



Programme Formation

Yoga Thérapeutique Module 1

Le Rachis

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?



Intervenant

Joseph GOURCY
Kinésithérapeute
Formateur
Spécialiste en yoga

Public : Kinésithérapeutes
Durée : 3 Jours soit 22 heures
Horaires : 9h00 - 18h
Prise en charge : FIFPL (sous réserve de validation)

Yoga Thérapeutique Module 1 Le Rachis

Objectifs

- 1 I Définir la place du Yoga en prévention-santé et en kinésithérapie.
- 2 I Découvrir le Yoga à travers ses techniques, son histoire et sa philosophie.
- 3 I S'initier à la pratique des différentes disciplines du yoga (enchainements, postures, exercices respiratoires, méditations, relaxations...)
- 4 I Pouvoir à l'issue de cette formation, proposer des pratiques simples et adaptables à vos patients dans un but thérapeutique dans le cadre du traitement des rachialgies, en particulier de la lombalgie commune.
- 5 I Se familiariser avec les outils de gestion du stress issus du yoga (respiration/méditation, relaxation)

Moyens pédagogiques et techniques :

Apport théoriques - Travaux pratiques
Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique.

Modalités d'évaluation :

Contrôle de connaissances pré-formation et post-formation sous forme de QCM et de questions à réponses courtes

Projet Pédagogique

Contexte

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.

Déroulé pédagogique

Contenu général :

1) Les postures (asana) :

Flexions :

Apanasana : la posture d'élimination Antarasana : la posture d'intériorité

Janushirshasana : la posture de la tête au genou Paschimatanasana : la posture d'étirement de l'Ouest. Antara chaturasana : posture du dos rond à 4 pattes Sucirandhrasana : la posture du chas de l'aiguille

Extensions :

Bhujangasana : la posture du cobra Virabhadrasana : la posture du guerrier Shalabhasana : la posture de la sauterelle

Ardha urdhva mukha svanasana : la posture du sphinx Chaturanga ushtrasana : la posture du dos creux à 4 pattes

Inclinaisons :

Ardha chandrasana : la posture de la demi lune

Parivritta janushirshasana : la posture de la tête au genou en torsion Parshvasukhasana : la posture aisée en inclinaison

Rotations :

Ardhamatsyendrasana : la demi posture de matsyendra Parivartanasana : la posture en torsion autour du ventre Parivritta sukhasana : la posture aisée en torsion

Allongements dans l'axe :

Dandasana : la posture du bâton

Paschimottanasana : la posture de l'étirement de l'ouest vers le haut

Maha mudra : le grand sceau Utkatasana : la posture terrible (chaise) Chaturangasana : la posture 4 pattes

Appuis :

Adhomukhasvanasana : la posture du chien tête en bas

Urdhva chaturanga dandasana : la posture du bâton levé à 4 membres Vasisthasana : la posture de vasishtha (gchetteur latéral)

Ardha chaturangasana : la demi posture à 4 pattes Equilibres :

Tadasana : la posture du palmier Natarajasana : la posture du roi de la danse

Ekapada virabhadrasana : la posture du guerrier sur un pied Inversions :

Dvi pada pitham : la table à deux pieds Viparita karani mudra : le sceau inversée

Assises :

Sukhasana : la posture aisée Yogapattasana : la posture de la ceinture

2) Les enchainements (karana) :

Suryanamaskar I / II : la salutation au soleil

Ashta karana I : l'enchainement des 8 mouvements fondamentaux du rachis Chandra namaskar I : la salutation à la lune

3) Les nettoyages (Kriya)

Agni kriya : le nettoyage du feu digestif

4) La respiration (pranayama)

Prana Yuktam : la qualité du souffle

Ujjayin : le souffle victorieux (frein laryngé) Pratiloma Ujjayin : le souffle victorieux alterné

5) Le contrôle des diaphragmes (bandha) Mula bandha : tonicité du périnée

Jalandhara Bandha : le verrou de la gorge

Uddiyana Bandha : l'envol (stomach vacuum)

6) La méditation assise (dhyana)

7) La relaxation allongé (yoga nidra)

8) Présentations théoriques :

Présentation historique et technique du Yoga. Le Yoga, la prévention, la santé.

L'accompagnement thérapeutique de la lombalgie commune par le Yoga.

JOUR 1 (7h30)

8h45 : accueil.

9h00 : Présentation générale de la formation.

Objectifs :

- Présenter le contenu et le déroulé de la formation.
- Définir les besoins des stagiaires.
- Donner les aspects logistiques
- Définir les savoirs des apprenants

Moyens pédagogiques :

- Tour de table, échanges, évaluation initiale des pratiques professionnelles.

9h30 : Séance 1 de Hatha Yoga.

Objectifs :

- Découvrir et pratiquer les différentes disciplines du Yoga à travers l'enseignement d'un cours classique de Hatha yoga.

Contenu :

- Enchainement : salutation au soleil I
- Postures : la posture d'élimination, la posture d'intériorité, la posture de la tête au genou, la posture du chas de l'aiguille, la posture du cobra, la posture du guerrier, la posture aisée en inclinaison, la posture aisée en torsion, la posture du bâton, le grand sceau, la posture du chien tête en bas, la posture du palmier, la table à deux pieds, la posture aisée
- Respiration : la qualité du souffle, le souffle victorieux
- Méditation
- Relaxation

Moyens pédagogiques :

Enseignement traditionnel d'une séance collective

11h30 : Récapitulatif du cours.

Objectifs :

- Expliquer et détailler les pratiques de la séance Moyens pédagogiques : retranscription écrite du cours

14h00 : Présentation 1

Présentation du Yoga : l'histoire, la philosophie, les différentes techniques, les yoga anciens / les yoga modernes. 1h30.

Objectifs :

- Présenter le yoga dans ses aspects historiques et philosophiques
- Présenter les différentes pratiques du Yoga
- Différencier les différentes pratiques du Yoga (sales : ashtanga, iyengar, vinyasa, hatha...)

Moyens pédagogiques :

Présentation, échanges

15h45 : Atelier pratique 1 de Hatha Yoga.

Objectifs :

- Détailler les pratiques du jour, les adaptations et les différents degrés de chaque posture, enchaînement et exercice respiratoire.
- Savoir guider et corriger les postures chez un élève.

Contenu :

- Enchaînement : salutation au soleil I + II
- Postures : la posture d'élimination, la posture d'intériorité, la posture de la tête au genou, la posture du chas de l'aiguille, la posture du cobra, la posture du guerrier, la posture aisée en inclinaison, la posture aisée en torsion, la posture du bâton, le grand sceau, la posture du chien tête en bas, la posture du palmier, la table à deux pieds, la posture aisée
- Respiration : la qualité du souffle, le souffle victorieux Moyens pédagogiques : atelier supervisé, travail en binôme.

17h45 : Bilan de la journée.

Objectif :

- Synthèse, explication du programme du jour suivant Moyens pédagogiques : échanges, questions / réponses

18H : Fin de Journée.

JOUR 2 (7H30)

8h45 : Présentation du programme du jour.

9h00 : Séance 2 de Hatha Yoga.

Objectifs :

- Découvrir et pratiquer les différentes disciplines du Yoga à travers l'enseignement d'un cours classique de Hatha yoga.

Contenu :

- Enchaînement : salutation au soleil I+II
- Postures : la posture de l'étirement de l'ouest, la posture de la sauterelle, la posture de la demi lune, la demi posture de matsyendra, la posture de torsion autour du ventre, la posture de

l'étirement de l'ouest intense, les postures à 4 pattes, la posture du roi de la danse, la posture de la ceinture, la posture inversée

- Nettoyage par le feu digestif
- Respiration : la souffle victorieux alterné, les bandha (verrous diaphragmatiques)
- Méditation assise
- Relaxation allongé

Moyens pédagogiques :

- Enseignement traditionnel d'une séance collective

11h30 : Récapitulatif du cours.

Objectifs :

- Expliquer et détailler les pratiques de la séance Moyens pédagogiques : retranscription écrite du cours

14H00 : Présentation 2 : Yoga, prévention et santé.

Objectifs :

- Définir la place du Yoga dans une stratégie de préservation de la santé
- Définir le champ thérapeutique du Yoga

Moyens pédagogiques :

- Présentation visuelle, échanges 15H00 : PAUSE

15h15 : Atelier pratique 2 de Hatha Yoga.

Objectifs :

- Détailler les pratiques du jour, les adaptations et les différents degrés de chaque posture, enchaînement et exercice respiratoire.
- Savoir guider et corriger les postures chez un élève.

Contenu :

- Enchaînement : salutation au soleil I+II, la salutation à la lune
- Postures : la posture de l'étirement de l'ouest, la posture de la sauterelle, la posture de la demi lune, la demi posture de matsyendra, la posture de torsion autour du ventre, la posture de l'étirement de l'ouest intense, les postures à 4 pattes, la posture du roi de la danse, la posture de la ceinture, la posture inversée.
- Respiration : la souffle victorieux alterné
- Méditation assise
- Relaxation allongé

Moyens pédagogiques :

- Atelier supervisé, travail en binôme.

17h45 : Bilan de la journée.

Objectif :

- Synthèse, explication du programme du jour suivant Moyens pédagogiques : échanges, questions / réponses

18h : FIN de Journée.

JOUR 3 (7H)

8h30 : Séance 3 de Hatha Yoga.

Objectifs :

- Découvrir et pratiquer les différentes disciplines du Yoga à travers l'enseignement d'un cours classique de Hatha yoga.

Contenu :

- Enchaînement : ashta karana I
- Postures : le sphinx, la posture de la tête au genou en torsion, la posture terrible (chaise), le bâton levé à 4 membres (guetteur), la posture de vasistas (guetteur latéral), la posture du guerrier sur un pied, la posture inversée.
- Nettoyage par le feu digestif
- Respiration : la souffle victorieux alterné, les bandha.
- Méditation assise
- Relaxation allongé

Moyens pédagogiques :

- Enseignement traditionnel d'une séance collective

11h00 : Récapitulatif du cours.

Objectifs :

- Expliquer et détailler les pratiques de la séance Moyens pédagogiques : retranscription écrite du cours

12h : Présentation 3 : Accompagnement thérapeutique de la lombalgie par le Yoga.

Objectifs :

- Définir les pratiques du Yoga utiles dans le traitement de la lombalgie commune.

Contenu :

- La mobilité articulaire
- Les étirements musculaires
- Le renforcement musculaire
- La conscience corporelle
- La gestion du stress

Moyens pédagogiques :

- Présentation visuelle, échanges.

13h30 : Atelier pratique 2 de Hatha Yoga

Objectifs :

- Organiser des séances de yoga thérapeutique dans le cadre de la lombalgie commune

Contenu :

Les postures, enchaînements, pratiques respiratoires, relaxations utiles pour le traitement du patient lombalgique.

- La mobilité articulaire
- Les étirements musculaires
- Le renforcement musculaire
- La conscience corporelle
- La gestion du stress

Moyens pédagogiques :

- Atelier supervisé, travail en binôme.

16H Synthèse de formation.

Objectifs :

- Bilanter le contenu de formation
- Evaluer la satisfaction globale.
- Vérifier les acquis stagiaires.

Moyens pédagogiques :

- Questions/réponses
- Evaluations de satisfaction
- Evaluation des pratiques professionnelles finales (EPP)

Contenu :

- Synthèse de formation
- Mise en application au sein du cabinet,
- Questions/réponses
- Evaluations de satisfaction
- Questionnaires EPP

Références bibliographiques

BIBLIOGRAPHIE Ouvrages

1. MALLINSON J, SINGLETON M. Les racines du Yoga, Editions Almora.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.
21. SVATMARAMA. Traduction de Tara Michael. Hatha Yoga Pradipika, traité de Hatha Yoga. Fayard. 1974.
22. TARDAN MASQUELIER Y. L'esprit du Yoga. Albin Michel. 2005.
23. TOLLE, E. L'art du calme intérieur. Ariane éditions. 2003.
24. TOLLE, E. Le pouvoir du moment présent. Ariane éditions, 2000.
25. VAN LYSEBETH, A. Pranayama: La dynamique du souffle. Flammarion. 2017.
26. VAN LYSEBETH, A. Encyclopédie: Hatha Yoga, toutes les asanas pas à pas. Flammarion. 2016.

Reuves de littératures en recherches cliniques

Sur Le Yoga

27. CAMPBELL D., MOORE K., Yoga as a preventive and treatment for depression, anxiety, and stress. Ineternational Journal of Yoga Therapy, 2004, 14, 53-58
28. 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
29. 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
30. 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.
31. 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
32. 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

33. STEPHENS I. Medical Yoga Therapy. Children (Basel). 2017;4(2):12. Published 2017 Feb 10. doi: 10.3390/children4020012
34. BONURA KB. The psychological benefits of yoga practice for older adults: evidence and guidelines. Int J Yoga Therap. 2011;(21):129-142.
35. 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
36. 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
37. 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
38. 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
39. 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
40. NAGARATHNA R, NAGENDRA H., Yoga for bronchial asthma: a controlled study. British Medical Journal, 1985 291, 1077-1079.

Sur la Méditation

41. 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
42. DAVDISON R., KABAT-ZINN J. SCHUMACHER J., ROSENCRANZ M., MÜLLER D., SANTORELLI S., URBANOWSKI F., HARRINGTON A., BONUS K., SHERIDAN J., Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, Psycholo-somatic Medicine, 2003 65, 564-570.
44. 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.
45. 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.

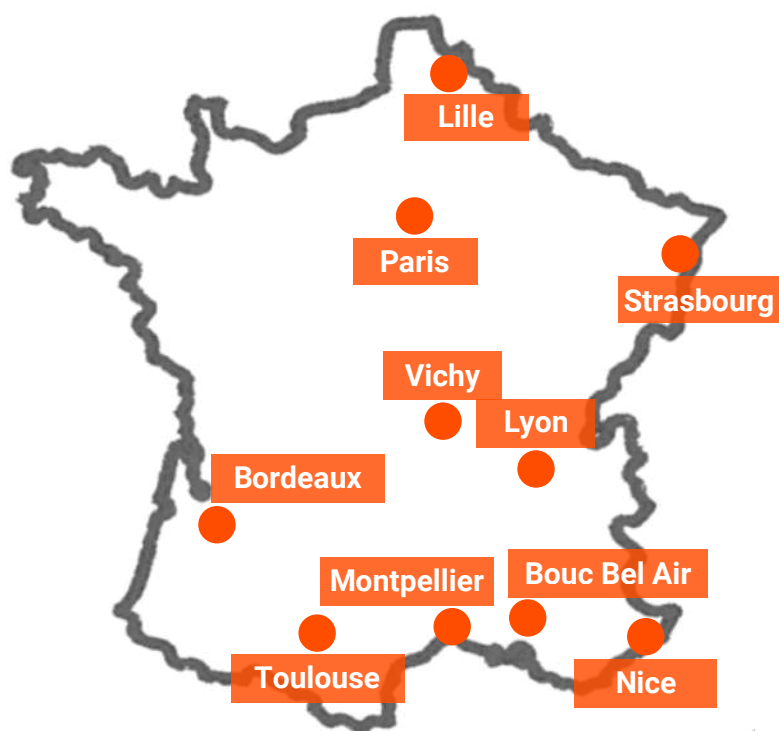
“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J’adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en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

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 !

