



Le yoga en soins palliatifs

Par Andréanne Côté

Soins palliatifs – CHUM & Sc.des religions – UQÀM

Congrès du Réseau de soins palliatifs du Québec

Le lundi 12 mai 2014

Déclaration de conflits d'intérêt réels ou potentiels

Nom du conférencier: **Andréanne Côté**



Je n'ai aucun conflit d'intérêt réels ou
potentiel en lien avec le contenu de cette
présentation

Plan de la présentation (1)

- Définition
 - Thérapies complémentaires & alternatives
 - Médecine intégrative
- Lien avec le domaine des soins palliatifs
- Lien avec la tradition du yoga
 - Objectifs philosophiques et métaphysiques
 - Représentation traditionnelle de la mort

Plan de la présentation (2)

- Revue de la littérature scientifique
 - Oncologie
 - Soins palliatifs
- Résultats préliminaires de recherche
 - Méthodologie qualitative
 - Basé sur l'approche phénoménologique
 - Yoga et expérience spirituelle en fin de vie

Définition des TCA

*Ensemble de méthodes utilisées en complément à la médecine conventionnelle qui cherchent à **identifier, soulager et prévenir** une situation d'inconfort, afin de rétablir un **état d'équilibre** et un sentiment d'**intégrité** personnel.*

Traduction libre inspirée de Ernst E, BR Cassileth. The prevalence of complementary alternative medicine in cancer: a systematic review, *Cancer*, 1998; 83: 777.



Concept de douleur totale

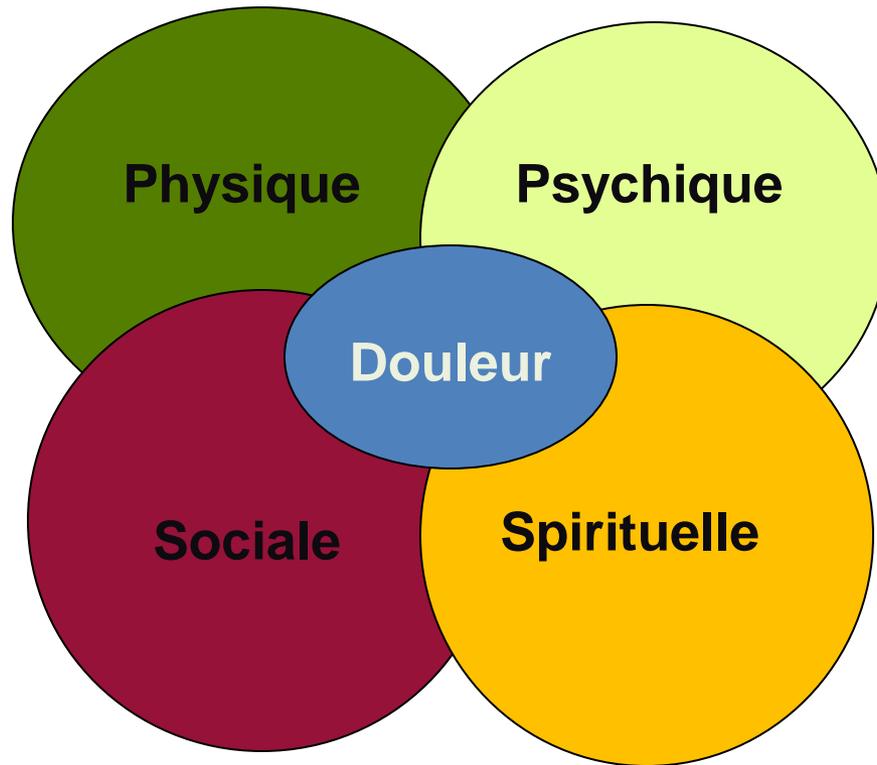
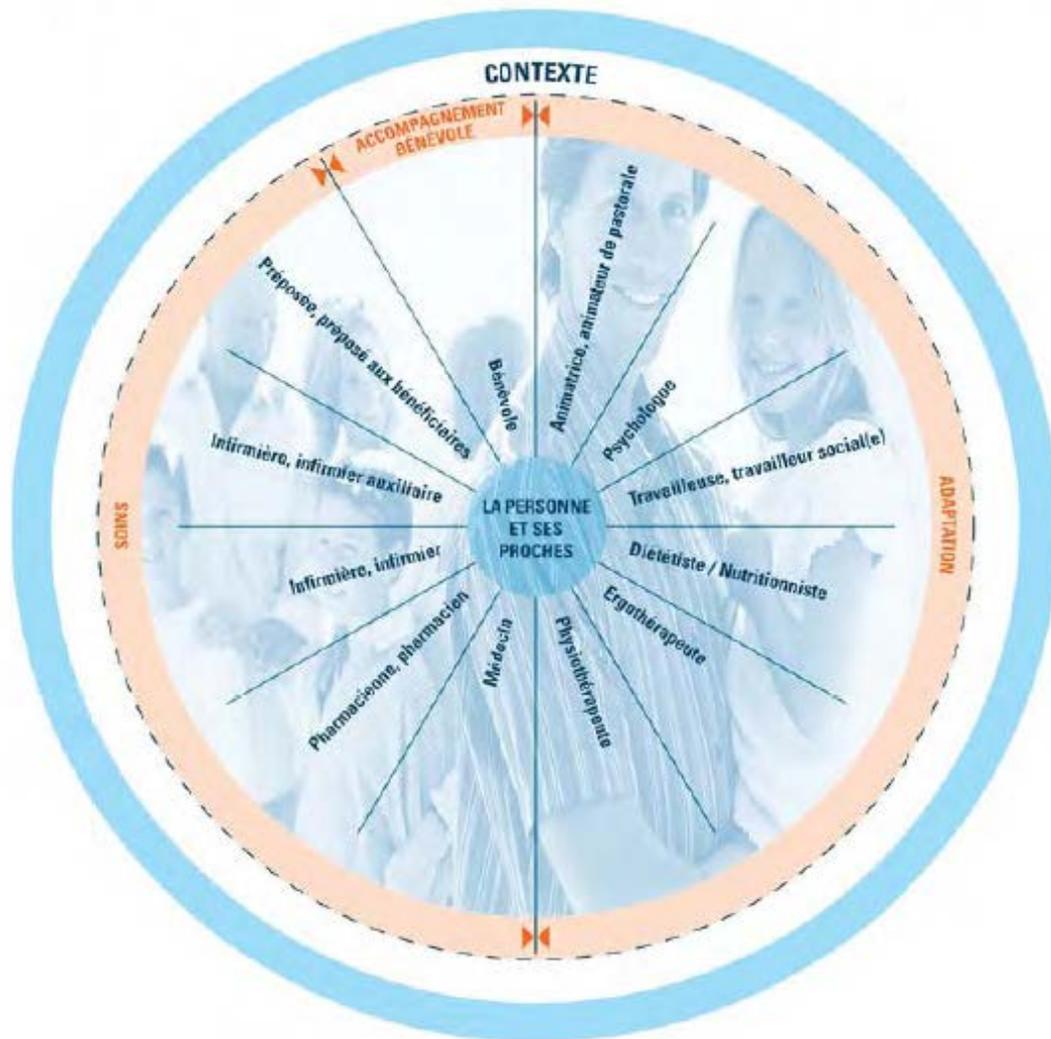


FIGURE 2 : CARTOGRAPHIE DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE EN SOINS PALLIATIFS





Terminologie

- Le yoga n'est pas une religion.
- Il concerne la sphère spirituelle.
 - Exprime la volonté de trouver un sens profond à l'existence, en se tournant vers un espace abstrait et intemporel. (Cagnolari)
- De cette pratique, peut surgir une expérience spirituelle.
 - Manière d'entrer en relation
 - Permet de retrouver un sentiment d'unité

Quelques notions d'étymologie

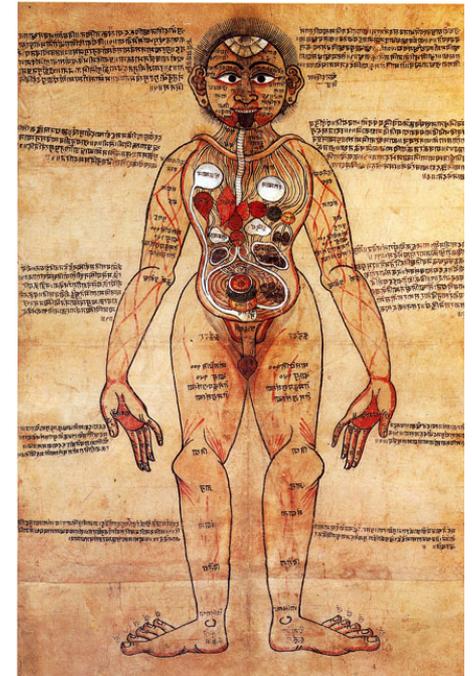
- Yoga est dérivé de la racine sanskrite – *yuj*
 - « Joug » - « Joindre » - « Jonction »
- Équilibre – Harmonie – Intégrité - Authenticité
- Union dont il est question
 - Soi avec l'Absolu
 - Corps / Esprit / Conscience





Représentation indienne du corps

- Paradoxe: Le corps est à la fois...
 - Dernier échelon de la réalité humaine
 - Premier matériau d'évolution (levier du Salut)
- Trois types de corps
 - Physique
 - Subtil - *jīva*
 - Causal – *ātman*
- Le corps = microcosme
à l'image du macrocosme

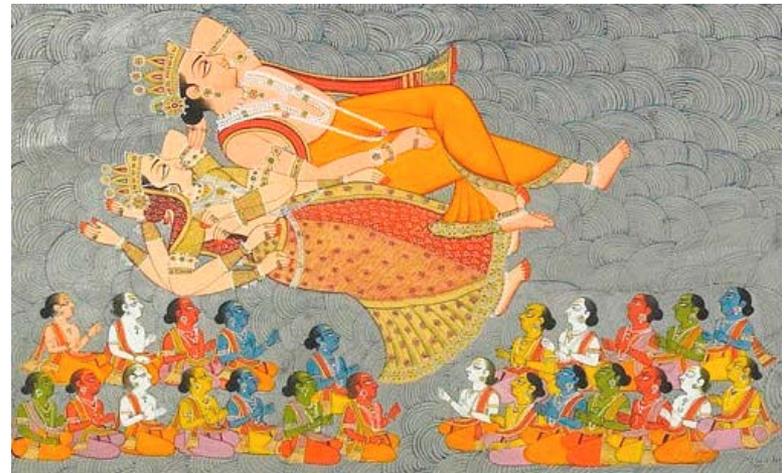


La dynamique du souffle

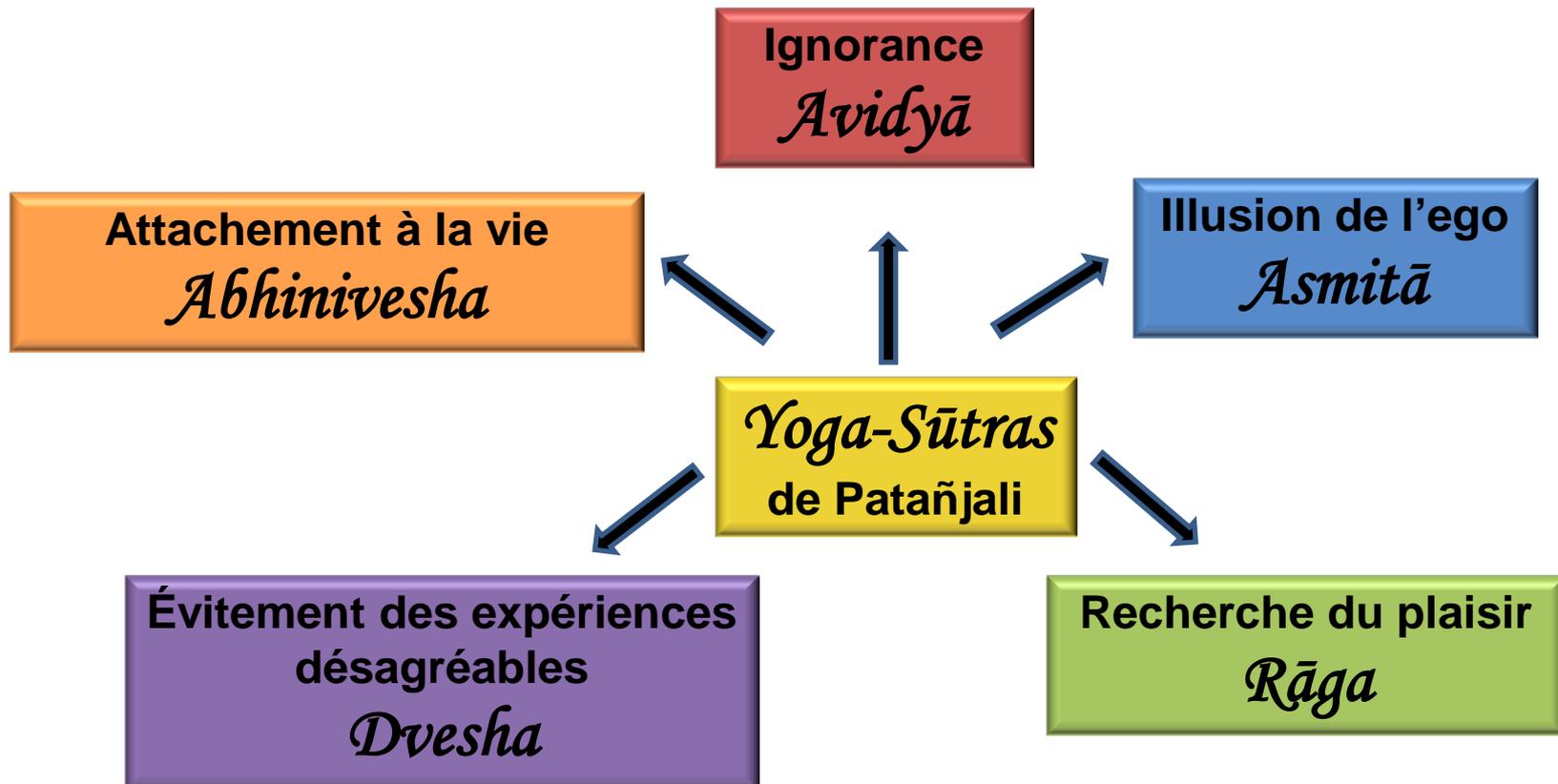
- Vision symbolique
 - Expiration: abandon, incubation, repli, lâcher-prise, petite mort à soi
 - Inspiration: accueil, ouverture, don de la vie, communication avec plus vaste que soi
- L'observation de la respiration permet une relation empathique avec soi
- Dans « spirituel », il y a « souffle »
 - *Spiritus – spiro - in-spiro – ex-spiro - re-spiro*

Représentation indienne de la mort

- Notion de *prāna*
- Processus du mourir
 - Retour au *Brahman*
- Réincarnation / Renaissance
 - *Samsāra*
 - Loi du *Karma*

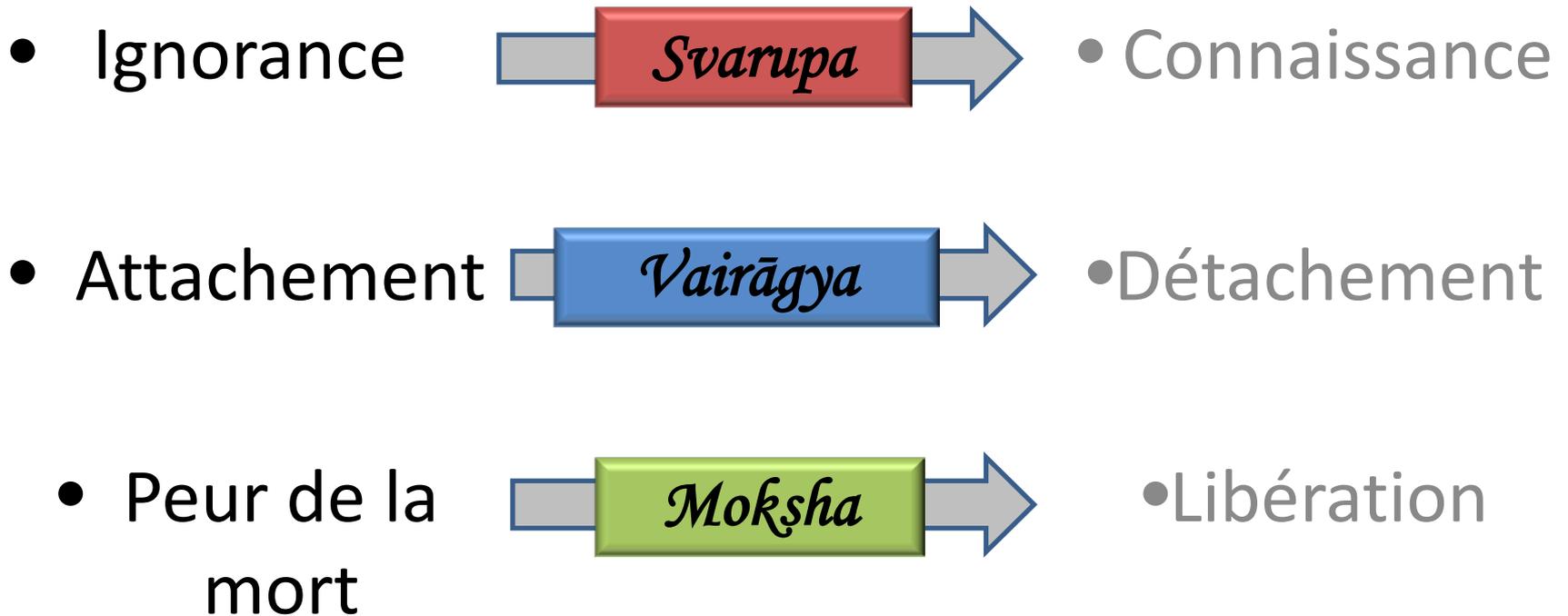


Les causes de la souffrance

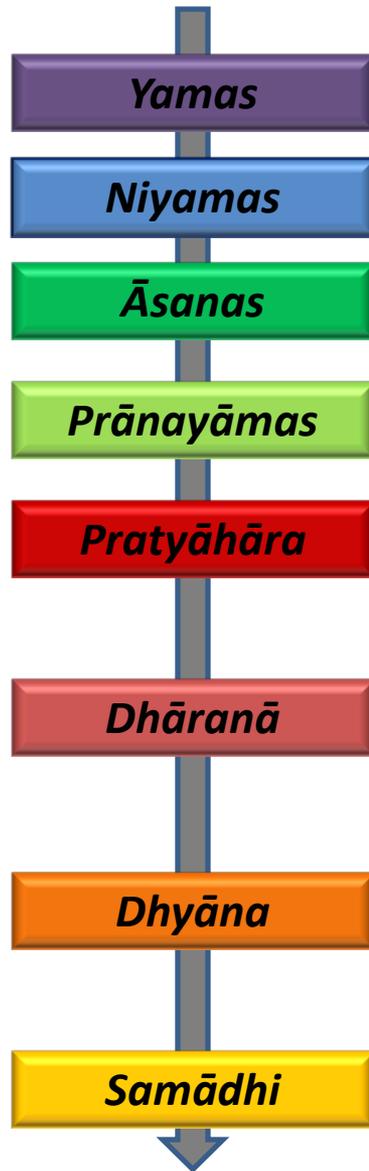




Le retour vers l'unité



La voie du yoga classique



- Règles morales universelles
- Observances personnelles
- Postures corporelles
- Contrôle du souffle
- Recueillement & contrôle des sens
- Concentration méditative & conscience de soi
- Dévotion & méditation contemplative
- Union avec l'Absolu

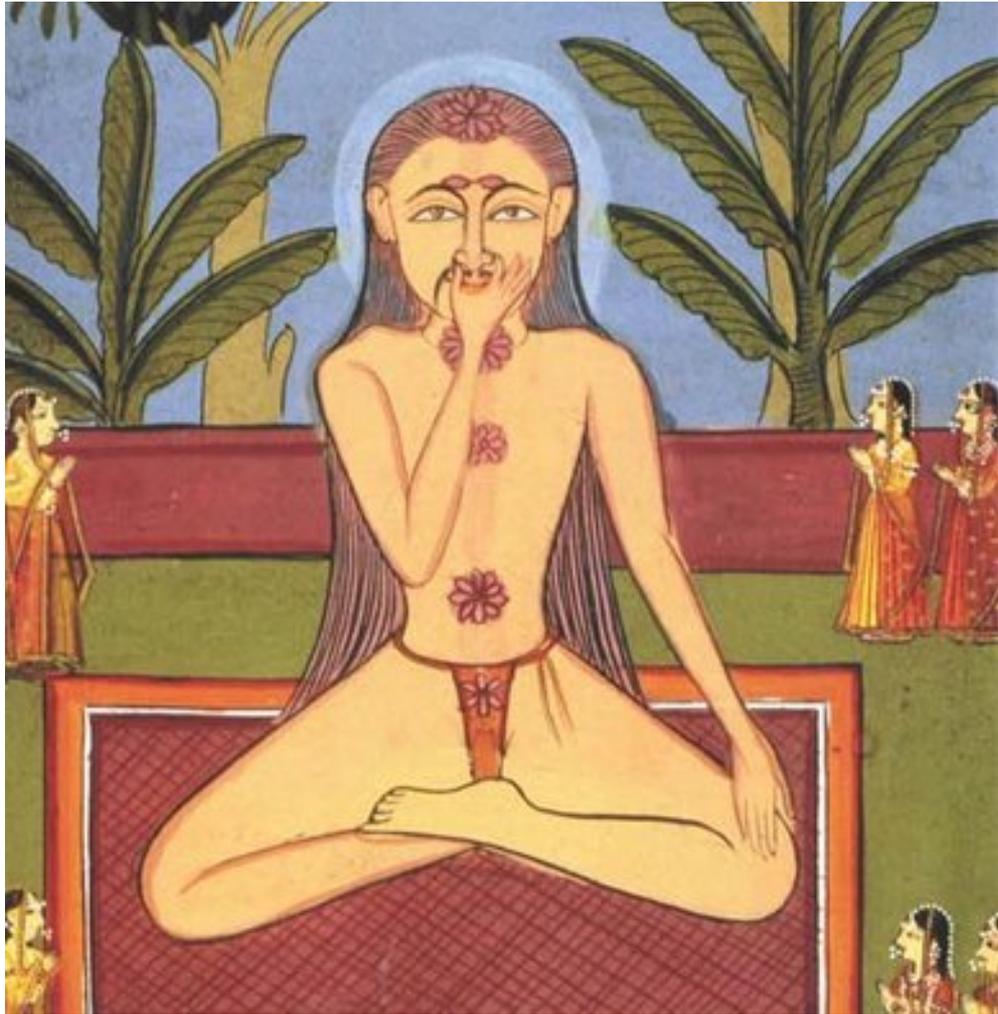




Tableau 1. Études cliniques randomisées contrôlées évaluant l'impact du yoga chez les patients atteints de cancer réalisées en Amérique du Nord

ÉTUDE; LIEU DE L'ÉTUDE; TYPE D'ÉTUDE	OBJECTIFS	POPULATION ÉTUDIÉE	INTERVENTION	GROUPE TÉMOIN	VARIABLES	RÉSULTATS SIGNIFICATIFS
Chandwani et coll. (2010) ¹¹ ; Texas, É-U; ECRC	Le yoga améliore-t-il la qualité de vie et les aspects psychosociaux?	Femmes avec cancer du sein en RT (n=61)	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga de la VYASA • Durée: 6 semaines; 2 séances de 60 minutes par semaine et pratiques individuelles 	Liste d'attente	<ul style="list-style-type: none"> • SF-16 • BFI • PSQI • CES-D • STATE • IES • BFS 	Le yoga a amélioré la perception globale de santé et les scores de fonctionnement physique une semaine après la fin des RT. Les pensées intrusives ont augmenté 1 mois après. La sensation que l'intervention a été bénéfique est apparue de façon significative 3 mois après la fin des RT (P=,011).
Danhauer et coll. (2009) ¹² ; Caroline du Nord, É-U; EPRC	Le yoga favorise-t-il le bien-être physique et psychique, la qualité de vie, la fatigue et le sommeil?	Femmes avec cancer du sein 2 à 24 mois post-chirurgie ou récurrence dans les 24 derniers mois (n=44)	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga restaurateur • Durée: 10 semaines; séances hebdo de 1h15, sans pratique individuelle 	Liste d'attente	<ul style="list-style-type: none"> • SF-12 • FACT-B • FACIT-F • FACIT-Sp • CES-D • PSQI • PANAS 	Le yoga a eu des effets significatifs sur le plan du bien-être émotionnel et spirituel (P=,0000), sur la perception de l'état de santé mentale (P=,004) et sur les affects positifs (P=,01). La fatigue s'est améliorée en cours d'intervention pour le groupe-yoga. Il a également semblé qu'un projet de plus grande envergure serait réalisable.
Moadel et coll. (2007) ¹³ ; New York, É-U; ECRC	Le yoga améliore-t-il la qualité de vie, la fatigue, le bien-être psychique et spirituel?	Femmes avec cancer du sein (I-III) récent ou récurrent (n=128); Dx ≤5 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Hatha yoga • Durée: 12 semaines; séances hebdo de 1h30 et pratiques individuelles 	Liste d'attente	<ul style="list-style-type: none"> • FACT • FACT-G • FACIT-F • FACIT-Sp • DMI 	Le yoga aurait permis une détérioration moindre de la composante sociale du bien-être par rapport au groupe-contrôle. Une analyse secondaire effectuée sur les patientes sans CT a permis de démontrer une amélioration de la qualité de vie globale, du bien-être psychologique, social, spirituel et de l'humeur.
Cohen et coll. (2005) ¹⁴ ; Texas, É-U; ECRC	Le yoga améliore-t-il l'état émotif, l'anxiété, la dépression, le sommeil et la fatigue?	Patients avec lymphome; sous CT ou CT reçue dans la dernière année (n=39)	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga tibétain • Durée: 7 semaines; séances hebdo de 1h30 et pratiques individuelles 	Liste d'attente	<ul style="list-style-type: none"> • IES • STATE • CES-D • BFI • PSQI 	Le yoga a amélioré le sommeil comme en témoigne l'amélioration de la qualité et de la durée du sommeil, de même que la réduction de la latence à l'endormissement et du besoin de somnifères.

(Côté & Daneault)

Tableau 2. Études évaluant l'impact du yoga sur la qualité de vie de patients atteints de cancer réalisées en Inde ou au Proche-Orient

ÉTUDE; LIEU DE L'ÉTUDE; TYPE D'ÉTUDE	OBJECTIFS	POPULATION ÉTUDIÉE	INTERVENTION	GROUPE TÉMOIN	VARIABLES	RÉSULTATS
Raghavendra et coll. (2007) ¹⁷ ; Bangalore, Inde; ECRC	Le yoga peut-il réduire les No et les Vo causées par les CT et améliorer la qualité de vie, l'anxiété et la dépression?	Femmes avec cancer du sein opérable sous CT adjuvante, avec ou sans RT (n = 62); Dx récent	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga intégral • Durée de la CT; séances de 30 minutes avant chaque CT et pratiques individuelles 	Thérapie psychodynamique	<ul style="list-style-type: none"> • MANE • STAI • BDI • FLIC 	Le yoga a réduit la fréquence et l'intensité des No et des Vo induits par la CT. La qualité de vie s'est améliorée, le niveau de détresse a diminué, de même que l'intensité des symptômes anxio-dépressifs.
Vadiraja et coll. (2009) ¹⁸ ; Bangalore, Inde; ECRC	Le yoga peut-il réduire les manifestations de détresse et améliorer la qualité de vie?	Femmes avec cancer du sein sous RT adjuvante (n = 88)	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga intégral • Durée: 6 semaines; séances hebdo de 60 minutes 	Psychothérapie de soutien	<ul style="list-style-type: none"> • RSCL • EORTC 	Une diminution de la détresse psychologique, de la fatigue, de l'insomnie et de la perte d'appétit a été observée. Le niveau de fonctionnement physique s'est amélioré, en corrélation avec l'amélioration de différents symptômes physiques et psychologiques.
Ulger et Yağlı (2010) ¹⁹ ; Ankara, Turquie; EP	Quel est l'effet du yoga sur la qualité de vie et le niveau de détresse de patientes atteintes de cancer?	Femmes avec cancer, sans égard au type; ≥ 6 mois après CT (n = 20)	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga classique • Durée: 4 semaines; 8 séances bi-hebdo de 60 minutes 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • NHP • STAI • STATE • EVA 	La qualité de vie des participantes s'est améliorée après les 8 séances. Le niveau d'anxiété apparaissait diminué. Le taux de satisfaction a été significatif (P < ,05).

BDI—Beck Depression Inventory, CT—chimiothérapie, Dx—diagnostic, ECRC—étude clinique randomisée contrôlée, EORTC—European Organization for Research in the Treatment of Cancer—Quality of Life Symptom Scale, EP—étude pilote, FLIC—Functional Living Index—Cancer, Hebdo—hebdomadaire, MANE—Morrow Assessment of Nausea and Emesis, NHP—Nottingham Health Profile, No et Vo—nausées et vomissements, RSCL—Rotterdam Symptom Checklist, RT—traitements de radiothérapie, STAI—State-Trait Anxiety Inventory, STATE—Spielberger State Anxiety Inventory, EVA—échelle visuelle analogique (utilisée ici comme échelle de satisfaction).

Intégration en soins palliatifs

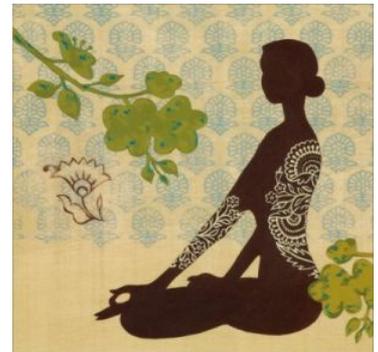
- Étude de Selman (2010)
 - 2 groupes (New Delhi n=11 et Londres n=6)
 - Entrevues – 6 thèmes abordés
 - Analyse qualitative de contenu (NVivo v8)
 - Conclusions:
 - Approche holistique favorable au domaine des soins palliatifs
 - Bénéfices chez aidants et patients
 - Aucun effet secondaire rapporté
 - Bienfaits spirituels > Indiens
 - Bienfaits socialisants > Anglais

Intégration en soins palliatifs

- Étude de McDonald (2006)
 - Projet pilote (n=6 ; 1 retrait)
 - Programme de 12 semaines (40 min. hebdomadaire)
 - Centre de jour de patients en soins palliatifs
 - Analyse qualitative de contenu
 - Entrevues évaluant les bienfaits ressentis
 - Relâchement des tensions et de l'anxiété
 - Sentiment de bien-être ; Respiration profonde et calme
 - Amélioration de la souplesse et du tonus
 - Intégration aux AVQ

Étude sur les processus MBSR (Dobkin)

- Acceptation
 - De sa situation / De soi
- Sentiment de contrôle sur sa vie
 - Prise de conscience de la perte de contrôle
 - Stratégies de coping
- Responsabilisation sans culpabilisation
 - Changer ce qu'il est possible de changer
- Ouverture et liens
 - Avec le groupe / Avec le transcendant



Effets secondaires possibles

- Augmentation de la conscience de soi
 - Angoissant pour certains
 - Impact physique
 - Impact psychologique
- Pas toujours mentionné dans les études
 - Devraient apparaître de façon systématique
- Risque de blessures théoriques
 - Surtout avec postures avancées



Questions de recherche

- **Décrire l'expérience spirituelle d'une personne en fin de vie qui pratique des exercices inspirés du yoga**
- **Le fait de porter attention** à ce qui se vit lors d'une pratique psychocorporelle et **d'en parler** avec un accompagnateur, permettent-ils à la personne...
 - de prendre conscience de la dimension spirituelle de son vécu ?
 - de réduire le niveau de douleur totale ?

Méthodologie

- Déroulement de la recherche
 - Recrutement des participants
 - Description de l'intervention
- Approche qualitative
 - Approche phénoménologique
 - Analyse phénoménologique interprétative

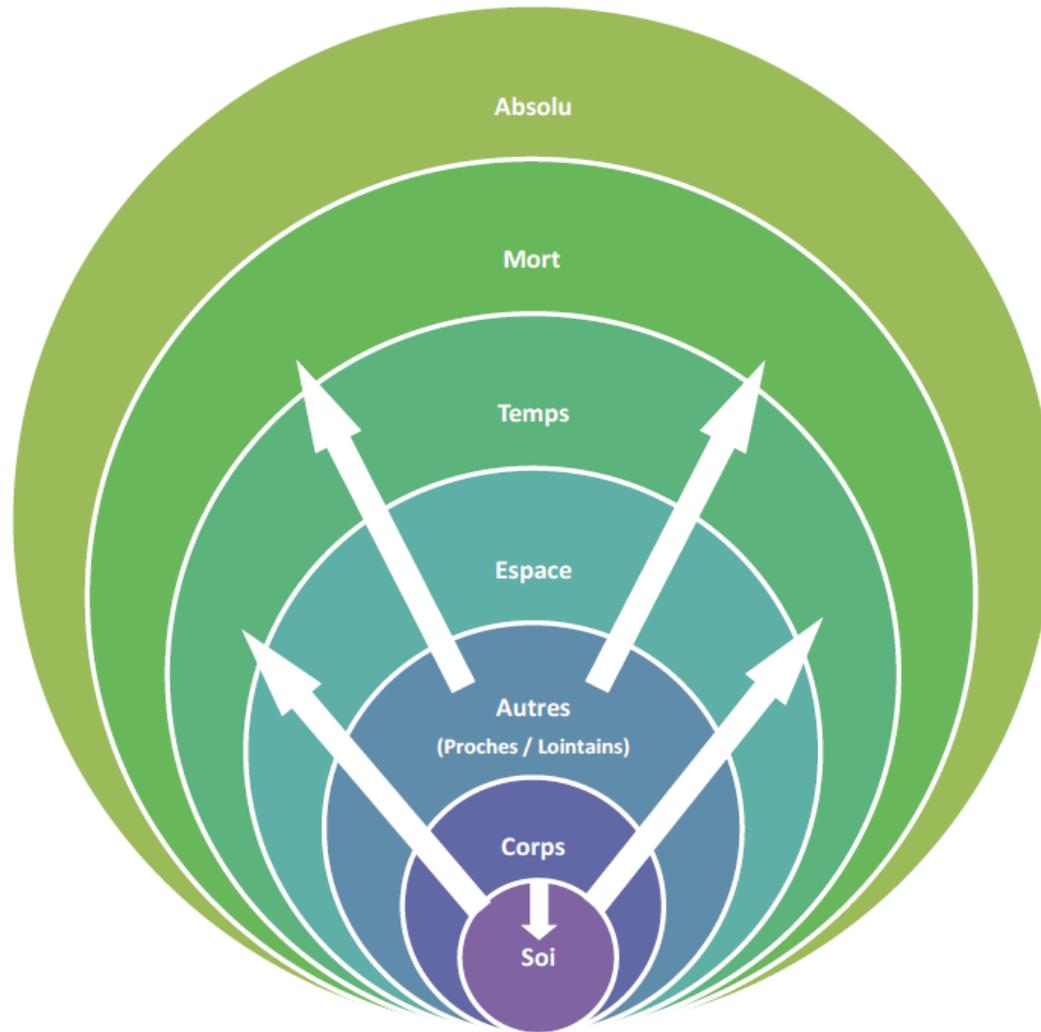


Figure 4. Projection de l'attention en situation de proximité avec la mort

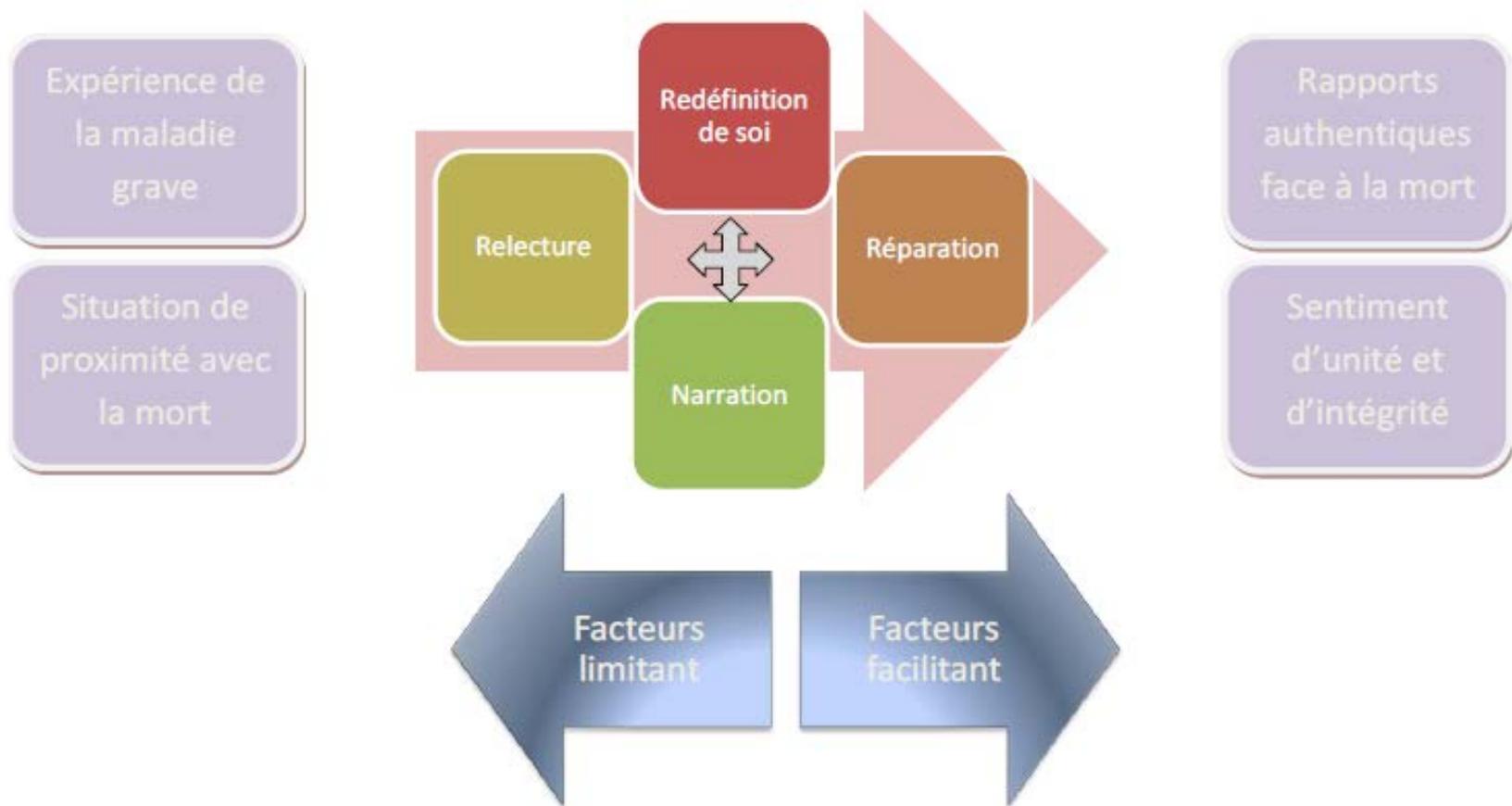


Figure 6. Travail spirituel accompli en situation de proximité avec la mort

Qui je suis comme personne ? C'est quasiment parler au passé, parce que pour aujourd'hui, ou pour hier, c'est moins... Je suis une personne qui bouge beaucoup, qui aimait bouger, qui bougeait beaucoup, qui aimait aller se promener, aller voir des paysages tout ça, faire du camping, être tranquille. (Marguerite)

J'ai tout rangé ma maison. Tout est en règle. Il me reste juste le ménage de mes papiers à faire. J'ai encore mes impôts de 1960. Je pense que je peux jeter ça... Mais tout est en règle. J'ai fait des réparations dans ma maison : le garage, les planchers étaient tout raboteux alors j'ai fait réparer ça. J'ai fait réparer la clôture en arrière pour qu'elle paraisse bien. J'ai tout enlevé. J'ai préparé ma mort ! C'était pas facile. (Florence)

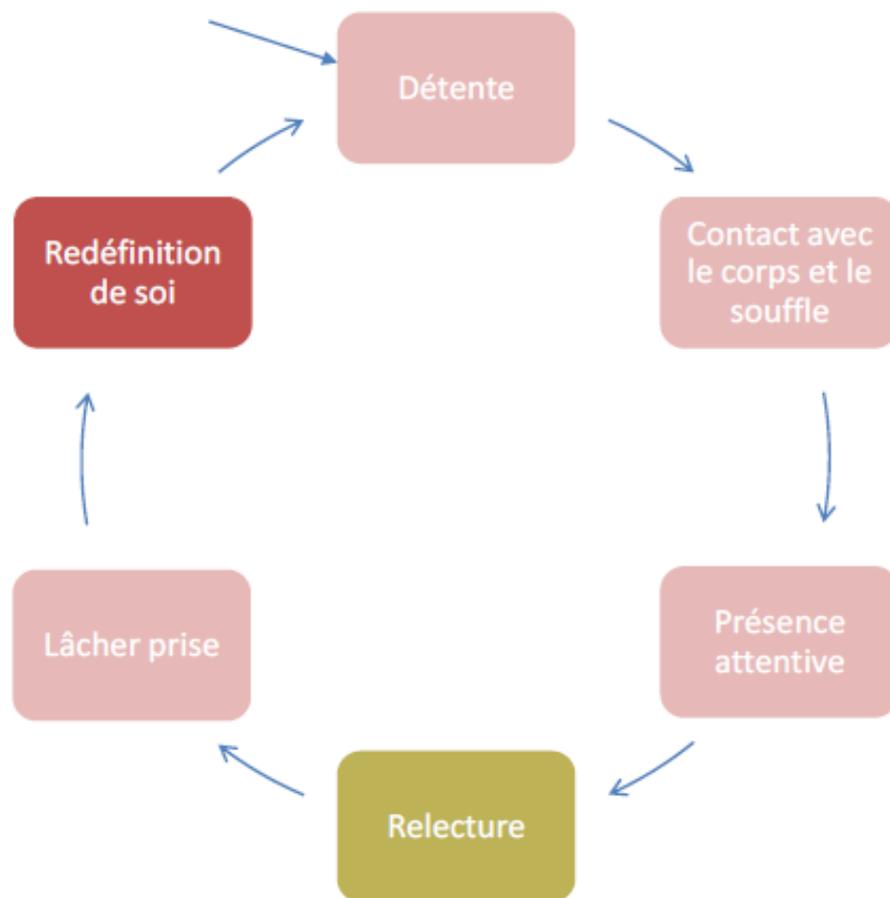


Figure 7. Intégration du yoga dans le travail de redéfinition et de relecture

C'est une demi-heure qui m'a permis de faire le vide un peu, parce qu'on fait toujours le plein tout le temps. Comme je ne connais pas grand-chose au yoga, ben, je peux tout simplement dire que cette demi-heure là m'a aidé à relaxer, pas mal... (M. Chamo)

C'est intéressant pour moi de visualiser mon corps, partie par partie. Oui, comme les doigts, les poignets. C'est intéressant, parce que jamais je ne l'ai fait comme ça. Quelques fois peut-être une partie du corps, mais jamais tout le corps. Intéressant. (M. Bétancourt)

Je sentais même que ça fait mal, mon dos, mais si j'allais avec ma respiration, on dirait que ça va. C'est pas si pire, ça va bien. C'est comme si je veux pas prendre le risque de respirer pour pas que ça fasse mal, mais là, en faisant ça, c'est comme si, pas en partant là, j'avais une confiance que ça va aller. L'air, elle passe. (Marguerite)

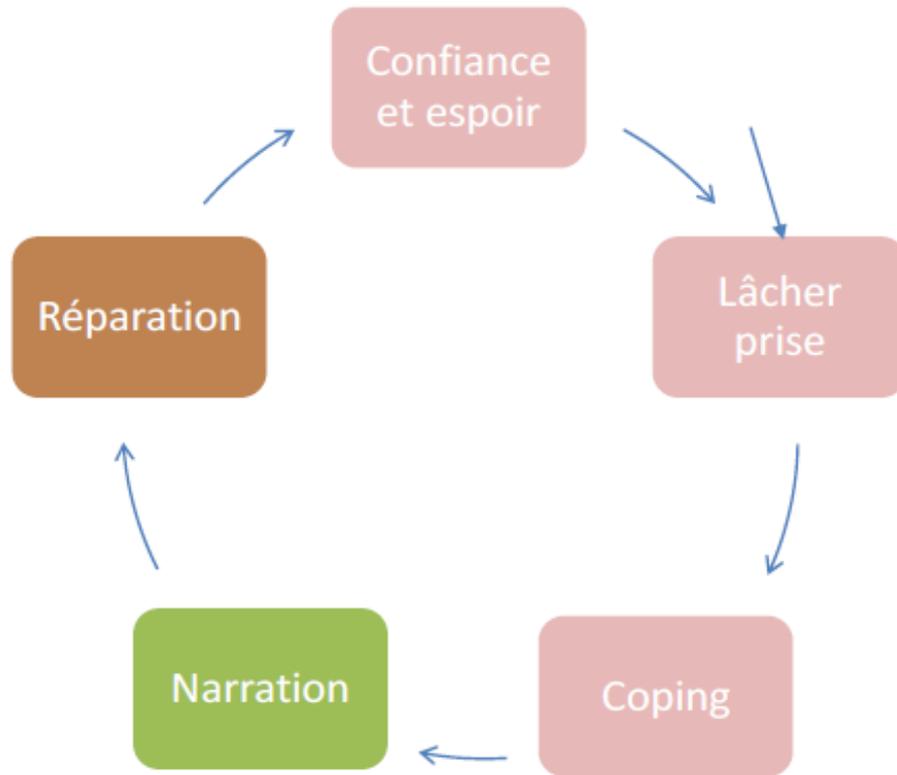


Figure 8.Intégration du yoga dans le travail de réparation et de narration

Pour moi, quand ce sera le temps, je serai capable de mettre ça en pratique. Je sais pas si ça ce peut, mais c'est mon objectif, d'être capable de mettre ça en pratique, ce que j'ai écouté, les phrases qui sont passées. Aller chercher tout ça et le mettre en pratique. Peut-être que j'en demande beaucoup, mais je vais travailler moi aussi avec ça. Je fais pas juste demander. Je vais faire, je veux faire pour que ça soit ça. (Marguerite)

Non, j'ai bien aimé ça, pis j'apprécie beaucoup votre compagnie ! Je sais pas si je peux apporter quelque chose à votre recherche, mais moi en tout cas, ça m'apporte beaucoup. (Florence)

Ca va bien aller, à cause de tous les petits trucs que j'ai eu de respiration, pour ne pas faire de crise de panique, d'angoisse, de tout ça, pour être le plus sereine. Moi, ce que je veux, c'est d'être le plus sereine possible. C'est ça que je demande, d'être le plus sereine possible, vis-à-vis moi, pis vis-à-vis des autres. Je voudrais que tout le monde soit bien dans ça, qu'on soit tous bien dans ça. (Marguerite)

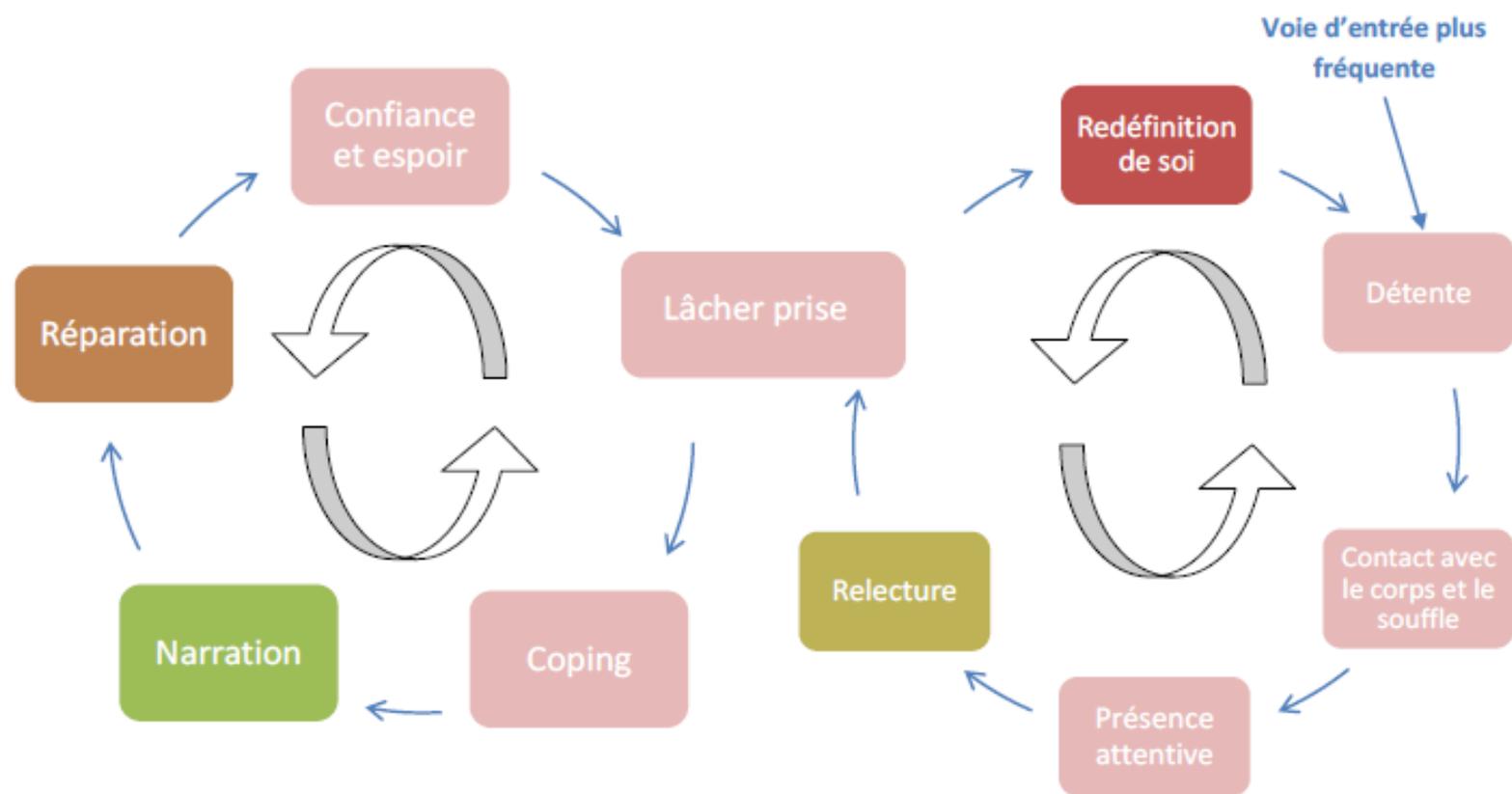


Figure 9. Intégration du yoga dans le travail spirituel accompli en situation de confrontation à la mort

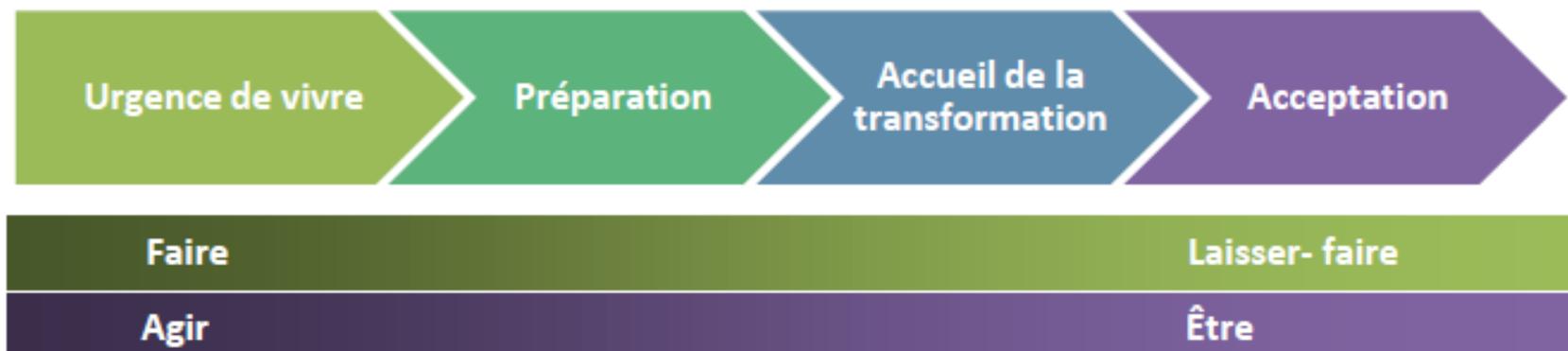


Figure 10. Parcours spirituels des participants en situation de proximité avec la mort

Il y a eu un vol d'oiseau un moment donné. Ça m'a fait penser que c'était ça le yoga, quand la nature... ou des choses comme ça. Il y a eu un groupe de vingt oiseaux qui a fait une volée. Ils ont fait une genre de boucle. Je trouvais ça le fun.

Q- Et ça a évoqué quelque chose chez vous...

R- Ben ça me faisait penser que les oiseaux sont là. Il n'y a pas vraiment de raison à ce qu'ils font. On ne sait pas trop. C'est un peu ça l'idée, d'arrêter le temps pis l'espace, ne pas penser... je sais pas...

Q- Seulement être là... Sans but précis, sans passé, sans futur...

R- Oui c'est ça. Sans but, sans but, parce que dans la vie on a toujours des objectifs, des propos, des raisons de faire des choses. Là, on n'avait pas de raisons. En fait, c'est ça le yoga, il n'y a aucune raison de le faire, ben en tout cas... je sais pas là.

Q- Théoriquement, il ne devrait pas y avoir de but dans le yoga, parce que dès qu'on est orienté vers un résultat, on n'est déjà plus là, dans l'instant... On le perd.

R- C'est pour ça que je vous ai laissé entrer chez moi, pour faire ça, pour juste... sans aucune raison, sans aucun but. « Why not » comme on dit !

Q- Au fond, vous êtes un vrai yogi... (Rires)

R- Non, je pense pas. C'était juste ça l'idée. Sans aucun but. (M. Chamo)

Science & Conscience

POUR LES MÉDECINS ET PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Formation reconnue par la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Yoga en oncologie et en soins palliatifs

**Expérimentez
le yoga,
la méditation
et la pleine
conscience**

**Formation
destinée
aux
soignants**

**Enrichissez
votre pratique
professionnelle
et votre vie
personnelle**

Formation continue pour les professionnels de la santé

25-26-27 avril ••• SUTTON

10-11-12 octobre 2014 ••• MONT-SAINT-HILAIRE

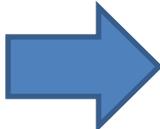
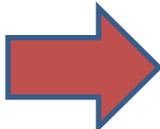
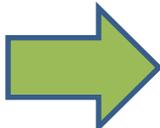
Dre Andréanne Côté ••• médecin de famille
Diplômée de l'Université de Montréal

Monique Vachon ••• professeure de yoga
C. FFY, B, Sp, Sc, Biologiques, C. Sc, Éducation

www.viayoga.ca ••• 450-467-1089



Enfin - Pourquoi intégrer le yoga en soins palliatifs ?

- Soins globaux
 - Travail à partir du corps 
 - Écoute des sensation offertes 
 - Lâcher-prise 
 - Vie spirituelle saine
- Dualité corps / esprit transcendé
 - Corps – cœur – esprit pris en compte
 - Intégrité préservée
 - Processus d'acceptation de la mort facilité (?)

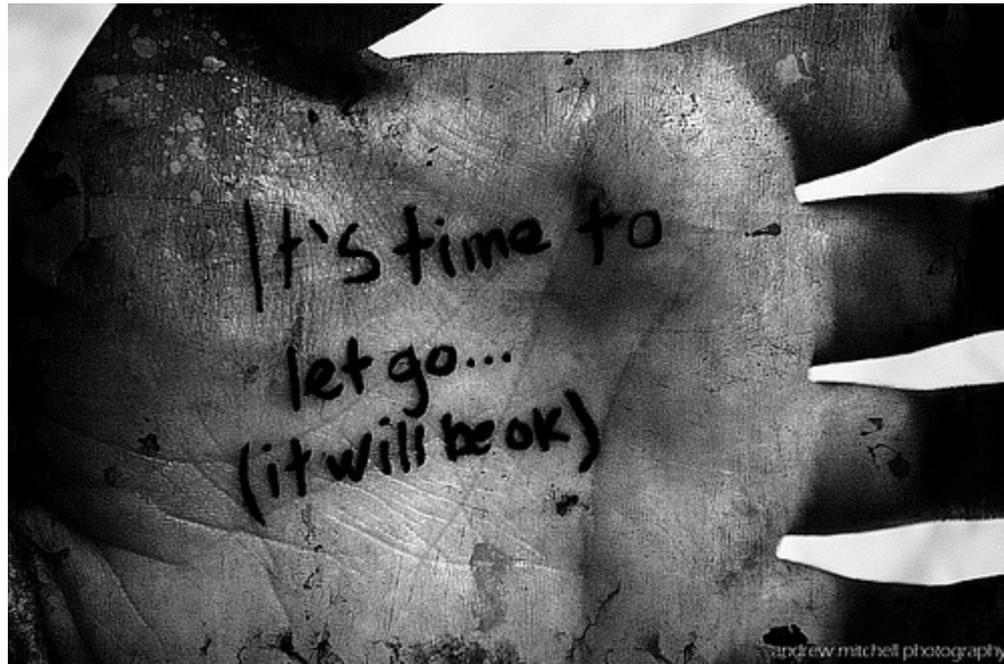


*Asato ma sadgamaya
Tamaso ma jyotirgamaya
Mrtyorma amrtam gamaya*

Conduis-moi de l'irréel au Réel.
Conduis-moi de l'obscurité à la Lumière.
Conduis-moi de la mort à l'Immortalité.

(Brhadaranyaka Upanishad — I.iii.28)





BIBLIOGRAPHIE

- Albers G, Echteld MA, de Vet HCW, et al. « Evaluation of Quality-of-life Measures for Use in Palliative Care: a Systematic Review ». *Palliative Medicine*. 2010; 24(1): 17-37.
- Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, et al. « The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research ». *Psychiatry Research*. 1988; 28: 193-213.
- Carson J W, Carson K M, Porter L S, et al. “Yoga for Women with Metastatic Breast Cancer: Results from a Pilot Study”. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2007; 33(3): 331-341.
- Cassileth B. « Evaluating Complementary and Alternative Therapies for Cancer Patients ». *CA Cancer Journal Clinical*. 1999; 49: 362-375.
- Cella D, Lai JS, Chang CH, et al. « Fatigue in Cancer Patients Compared with Fatigue in the General Population ». *Cancer*. 2002; 94(2): 528-538.
- Cohen R, Mount B, Bruera E. « Validity of the McGill Quality of Life Questionnaire in a palliative care setting: a multi-centre Canadian study demonstrating the importance of the existential domain ». *Palliative Medicine*. 1997; 11: 3-20.
- Cohen L, Warneke C, Fouladi R T, et al. « Psychological Adjustment and Sleep Quality in a Randomized Trial of the Effects of a Tibetan Yoga Intervention in Patients with Lymphoma ». *Cancer*. 2005; 100(10): 2253-2260.

BIBLIOGRAPHIE

- Culos-Reed SN, Carlson LE, Daroux LM. "Discovering the Physical and Psychological Benefits of Yoga for Cancer Survivors". *International Journal of Yoga Therapy*. 2004; 14(1): 45-52.
- Damodaram A, Malahi A, Patil N, et al. « Therapeutic Potential of Yoga Practices in Modifying Cardiovascular Risk Profile in Middle Aged Men and Women ». *J Assoc Physicians India*. 2002; 50(5): 633-640.
- Dane B et R Moore. "Social Workers' Use of Spiritual Practices in Palliative Care". *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*. 2005; 1(4): 63-82.
- Doyle, Derek, et al. Introduction. *Oxford Textbook of Palliative Medicine*. 3rd Edition. Oxford University Press. Oxford. 2004. p.1-4.
- Farhi, Donna. What is Yoga ?, *Yoga, Mind, Body, and Spirit*, Henry Holt and Company LLC, New York, 2000, p. 4-20.
- Friedman LM, Furberg CD, De Mets DL, et al. *Fundamentals of clinical trials*. 3rd Edition. Springer. New York. 1998. 361 pages.
- Halifax, Joan. 2008. *Being with dying : cultivating compassion and fearlessness in the presence of death*. Boston: Shambhala, xix, 204 p.
- Levine, Stephen. 1991. *Qui meurt? : une investigation du processus conscient de vivre et mourir*. Coll. «Passages». Barret-le-Bas [France]: Le Souffle d'or, 395 p.

BIBLIOGRAPHIE

- Marcaurelle, Roger. Transcender la mort et... la vie : Le yoga et l'attachement à la vie. *Frontières*. 1999; 11(3) : 51-53.
- Maunsell E, Allard P, Dorval M, et al. «A Brief Pain Diary for Ambulatory Patients with Advanced Cancer: Acceptability and Validity ». *Cancer*. 2000; 88(10): 2387-2397
- McDonald A. *et al.* Yoga for Patients and Carers in a Palliative Day Care Setting. *International Journal of Palliative Nursing*. 2006; 12(11): 519-523.
- Moadel A B, Shah C, Wylie-Rosett J, et al. « Randomized Controlled Trial of Yoga Among a Multiethnic Sample of Breast Cancer Patients : Effects on Quality of Life. » *Journal of Clinical Oncology*. 2007; 25(28) : 4387-4395.
- Philippin, Yves. Thérapie cognitive-comportementale en soins palliatifs. *INFOKara*, 2009; 24(1) : 11-26.
- Raghavendra Rao M, Nagarathna N, Nagendra HR. « Anxiolytic effects of a yoga program in early breast cancer patients undergoing conventional treatment : a randomized controlled trial ». *Complementary Therapies in Medicine*. 2009; 17 : 1-8.
- Schell FJ, Allolio B, Schonecke OW. "Physiological and Psychological Effects of Hatha-Yoga Exercise in Healthy Women". *International Journal of Psychosomatics*. 1994; 41(1-4): 46-52.
- Selman L, IJ Higginson. A softening of edges: a comparison of yoga classes at palliative care services in New Delhi and London. *International Journal of Palliative Nursing*. 2010; 16(11): 548-554.

BIBLIOGRAPHIE

- Sherman K, Cherkin D, Erro J, et al. « Comparing Yoga, Exercise and a Self-Care Book for Chronic Low Back Pain : A Randomized Control Trial». *Annals of Internal Medicine*. 2005; 143(12): 849-856.
- Scherwitz, L, *et al.* A contemplative approach to training and supporting hospice volunteers: a prospective study of spiritual practice, well-being, and fear of death. *Explore New York*. 2006; 2(4): 304-313.
- Vempati R, Lal Bijlani R, Deepak K K. « The Efficacy of a Comprehensive Lifestyle Modification Programme Based on Yoga in the Management of Bronchial Asthma: A Randomized Controlled Trial » *BMC Pulmonary Medicine* ». 2009; 9: 37.
- Webster K, Cella D, Yost C. « The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy Measurement System: Properties, Applications, and Interpretation ». *Health and Quality of Life Outcome*. 2003; 1: 79-85.
- Williams KA, Petronis J, Smith D, et al. « Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. » *Pain*. 2005;115(1-2):107-117.