



LIVRET TECHNIQUE

LE PRANAYAMA

Dans le cadre des troubles du
neurodéveloppement

SOMMAIRE

Définition du Pranayama	3
Effets du Pranayama	3
Description de l'anuloma viloma pranayama.....	5
Points forts de l'exercice	7
Situations d'application.....	8
L'exercice en pratique : fiche technique.....	9
Bibliographie.....	12

Le pranayama, qu'est-ce que c'est ?

Le terme pranayama est composé de deux racines :

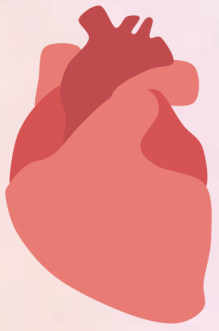
- « Prana » signifie force vitale,
- « Ayama » signifie expansion.

→ Pranayama = « expansion de la force vitale ».

(Saraswati, 2008)

Concrètement, le pranayama regroupe un ensemble de techniques de respiration issues du yoga (Di Piazza, 2020).

Quels sont les effets rapportés par la littérature ?



- Le sukha pranayama (inspiration et expiration de 5 secondes chacune) montre un effet en seulement 5 minutes sur le rythme cardiaque chez des patients avec hypertension (Bhavanani et al., 2011).



- Apports du yoga sur les enfants présentant un TDAH : rallongement du temps de concentration, amélioration de l'attention soutenue, temps de réaction réduit, diminution de l'hyperactivité et meilleure estime d'eux-mêmes (Herbert et al., 2017).



- Une pratique de yoga centrée sur la respiration avait obtenu une amélioration plus nette de l'attention soutenue, qu'un yoga centré sur le mouvement, avec des enfants avec TDA (Schmalzl et al., 2018).



- Un exercice d'Anuloma Viloma Pranayama (respiration alternée entre les deux narines) a apporté une amélioration des sensations de calme, des capacités de concentration et des capacités à être « en contrôle » à la suite de 15 exercices en débuts de séances d'orthophonie (jauge d'auto-évaluation) (Di Piazza, 2020).

DESCRIPTION DE L'EXERCICE : ANULOMA VILOMA PRANAYAMA

Exercice évalué dans le cadre du mémoire de Léa Di Piazza (2020).

Anuloma Viloma Pranayama (aussi appelé Nadi Shodhana) est un exercice de pranayama impliquant une respiration alternée entre les deux narines (Telles et al., 2013).

Pour boucher alternativement les narines, la main droite doit être positionnée en Vishnu Mudra, ce qui consiste à plier l'index et le majeur et à se servir du pouce pour boucher la narine droite et de l'annulaire pour boucher la narine gauche (Kan, 2014).



Les 4 phases du cycle respiratoire dans anuloma viloma :

1

Fermer la narine droite avec le pouce, inspirer à gauche

2

Fermer la narine gauche et expirer par la narine droite

3

Inspirer par la narine droite, fermer la narine droite

4

Expirer par la narine gauche.

Conseils :

- Ne pas chercher à établir une proportion égale entre l'inspiration et l'expiration dans un premier temps.
- Simplement essayer de ralentir la respiration pour commencer.
- Egaliser l'inspiration et l'expiration (5 secondes chacune) dans un second temps.

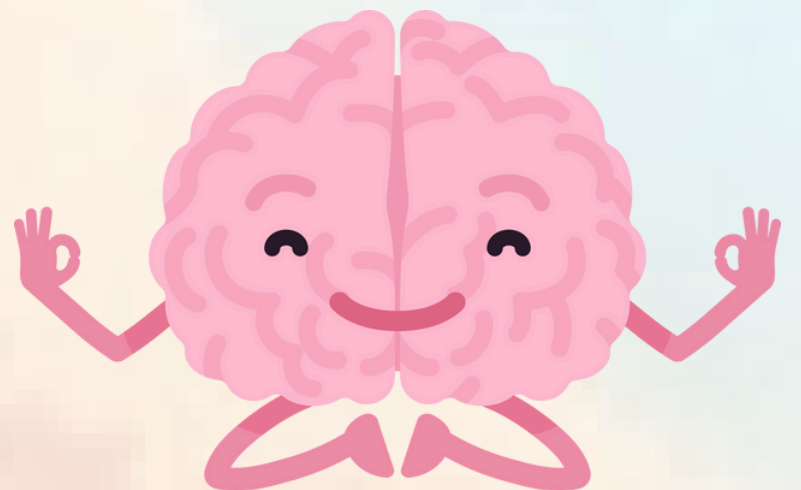
POINTS FORTS DE L'EXERCICE



L'enfant est actif : il ne doit pas seulement observer sa respiration ralentir.

Boucher les narines alternativement introduit un aspect ludique.

Le rythme de cet exercice (5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration) permet de ralentir la respiration : les respirations lentes provoquent une augmentation de l'activité parasympathique et une diminution de l'activité sympathique (Gopal et al., 2004), permettant une réduction du stress et un sentiment de calme.



Protocole facile et rapide à mettre en place : les séances dans le cadre des troubles des apprentissages ne durent que 30 minutes. Cet exercice en prend maximum 5.

SITUATIONS DANS LESQUELLES APPLIQUER L'EXERCICE

En début de séance pour favoriser
l'environnement calme et la
concentration.

En cours de séance, quand les
comportements hyperactifs prennent le
dessus sur la séance.

En fin de séance pour amener l'enfant à
se recentrer sur lui-même.

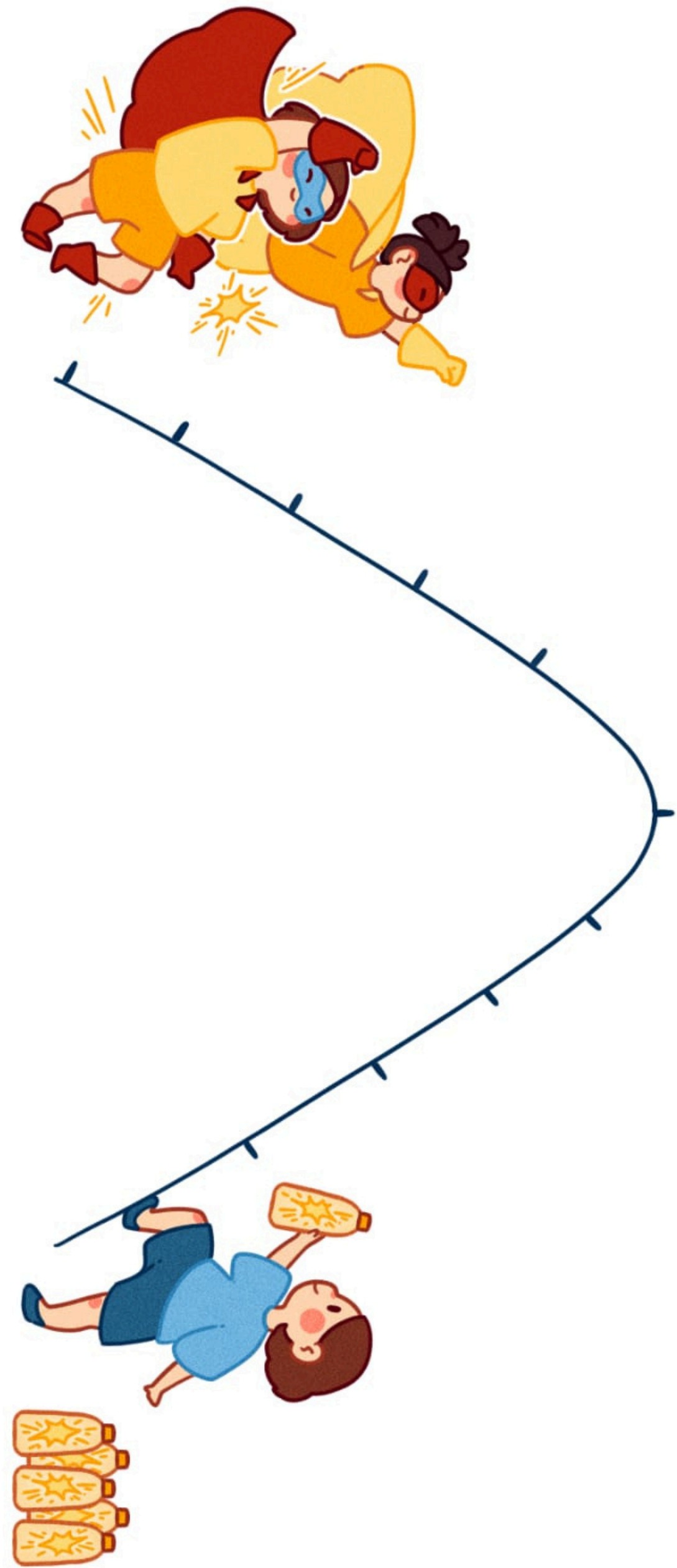
FICHE TECHNIQUE

SCRIPT

(Di Piazza, 2020)

« Cet exercice c'est comme si on apportait des bouteilles d'énergie aux super-héros du calme, de la concentration et du contrôle. C'est comme si ton nez était cette montagne. Il y a le stock des bouteilles d'énergie à droite de la montagne et les super-héros à gauche de la montagne. Toi, tu montes et tu descends la montagne pour leur apporter des bouteilles d'énergie. Quand tu inspires tu montes et quand tu expires tu descends. Tu ne peux prendre qu'une bouteille à la fois. Tu commences par prendre une bouteille dans le stock, tu montes la montagne (inspirer par la narine droite), tu descends de l'autre côté de la montagne (expirer de la narine gauche) et tu dois retourner chercher une autre bouteille donc tu remontes (inspirer par la narine gauche) et tu descends de l'autre côté (expirer par la narine droite). »

SUPPORT IMAGE



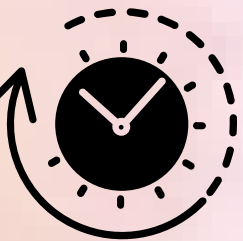
Conseils pour aider l'enfant à maîtriser l'exercice :



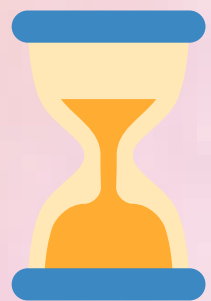
Comptez les secondes sur vos doigts.



Faites l'exercice en miroir avec l'enfant pour qu'il puisse s'appuyer sur un support visuel.



La première séance, vous pouvez réaliser l'exercice pendant une minute, puis ajouter une minute à chaque séance jusqu'à 5 minutes.



Il est possible de réduire la durée de l'exercice si besoin.



L'allongement du souffle et l'égalisation de la durée de l'inspiration et de l'expiration à 5 secondes chacune peuvent être introduites progressivement.



Adapter en temps : la durée de l'exercice n'est pas essentielle. Il convient plutôt de rester attentif à l'état de l'enfant, de ne pas dépasser ses capacités, et de maintenir sa motivation

(Rouleau,

BIBLIOGRAPHIE

Bhavanani, A. B., Sanjay, Z., & Madanmohan, F. (2011). Immediate effect of sukha pranayama on cardiovascular variables in patients of hypertension. *International Journal of Yoga Therapy*, (21), 73-76.

Di Piazza, L. (2020). Impact d'un exercice de respiration emprunté au yoga sur les comportements d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité relevés en séance d'orthophonie chez les enfants [Mémoire de maîtrise]. Université de Montpellier.

Gopal, P., Subramaniam, V. & Madanmohan. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. *The Indian journal of medical research*, 120(2), 115-21.

Herbert, A., & Esparham, A. (2017). Mind-Body Therapy for Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Children (Basel, Switzerland)*, 4(5). <https://doi.org/10.3390/children4050031>

Kan, M. (2014). Le guide complet du yoga: Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel (2e éd.). Paris, France: Le courrier du livre.

Schmalzl, L., Powers, C., Zanesco, A. P., Yetz, N., Groessl, E. J., & Saron, C. D. (2018). The effect of movement-focused and breath-focused yoga practice on stress parameters and sustained attention : A randomized controlled pilot study. *Consciousness And Cognition*, 65, 109-125. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.07.012>

Telles, S., Verma, S., Sharma, S. K., Gupta, R. K., & Balkrishna, A. (2017). Alternate-Nostril Yoga Breathing Reduced Blood Pressure While Increasing Performance in a Vigilance Test. *Medical Science Monitor Basic Research*, 23, 392-398. <https://doi.org/10.12659/msmbr.906502>

Rouleau, N. (2019). MOOC Le point sur le TDAH: comprendre, soutenir et accompagner les jeunes. Université de Laval.