

CURSUS DE YOGA AVEC BASES & FONDAMENTAUX / 10 jours

La pratique du yoga sans précision biomécanique de placement, de respiration peut entraîner des problèmes articulaires, voire cardiaques, circulatoires... Il s'agit souvent de mauvaises pratiques, d'une mauvaise compréhension des postures et d'une mauvaise adaptation au public européen. Au contraire un yoga adapté, personnalisé, et dans le respect de la biomécanique est une pratique éducative.

BASES ET FONDAMENTAUX (2 jours)

YOGA SANS DEGATS (2 jours)

OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- Analyse biomécanique des postures et des effets recherchés.
- Analyse des erreurs habituelles de placement et de respiration et des risques induits.
- Mise en place de la respiration physiologique, des postures de base corrigées, de l'auto grandissement dans toutes les postures et pour les différentes morphologies.
- Intégration du périnée dans la respiration et les placements pour un travail sécurisé.

PROGRAMME

- Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Les principes du gainage dynamique sans apnée.
- Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique.
- Les grandes fonctions et dysfonctions. La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme

- La respiration physiologique : les moyens de correction
- Notion de postures justes : rôle de la morphologie, adaptation et utilisation d'accessoires de positionnement
- Les postures fondamentales et les effets recherchés
- Les enchainements « postures - contre postures », renforcement musculaire et étirement
- Assouplissements : les risques, les aménagements
- Le travail circulatoire, viscéral et énergétique dans le yoga
- Les équilibres (postures de base)
- La relaxation : les confusions habituelles, les bases mécaniques et respiratoires de la détente musculaire

ENCHAINEMENTS, TORSIONS ET SANGLE (3 jours)

OBJECTIFS

Donner des outils pour :

- Comprendre l'intérêt des torsions au niveau articulaire, circulatoire, musculaire
- Intégrer les contre-indications relatives (grossesse, raideur musculaire, chaîne postérieure rétractée) ou absolues (lystésis, hernies discales...) et l'utilisation d'accessoires pour ajuster aux possibilités.
- Connaître les erreurs et compensations habituelles et les moyens de contrôle pour une pratique sans risque.
- Etudier des enchainements posturaux pour un travail dynamique équilibré en « posture, contreposture »

PROGRAMME

- Définition, intérêts (discal, circulatoire, transit, renforcement abdominal et réduction du diastasis des grands droits, lutte contre l'arthrose et le tassement vertébral).
- Placement de départ, aménagements avec accessoires (coussins, ballons...).
- Rôle de la respiration, des abdominaux.
- Variations autour des torsions couchées, assises, debout, en position inversée.
- Les enchainements et contre postures :
 - Enchainements et action musculaire : séances spécifiques hanches, psoas, étirement de la chaîne postérieure et renforcement des quadriceps et de la sangle abdominale profonde
 - Enchainements et pathologies : séances spécifiques cervicales, scolioses, ceintures scapulaires, lombaires et sacro-iliaques.

STRECH YOGA ET PINCE (3 jours)

OBJECTIFS

- Connaître les risques et contre-indications des pinces et de certains étirements musculaires proposés dans le yoga
- Reconnaître les pathologies discales, les raideurs musculaires et les pathologies sacro-iliaques.
- Adapter les étirements pour prévenir tout risque discal et permettre un travail progressif « protégé ».

PROGRAMME

- Définitions de la pince, du stretching.
- Bases physiologiques pour un stretch sans risque.
- Compréhension des grandes confusions : hyperlordose, hyper extension, flexion du rachis, flexion des hanches, nutation sacrée et antéversion, rétroversion du bassin et contre nutation sacrée.
- Étirement des chaînes postérieures : limites, adaptations
- Le rôle des abdominaux : harmonisation du tonus des différents plans, équilibre avec les chaînes postérieures.
- Étude détaillée de l'enchainement de la salutation au soleil
- Travail sur des variations posturales de pince en couché dorsal, latéral, postures assises, postures debout.
- Progression, équilibre, utilisation d'accessoires : mur, chaise, sangle
- Contre postures en hyperextension contrôlée.

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes, coaches, professeurs de yoga

PRE REQUIS : Aucun

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

DURÉE : 10 jours (70 heures de formation)

COÛT 2017 : 1520 € les 10 jours

HORAIRES : chaque 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h