



SSK-FORMATION
KINÉSITHÉRAPIE

Programme Formation

Les techniques du Yoga en kinésithérapie Niveau 2

Avec plus de 10 millions de pratiquants en France en 2020, le Yoga ne cesse de créer de l'engouement quant à sa pratique et au style de vie qui l'accompagne.

En effet, le Yoga se présente, à l'heure actuelle, comme un outil de recentrage essentiel à l'épanouissement personnel dans notre société moderne. Parfois bien loin de ses aspirations traditionnelles, sa pratique ne cesse aujourd'hui d'évoluer...

Malgré sa célébrité, le Yoga demeure mal compris. Assouplissements, postures physiques, travail du souffle, méditation, éveil spirituel... qu'est-il exactement? Les limites et les objectifs de cette art Indien, devenu à la mode, sont souvent flous.

Présenté comme une aide au bien-être voire à l'acquisition d'une meilleure santé, quels sont réellement les buts de cette pratique ancestrale?

Peut-elle jouer un rôle préventif dans notre santé et celle de nos patients?

En tant que kinésithérapeutes, que pouvons nous en attendre et dans quelle mesure pouvons nous l'utiliser?

A travers une étude des techniques majeures, des cours et des ateliers de pratique où il sera fait expérience; nous tenterons de répondre à ces questions, sans jamais perdre de vue l'essence même de la pratique qui invite à la découverte de Soi.



Équipe pédagogique

Joseph Gourcy
Kinésithérapeute et Formateur

Cyril Castaldo
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, directeur
SSK Formation

Julien Guillout
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, Coordinateur
Pédagogique SSK Formation



Les techniques du Yoga en kinésithérapie niveau 2

Objectifs

- 1 | Progresser dans sa pratique personnelle et son ajustement.
- 2 | Compléter son répertoire de postures (asana) et d'exercices respiratoires (pranayama).
- 3 | Découvrir et pratiquer de nouveaux enchaînements (karana) et de nouvelles pratiques de nettoyage (kriya).
- 4 | Savoir guider une pratique de relaxation corporelle et une séance simple de méditation.
- 5 | Être en capacité de proposer un programme spécifique pour vos patients dans un but thérapeutique (lombalgie, scoliose, stress, troubles de l'équilibre, déconditionnement, maladie de parkinson...) ou bien à visée préventive pour intégrer quelques pratiques de yoga à vos séances de groupe.
- 6 | Affiner sa connaissance du Yoga dans ses principes philosophiques.

Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

Nombres d'heures de formation

21 heures de théorie et de pratique



Méthode pédagogique

Moyens utilisés - Contenu

Alternance d'apports théoriques et pratique :

- Techniques démonstratives, explicatives, répétitives pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de :
 - Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés.
 - Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti.
 - Corriger et réexpliquer si nécessaire.
 - Évaluer l'investissement des participants.
- Permettre aux participants de remobiliser et réactualiser leurs connaissances par des méthodes de pédagogie active et interrogative s'inspirant de leur vécu et de leur réflexivité.

Modalités pédagogiques

Analyse des pratiques Professionnelles :

- En réalisant un temps dédié avec les participants pour définir les besoins en formation adaptée aux objectifs de la formation.
- En s'appuyant sur des référentiels et recommandations actualisés.
- En prenant en compte l'expérience et le vécu professionnel des participants.
- En réalisant des analyses critiques et constructives des pratiques réalisées, par rapport à la pratique attendue.

Acquisition et Perfectionnement des connaissances et compétences.

- En utilisant une pédagogie active, affirmative et interrogative.
- En réalisant des ateliers et des mises en situations pratiques.
- En restituant les résultats aux professionnels avec un temps d'échange.

Projet Pédagogique

Après l'introduction à la pratique du Hatha Yoga effectuée lors du 1er module, nous développerons ici les connaissances théoriques et affinerons la pratique personnelle de la discipline.

Cette formation s'envisage comme un complément d'enchaînements dynamiques, de postures et d'exercices respiratoires pour élargir notre catalogue de techniques. Nous accorderons une importance toute particulière à la précision posturale et au placement du souffle.

Concernant le versant thérapeutique, nous cheminerons vers une construction précise de programmes d'auto-rééducation adaptés aux pathologies courantes. Nous développerons également la mise en place d'exercices de relaxation pour mieux accompagner les patients en situation de stress.



Première journée

Objectifs :

- Progresser dans sa pratique et son ajustement.
- Revoir les exercices fondamentaux du stage précédent.
- Développer de nouvelles compétences posturales en flexion, extension et inclinaison.
- Ajuster son souffle : s'exercer au rythme en pranayama (dans pratiloma ujjayin pranayama)
- Appréhender le texte classique des Yoga Sutra de Patanjali.
- S'initier et ajuster un exercice d'expiration active (Kapalabhati)
- Co-construire et raisonner un application thérapeutique au Yoga (champ d'application de la neuro-gériatrie commune au cabinet).

Déroulé :

9H

Accueil des participants, Présentation du stage de formation, Rappels de objectifs, Evaluation initiale, Aspects logistiques.

9H30

Séance classique de Hatha Yoga traditionnel.

11H30

Analyse de la pratique, retranscription par écrit du cours, questions/échanges

12H

Histoire et philosophie du Yoga : Les Yoga Sutra de Patanjali 1/3

12H30 : PAUSE

14H

Techniques du Yoga et ateliers de pratique :

- Enchaînement : Ashta Karana (l'enchaînement des 8)
- Postures: ASANA 4 : FLEXIONS, EXTENSIONS, INCLINAISONS.
(tortue, grande flexion, guerrier, poisson, sauterelle, angle latérale, tête au genou en torsion.
- Pranayama: Pratiloma ujjayin Pranayama

16H30

Programmes thérapeutiques : Neuro/gériatrie

- Kinésiophobie, désadaptation psycho-motrice et troubles de l'équilibre
- Syndromes extra-pyramidaux (Parkinson)

17H30

Fin de la journée

Deuxième journée

Objectifs :

- Progresser dans l'étude de texte des Yoga Sutra de Patanjali.
- Appréhender de nouvelles postures d'auto-grandissement, rotation et appui.
- Réguler son souffle et Progresser dans la mise en place d'Ujjayin (avec anuloma ujjayin pranayama)
- Co-construire et raisonner un application thérapeutique au Yoga (champ d'application de la rhumatologie commune au cabinet).

Déroulé :

9H

Séance classique de Hatha Yoga traditionnel.

11H

Analyse de la pratique, retranscription par écrit du cours, questions/échanges

11H30

Histoire et philosophie du Yoga : Les Yoga Sutra de Patanjali 2/3

12H30 : PAUSE

14H

Techniques du Yoga et ateliers de pratique :

- Enchaînement : Ashta Karana (l'enchaînement des 8)
- Postures: ASANA 5: AUTO-GRANDISSEMENTS, ROTATIONS, APPUIS

(triangle en torsion et angle torsion, bâton et angle couché, angle assis, angle écarté, étirement de l'est, tête de vache, bâton à 4 membres, chien face en haut)

- Pranayama: Anuloma Ujjayin pranayama

16H00

Programmes thérapeutiques : Rhumatologie 1

Lombalgie commune

Déconditionnement abdomino-pelvien

Scolioses

17H30

Fin de la journée

Troisième journée

Objectifs :

- Progresser dans la connaissance des postures avec de nouveaux acquis : équilibre, inversions, assises.
- Progresser dans la maîtrise du souffle et de la pratique d'ujjayin (viloma ujjayin pranayama)
- Appréhender un enchaînement complet debout, basé sur un travail de libération des hanches et du bassin. (Trikona karana)
- Aménager un espace d'assise et de méditation
- Développer la maîtrise du barattage du ventre (Nauli Kriya)
- Co-construire et raisonner des applications thérapeutiques au Yoga (champ d'application du bien être et de la réhabilitation respiratoire).

Déroulé :

8H30

Séance classique de Hatha Yoga traditionnel.

10H30

Analyse de la pratique, retranscription par écrit du cours, questions/échanges

11H00

Techniques du Yoga et ateliers de pratique :

- Enchaînement : TRIKONA KARANA, l(enchaînement des triangles

- Postures: ASANA 6: EQUILIBRES, INVERSIONS, ASSISES (roi de la danse, étirement de l'ouest levé, pied à la lune, guerrier sur un pied, charrue, chandelle, diamant, posture du parfait, tête de vache)
- Pranayama: Viloma ujjayin Pranayama

12H30 : PAUSE

14H

Histoire et philosophie du Yoga : Les Yoga Sutra de Patanjali 2/3

14H45

Programmes thérapeutiques : Bien être et Appareil respiratoire
- Accompagnement du stress et réhabilitation respiratoire

16H15

Evaluations, Bilan de la formation, Conclusion.

17H

Fin de la formation

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE Ouvrages

1. MALLINSON J, SINGLETON M. Les racines du Yoga, Editions Alhora.2020
2. CALAIS-GERMAIN, B. Anatomie pour le Yoga: muscles et yoga. Editions DesIris. 2017.
3. CALAIS-GERMAIN, B. LAMOTTE, A. Anatomie pour le mouvement. Editions DésIris. 1990.
4. CAMPAGNAC-MORETTE, C. Prévenir et guérir par le Yoga: Manuel pratique. Editions du Dauphin. 2015.
5. CAMPIGNION, P. Les chaînes musculaires et articulaires : méthode GDS. CFPC. 2015.
6. COCAGNAC, M. DOE-DE-MAINDREVILLE, A. GORDON, C. LAFFEZ, J-P. MAMAN, A. POZZO, T. ROUX, F. TATZKY, B. TOMATIS, P. Enchainements. Revue Française de Yoga. Editions FNEY. 2002.
7. COUDRON, L. La Yoga-thérapie.Odile Jacob. 2010.
8. DESJARDINS, A. Approche de la méditation. La table ronde. 1989.
9. DESJARDINS, L-P. Principes de Yogathérapie: Révolution biologique et pouvoir de guérison du Yoga. Sully. 2014
10. ELIADE, M. Le Yoga, Immortalité et liberté. Payot.1991.
11. ELIADE, M. Techniques du Yoga. Gallimard (Folio essais). 1975. ERPICUM, C. Le chien tête en bas: 45 histoires d'asanas. La Plage. 2019.
12. FARAH, R. GAUCET, B. HAHOUTOFF, N. JEZE, F. LAFFEZ, J-P. LECCIA, M- C. LITVINE, S. MAMAN, A. ROUX, F. TARDAN-MASQUELIER, Y. TATZKY, B. La voie du souffle. Revue française de yoga. Editions FNEY. 2003.

13. FILLIOT, P. Un Yoga occidental: L'enseignement viniyoga de Krishnamacharya à aujourd'hui. Almora. 2018.
14. GAUTHIER, J. Chaînes musculaires:étirement et renforcement, de la théorie à la pratique. Editions Amphora. 2016.
15. IYENGAR B.K.S. Pranayama dipika: Lumière sur le pranayama. Buchet/ Chastel.1985.
16. KAMINOFF, L. Yoga anatomie et mouvements. Editions Vigot. 2008. KAPANDJI, A. Anatomie Fonctionnelle. 6ème édition. Maloine. 2010.
17. LECCIA, M.-C. MILLERAND, Y. TARDAN-MASQUELIER, Y. TOMATIS, P. VILLIERS, C. Recueil de Postures, Revue française de yoga. Editons FNEY.
18. MAUGRAS, P. L'ayurveda : Science ancestrale de la vie pour un nouvel art de vivre. Almora. 2018. MICHAËL, T. Les voies du Yoga. Editions du rocher. 1980.
19. PATANJALI. Yoga-sutras: Traduction et commentaires de MAZET, F. Albin Michel. 1991. ROSENFELD, F. Méditer, c'est se soigner. Les Arènes. 2007.
20. STEINER, R. TRÖKES, A. Yoga perfectionnement: postures, anatomie, symbolique. Editions La plage. 2014.

Revue de littératures en recherches cliniques

Sur Le Yoga

21. CAMPBELL D., MOORE K., Yoga as a preventive and treatment for depression, anxiety, and stress. In International Journal of Yoga Therapy, 2004, 14, 53-58
22. BÜSSING A, MICHALSEN A, KHALSA SB, TELLES S, SHERMAN KJ. Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:165410. doi:10.1155/2012/165410
23. GROESSL EJ, MAIYA M, SCHMALZL L, WING D, JESTE DV. Yoga to prevent mobility limitations in older adults: feasibility of a randomized controlled trial. BMC Geriatr. 2018;18(1):306. Published 2018 Dec 12. doi:10.1186/s12877-018-0988-8
24. WIESE C, KEIL D, RASMUSSEN AS, OLESEN R. Effects of Yoga Asana Practice Approach on Types of Benefits Experienced. Int J Yoga. 2019;12(3):218-225. doi:10.4103/ijoy.IJOY_81_18.
25. POLSGROVE MJ, EGGLESTON BM, LOCKYER RJ. Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. Int J Yoga. 2016;9(1):27-34. doi 10.4103/0973-6131.171710
26. ALEXANDER GK, INNES KE, SELFE TK, BROWN CJ. "More than I expected": perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease. Complement Ther Med. 2013;21(1):14-28. doi:10.1016/j.ctim.2012.11.001
27. STEPHENS I. Medical Yoga Therapy. Children (Basel). 2017;4(2):12. Published 2017 Feb 10. doi: 10.3390/children4020012
28. BONURA KB. The psychological benefits of yoga practice for older adults: evidence and



guidelines. *Int J Yoga Therap.* 2011;(21):129-142.

29. WANG D, HAGINS M. Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2016;2016:8725654. doi:10.1155/2016/8725654

30. INNES KE, SELFE TK. Yoga for Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Controlled Trials. *J Diabetes Res.* 2016;2016:6979370. doi:10.1155/2016/6979370

31. KAMINSKY DA, GUNTUPALLI KK, LIPPMANN J, et al. Effect of Yoga Breathing (Pranayama) on Exercise Tolerance in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized, Controlled Trial. *J Altern Complement Med.* 2017;23(9):696-704. doi:10.1089/acm.2017.0102

32. COCCHIARA RA, PERUZZO M, MANNOCCI A, et al. The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *J Clin Med.* 2019;8(3):284. Published 2019 Feb 26. doi:10.3390/jcm8030284

33. FISHMAN LM, GROESSL EJ, SHERMAN KJ. Serial case reporting yoga for idiopathic and degenerative scoliosis. *Glob Adv Health Med.* 2014;3(5):16-21. doi:10.7453/gahmj.2013.064

34. NAGARATHNA R, NAGENDRA H., Yoga for bronchial asthma: a controlled study. *British Medical Journal*, 1985 291, 1077-1079.

Sur la Méditation

35. MURPHY M., DONOVAN S. The physical and psychological effects of meditation, Noetic Science Book, 2nd edition, 1996

36. BOGART G., meditation and psychotherapy: a review of literature, *American Journal of Psychotherapy*, 1991, 3, 338-412

37. AFTANAS L., GOLOSHEYSKIN S., Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions. *International Journal of Neurosciences*, 2005, 6, 893-909

38. DAVIDSON R., KABAT-ZINN J. SCHUMACHER J., ROSENCRANZ M., MÜLLER D., SANTORELLI S., URBANOWSKI F., HARRINGTON A., BONUS

39. K., SHERIDAN J., Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, *Psycholo-somatic Medicine*, 2003 65, 564-570.

40. VYAS R., DIKSHIT N., Effects of meditation and respiratory system, cardiovascular system and lipid profile. *Indian Journal Of physiology and pharmacology*, 2002, 4, 487-491.

41. CURIATI J., BOCCHI E., FREIRE J., ARANTES A., BRAGA., GARCIA., GUMARAES G., FO W., Meditation reduces sympathetic activation and improves the quality of life in elderly patients with optimally treated heart failure: a prospective randomized study, *Journal Of alternative and complementary medicine*, 2005, 3,465-472.



“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J'adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l'excellence. A bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

Cyril Costaldo

*Kinésithérapeute, Ostéopathe
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



415 Avenue des Chabauds,
13320, Bouc Bel Air

09 72 52 64 04

lelia@ssk-formation.com

www.ssk-formation.com

ABONNEZ-VOUS !

