



LIVRET TECHNIQUE

LES EFFETS DU YOGA



**Dans le cadre de troubles
neurocognitifs**

mpc-orthophonie

SOMMAIRE

Origine du yoga.....	3
Le yoga thérapeutique.....	4
Effets généraux du yoga.....	5
Effets sur les patients avec des troubles neurocognitifs.....	6
Le scan corporel.....	8
Le pranayama.....	10
La méditation Kirtan Kriya.....	11
Bibliographie.....	12

Quelle est l'origine du yoga ?



Le yoga est une discipline d'origine indienne, remontant à plusieurs millénaires.

L'étymologie du mot « yoga » prend racine dans le terme sanskrit « jug », signifiant « union ». La quintessence de cette discipline réside dans l'union entre le corps et l'esprit, l'inscrivant au cœur des «pratiques psychocorporelles». Le yoga concerne tout autant des aspects physiques (postures, respiration...) que mentaux (méditation, concentration, écoute intérieure...).

Qu'en est-il du yoga thérapeutique ?

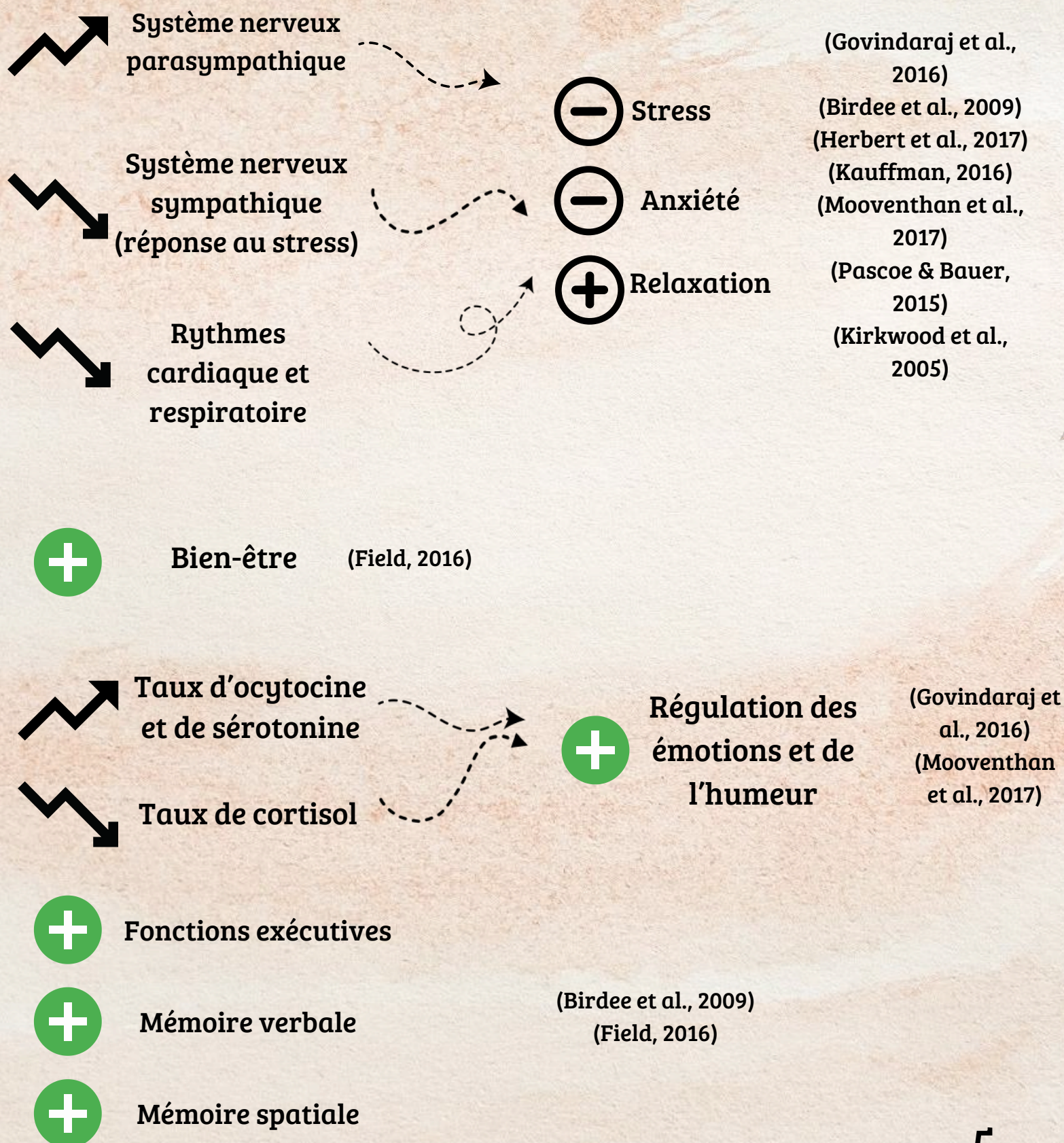


Selon Hariprasad et al. (2013), le yoga thérapeutique est habituellement constitué de trois types d'exercices :

- Des exercices de respiration (« pranayamas »), généralement effectués en début de séance,
- De postures (« asanas »),
- Des périodes de méditation, généralement entre chaque posture (Baste, 2016).

En orthophonie, la forme de yoga la plus utilisée serait le pranayama (Speicher, 2020).

Quels sont les effets généraux du yoga ?



Quels sont les effets du yoga chez les personnes atteintes de troubles neurocognitifs ?

Hatha-yoga (postures + respiration + méditation) :

- Fonctions exécutives
- Attention
- Mémoire verbale et visuelle

(Hariprasad et al., 2013)

Yoga et activité physique

- Qualité des activités de la vie quotidienne
- Fonctions cognitives
- Fonctions affectives

(Hishikawa et al., 2019)

Yoga sur chaise :

- Marche
- Vitesse de déplacement
- Equilibre

(McCaffrey et al., 2014)

Yoga du souffle (Pranayama) :

Augmentation du taux d'une protéine connue pour protéger les neurones dans la maladie d'Alzheimer

(Balasubramanian et al., 2014)

Yoga pour séniors :

Effets physiques :	Effets mentaux :
diminution de la pression artérielle, souplesse, + de force et d'endurance	réduction de l'état dépressif et des troubles comportementaux

(Fan & Chen, 2011)

- Augmentation de la conscience corporelle
- Meilleur mouvement
- Mémoire
- Compétences fonctionnelles
- Interactions sociales plus cohérentes

(Wu et al., 2014)

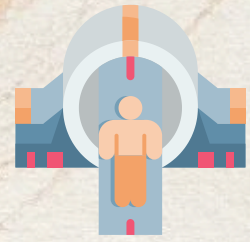
Que peut-on utiliser du yoga pour les troubles neurocognitifs ?

- **La méditation de pleine conscience du yoga nidra**
- **Des exercices de souffle de type pranayama**
- **La méditation de type Kirtan Kriya**



Le yoga constitue une discipline complexe et exigeante. Une pratique de yoga mal exécutée n'est pas inoffensive. Certaines postures sont déconseillées, notamment dans le cadre de troubles neurologiques. Il est donc essentiel de connaître et prendre en compte les limites du patient (Govindaraj et al., 2016). Je vous invite donc à suivre des formations si une application plus approfondie du yoga en orthophonie vous intéresserait.

FICHE TECHNIQUE



Le scan corporel du yoga nidra

Description : Le scan corporel est un un exercice de méditation appartenant au yoga nidra. Le yoga nidra est une forme de yoga axée sur la relaxation et la méditation, se pratiquant généralement en position allongée en «Savasana» et avec les yeux clos. Cet exercice consiste à explorer les ressentis dans chaque partie du corps.

SCRIPT

“ Installez-vous en savasana, c’est-à-dire en position allongée sur le dos. L’objectif de cet exercice est de prendre conscience des sensations dans votre corps.

Vous pouvez fermer les yeux. Prenez le temps d’observer votre respiration. Sentez les mouvements lors de l’inspiration et de l’expiration.

Vous pouvez maintenant vous concentrer sur vos pieds. Essayez de sentir leur température, leur contact avec le sol. Si vous ne ressentez rien de particulier, c’est OK.

Maintenant, déplacez votre attention vers vos jambes. Observez les différentes sensations de vos chevilles à vos hanches.

Dirigez maintenant votre attention sur votre ventre, votre poitrine, votre cou. Peut-être ressentez-vous le mouvement de votre respiration dans cette zone. Si vous ne ressentez rien de spécial, ce n'est pas grave.

Ressentez maintenant vos épaules, vos coudes, vos mains, vos doigts.

À présent, observez les sensations sur votre visage, votre front, votre bouche. Peut-être sentez-vous vos sourcils froncés, ou votre mâchoire contractée ? C'est OK de ne rien ressentir aussi.

Pour finir, je vous propose de vous reconcentrer sur votre respiration.

Prenez votre temps pour ouvrir vos yeux avant de vous réveiller. “

FIN DE L'EXERCICE

FICHE TECHNIQUE

Le sukha pranayama

Description : Le pranayama est une forme de yoga constituant la discipline du souffle. La respiration constitue l'unique fonction vitale sur laquelle il est possible d'agir, et de nombreuses études ont établi le lien entre respiration et système nerveux autonome. Ainsi, augmenter l'activité du système nerveux parasympathique par le contrôle du rythme inspiration - expiration, permet d'induire un état de relaxation et une diminution du stress. Le fait de focaliser l'attention sur la respiration permet également une amélioration des capacités de concentration.



Le sukha pranayama : Proposer au patient d'inspirer et d'expirer sur 5 temps par le nez. La respiration recherchée est abdominale. Fermer les yeux permet de favoriser la concentration.



Objectif : recherche du phénomène d'arythmie sinusale respiratoire (également appelé cohérence cardiaque) = diminution du rythme cardiaque et activation du système nerveux parasympathique à l'expiration.



La méthode 3-6-5 pour des bénéfices optimaux : 3 fois par jour, 6 respirations / minute, pendant 5 minutes !



FICHE TECHNIQUE

La méditation Kirtan Kriya

Khalsa et al. (2010) ont montré une augmentation significative d'activité au niveau du cortex frontal et préfrontal chez des patients atteints de troubles mnésiques de 52 à 77 ans suite à huit semaines de pratique de la méditation Kirtan Kriya. Ces résultats sont intéressants, sachant que le cortex frontal est une zone particulièrement touchée dans la maladie d'Alzheimer et tient un rôle prépondérant dans les fonctions exécutives et attentionnelles.

Description : La méditation Kirtan Kriya consiste en la répétition de quatre sons (SA-TA-NA-MA) en voix chantée sur 4 notes distinctes, puis en voix chuchotée, et finalement en voix silencieuse durant 12 minutes.

Ce mantra est généralement associé à des mudras. Les mudras correspondent aux positions des doigts. Sur le SA, le pouce est contre l'index. Sur le TA, le majeur vient toucher le pouce. Sur le NA, c'est au tour de l'annulaire d'aller toucher le pouce. Sur le MA, l'auriculaire entre en contact avec le pouce.

Points d'intérêts :

- Obtention d'un état méditatif
- Travail des praxies, parfois altérées dans les troubles neurocognitifs

BIBLIOGRAPHIE



Balasubramanian, S., Mintzer, J., & Wahlquist, A. (2014). Induction of salivary nerve growth factor by yogic breathing : a randomized controlled trial. *International Psychogeriatrics*, 27(1), 168-170. <https://doi.org/10.1017/S1041610214001616>

Birdee, G. S., Yeh, G. Y., Wayne, P. M., Phillips, R. S., Davis, R. B., & Gardiner, P. (2009). Clinical applications of yoga for the pediatric population: a systematic review. *Academic Pediatrics*, 9(4), 212-220.e1-9. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2009.04.002>

Fan, J., & Chen, K. (2011). Using silver yoga exercises to promote physical and mental health of elders with dementia in long-term care facilities. *International Psychogeriatrics*, 23(8), 1222-1230. <https://doi.org/10.1017/s1041610211000287>

Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>

BIBLIOGRAPHIE



Govindaraj, R., Karmani, S., & Varambally, S. (2016). Yoga and physical exercise - a review and comparison. *International Review Of Psychiatry*.
<https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>

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>

Hishikawa, N., Takahashi, Y., Fukui, Y., Tokuchi, R., Furusawa, J., Takemoto, M., Sato, K., Yamashita, T., Ohta, Y., & Abe, K. (2019). Yoga-plus exercise mix promotes cognitive, affective, and physical functions in elderly people. *Neurological Research*, 41(11), 1001-1007.

<https://doi.org/10.1080/01616412.2019.1672380>

Kauffman, H. (2016). Yoga: Potential Benefits for Persons Who Stutter. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 193-199.
<https://doi.org/10.1177/0031512516628987>

BIBLIOGRAPHIE



Khalsa, D-S., Newberg, A-B., Roggenkamp, H., Waldman, M-R., & Wintering, N. (2010). Meditation effects on cognitive function and cerebral blood flow in subjects with memory loss : a preliminary study. *Journal of Alzheimer's disease*. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20164557>

Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 884-891; discussion 891. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018069>

McCaffrey, R., Park, J., Newman, D., & Hagen, D. (2014). The Effect of Chair Yoga in Older Adults with Moderate and Severe Alzheimer's Disease. *Research In Gerontological Nursing*, 7(4), 171-177. <https://doi.org/10.3928/19404921-20140218-01>

BIBLIOGRAPHIE



Mooventhana, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence based effects of yoga in neurological disorders. Journal of Clinical Neuroscience: Official Journal of the Neurosurgical Society of Australasia, 43, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012>

Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. Journal of Psychiatric Research, 68, 270-282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>

Serwacki, M. L., & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the schools: a systematic review of the literature. International Journal of Yoga Therapy, (22), 101- 109.

Wu, E., Barnes, D. E., Ackerman, S. L., Lee, J., Chesney, M., & Mehling, W. E. (2014). Preventing Loss of Independence through Exercise (PLIÉ) : qualitative analysis of a clinical trial in older adults with dementia. Aging & Mental Health, 19(4), 353-362. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.935290>