*. BMC Complement Altern Med, 2007. **7**: p. 43.
5. Sureka, P., et al., *Effect of Sudarshan Kriya on male prisoners with non psychotic psychiatric disorders: A randomized control trial*. Asian journal of psychiatry, 2014. **12**: p. 43-49.
6. Agte, V.V. and S.A. Chiplonkar, *Sudarshan kriya yoga for Improving Antioxidant status and Reducing Anxiety in Adults*. Alternative & Complementary Therapies, 2008. **14**(2): p. 96-100.
7. Narnolia, P.K., et al., *Effect of Sudarshan Kriya Yoga on Cardiovascular Parameters and Comorbid Anxiety in Patients of Hypertension*.
8. Doria, S., et al., *Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: a multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities*. Journal of affective disorders, 2015. **184**: p. 310-317.
9. Janakiramaiah, N., et al., *Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy (ECT) and imipramine*. Journal of affective disorders, 2000. **57**(1): p. 255-259.
10. Janakiramaiah, N., Gangadhar, B.N., Naga Venkatesha Murthy, S. P.J., T.K., Subbakrishna, D.K., Meti, B.L., Raju, T.R., and A. Vedamurthachar, *Therapeutic efficacy of Sudarshan Kriya*

- Yoga (SKY) in dysthymic disorder*. NIMHANS J., 1998. **17**: p. 21-28.
11. Naga Venkatesha Murthy, P., et al., *Normalization of P300 amplitude following treatment in dysthymia*. Biological Psychiatry, 1997. **42**(8): p. 740-743.
  12. Murthy, P.N.V., et al., *P300 amplitude and antidepressant response to Sudarshan Kriya Yoga (SKY)*. Journal of affective disorders, 1998. **50**(1): p. 45-48.
  13. Descilo, T., et al., *Effects of a yoga breath intervention alone and in combination with an exposure therapy for post-traumatic stress disorder and depression in survivors of the 2004 South-East Asia tsunami*. Acta Psychiatr Scand, 2010. **121**(4): p. 289-300.
  14. Martin, A., *Multi-component yoga breath program for Vietnam veteran post traumatic stress disorder: randomized controlled trial*. Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment, 2013.
  15. Kharya, C., et al., *Effect of controlled breathing exercises on the psychological status and the cardiac autonomic tone: Sudarshan Kriya and Prana-Yoga*. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 2014. **58**(3): p. 210-220.
  16. Subramanian, S., et al., *Role of sudarshan kriya and pranayam on lipid profile and blood cell parameters during exam stress: A randomized controlled trial*. International journal of yoga, 2012. **5**(1): p. 21.
  17. Ghahremani, D.G., et al., *Effects of the Youth Empowerment Seminar on impulsive behavior in adolescents*. Journal of Adolescent Health, 2013.
  18. Kochupillai, V., et al., *Effect of rhythmic breathing (Sudarshan Kriya and Pranayam) on immune functions and tobacco addiction*. Annals of the New York Academy of Sciences, 2005. **1056**(1): p. 242-252.
  19. Gootjes, L., I.H. Franken, and J.W. Van Strien, *Cognitive Emotion Regulation in Yogic Meditative Practitioners*. Journal of Psychophysiology, 2011. **25**(2): p. 87-94.
  20. Goldstein, M.R., et al., *Improvements in well-being and vagal tone following a yogic breathing-based life skills workshop in young adults: Two open-trial pilot studies*. International journal of yoga, 2016. **9**(1): p. 20.
  21. Jyotsna, V.P., et al., *Comprehensive yogic breathing program improves quality of life in patients with diabetes*. Indian journal of endocrinology and metabolism, 2012. **16**(3): p. 423.
  22. Warner, A. and K. Hall, *Psychological and Spiritual Well-being of Women with Breast Cancer Participating in the Art of Living Program*, in *Psychology of Cancer*, N.L. Hicks and R.E. Warren, Editors. 2012, Nova Science Publishers, Inc.
  23. Bhatia, M., et al., *Electrophysiologic evaluation of Sudarshan Kriya: an EEG, BAER, P300 study*. Indian journal of physiology and pharmacology, 2003. **47**(2): p. 157-163.
  24. Sulekha, S., et al., *Evaluation of sleep architecture in practitioners of Sudarshan Kriya yoga and Vipassana meditation\**. Sleep and Biological Rhythms, 2006. **4**(3): p. 207-214.
  25. Kumar, N., et al., *Randomized controlled trial in advance stage breast cancer patients for the effectiveness on stress marker and pain through Sudarshan Kriya and Pranayam*. Indian journal of palliative care, 2013. **19**(3): p. 180.
  26. Mulla, Z.R. and Vedamuthachar, *Impact of a Sudarshan Kriya-based occupational stress management intervention on physiological and psychological outcomes*. Management and Labour Studies, 2014. **39**(4): p. 381-395.
  27. Sharma, H., et al., *Sudarshan Kriya practitioners exhibit better antioxidant status and lower blood lactate levels*. Biological Psychology, 2003. **63**(3): p. 281-291.
  28. Agte, V.V. and K. Tarwadi, *Sudarshan kriya yoga for treating type 2 diabetes: a preliminary study*. Alternative & Complementary Therapies, 2004. **10**(4): p. 220-222.

29. Agte, V.V., M.U. Jahagirdar, and K.V. Tarwadi, *The effects of Sudarshan Kriya Yoga on some physiological and biochemical parameters in mild hypertensive patients*. Indian J Physiol Pharmacol, 2011. **55**(2): p. 183-187.
30. Janakiramaiah, N., et al., *Therapeutic efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in dysthymic disorder*. Nimhans Journal, 1998. **16**(1): p. 21-28.
31. Sharma, H., et al., *Gene expression profiling in practitioners of Sudarshan Kriya*. Journal of psychosomatic research, 2008. **64**(2): p. 213-218.
32. Qu, S., et al., *Rapid gene expression changes in peripheral blood lymphocytes upon practice of a comprehensive yoga program*. PLoS One, 2013. **8**(4): p. e61910.
33. Ayyildiz, D. and K.Y. Arga, *Hypothesis: Are there molecular signatures of yoga practice in peripheral blood mononuclear cells?* Omics: a journal of integrative biology, 2017. **21**(7): p. 426-428.
34. Somwanshi S. D., H.S.M., Adgaonkar B. D., Kolpe D. V., *Effect of Sudarshankriya Yoga on Cardiorespiratory Parameters*. International Journal of Recent Trends in Science And Technology, 2013. **8**(1).
35. Kale, J.S., R.R. Deshpande, and N.T. Katole, *The effect of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) on cardiovascular and respiratory parameters*. Int J Med Sci Public Health, 2016. **5**(10): p. 2091- 4.
36. Bodi, S.G., et al., *Improvement in lung function with a unique breathing technique: Sudarshan kriya yoga (SKY)*. Chest, 2008. **134**(4): p. 144P.
37. Somwanshi, S., et al., *Effect of Sudarshankriya Yoga on Cardiorespiratory Parameters*. Int J Recent Trends in Science and Technology, 2013. **8**(1): p. 62-66.
38. Chavhan, D.B., *The Effect Of Sudarshan Kriya and Bhastrika Pranayama on Endurance Capacity in Kho-Kho Players* International Multidisciplinary Research Journal, 2103. **6**(1).

### **Pour plus d'information:**

Pour plus d'information sur la recherche à propos du SKY, veuillez consulter le site: [www.iahv-research.org](http://www.iahv-research.org).

Si vous souhaitez obtenir plus d'information sur nos programmes de bien-être SKY et/ou nos programmes destinés aux populations à besoins spécifiques, veuillez nous contacter à l'adresse suivante : [info@iahv-health.org](mailto:info@iahv-health.org)