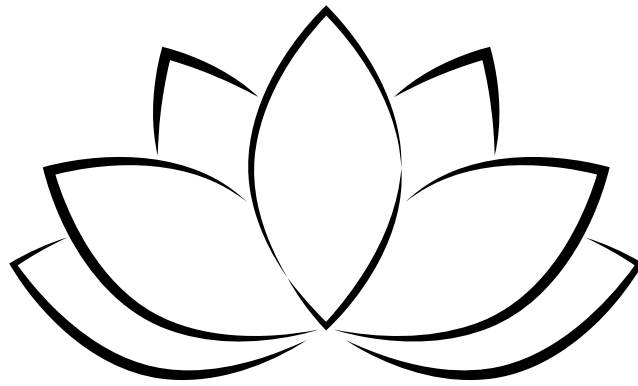


INTRODUCTION

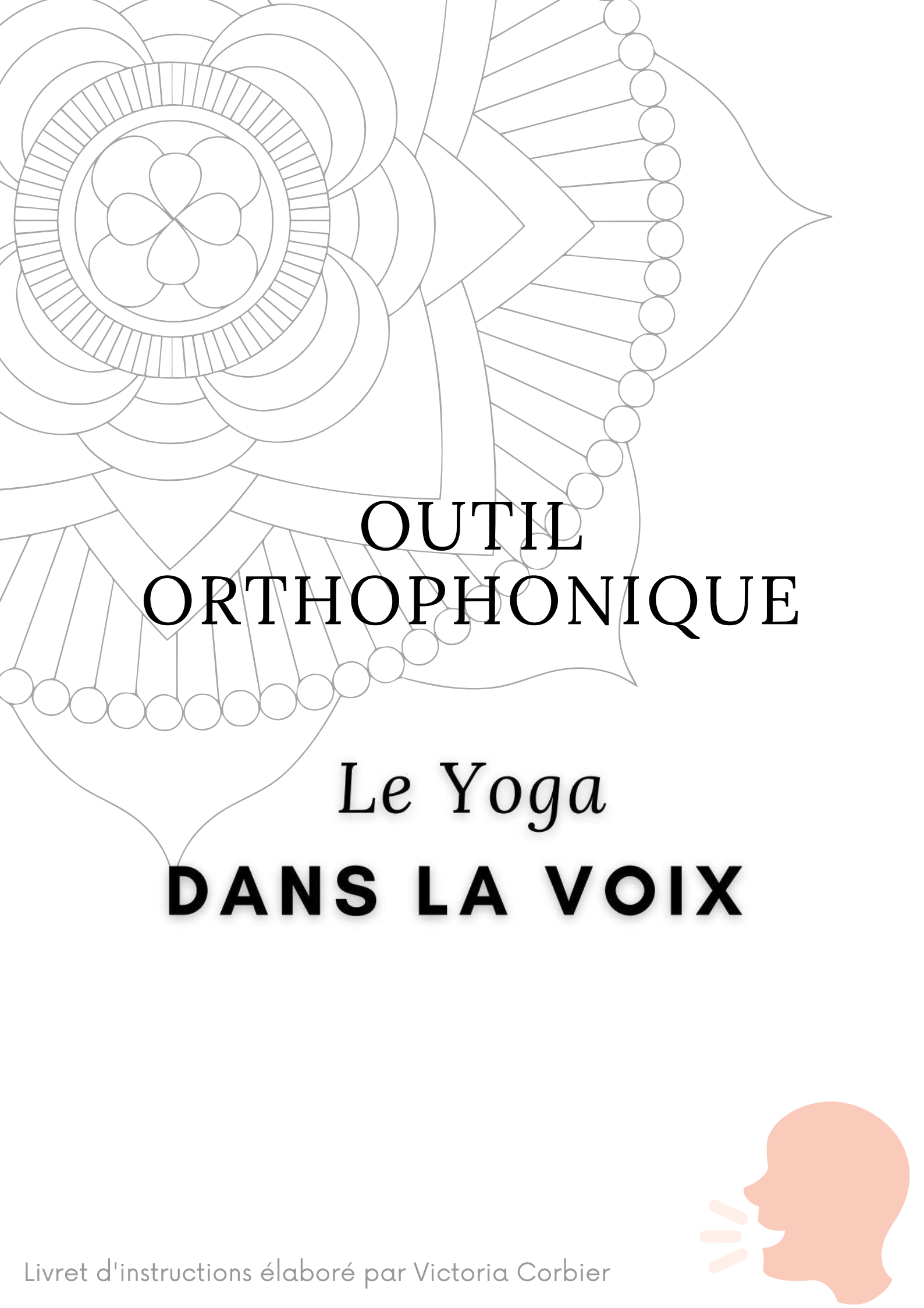


Je vous présente un outil orthophonique élaboré par Victoria Corbier, intitulé “le yoga dans la voix”.

Un site internet est disponible pour plus d'informations à l'adresse suivante :

<https://yogadanslavoix.wixsite.com/leyogadanslavoix>.

NB : Selon Moore (2012), les séances de yoga thérapeutique doivent se dérouler en individuel et non en groupe, afin que le thérapeute puisse guider pleinement le patient dans l'amélioration de sa proprioception et du geste phonatoire (Bhattacharya et al, 2002 ; Dash, 2001 ; Peck et al, 2005). Le yoga montre également des résultats sur le contrôle respiratoire et tonique (Moore, 2012). De plus, une étude de Govindaraj (2016) a mis en avant les apports du yoga dans la maîtrise du diaphragme et des muscles costaux.



OUTIL ORTHOPHONIQUE

Le Yoga **DANS LA VOIX**





SOMMAIRE

- Préalables.....1
- Les techniques.....3
- En pratique.....6
- Apports de la pratique..12
- Bibliographie.....14



Préalables

Les données issues de ce livret d'instructions sont basées sur la recherche scientifique et sur les informations communiquées par Claire Magranville, orthophoniste et fondatrice de la formation Ortho-Yoga.

A qui s'adresse ce livret d'instructions ?

Si vous êtes orthophoniste et que vous prenez en charge des **troubles de la voix**, l'outil présenté dans ce livret d'instructions vous permettra d'inclure une approche du yoga dans vos futures prises en soin. Que vous soyez pratiquant(e) de yoga ou non, ce livret vous permettra d'ajouter des exercices spécifiques de yoga.

Pour quelles pathologies vocales ?

Les principaux troubles vocaux concernés sont les **dysphonies dysfonctionnelles avec ou sans lésion organique**. Le yoga peut cependant être pratiqué pour des dysphonies spasmodiques ou neurologiques.

Que dit la littérature ?

Les liens entre orthophonie et yoga ont été établis dans plusieurs domaines de rééducation, et notamment en voix (Moore, 2012). Il y a effectivement un lien à chaque étape de la prise en soin vocale : au niveau **postural**, au niveau de la **respiration** et de la coordination pneumophonique, de la **détente musculaire** et de la **pose de la voix**.

Les patients ayant une dysphonie peuvent ressentir des tensions au niveau des muscles laryngés et du haut du corps, une capacité respiratoire faible ou encore une mauvaise coordination pneumophonique.

La pratique du yoga nous paraît intéressante pour les patients stressés et/ou ayant une conscience proprioceptive et kinesthésique faible (Moore, 2012).

Les techniques

Pour cette création d'outil, nous avons fait le choix d'inclure trois exercices tirés du yoga : des **étirements** et deux types de respiration yogique, qu'on appelle **Pranayama**.

Quelques éléments de littérature nous permettront d'inclure des preuves scientifiques à nos explications.



Des étirements en conscience

Moore (2012) utilise des étirements de différents groupes musculaires tout en portant l'attention sur les sensations qu'on peut ressentir mais également sur notre respiration.

« Le praticien de la voix doit être conscient que l'une des clés du yoga est un état d' « attention détendue » » (Moore, 2012).

Se concentrer sur nos sensations par la respiration et par des techniques d'internalisation aide les patients à reconnaître leurs tensions musculaires et à améliorer leurs techniques vocales par la suite.

Une respiration de détente

Les tensions musculaires au niveau du haut du corps – nuque, épaules, trapèzes, et du larynx sont souvent retrouvées chez les patients ayant une dysphonie (Van Houtte et al., 2011).

Pour cet outil, nous avons choisi d'intégrer une technique de respiration yogique en assise, le **Nadi Shodhana**.

Nadi Shodhana est un type de respiration longue et profonde alternée des deux narines (Singh et al., 2011).

Améliorer la coordination pneumophonique

Certains patients peuvent présenter une mauvaise coordination pneumophonique lors de la phonation (Gillespie et al., 2013).

Cette coordination entre l'effort expiratoire et la production vocale est un axe de prise en soin en orthophonie.

Lors de nos recherches, nous avons découvert le **Bhramari Pranayama** qui permet d'améliorer la coordination pneumophonique chez des sujets sains (Manjunatha et al., 2018).

Nous nous sommes ainsi penchés sur son utilisation pour des patients ayant une dysphonie.

Quel est l'ordre à suivre ?

Cet outil peut être utilisé à tout moment lors de vos séances de rééducation afin de compléter vos prises en soin vocales et selon vos axes de prises en charge. Les exercices présentés dans ce livret d'instructions doivent néanmoins suivre un ordre précis afin d'obtenir les meilleurs effets possibles.

Nous avons jugé intéressant de débiter par les étirements afin de délier les tensions des patients, leur permettre une première entrée dans la séance.

Vous pouvez ensuite guider votre patient pour la réalisation de Nadi Shodhana afin d'accéder à un relâchement complet des tensions.

Bhramari Pranayama sera pratiqué dans un dernier temps afin de se concentrer sur la coordination pneumophonique, axe essentiel pour une phonation fonctionnelle.

En pratique

En suivant l'ordre des exercices – étirements, Nadi Shodhana, Bhramari Pranayama, nous allons vous décrire plus précisément le contenu de chaque exercice.

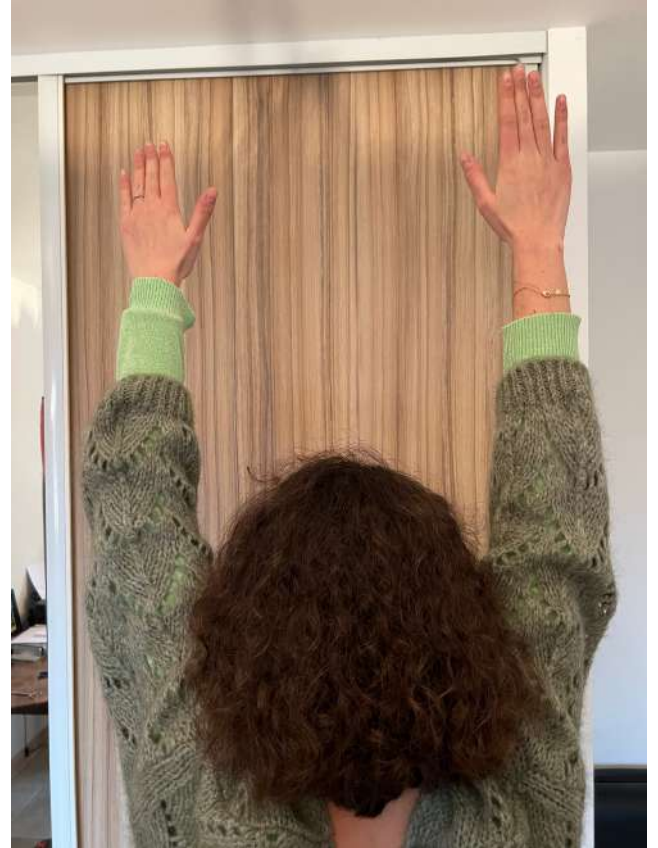
Les étirements

Il est important de préciser à vos patients que ces exercices sont à exécuter en se concentrant sur leur respiration et leurs sensations afin d'obtenir un meilleur retour proprioceptif sur leurs tensions (Moore, 2012). De même, les étirements doivent être souples et contrôlés.

Le but est de minimiser les tensions musculaires, pas d'en ajouter !

- **Mobilisation de la tête** : sur l'inspire, tourner la tête à droite et sur l'expire la ramener au centre puis répéter à gauche. Basculer ensuite la tête en haut et en bas de la même façon. Incliner enfin la tête sur les côtés droit et gauche.
- **Mobilisation des épaules** : sur l'inspire monter les épaules vers les oreilles de façon à les faire rouler en arrière sur l'expire. Répéter cet enchainement les épaules en avant.
- **Mobilisation des bras** : sur l'inspire, monter les bras par devant puis les descendre par les côtés sur l'expire.
- **Mobilisation des côtés latéraux** : sur l'inspire monter les bras et incliner le haut du corps à droite sur l'expire puis répéter à gauche, en gardant le bassin fixe.

Ces mouvements sont à réaliser 3 à 5 fois.



Nadi Shodhana

Pour pratiquer le Nadi Shodhana, demandez à vos patients de se placer assis, sur une chaine ou sur un tapis de sol. La position doit être confortable, le dos droit (Singh et al., 2011).

Nadi Shodhana est une technique de respiration longue et profonde alternée des narines.

La procédure est la suivante :

1) Assis confortablement et le dos redressé, ouvrir la main droite et replier l'index et le majeur dans la paume de la main afin de former une pince avec les autres doigts. Le pouce est utilisé pour fermer la narine droite, les deux autres doigts pour fermer la narine gauche.

2) Placer le pouce sur la narine droite et les deux autres doigts sur la narine gauche afin de fermer les deux narines.

3) Ouvrir la pince et expirer doucement et profondément par les deux narines.

4) Inspirer doucement et profondément par la narine gauche en fermant la droite.

5) A la fin de l'inspiration, fermer les deux narines pendant 2 secondes.

6) Expirer par la narine droite le plus doucement possible.

7) Puis, inspirer par la narine droite.

8) A la fin de l'inspiration, fermer les deux narines pendant 2 secondes.

9) Expirer par la narine gauche le plus doucement possible.

Les étapes 4 à 9 constituent un cycle.

Continuer les cycles pendant 10 à 15 minutes.

Il est possible de changer de main si des douleurs ou des crispations se font ressentir au niveau des épaules ou du bras.



Lien de la vidéo : <https://yogadanslavoix.wixsite.com/leyogadanslavoix/les-capsules-vid%C3%A9o>

Bhramari Pranayama

Pour la pratique du Bhramari Pranayama, le but est de produire un bourdonnement comme le son d'une abeille sur l'expiration.

Installé assis confortablement et avec le dos droit, le patient ferme les yeux afin d'internaliser ses sensations.

Il place ses pouces au niveau de l'entrée des conduits auditifs, sur les tragus et dépose ses autres doigts sur son front.

Il inspire ensuite par les deux narines et expire en produisant le son d'une abeille, bouche fermée.

La pratique du Bhramari Pranayama doit durer au moins 10 minutes afin de la rendre efficace.



Lien des vidéos : <https://yogadanslavoix.wixsite.com/leyogadanslavoix/les-capsules-vid%C3%A9o>

Apports de la pratique

La proprioception reste essentielle pour aider les patients à reconnaître leurs tensions (Moore, 2012). La pratique du yoga en complément de rééducation orthophonique permet donc d'augmenter cette conscience proprioceptive.

La pratique du yoga permet d'aider également les patients pour qui les exercices de rééducation vocale sont difficiles à mettre en place chez eux. Le yoga améliore en effet l'adhésion aux entraînements à la maison et son efficacité (Moore, 2012).

Quels bénéfices apportés par les étirements en conscience ?

- Augmenter la conscience proprioceptive en se concentrant sur ses sensations
- Etirer certains groupes musculaires afin de diminuer les tensions en excès dans le corps
- Minimiser les tensions au niveau des muscles laryngés, périlaryngés et respiratoires

Quels bénéfices apportés par Nadi Shodhana ?

- Réduit le stress, l'anxiété en réduisant la pression sanguine
- Stimule le système parasympathique
- Calme le mental
- Favorise la respiration nasale



Quels bénéfices apportés par Bhramari Pranayama ?

- Rend la voix sonore
- Améliore la coordination pneumophonique
- Amplifie les capacités respiratoires en prolongeant le temps maximal de phonation - TMP des voyelles (Aravinda et al., 2020)
- Améliore la pression sus-glottique, le flux d'air de la glotte, la hauteur maximale, l'intensité vocale (Manjunatha et al., 2018)

Bibliographie

Aravinda, H. R., Jog, D., & Kumar A, K. (2020). Yoga and Aerodynamics. International Journal of Current Research in Physiology and Pharmacology (IJCRPP), 1-4.
<https://doi.org/10.31878/ijcrpp.2020.43.01>

Manjunatha, U., Bhat, J. S., Radish, K. B., Bajaj, G., Shruthi, P., Suresh Nayak, P., & Rasheeka, S. M. (2018). Effect of Bhramari Pranayama on the Acoustic and Aerodynamic Parameters of Voice in Normophonic Females. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2018, 1-7.
<https://doi.org/10.1155/2018/4176803>

Moore, C. (2012). Reflections on clinical applications of yoga in voice therapy with MTD. Logopedics Phoniatrics Vocology, 37(4), 144-150.
<https://doi.org/10.3109/14015439.2012.731080>

Singh, S., Gaurav, V., & Parkash, V. (2011). Effects of a 6-week nadi-shodhana pranayama training on cardio-pulmonary parameters. 4.
Stück, M. (2007). Tightening up on relaxation. EVIDENCE BASED PRACTICE, 4.

Van Houtte, E., Van Lierde, K., & Claeys, S. (2011). Pathophysiology and Treatment of Muscle Tension Dysphonia: A Review of the Current Knowledge. Journal of Voice, 25(2), 202-207.
<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2009.10.009>