

## **LE YOGA**

Communication de Jean-Daniel GRANGE

**Mardi 27 Février 2018, Palais Saint-Jean**

Le Yoga est appelé à jouer un rôle important en Occident. Surtout connu comme une forme de gymnastique, il s'agit en fait d'une pratique psycho-physique de maîtrise de soi-même, avec une finalité qui peut s'avérer spirituelle sans qu'elle soit recherchée. Nous verrons que l'étymologie du mot **Yuj** est cousine du latin et correspond à une liaison serrée avec soi-même.

Ses origines sont lointaines et remontent au 3<sup>e</sup> millénaire avant JC, reposant sur les **VEDAS**, textes mythiques. Puis sur le **VEDANTA**, textes plus concrets du 6<sup>e</sup> siècle avant JC (**UPANISHAD**), où il s'incorpore pacifiquement à l'Hindouisme et insiste sur la dimension spirituelle du souffle et la recherche d'un corps et d'un esprit inaltérables. Le texte récapitulatif et le plus récent (2<sup>e</sup> siècle après JC.) est constitué par les **YOGA SUTRAS** qui sont un outil stratégique caractérisant le **Yoga royal**. On y trouve 195 aphorismes répartis en 4 chapitres décrivant 5 pratiques de voie dite externe (relation à autrui, à soi-même, posture, respiration, retrait), et 3 pratiques de voie dite interne (concentration, méditation, liberté mentale et découverte d'une dimension divine supérieure).

Le Yoga s'est implanté en France il y a trois quarts de siècles grâce à la mobilité de certains penseurs indiens venus exporter leurs pratiques en Europe et aux USA au début du 20<sup>e</sup> siècle. Plusieurs orientalistes français ont succédé à des découvreurs anglais, allemands et américains, d'une spiritualité non violente passant par le corps. Il existe plus de 80 Yogas mais c'est le **Yoga royal** qui sera décrit.

**La posture**, avec son accession, son immobilisation, puis son retour est un moment parfait du corps tranquille fixant le temps, à la fois œuvre d'art et laboratoire. Travail non pas pour mais sur soi-même, moyen et non pas but vers l'affinement du ressenti physique mais aussi mental. Elle est un rééquilibrage en longueur des chaînes musculaires rétractées, en particulier au niveau du squelette du cou comme de celui du bas du dos. C'est toute la colonne vertébrale qui est de fait concernée.

L'amplification de **la respiration**, qui est possible après écoute subtile de celle-ci est une originalité de la pratique du Yoga, en dynamique comme en statique.

**La Méditation** qui se fait sous forme d'une assise immobile, nécessairement à la fin d'un travail postural (30 à 45 minutes) est un état qui peut survenir après observation du fait que nos pensées seront toujours multiples et successives. Une sorte de prise de recul (surplomb) qui peut générer une prise de connaissance spirituelle de notre être, en profondeur.

Des ecclésiastiques chrétiens ont vécu en Inde et perçu le message spirituel de la pratique du Yoga. Ils ont décrit leur souhait pour toute religion, de ne pas rester isolée, et ce, malgré des réticences qui se sont estompées, en particulier grâce à Jean-Paul II.

Plusieurs médecins et chercheurs montrent aujourd'hui, grâce aux techniques modernes, que la Méditation agit sur la plasticité cérébrale, de manière positive. La découverte de la chute majeure, en cas de stress, du taux de la télomérase, enzyme de maintenance des télomères, extrémités chromosomiques, puis celle de la relation entre taux de Cortisol, longueur des télomères et Stress, sont révolutionnaires. **La psycho neuro endocrinologie moléculaire** est en gestation et bénéficie du message implicite et ineffable, plurimillénaire, de sa sœur aînée, **la psycho physiologie du Yoga...**

La **Relecture** des textes bibliques en face de celle des Yoga Sutras est matière à **Renaissance...**

## Curriculum Vitae (Jean-Daniel GRANGE)

Naissance : 29 Décembre 1944 à Lyon

1969 : Admission au **Concours d'Internat** des Hôpitaux de Lyon.

1970 : Service militaire effectué au titre de la **Coopération**, au **Burkina Faso**, au Service des Grandes endémies, responsable de la lutte contre l'Onchocercose (**Groupe Ophtalmologique Mobile**).

1975 : **Thèse de doctorat sur le traitement par Laser de la rétinopathie diabétique**. (Ed. HM 1975 VAULX EN VELIN 294 p.) (Prix de l'Académie Nationale de Médecine PARIS).

Nomination en tant qu'**assistant -Chef de Clinique** (Service Ophtalmologie Professeur Georges Bonamour) Hôpital de la Croix-Rousse à LYON.

1976 : Création de la première consultation d'Ophtalmo-Diabétologie et **développement de l'instrumentation et de la chirurgie du corps vitré chez les diabétiques** atteints de rétinopathie proliférante générant des décollements de rétine cécitants.

1981 : Nomination en tant que **Professeur des Universités-Praticien Hospitalier** (Service Ophtalmologie Professeur Mireille Bonnet). Hôpital de la Croix-Rousse à LYON

1984 : Création de la première consultation d'Onco-Ophtalmologie et **développement de la beta-curiothérapie pour mélanome uvéal postérieur oculaire par le Ruthénium 106**. (200 premiers patients).

1991 : **Développement de la chirurgie de repérage trans pariétal oculaire des mélanomes uvéaux postérieurs avant Protonthérapie** réalisée au Cyclotron Biomédical de NICE (500 patients suivants).

1994-1999 : Membre du **Conseil d'Administration de la Société Française d'Ophtalmologie**.

1988 à 2013 : **Membre du Comité de l'Ocular Oncology Group** (Groupe européen de Recherches sur les Tumeurs Oculaires) et de la **Société Internationale d'Oncologie Oculaire**.

1995 : **Directeur et Présentateur du Rapport sur la rétinopathie diabétique à la Société Française d'Ophtalmologie. (PARIS)** (Ed. MASSON 1995 632 p.) (Equipe internationale : Pologne, USA, Japon, Confédération Helvétique, France)

1998 : Nomination en tant que **Chef de Service à la Clinique Ophtalmologique Universitaire B de l'Hôpital de la Croix-Rousse à LYON**.

2000 : **Création du premier Diplôme Inter Universitaire d'Oncologie Oculaire français**, en collaboration avec les CHU de Clermont-Ferrand et NICE, ainsi que du CNRS.

2010-2013 : **Consultant** à l'Hôpital de la Croix-Rousse

2013-2015 : **Professeur Emérite** à l'Université Claude Bernard Lyon 1

A noter la réalisation de conférences, communications et cours dans différents pays :

Etats Unis et Canada, Brésil et Argentine, Angleterre, Ecosse, Irlande, Pays Bas, Finlande, Danemark, Belgique, Allemagne, Autriche, Suisse, Espagne, Italie, Israël, Slovénie, Roumanie, Bulgarie, Pologne, Luxembourg, Inde, Japon, Vietnam, Australie, Egypte, Algérie, Tunisie et Maroc, Turquie, Sénégal, Burkina Faso, Afrique du Sud.

## 35 publications récentes en langue anglaise entre 2003 et 2016

(Dont 23 sur l'Onco-Ophthalmologie) :

1. [Validation of a Prognostic Staging for Metastatic Uveal Melanoma: A Collaborative Study of the European Ophthalmic Oncology Group.](#)

Kivelä TT, Piperno-Neumann S, Desjardins L, Schmittel A, Bechrakis N, Midena E, Leyvraz S, Zografos L, Grange JD, Ract-Madoux G, Marshall E, Damato B, Eskelin S.

*Am J Ophthalmol.* 2016 Aug ; 168 : 217-26

2. [Visual Outcomes of Parapapillary Uveal Melanomas Following Proton Beam Therapy.](#)

Thariat J, Grange JD, Mosci C, Rosier L, Maschi C, Lanza F, Nguyen AM, Jaspert F, Bacin F, Bonnin N, Gaucher D, Sauerwein W, Angellier G, Hérault J, Caujolle JP.

*Int J Radiat Oncol Biol Phys.* 2016 May 1 ; 95(1) : 328-35

3. [The Pediatric Choroidal and Ciliary Body Melanoma Study: A Survey by the European Ophthalmic Oncology Group.](#)

Al-Jamal RT, Cassoux N, Desjardins L, Damato B, Konstantinidis L, Coupland SE, Heimann H, Petrovic A, Zografos L, Schalenbourg A, Velazquez-Martin JP, Krema H, Bogdali A, Markiewicz A, Romanowska-Dixon B, Metz CH, Biewald E, Bornfeld N, Kiratli H, Bronkhorst IH, Jager MJ, Marinkovic M, Fili M, Seregard S, Frenkel S, Pe'er J, Salvi SM, Rennie IG, Rospond-Kubiak I, Kociecki J, Kiilgaard JF, Heegaard S, Cohen VM, Sagoo MS, Amiryan A, Saakyan S, Eide N, Krohn J, Midena E, Parrozzani R, Grange JD, Kilic E, Blasi MA, Saornil MA, Kivelä TT.

*Ophthalmology.* 2016 Apr ; 123(4) : 898-907

4. [Somatic DICER1 gene mutation in sporadic intraocular medulloepithelioma without pleuropulmonary blastoma syndrome.](#)

Durieux E, Descotes F, Nguyen AM, Grange JD, Devouassoux-Shisheboran M.

*Hum Pathol.* 2015 May ; 46(5) : 783-7

5. [Small metastasizing choroidal melanomas.](#)

Malclès A, Kivelä T, Svetlosakova Z, Jean-Louis B, Nguyen AM, Sallit R, Négrier S, Pommier P, Rivoire M, Chauvel P, Mammar H, Devouassoux-Shisheboran M, Kodjikian L, Denis P, Grange JD.

*Acta Ophthalmol.* 2015 Mar ; 93(2) : e160-6

6. [Proton beam therapy for presumed and confirmed iris melanomas: a review of 36 cases.](#)

Rahmi A, Mammar H, Thariat J, Angellier G, Hérault J, Chauvel P, Kodjikian L, Denis P, Grange JD.

*Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol.* 2014 Sep ; 252(9) : 1515-21

7. [\(123\)I-BZA2 as a melanin-targeted radiotracer for the identification of melanoma metastases: results and perspectives of a multicenter phase III clinical trial.](#)

Cachin F, Miot-Noirault E, Gillet B, Isnardi V, Labeille B, Payoux P, Meyer N, Cammilleri S, Gaudy C, Razzouk-Cadet M, Lacour JP, Granel-Brocard F, Tychyj C, Benbouzid F, Grange JD, Baulieu F, Kelly A, Merlin C, Mestas D, Gachon F, Chezal JM, Degoul F, D'Incan M.

*J Nucl Med.* 2014 Jan ; 55(1) : 15-22

8. [Staging of ciliary body and choroidal melanomas based on anatomic extent.](#)

Kujala E, Damato B, Coupland SE, Desjardins L, Bechrakis NE, Grange JD, Kivelä T.

*J Clin Oncol.* 2013 Aug 1 ; 31(22) : 2825-31

9. [Comparison of central macular thickness measured by three OCT models and study of interoperator variability.](#)

Bentaleb-Machkour Z, Jouffroy E, Rabilloud M, Grange JD, Kodjikian L.

*Scientific World Journal.* 2012

10. [Diagnosis of a multicentric extranodal nasal-type natural killer T-cell lymphoma made with an anterior chamber tap.](#)

Poli M, Sève P, Merrot O, Grange JD, Kodjikian L.

*Retin Cases Brief Rep.* 2012 Winter ; 6(1) : 46-9

11. [Characteristics of uveitis presenting for the first time in the elderly: analysis of 91 patients in a tertiary center.](#)

Grégoire MA, Kodjikian L, Varron L, Grange JD, Broussolle C, Seve P.

*Ocul Immunol Inflamm.* 2011 Aug ; 19(4) : 219-26

12. [Transretinal uveal melanoma biopsy with 25-gauge vitrectomy system.](#)

Abi-Ayad N, Grange JD, Salle M, Kodjikian L.

*Acta Ophthalmol.* 2013 May ; 91(3) : 279-81

13. [Intraocular sarcoidosis: association of clinical characteristics of uveitis with findings from 18F-labelled fluorodeoxyglucose positron emission tomography.](#)

Rahmi A, Deshayes E, Maucourt-Boulch D, Varron L, Grange JD, Kodjikian L, Seve P.

*Br J Ophthalmol.* 2012 Jan ; 96(1) : 99-103

14. [Sturge-Weber syndrome: decrease in intraocular pressure after transpupillary thermotherapy for diffuse choroidal haemangioma.](#)

Gambrelle J, Kivelä T, Grange JD.

*Acta Ophthalmol.* 2011 Mar ; 89(2) : 190-3

15. [Infliximab in serpiginous choroiditis.](#)

Seve P, Mennesson E, Grange JD, Broussolle C, Kodjikian L.

*Acta Ophthalmol.* 2010 Dec ; 88(8) : e342-3

16. [The 7th edition AJCC staging system for eye cancer: an international language for ophthalmic oncology.](#)

Finger PT; 7th Edition, AJCC-UICC Ophthalmic Oncology Task Force.

*Arch Pathol Lab Med.* 2009 Aug ; 133(8) : 1197-8

17. [Fluorodeoxyglucose positron emission tomography for the diagnosis of sarcoidosis in patients with unexplained chronic uveitis.](#)

Seve P, Billotey C, Janier M, Grange JD, Broussolle C, Kodjikian L.

*Ocul Immunol Inflamm.* 2009 May-Jun ; 17(3) : 179-84

18. [Abnormal cellular reactivity to microbial antigens in patients with uveitis.](#)

Cozon GJ, Mbitikon-Kobo FM, Fatoohi F, Spire M, Grange JD, Kodjikian L.

*Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2008 Jun ; 49(6) : 2526-30

19. [Prevalence of papilloedema in patients with sleep apnoea syndrome: a prospective study.](#)

Peter L, Jacob M, Krolak-Salmon P, Petitjean T, Bastuji H, Grange JD, Vighetto A.

*J Sleep Res.* 2007 Sep ; 16(3) : 313-8.

20. [Ocular anomalies associated with interstitial deletion of chromosome 2q31: case report and review.](#)

Gambrelle J, Till M, Lukusa B, Beby F, Mory N, Sann L, Kodjikian L, Grange JD, Putet G.

*Ophthalmic Genet.* 2007 Jun ; 28(2) : 105-9.

21. [Combined pars plana phacofragmentation, vitrectomy, and Artisan lens implantation for traumatic subluxated cataracts.](#)

Kodjikian L, Beby F, Spire M, Gambrelle J, Hubert I, Burillon C, Grange JD, Garweg JG.

*Retina.* 2006 Oct ; 26(8) : 909-16.

22. [Primary transpupillary thermotherapy for 18 small posterior pole uveal melanomas.](#)

Spire M, Devouassoux MS, Kodjikian L, Janin-Magnificat H, Fleury J, Grange JD.

*Am J Ophthalmol.* 2006 May;141(5) : 840-849.

23. [Characterization of the typical multidrug resistance profile in human uveal melanoma cell lines and in mouse liver metastasis derivatives.](#)

Labialle S, Dayan G, Gambrelle J, Gayet L, Barakat S, Devouassoux-Shisheboran M, Bernaud J, Rigal D, Grange JD, Baggetto LG.

*Melanoma Res.* 2005 Aug ; 15(4) : 257-66.

24. [Major cytogenetic aberrations and typical multidrug resistance phenotype of uveal melanoma: current views and new therapeutic prospects.](#)

Baggetto LG, Gambrelle J, Dayan G, Labialle S, Barakat S, Michaud M, Grange JD, Gayet L.

*Cancer Treat Rev.* 2005 Aug;31(5) : 361-79. Review.

25. [Survival after primary enucleation of largest uveal melanomas.](#)

Gambrelle J, Kodjikian L, Grange JD.

*Acta Ophthalmol Scand.* 2005 Jun ; 83(3) : 398 ; 398-9

26. [Prognostic factors of liver metastases from uveal melanoma.](#)

Kodjikian L, Grange JD, Baldo S, Baillif S, Garweg JG, Rivoire M.

*Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol.* 2005 Oct ; 243(10) : 985-93

27. [Nondiagnosed uveal melanomas.](#)

Kodjikian L, Garweg JG, Bacin F, Grange JD.

*Ophthalmology.* 2005 Apr ; 112(4) : 735; author reply 735-6

28. [Uveal melanoma in an 18-year-old African black man.](#)

Gambrelle J, Dayan G, Baggetto LG, Devouassoux-Shisheboran M, Salle M, Labialle S, Gayet L, Barakat S, Kodjikian L, Grange JD.

*Acta Ophthalmol Scand.* 2005 Feb;83(1) : 134-6

29. [Prolonged survival after resection of liver metastases from uveal melanoma and intra-arterial chemotherapy.](#)

Kodjikian L, Grange JD, Rivoire M.

*Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol.* 2005 Jun ; 243(6) : 622-4

30. [Using 18F-fluoro-2-deoxyglucose positron emission tomography to detect primary lung cancer in an isolated choroidal metastasis.](#)

Sève P, Kodjikian L, Vautrin C, Grange JD, Broussolle C.

Arch Ophthalmol. 2004 Oct ; 122(10) : 1548-9

31. [Acetazolamide-induced thrombocytopenia.](#)

Kodjikian L, Durand B, Burillon C, Rouberol F, Grange JD, Renaudier P.

Arch Ophthalmol. 2004 Oct ; 122(10) : 1543-4

32. [Keratoglobus surgery: penetrating keratoplasty redux.](#)

Kodjikian L, Baillif S, Burillon C, Grange JD, Garweg JG.

Acta Ophthalmol Scand. 2004 Oct;82(5) : 625-7

33. [Cataract formation with a primary iris stromal cyst.](#)

Kodjikian L, Gain P, Donat D, Gambrelle J, Rouberol F, de la Fouchardiere A, Burillon C, Grange JD.

J Pediatr Ophthalmol Strabismus. 2004 Jul-Aug;41(4) : 232-5.

34. [Bilateral rhegmatogenous retinal detachment after external-beam radiotherapy: just a coincidence?](#)

Kodjikian L, Garweg JG, Fleury J, Rocher F, Burillon C, Grange JD.

Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol. 2004 Jun ; 242(6) : 523-6

35. [Familial uveal melanoma: a report on two families and a review of the literature.](#)

Kodjikian L, Nguyen K, Lumbroso L, Gauthier-Villars M, Chauvel P, Plauchu H, Sterkers M, Devouassoux M, Grange JD.

Acta Ophthalmol Scand. 2003 Aug;81(4) : 389-95.

\*\*\*\*\*

