

CURSUS YOGA SANS DEGATS / 8 jours

(sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

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 utilisable dans les rééducations kinésithérapiques ou en cours collectifs..

YOGA SANS DEGATS (2 jours)

OBJECTIFS

- 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

- 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

- 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

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

DURÉE : 8 jours (56 heures de formation)

COÛT : 1220 € les 8 jours

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