

Programme Formation Yoga et Kinésithérapie Niveau 3

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 : 4 Jours soit 28 heures
Horaires : 9h00 - 18h
Prise en charge : FIFPL (sous réserve de validation)

Yoga et Kinésithérapie Niveau 3

Objectifs

- 1 I** Progresser dans sa pratique personnelle et son ajustement en retravaillant sur les enchaînements et les postures abordés précédemment.
- 2 I** Compléter son répertoire avec 20 nouvelles postures (asana) et 2 nouveaux enchaînements (karana)
- 3 I** Revoir et cadrer l'usage des exercices respiratoires abordés précédemment (pranayama).
- 4 I** Réaliser et apprendre plusieurs programmes spécifiques :
- 5 I** Yoga sur chaise (Upavishta Yoga), séance de libération et d'harmonisation des chaînes musculaires, programme d'échauffement et de récupération par le Yoga préventif
- 6 I** Pratiquer et savoir construire des séances à thème d'une durée de 30 à 45 min pour petits groupes de patients.
- 7 I** Affiner sa connaissance du Yoga dans ses principes historiques et philosophiques, durant la période médiévale du Hatha Yoga.
- 8 I** Comprendre et mettre en place un séance de méditation (dhyana) et une séance de relaxation (yoga nidra).

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

Dans ce troisième module de notre formation en Yoga pour kinésithérapeutes, nous explorerons plus en avant l'aspect pédagogique, préventif et thérapeutique.

De la construction de séances à thèmes précis jusqu'à leur animation (ancrage et équilibre, ouverture du corps, recentrage, santé du rachis et harmonie du souffle), nous profiterons de 4 jours consécutifs pour nous perfectionner et apprendre à construire et à guider des séances de petits groupes.

Pour les temps forts de la pratique, nous verrons d'abord comment organiser des séances de Yoga sur chaise pour un public plus dépendant. Nous apprendrons ensuite une séance complète d'harmonisation de nos tensions de chaînes musculaires (technique d'auto-massage et étirements classiques du Yoga). Enfin nous verrons comment le Yoga trouve sa place dans la mise en place d'une gymnastique globale de préparation au mouvement (échauffement sur lieu de travail) et de récupération (post-activité professionnelle ou sportive).

Par ailleurs, nous poursuivrons notre apprentissage de la discipline par l'apprentissage de deux nouveaux enchaînements : la salutation à la lune (Chandra namaskar) et un Tapasya karana (échauffement complet du corps), d'une vingtaine de postures (asana) ainsi qu'une révision complète du Pranayama et de son application thérapeutique.

Côté histoire et philosophie, je vous propose l'étude de la période médiévale avec le Hatha Yoga et ses textes, période riche et passionnante du Yoga en Inde.

Comme précédemment, des ateliers viendront appuyer notre vécu lors des séances matinales, en apportant toutes les précisions nécessaires à la bonne réalisation des pratiques ainsi que l'éclaircissement théorique.

Ces 4 jours sous forme de retraite (hébergement et repas sur place) dans un lieu de choix, nous permettrons de rentrer pleinement dans la discipline et de profiter de moments d'échanges et de convivialité en dehors des temps d'enseignement.

Première journée

Objectifs :

- Revoir la pratique de la salutation au soleil (suryanamaskar)
- Revoir les pratiques de pranayama des modules précédents
- Pratiquer une séance de relaxation (Yoga Nidra)
- Aborder les thèmes de l'ancrage et de l'équilibre en Yoga

Déroulé :

9H

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

10H

Séance classique de Hatha Yoga traditionnel sur le thème de l'ancrage.

12H30 Pause Déjeuner

15h30

Séance traditionnelle de Hatha Yoga sur le thème de l'équilibre

17H45 Pause

18H

Atelier pratique : Chandra namaskar, la salutation à la lune et pratique du pranayama.

19H fin de la journée de formation

19H30 Repas

Deuxième journée

Objectifs :

- Apprendre et pratiquer un enchaînement de préparation générale au mouvement (échauffement global du corps) (tapasya karana)
- Aborder le thème de l'ouverture en Yoga
- Apprendre et pratiquer une séance complète d'harmonisation des chaînes musculaires (postures et auto-massage) et pratiquer la relaxation.
- Pratiquer une séance de Yoga Assis (Upavishta Yoga)
- Poursuivre l'apprentissage de la salutation à la lune
- Pratiquer l'art de la méditation (dhyana)

Déroulé :

8H30

Séance traditionnelle de Hatha Yoga sur le thème de l'ouverture du corps

10H Pause

10h30

Ateliers d'harmonisation des chaînes musculaires et pratique d'une séance de relaxation (yoga nidra)

12H30 Pause Déjeuner

17H

Séance de yoga Assis (Upavishta Yoga)

18H

Atelier pratique : Chandra namaskar, la salutation à la lune et méditation (dhyana).

19H Fin de la pratique

19H30 Repas.

20H30-22H

Soirée Conférence sur la période médiévale du Yoga, le Hatha Yoga et ses textes.

Troisième journée

Objectifs :

- Revoir et pratiquer l'enchaînement des triangles (trikonakarana)
- Aborder le thème du recentrage en Yoga
- Compléter sa pratique dans la séance complète d'harmonisation des chaînes musculaires (postures et auto-massage).
- Pratiquer et revoir l'application thérapeutique du pranayama
- Pratiquer la méditation traditionnelle du yoga (dhyana)
- Approfondir la pratique de l'enchaînement de préparation générale du corps (tapasya karana)
- Pratiquer une séance sur le thème de la santé du rachis
- Poursuivre l'apprentissage de la salutation à la lune
- Affiner ses connaissances historiques et philosophiques du Hatha Yoga.

Déroulé :

8H30

Séance traditionnelle de Hatha Yoga sur le thème du recentrage.

10H15 Pause

10H30

Atelier d'harmonisation des chaînes musculaires et pratique d'une séance de méditation (dhyana)

12H30 Pause Déjeuner

16H

Séance traditionnelle de Hatha Yoga sur le thème de la santé du rachis

18H

Atelier pratique : Chandra namaskar, la salutation à la lune et méditation

19H Fin de journée

19H30 Repas.

Quatrième journée

Objectifs :

- Revoir et pratiquer l'enchaînement des 8 fondamentaux (ashta karana)
- Aborder le thème de l'harmonie du souffle en yoga
- Progresser dans la pratique et l'apprentissage du Yoga assis (upavishta Yoga)
- Revoir la mise en place du pranayama et son champ d'application thérapeutique.
- Pratiquer une séance de Relaxation (Yoga Nidra)
- Apprendre à organiser des séances de Yoga à thèmes pour petits groupes.
- Pratiquer une séance de récupération corporelle globale pour finir le stage.

Déroulé :

8H30

Séance traditionnelle de Hatha Yoga sur le thème de l'harmonisation du souffle.

10h30

Atelier de Yoga Assis (Upavishta Yoga)

11H15

Temps théorique : Cadrer sa pratique et progresser en pranayama.

11H30

Relaxation (Yoga Nidra)

12H30 Pause Déjeuner

14H

Conférence, questions/réponse : Comment construire et animer une séance thématique de Yoga?

15H30

Pratique d'un yoga de récupération globale.

16H15

Bilan final, évaluations.

16H30 Fin de la formation

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.

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.

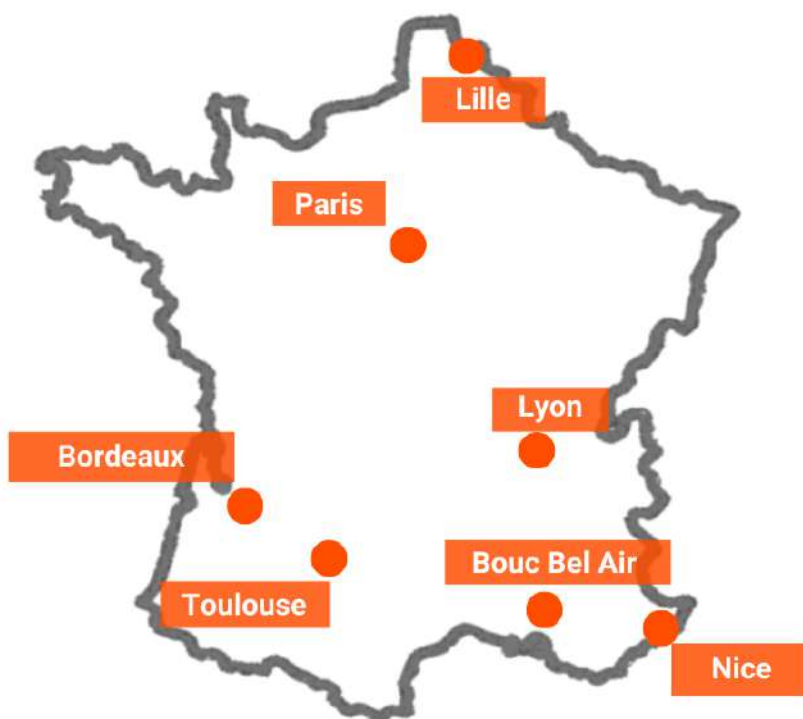
41. CURIATI J., BOCCHI E., FREIRE J., ARANTES A., BRAGA., GARCIA., GUMARAES G., FO W., Meditation reduces sympathetic activation and improves the quality of life in elderly patients with optimally treated heart failure: a prospective randomized study, *Journal Of alternative and complementary medicine*,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

“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à 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

