

PROGRAMME DETAILLE

Yoga thérapeutique Niveau 1

Yoga thérapeutique pour la rééducation et l'équilibre corps/esprit

Titre de l'action : Comment le Yoga peut aider le thérapeute à soigner et rééduquer ses patients tout en prenant soin de lui-même. (Niveau 1)

Publics concernés : kinésithérapeutes salariés et libéraux

Méthodes pédagogiques : Exposés, Métaplan, échanges interrogatifs, échanges expérimentielles, mise en pratique posturales, respiratoires et méditatives.

Format de l'action : Formation présentielles

Mode d'exercice :

Libéraux.

Salariés en centre de santé conventionnés. Salariés hospitaliers.

1-Présentation de la formation

Titre : Yoga thérapeutique pour la rééducation et l'équilibre corps/esprit

Niveau : Acquisition ou perfectionnement

Nombres d'heures totales : 20

Nombres d'heures théoriques : 10

Nombres d'heures pratiques : 10

Orientation Nationale:

Orientation n°207 : Prévention et prise en charge des pathologies neuro-musculo-squelettiques

Orientation n°209 : Rééducation et réadaptation des affections respiratoires et ventilatoires

Orientation n°214 : Prévention et prise en charge des troubles de la posture, de l'équilibre, et de la perte d'autonomie chez la personne fragile ou entrant en situation de dépendance

Année de réalisation : 2022

2- Projet pédagogique

Contexte :

Phénomène de mode ou véritable médecine du corps et de l'esprit, le Yoga n'a de cesse d'intéresser le plus grand nombre, thérapeutes ou patients, tous ont une idée sur ce que peut leur apporter cette discipline/philosophie pluri millénaire. Depuis 2016, la discipline est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité à l'UNESCO. Depuis 2018, l'association Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (RYE) est agréée par l'éducation nationale française comme association éducative complémentaire de l'enseignement public. Le Yoga représente un moyen unique d'unir toutes les parties de l'être humain, corps physique et psyché, habituellement disjointes, dans une notion moderne d' « holisme », à la découverte de soi.

Beaucoup de publications scientifiques fleurissent chaque année, et l'intérêt grandissant pour le Yoga de la part de la communauté médicale, éducative et pédagogique montre déjà la polyvalence et les bienfaits de la discipline. La partie posturale de la discipline est étudiée mais malheureusement encore trop souvent avec de « faibles valeurs scientifiques ». De part sa richesse et sa multitude d'approche, la partie posturale ne peut être convenablement étudiée de manière scientifique selon les modèles actuels. La partie liée à la méditation et aux techniques respiratoires est, quant à elle, très étudiée et apporte des résultats à plus grande valeur scientifique.

Dans le cadre de la réingénierie de 2015 du diplôme de masseur-kinésithérapeute, le Yoga s'intègre parfaitement dans une pratique rééducative ludique et passionnante pour le patient et le thérapeute.

Le masseur-kinésithérapeute a toutes les clés pour pouvoir découvrir l' « outil Yoga » pour aider la patient à retrouver sa santé, comme un état de bien être complet physique, mental et social.

Aussi, un récent rapport de l'Inspection Générale des Affaires Sanitaires (IGAS) mentionne que « les RPS [risques psychosociaux (stress, violence interpersonnelles, humiliations, etc.)] ont des effets sur la santé du personnel [médical], le fonctionnement des hôpitaux et la relation avec les patients. Les enjeux de prendre soin de cette population à risque sont majeurs. En effet, les conséquences du personnel médical hospitalier ont des répercussions sur l'organisation, la qualité de la relation de soin » et « La qualité des soins est liée au bien-être des soignants, versant qui n'a été que très rarement investi ».

Dans cette optique, le thérapeute pourra également s'approprier toutes les notions du Yoga pour sa propre santé. La formation

s'oriente donc également vers la prévention de l'épuisement professionnel pour les soignants, dans le cadre de la Stratégie nationale d'amélioration de la qualité de vie au travail.

Objectifs pédagogiques :

Définir et découvrir la pratique des différents types de Yoga (Yoga traditionnel et Yoga moderne, à travers le Hatha Yoga, le Yoga Nidra, Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga etc.)

Découvrir une séance type de Yoga (séquence en Vinyasa Yoga Surya Namaskara)

Apprendre et connaître les grandes familles de postures et leurs effets

Apprendre les pratiques respiratoires du Yoga (Pranayama) et découvrir leurs effets physiologiques (système nerveux autonome, bienfaits psychologiques, pression artérielle et rythme cardiaque, etc.)

Découvrir la méditation et savoir comment la mettre en pratique

Trouver l'autonomie dans une routine quotidienne personnelle pour s'approprier une pratique pour son propre bien-être.

Définir des grands axes de traitement par le Yoga dans quelques grands types de pathologies (étude de cas cliniques).

1 session de 3 jours

Déroulé pédagogique de l'action

Jour 1 (7h) : Objectifs spécifiques : définir et découvrir la pratique des différents types de Yoga.

Les participants découvriront la discipline sur le plan théorique. Nous aborderons, sous forme interactive, toutes les notions que le Yoga traditionnel propose aux pratiquants. Les élèves pourront comprendre comment le Yoga traditionnel a su traverser les temps et se développer au cours du siècle dernier en occident, et comment la discipline a été adapté en occident ces dernières années.

Ils mettront en œuvre les pratiques de base que sont les Asanas (postures), le Prāṇāyāma (technique respiratoire) et les pratiques de concentration utilisée pour la méditation, sous forme de séquence type, afin de se familiariser avec les techniques de base.

Enfin la partie scientifique de la discipline sera mis en parallèle avec l'activité du masseur kinésithérapeute, et des échanges permettront en fin de journée de faire le point sur les connaissances et compétences acquises dans la journée.

J1 9h-10H45 :

Présentation des participants, définition de leurs attentes de formation. Présentation du formateur.

Définition du mot yoga, et description de la discipline et de l'étendue de ses possibilités. Différents type de Yoga.

Découverte d'une première Sadhana : pratique de yoga avec objectif défini. Séquence classique d'Asanas (posture), associée à des Pranayama (technique respiratoire) de découverte.

J1 10h45-11h : PAUSE

J1 11h-13h :

Historique du yoga : les premiers écrits sur le yoga, comment le yoga s'est-il transformé et transmis au cours des siècles, en orient, en occident et le reste du monde. Comment est-il pratiqué dans les différents pays.

Présentation des documents annexes à lire pour approfondir les connaissances

définition de la place du yoga dans la société à travers l'étude des textes anciens, comme outil pédagogique et psychologique.

J1 13h : PAUSE REPAS

J1 13h45-15h30 :

Découverte du Yoga Nidra : Yoga favorisant le relâchement total et le passage en état de sommeil lucide.

Revue de la littérature scientifique sur le Yoga

Définition des grandes familles de postures et leurs effets sur le plan anatomique, postural et psychologique.

J1 15h30-15h45: PAUSE

J1 15h45- 17h15 :

Démonstration et pratique des grandes familles de postures et leurs effets. Intérêts des postures et « contre » postures. Les postures Debout.

Découverte de la méditation

Questions et échanges interactifs sur la journée. Évaluation simple de fin de journée, suivi des acquis et compétences sous forme de questionnaires interactifs numériques.

J1 17h30 FIN

Jour 2 (7h) : Objectifs spécifiques : Découvrir le Yoga à des fins thérapeutiques.

Lors de cette deuxième journée de formation, les participants pourront découvrir les effets thérapeutiques du yoga et son implication dans le quotidien du masseur kinésithérapeute.

Nous aborderons le cadre législatif de la discipline, et nous verrons comment transmettre et enseigner de façon respectueuse de la tradition du yoga, tout en se basant sur le décret de compétences professionnelles du masseur kinésithérapeute et les dernières recommandations médicales.

Les élèves continueront à découvrir la richesse des pratiques posturales, et découvriront également de nouvelles variétés de postures et techniques respiratoires.

Cette deuxième journée permettra également d'aborder les premiers cas cliniques de manière interactive et ludique à partir des compétences déjà acquises, pour s'initier à l'aspect thérapeutique de la discipline.

J2 9h-10H45 :

Retour sur la journée précédente et réponses aux questions. Présentation du programme de la journée.

Présentation d'une Sadhana Matinale ou Routine de Yoga matinale, avec présentation des méthodes de Kriya (nettoyage), notamment pulmonaire (parallèle avec la kiné respiratoire), Hrid dhauti.

Définition de la place du yoga dans le cadre du décret de compétences de masseur kinésithérapeute. Les élèves sont amenés à répondre eux-mêmes à la question, et à définir les contours de la discipline au vu des compétences du kiné. Ils pourront s'appuyer sur le descriptif établi dans le chapitre de présentation générale du yoga.

Cadre législatif de la discipline en France ? Comment accéder à l'enseignement du yoga en France, à fin d'en assurer une transmission et un enseignement de qualité, sur le plan sanitaire, mais aussi respectueux de l'enseignement original des grands maîtres de la discipline.

J2 10h45-11h : PAUSE

J2 11h-13h :

- Démonstration des grandes familles de postures et leurs effets. Intérêts des postures et « contre » postures. Les postures assis ou intermédiaires.

J2 13h : PAUSE REPAS

J2 13h45-15h30 :

Yoga Nidra : Yoga favorisant le relâchement total et le passage en état de sommeil lucide.

Etudes de cas cliniques 1 et 2 et proposition de séance type

J2 15h30-15h45: PAUSE

J2 15h45- 17h15 :

Etudes de cas cliniques 3 et 4 et proposition de séance type

Pratique de la méditation

Questions et échanges interactifs sur la journée. Évaluation simple de fin de journée, suivi des acquis et compétences sous forme de questionnaires interactifs numériques.

J2 17h30 FIN

Jour 3 (6h) : Objectifs spécifiques : Etudier des cas cliniques et s'approprier les outils du Yoga pour arriver vers l'autonomie de la pratique.

Pour cette dernière journée de formation, les élèves pourront déjà commencer à faire le lien entre les différentes types de Yoga et leurs possibilités thérapeutiques.

Nous mettrons l'accent sur l'autonomie de l'élève par la révision des premières pratiques de bases, en étudiant encore les postures de bases manquantes, en découvrant encore de nouvelles techniques respiratoires.

Les cas cliniques étudiés dans la journée seront choisis et construits par les stagiaires par petits groupes de 3 à 4 élèves. Chaque groupe d'élèves rapportera et présentera sa proposition de traitement et les corrections seront apportées par l'ensemble du groupe sous forme coopérative.

J3 9h-10H45 :

Retour sur la journée précédente et réponses aux questions. Présentation du programme de la journée.

Routine posturale de Yoga matinale, avec présentation des méthodes de Kriya (nettoyage), notamment pulmonaire (parallèle avec la kiné respiratoire).

Démonstration des grandes familles de postures et leurs effets. Intérêts des postures et « contre » postures. Les postures Allongées.

J3 10h45-11h : PAUSE

J3 11h-12h15 :

Découvrir les outils de la méditation

Pratique de la méditation

J3 12h15 : PAUSE REPAS

J3 13h15-15h15 :

Yoga Nidra (court) : Yoga favorisant le relâchement total et le passage en état de sommeil lucide.

Etudes de cas cliniques choisis par les élèves et proposition de séance type

J3 15h15-15h30: PAUSE

J3 15h30- 16h30 :

Comment construire une séance type. Rappel des points clés.

Quelles démarches pour pratiquer et enseigner dans les règles

Questions et échanges interactifs sur la journée. Évaluation simple de fin de journée, suivi des acquis et compétences sous forme de questionnaires interactifs numériques.

J3 16h30 FIN

Support pédagogique : Keynote*, Vidéos*, Livret avec support de cours*, Fiches postures*, Fiche Yoga Nidra*, Fiches méditations*, questionnaire Plickers avec fiches*.

Matériel utilisé : vidéo projecteur, écran vidéo projection**, post-it**, tableau blanc + feutres**, tapis de Yoga 6 à 8 mm**, coussin de Yoga demi lune type Zafu**, couverture plaide**, enceinte Bluetooth*, instrument de musique Kalimantan et/ou Butadrum*, bouilloire**, Jala Neti***

fourni par le formateur

*** à fournir par le centre de formation**

Références bibliographiques (Articles, Livres et Revues, Rapports et Textes Juridiques) :

Alexander, G. K., Rollins, K., Walker, D., Wong, L., & Pennings, J. (2015). **Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses.** *Workplace health & safety*, 63(10), 462-471. <https://doi.org/10.1177/2165079915596102>

Harinath, K., Malhotra, A. S., Pal, K., Prasad, R., Kumar, R., Kain, T. C., Rai, L., & Sawhney, R. C. (2004). **Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion.** *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.), 10(2), 261-268. <https://doi.org/10.1089/107555304323062257>

Luu, K., & Hall, P. A. (2016). **Hatha Yoga and Executive Function: A Systematic Review.** *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.), 22(2), 125-133. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0091>

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). **Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis.** *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>

Shiju, R., Thomas, D., Al Arouj, M., Sharma, P., Tuomilehto, J., & Bennakhi, A. (2019). **Effect of Sudarshan Kriya Yoga on anxiety, depression, and quality of life in people with type 2 diabetes: A pilot study in Kuwait.** *Diabetes & metabolic syndrome*, 13(3), 1995-1999. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2019.04.038>

Telles, S., Verma, S., Sharma, S. K., Gupta, R. K., & Balkrishna, A. (2017). **Alternate-Nostril Yoga Breathing Reduced Blood Pressure While Increasing Performance in a Vigilance Test.** *Medical science monitor basic research*, 23, 392-398. <https://doi.org/10.12659/msmbr.906502>

Wang, F., & Szabo, A. (2020). **Effects of Yoga on Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review.** *Alternative therapies in health and medicine*, 26(4), AT6214.

Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Vempati R, D'Adamo CR, Berman BM. **Yoga treatment for chronic non-specific low back pain.** *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Jan 12;1(1):CD010671. doi: 10.1002/14651858.CD010671.pub2. PMID: 28076926; PMCID: PMC5294833.

Yang, Z. Y., Zhong, H. B., Mao, C., Yuan, J. Q., Huang, Y. F., Wu, X. Y., Gao, Y. M., & Tang, J. L. (2016). **Yoga for asthma.** *The Cochrane database of systematic reviews*, 4(4), CD010346. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010346.pub2>

Youkhana, S., Dean, C. M., Wolff, M., Sherrington, C., & Tiedemann, A. (2016). **Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: a systematic review and meta-analysis.** *Age and ageing*, 45(1), 21-29. <https://doi.org/10.1093/ageing/afv175>

André, Christophe. Méditer, jour après jour. Ed. L'Iconocaste. 2011. 304p.

Barbier, René. "L'approche transversale: l'écoute sensible en sciences humaines." (1997).

Coudron, Lionel. Le yoga: bien vivre ses émotions. Odile Jacob, 2006.

Coudron, Lionel. Mieux vivre par le yoga:[harmonie du corps et de l'esprit: une méthode simple et accessible à tous]. Ed. J'ai lu, 1997.

Kaminoff, Leslie, Amy Matthews, and Sharon Ellis. Yoga anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.

Iyengar, Bellur Krishnamukar Sundara. "Light on Pranayama: Pranayama Dipika." (1983)

Masui, Jacques. (1953). Yoga, science de l'homme intégral, Paris, Les Cahiers du Sud, 1953

Patanjali, Yoga-Sutras-éd. "Albin Michel." Spiritualités vivantes (1991).

Arrêté du 2 septembre 2015 relatif au diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute (JORF n°0204 du 4 septembre 2015).

Disponible en ligne : https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000031127778

IGAS. Rapport n°2016-083R. Établissements de santé - Risques psychosociaux des personnels médicaux : Recommandations pour une meilleure prise en charge. Tome I-2.

Décembre 2016. https://www.igas.gouv.fr/IMG/pdf/2016-083R_Tome_I-2.pdf

Matinet B. Rosankis E. Les expositions aux risques professionnels dans la fonction publique et le secteur privé en 2017 - Enquête SUMER 2017. https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/enquete_sumer.pdf

Rapport d'information déposé en application de l'article 145 du Règlement par la commission des affaires sociales en conclusion des travaux de la mission d'information relative au syndrome d'épuisement professionnel (ou burn out). Février 2017. MM. Yves Censi et Gérard Sebaoun.