



SSK-FORMATION
KINÉSITHÉRAPIE

Programme Formation Yoga et Kinésithérapie

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 24 heures

Horaires : 9h00 - 18h

Prise en charge : FIFPL (sous réserve de validation)

Yoga et Kinésithérapie

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

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 réponse 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

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

13h30-15h30

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

15h30-15h45: PAUSE

15h45- 17h15

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

18h 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

18h 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

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.

Revues 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

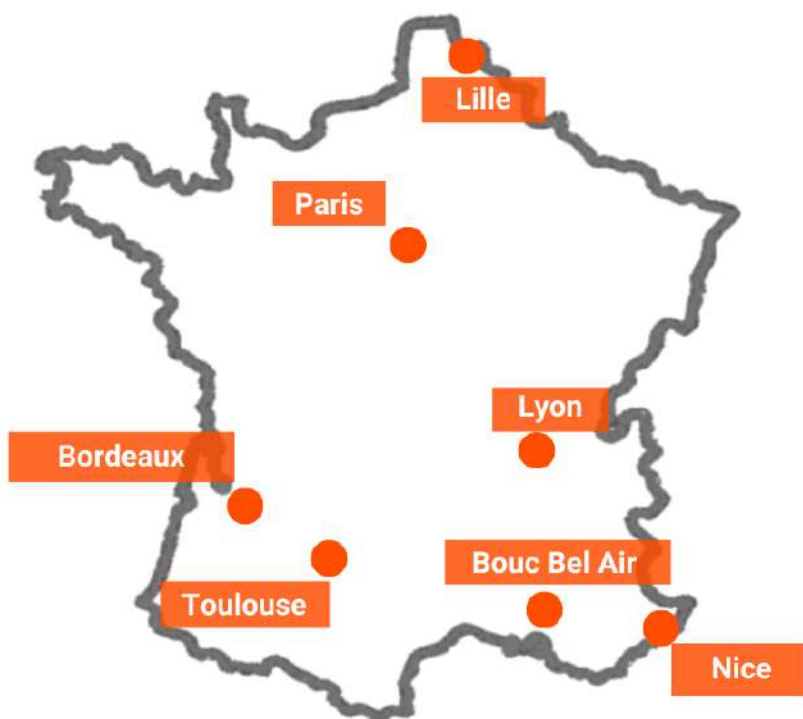
41. MURPHY M., DONOVAN S. The physical and psychological effects of meditation, Noetic Science Book, 2nd edition, 1996
42. BOGART G., meditation and psychotherapy: a review of literature, American Journal of Psychotherapy, 1991, 3, 338-412
43. AFTANAS L., GOLOSHEYSKIN S., Impact of regular meditation 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., ROSENCRAZ M., MÜLLER D., SANTORELLI S., URBANOWSKI F., HARRINGTON A., BONUS
45. K., SHERIDAN J., Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, Psycholo-somatic 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 cœur de proposer aux professionnels de la santé des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. Je souhaite que ce stage vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos patients 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



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

ABONNEZ-VOUS !



 lelia@ssk-formation.com

 www.ssk-formation.com

