

Les apnées du sommeil sont souvent méconnues.

Elles sont pourtant redoutables !

Elles diminuent l'espérance de vie en accentuant toutes les conséquences d'un trouble du sommeil : risques d'HTA, de troubles cardiovasculaires avec AVC, de cancers, de troubles immunitaires et de l'humeur etc.

Il est donc important, non seulement d'en faire le diagnostic, mais aussi d'apporter des solutions. L'hygiène de vie naturellement avec perte de poids, diminution de l'alcool le soir après 19 heures. Mais la yogathérapie a également toute sa place :

S'il n'y a pas d'études sur le bénéfice de la pratique du yoga, je reste personnellement convaincu que de nombreux exercices réduisent les fréquences et intensité des apnées et permettent même de les prévenir.

Voici les exercices que je vous conseille pour renforcer la tonicité des tissus localement et rééduquer la position de la langue pour éviter sa chute en arrière.

### **1 Tout d'abord, rééduquer la position de la langue au repos.**

Apprendre au patient à bien positionner sa langue au repos. Peu de personnes le savent, mais la langue dans sa position de repos est en contact avec le palais et ne repose pas sur le plancher de la bouche. Elle ne doit pas « se laisser tomber ».

Elle doit épouser le palais, l'extrémité est en arrière des incisives, sans les toucher. (Voir photo ci-après).

Cette position doit être prise en position assise et également allongé.

### **2 Renforcer et mobiliser la langue.**

Il existe de nombreux Bandhas ou Mudras de la langue.

Tirer la langue devant soi. Kaki Mudra. Droit devant ou en tuyau.

Pousser la langue sur le palais. Jivan Bandha

Retourner la langue vers le fond. Kechari Mudra.

### **3 Travailler les respirations mobilisant la langue.**

Sitali ou Sitkari qui consistent à associer : Kaki Mudra, puis Kechari Mudra, puis Ujjayi. Tout en mobilisant la nuque et en synchronisant le mouvement au souffle.

### **4 Tonifier la région par des exercices appropriés.**

Relever la tête.

Allongé au sol en Savasana, soulever la tête d'un millimètre du sol, c'est-à-dire de façon imperceptible. La sensation du travail, se transmet jusqu'à la partie la plus profonde de la gorge. La respiration reste normale et douce. Rester trois à quatre respirations selon les possibilités.

Il ne doit y avoir aucune crispation à aucun moment.

Renforcer la région cervicale par le rocher.

A genoux, déposer la tête sur le sol et les mains de chaque côté en levant les fessiers des talons.

Rester ainsi trois à quatre respirations sans crispier la nuque.

### **5 Assouplir la région cervicale.**

Au sol, tourner la tête à droite et à gauche lentement. Tout en veillant à la position de repos de la langue. Le faire de façon synchronisée avec la respiration. En expirant, tourner la tête.

**Conclusion :**

Il est possible de trouver également d'autres exercices allant dans le même sens (préparation à la posture sur la tête, mobilisation douce des cervicales...).

Faire en sorte que la séance avec les différents exercices ne soit pas contraignante en temps, faites en sorte qu'elle ne dure pas plus de 7 minutes maximum, pour la refaire trois fois par jour.

Pour que le patient puisse faire régulièrement les exercices et voit des bénéfices se produire.

Moins de fatigue dans la journée, moins de troubles de vigilance et meilleure santé sur tous les points.

