



Programme Formation

Yoga Thérapeutique Module 2

Les troubles posturaux, la ventilation

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 2 Les troubles posturaux, la ventilation

Objectifs

- 1 I Progresser dans son apprentissage et sa pratique du Hatha Yoga
- 2 I (Enchaînements, postures, exercices respiratoires, méditations, relaxations...)
- 3 I Comprendre l'organisation posturale et les différentes familles musculaires responsables de la station et de l'équilibre debout.
- 4 I Comprendre la mécanique ventilatoire physiologique selon les besoins énergétiques ainsi que ses expressions non physiologiques.
- 5 I Pouvoir à l'issue de cette formation, proposer des pratiques simples et adaptables à vos patients dans un but d'accompagnement thérapeutique dans le cadre du traitement des troubles posturaux et de leurs conséquences ventilatoires, notamment la scoliose et les déformations non physiologiques du rachis (exagérations ou effacements des courbures rachidiennes).

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

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.

Déroulé pédagogique

Contenu général :

1) Les postures (asana) :

Flexions :

- Kurmasana : la tortue
- Uttanasana : le grand étirement
- Shashankasana : le lièvre
- Kapotasana : le pigeon Extensions :
- Matsyasana : le poisson
- Ushtrasana : le chameau
- Ardha dhanurasana : le demi-arc Inclinaisons :
- Parshva trikonasana : le triangle latéral
- Parshva konasana : l'angle latéral
- Supta chandrasana : la lune allongé Rotations :
- Parivritta konasana : l'angle en torsion
- Parivritta trikonasana : le triangle en torsion
- Utthita trikonasana : le triangle étendu
- Parivritta utkatasana : la chaise en torsion Allongements dans l'axe :
- Prasaritha konasana : l'angle écarté
- Supta dandasana : le bâton couché
- Supta prasaritha konasana : l'angle écarté allongé
- Upasvishtha konasana : l'angle assis

Appuis :

- Purvottanasana : l'étirement de l'est vers le haut
- Urdhva mukha svanasana : le chien tête en haut Equilibres :
- Samasthiti : la posture debout
- Vrikshasana : l'arbre
- Urdhva paschimottanasana : l'étirement levé de l'ouest vers le haut
- Navasana : la barque Inversions :
- Halasana : la charrue
- Sarvangasana : la chandelle Assises :
- Vajrasana : le diamant
- Siddhasana : la posture des parfaits

2) Les enchaînements (karana) :

- Ashta karana II : l'enchaînement des huit mouvements fondamentaux du rachis II
- Trikonakarana I+II : l'enchaînement des triangles I+II
- Circuit d'harmonisation des tensions myofasciales (gym des chaînes musculaires)

3) Les nettoiyages (Kriya)

- Nauli kriya : le tournoiement du ventre

4) La respiration (pranayama) Nadishodhana : la respiration alternée

- Anuloma ujjayin : l'allongement de l'expiration Viloma ujjayin : l'allongement de l'inspiration

5) Le contrôle des diaphragmes (bandha)

- Jihva bandha : le placement de la langue

6) La méditation assise (dhyana)

7) La relaxation allongé (yoga nidra)

8) Présentations théoriques :

- L'organisation musculaire de la posture
- Les troubles posturaux du rachis : scoliose, attitude scoliotique, hyper-cyphose thoracique, hyper-lordose lombaire, réduction des courbures, inversion de courbure cervicale.
- Les attitudes articulaires du genou : vrais et faux genu varum/valgum
- Les ventilations physiologiques : étude mécanique de la ventilation de repos, de la ventilation tonique, de la ventilation d'effort.
- Les troubles de la ventilation découlant de la posture :
- Les grandes typologies posturales et leurs conséquences thoraciques, rachidiennes et abdominales.
Thorax en inspiration : ventilation haute
Thorax à grand diamètre antéro-postérieur : ventilation antérieure
Thorax paradoxal : ventilation postéro-latérale
Thorax fermé : ventilation petits volumes
Posture adynamique : ventilation asthénique

Lien avec la sphère psycho-comportementale (Réceptivité, impulsivité, cérébralité, affectivité/extraversion, affectivité, introversion, émotivité)

Exercices de rééducation posturale et d'accompagnement comportemental

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 :

- Progresser dans la pratique des grandes disciplines du Yoga à travers l'enseignement d'un cours classique de Hatha yoga.

Contenu :

- Enchaînement : ashta karana II
- Postures : la tortue, le grand étirement, le pigeon, le demi-arc, la lune allongé, le triangle étendu, la chaise en torsion, le bâton couché, l'angle écarté allongé, la posture debout, l'arbre, la chandelle, le diamant.

- Respiration : l'allongement du souffle (prana dirgham)
- 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 : L'organisation posturale

Objectifs :

- Définir les différentes familles musculaires qui organisent la posture debout.
- Comprendre la mécanique derrière les attitudes articulaires non physiologiques. (genuvarum/genuvalgum, hypercyphoses, hyperlordoses, inversions de courbure)

Contenu :

- Présentation des attitudes posturales liées à chaque chaîne musculaire.
- Etude anatomique et mécanique des différents archétypes posturaux
- Action-réaction entre les chaînes myofasciales et conséquences sur l'équilibre.

Moyens pédagogiques :

- Présentation, échanges 15H30 : PAUSE

15h45 : Atelier pratique 1 de Yoga thérapeutique.

Objectifs :

- Apprendre à harmoniser la posture debout par la ré-équilibration des tensions globales myofasciales.

Contenu :

- Observation inter-stagiaires : mise en évidence des différents déséquilibres.
- L'examen de profil et de face.
- Prise de conscience des différentes attitudes posturale et dynamiques.
- Libération des pivots articulaires fondamentaux.
- Activation des fiefs.
- Gymnastique des chaînes.

Moyens pédagogiques :

- Atelier supervisé et guidé, pratiques posturales et exercices dynamiques.

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 :

- Progresser dans les différentes disciplines du Yoga à travers l'enseignement d'un cours classique de Hatha yoga.

Contenu :

- Enchaînement : l'enchaînement des triangles I
- Postures : le lièvre, le chameau, le triangle latéral, l'angle en torsion, l'angle écarté, le chien tête en haut, l'ouest levé vers le haut, la posture des parfaits.
- Nettoyage digestif : tournoiement du ventre
- Respiration : la soufle 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 : les différents types de ventilation

Objectifs :

- Définir les différentes ventilation physiologiques en fonction des situations mécaniques et des exigences énergétiques.
- Comprendre les conséquences posturales sur la ventilation.
- Définir les ventilations mécaniques non physiologiques et leurs conséquences.

Contenu :

- Les ventilations de repos, toniques et d'effort
- Rôle et mécanique des diaphragmes
- Les troubles de la ventilation découlant de la posture :
- Les grandes typologies posturales et leurs conséquences thoraciques, rachidiennes et abdominales.
- Lien avec la sphère psycho-comportementale (Réceptivité, impulsivité, cérébralité, affectivité/extraversion, affectivité, introversion, émotivité)
- Exercices de rééducation posturale et d'accompagnement comportemental Moyens pédagogiques : atelier supervisé, travail en binôme.

15h15 : Atelier pratique 2 Yoga thérapeutique : Posture et ventilation.

Objectifs :

- Établir un programme d'exercice issus du yoga pour accompagner les troubles posturaux et ventilatoires.

Contenu :

- Thorax en inspiration : ventilation haute
- Thorax à grand diamètre antéro-postérieur : ventilation antérieure
- Thorax paradoxal : ventilation postéro-latérale
- Thorax fermé : ventilation petits volumes
- Posture adynamique : ventilation asthénique

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

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 : l'enchaînement des triangles II.
- Postures : le poisson, l'angle latéral, la trille en torsion, l'angle assis, l'étirement levé de l'est, la barque, la charrue.
- Nettoyage par le tournoiement du ventre
- Respiration : l'allongement de l'expiration
- 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 scoliose par le Yoga.

Objectifs :

- Définir les différents types de scoliose
- Comprendre la mécanique scoliotique.

Contenu :

- Les différentes scolioses : gibbosité lombaire droite gauche, scoliose dorsale majeure, scoliose combinée à gibbosité lombaire gauche et dorsale droite.
- La mécanique de la scoliose combinée, les hypoextensibilités musculaires, le renforcement axial antigravifique.

Moyens pédagogiques :

- Présentation visuelle, échanges

13h30 : Atelier pratique 3 de Yoga thérapeutique 2h30 Objectifs :

- Définir les pratiques du Yoga utiles dans le traitement de la scoliose.
- Organiser des séances de yoga thérapeutique dans le cadre de la scoliose combinée.

Contenu :

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

- 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 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. 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.

Reuves de littératures en recherches cliniques

Sur Le Yoga

21. CAMPBELL D., MOORE K., Yoga as a preventive and treatment for depression, anxiety, and stress. Ineternational 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.

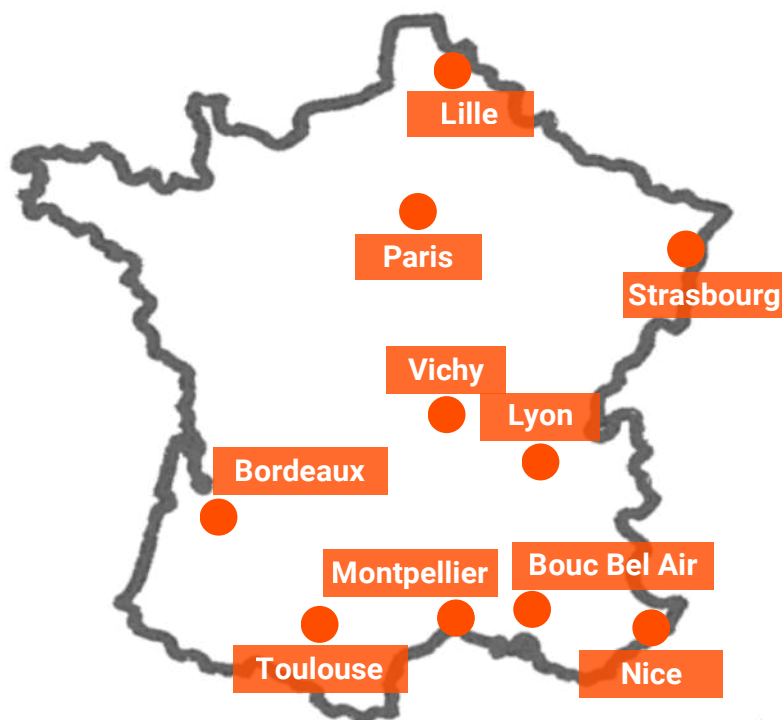
“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J’adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en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

ABONNEZ-VOUS !



lelia@ssk-formation.com

www.ssk-formation.com

