



Programme Formation

Yoga thérapeutique pour la rééducation et l'équilibre corps/esprit



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

Yoga Thérapeutique

Objectifs

- 1 | Découvrir le Yoga dans ses aspects historiques et ses principes philosophiques.
- 2 | Comprendre les buts de cette discipline complète (corps-souffle- esprit)
- 3 | Différencier et s'initier à la pratique des disciplines du yoga (enchainements, postures, exercices respiratoires, méditations...)
- 4 | Pouvoir à l'issue de la formation initiale, proposer des pratiques simples et adaptables à vos patients dans un but thérapeutique (rachialgies, kinésiophobie, perte de conscience corporelle et/ou respiratoire, fatigue, stress...) ou bien à visée préventive pour intégrer quelques pratiques de yoga à vos séances de groupe

Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

Nombres d'heures de formation

24 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

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.



Jour 1

9h-10H45

- ENCHAINEMENTS / POSTURES / DISCIPLINE DU SOUFFLE
- (KARANA / ASANA / PRANAYAMA)

11h-12h30

- PRESENTATION DU FORMATEUR ET DES STAGIAIRES / ASPECTS LOGISTIQUES
- ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS
- LES DIFFERENTES PRATIQUES EN YOGA

12h30 PAUSE REPAS

13h45-15h30

- TECHNIQUES DU YOGA (Symbolique / Utilisation / Effets)
- ASANA 1: FLEXIONS / INCLINAISSONS / ROTATIONS - SCEAUX : BANDHA

15h30-15h45: PAUSE

15h45- 17h15

- ASANA 1: FLEXIONS / INCLINAISSONS / ROTATIONS
- PRANAYAMA I: PRANA YUKTAM ET UJJAYIN BASIQUES - BANDHA: MULA / JALANDHARA
- INTERET DES PRATIQUES DU JOUR

17h30 FIN

Jour 2

9h-10H45

- ENCHAINEMENTS / POSTURES / DISCIPLINE DU SOUFFLE
- (KARANA / ASANA / PRANAYAMA) PRATILOMA UJJAYIN PRANAYAMA AGNI KRIYA
- ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS

10h45-11h : PAUSE

11h-13h

- ASANA 2: AUTO- GRANDISSEMENTS / EXTENSIONS/ APPUIS - PRANAYAMA 1: PRATILOMA UJJAYIN
- AGNI KRIYA et UDDIYANA BANDHA

13h : PAUSE REPAS

13h45-15h30

- ORIGINES ET BUTS DU YOGA TRADITIONNEL
- ASANA 2: AUTO- GRANDISSEMENTS / EXTENSION / APPUIS - PRANAYAMA 1: PRATILOMA UJJAYIN
- AGNI KRIYA et UDDIYANA BANDHA





15h30-15h45: PAUSE

15h45- 17h15

- INTERET DES PRATIQUES DU JOUR
- CONCLUSIONS DU JOUR

17h30 FIN

Jour 3

9h-10H45

- ENCHAINEMENTS / POSTURES / DISCIPLINE DU SOUFFLE
- (KARANA / ASANA / PRANAYAMA) NADI SHODHANA
- AGNI KRIYA

10h45-11h : PAUSE

11h-13h

- ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS
- ASANA 3: EQUILIBRES/ INVERSIONS / ASSISES - NADISHODHANA
- ASANA 3: EQUILIBRES/ INVERSIONS / ASSISES -UDDIYANA BANDHA
- NADI SHODHANA

13h : PAUSE REPAS

13h45-15h30

- TOUR D'HORIZON DES PRATIQUES MODERNES
- UTILISATION AU CABINET ET EN ENTREPRISE
- DHARANA / DHYANA

15h30-15h45: PAUSE

15h45- 17h15

- EVALUATION DE LA FORMATION ET DES PARTICIPANTS
- CONCLUSION DE FIN DE FORMATION/ PLAN D'ACTION

17h30 FIN



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. Alhora. 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. Alhora. 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.

Revue de littératures en recherches cliniques

Sur Le Yoga

27. CAMPBELL D., MOORE K., Yoga as a preventive and treatment for depression, anxiety, and stress. *International 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. MURPHY M., DONOVAN S. The physical and psychological effects of meditation, Noetic Science Book, 2nd edition, 1996
42. BOGART G., meditation and psychotherapy: a review of literature, *American Journal of Psychotherapy*, 1991, 3, 338-412
43. 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
44. DAVIDSON R., KABAT-ZINN J. SCHUMACHER J., ROSENCRANZ M., MÜLLER D., SANTORELLI S., URBANOWSKI F., HARRINGTON A., BONUS
45. K., SHERIDAN J., Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, *Psychosomatic Medicine*, 2003 65, 564-570.
46. 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.
47. 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. ”

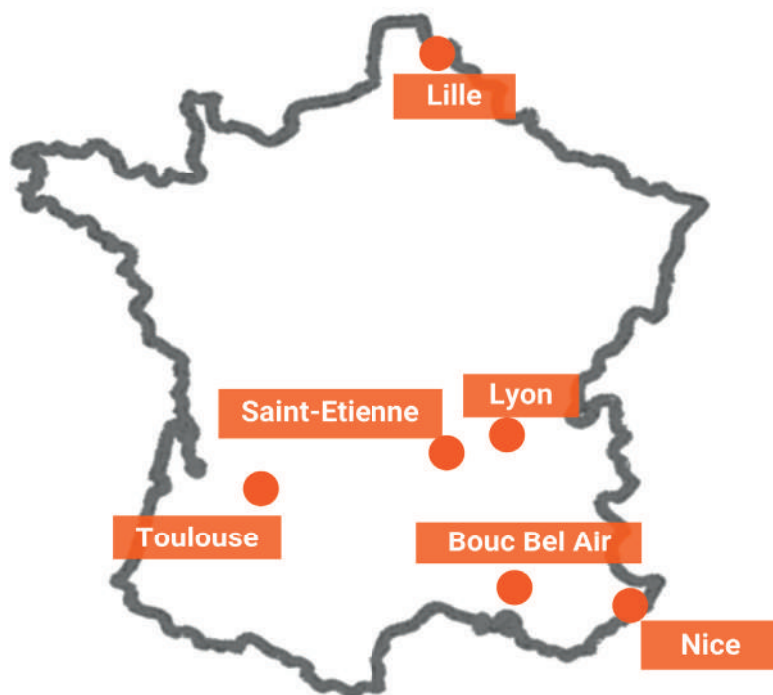
« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

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 !

