

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Yoga thérapeutique Niveau 1

Présentation générale de la formation

Cette formation en **yoga thérapeutique** est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes **salariés et libéraux**.

Le **titre de l'action** est : *Comment le Yoga peut aider le thérapeute à soigner et rééduquer ses patients tout en prenant soin de lui-même.*

Elle s'organise en **présentiel** et comporte **20 heures** au total : 10 heures de théorie et 10 heures de pratique.

L'**une session de trois jours** permet une **acquisition ou un perfectionnement** des compétences en yoga thérapeutique.

Les **méthodes pédagogiques** associent **exposés, métaplan, échanges interrogatifs et expérimentiels**, ainsi que des mises en pratique posturales, respiratoires et méditatives.

Le **mode d'exercice** s'adresse aux kinésithérapeutes **libéraux**, aux **salariés en centres de santé conventionnés** et aux **salariés hospitaliers**.

Le programme s'inscrit dans plusieurs **orientations nationales**, notamment :

- **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 dépendante.

Cette session a été conçue pour l'**année 2022**.

Contexte et intérêt du yoga thérapeutique

Le yoga est décrit comme une discipline plurimillénaire qui unit le corps et l'esprit. Inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO depuis 2016 et reconnu par l'Éducation nationale via l'association **Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (RYE)**, il représente un moyen d'unifier le corps physique et la psyché.

La communauté médicale et pédagogique s'intéresse de plus en plus au yoga, mais la partie posturale est encore difficile à étudier selon les modèles scientifiques actuels.

En revanche, la méditation et les techniques respiratoires bénéficient d'une documentation scientifique riche et de qualité.

Dans le cadre de la réingénierie du diplôme de masseur-kinésithérapeute de 2015, le yoga s'intègre comme un outil rééducatif ludique et efficace. Il répond également aux enjeux de prévention du **burn-out** et des risques psychosociaux dans le secteur médical en invitant le thérapeute à prendre soin de sa santé.

Cette démarche s'inscrit dans la **Stratégie nationale d'amélioration de la qualité de vie au travail**, avec une orientation vers la prévention de l'épuisement professionnel des soignants.

Objectifs pédagogiques

La formation poursuit plusieurs objectifs :

- **Découvrir les différents types de yoga** : traditionnels (Hatha, Yoga Nidra, Ashtanga, etc.) et modernes.
- **Comprendre la structure d'une séance type**, par exemple une séquence en vinyasa (Surya Namaskara).
- **Apprendre les grandes familles de postures** et leurs effets sur l'anatomie, la posture et le psychisme.
- **Étudier les pratiques respiratoires (Pranayama)** et leurs effets physiologiques : système nerveux autonome, pression artérielle, rythme cardiaque, bien-être psychologique.
- **S'initier à la méditation** et savoir la mettre en pratique au quotidien.
- **Construire une routine personnelle** pour son propre bien-être et favoriser l'autonomie.
- **Définir des axes de traitement par le yoga** pour différents types de pathologies à partir d'études de cas.

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

Programme détaillé par journée

Jour 1 – Découvrir la pratique des différents types de yoga (7 heures)

Cette première journée se concentre sur la découverte des bases théoriques et pratiques du yoga : les participants découvriront la discipline sur le plan théorique et, par une approche interactive, comprendront comment le yoga traditionnel a traversé les siècles et s'est développé en Occident. Ils mettront en œuvre les pratiques de base (asanas, pranayama et concentration) sous forme de séquence type, avant d'aborder l'aspect scientifique de la discipline en lien avec la pratique professionnelle du kinésithérapeute.

- **9h-10h45** : Présentation des participants et du formateur, recueil des attentes, définition du yoga et de ses diverses formes. Première pratique (« Sadhana ») avec des **asanas** (postures) et des exercices de respiration (Pranayama).
- **10h45-11h** : Pause.
- **11h-13h** : Histoire du yoga et évolution de la discipline à travers les siècles en Orient et en Occident. Discussion sur la place du yoga dans la société et présentation de documents pour approfondir.
- **13h-13h45** : Pause déjeuner.
- **13h45-15h30** : Découverte du **Yoga Nidra**, revue de la littérature scientifique, et étude des grandes familles de postures avec leurs effets.
- **15h30-15h45** : Pause.
- **15h45-17h15** : Pratique et démonstration des postures (debout), introduction à la méditation et échanges interactifs. Évaluation des acquis via questionnaire numérique.

Jour 2 – Utiliser le yoga à des fins thérapeutiques (7 heures)

Cette seconde journée est consacrée à l'**usage thérapeutique du yoga** et à son implication dans le quotidien du masseur-kinésithérapeute. Elle aborde le cadre législatif de la discipline et la façon de transmettre et d'enseigner le yoga tout en respectant la tradition et les recommandations professionnelles. Les élèves approfondissent la richesse des pratiques posturales et respiratoires, découvrent de nouvelles variantes et travaillent sur les premiers **cas cliniques**, de manière interactive et ludique, pour s'initier à l'aspect thérapeutique de la discipline.

- **9h-10h45** : Retour sur les apprentissages de la veille et présentation du programme de la journée. Routine matinale de yoga incluant des techniques de **Kriya** (nettoyage), notamment pour les voies respiratoires, avec mention de la méthode **Hrid dhauti**. Les participants définissent eux-mêmes la place du yoga dans le décret de compétences du kinésithérapeute et délimitent les contours de la discipline. Ils discutent du cadre législatif en France et des modalités pour accéder à l'enseignement du yoga tout en assurant une transmission de qualité fidèle à l'enseignement originel.
- **10h45-11h** : Pause.
- **11h-13h** : Démonstration des grandes familles de postures (assises ou intermédiaires) et de leurs effets, y compris les contre-postures.
- **13h-13h45** : Pause déjeuner.
- **13h45-15h30** : Pratique de **Yoga Nidra** (favorisant le relâchement total et l'état de sommeil lucide). Études de **cas cliniques 1 et 2** avec propositions de **séances types** adaptées aux pathologies présentées.
- **15h30-15h45** : Pause.
- **15h45-17h15** : Études des **cas cliniques 3 et 4**, propositions de séances types et mise en pratique de la méditation. La journée se termine par des questions, des échanges interactifs et une évaluation des acquis.

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

Jour 3 – Approfondissement et autonomie de la pratique (6 heures)

Cette dernière journée favorise l'autonomie des stagiaires et l'élaboration de séances adaptées. Les élèves commencent à faire le lien entre les différents types de yoga et leurs possibilités thérapeutiques. L'accent est mis sur la révision des pratiques de base, l'étude de postures manquantes et l'apprentissage de nouvelles techniques respiratoires. Les cas cliniques étudiés sont choisis par les stagiaires par petits groupes de **3 à 4 élèves**, qui construisent et présentent ensuite leur proposition de traitement avant de la corriger collectivement :

- **9h-10h45** : Retour sur la journée précédente et présentation du programme de la journée. Routine posturale matinale incluant des techniques de **Kriya** (nettoyage) et démonstration des grandes familles de postures, en mettant l'accent sur les **postures allongées** et leurs contre-postures.
- **10h45-11h** : Pause.
- **11h-12h15** : Découverte des outils de méditation et mise en pratique.
- **12h15-13h15** : Pause déjeuner.
- **13h15-15h15** : Session courte de **Yoga Nidra** (relâchement total et sommeil lucide). Études de cas cliniques choisis par les stagiaires avec propositions de séances types et corrections coopératives.
- **15h15-15h30** : Pause.
- **15h30-16h30** : Construction d'une séance type : rappel des points clés, démarches pour pratiquer et enseigner dans le respect des règles et de la tradition du yoga. La journée s'achève par des questions, des échanges interactifs et une évaluation finale des connaissances.

Supports pédagogiques et matériel

Les supports pédagogiques comprennent des présentations **Keynote***, des vidéos*, un livret de cours*, des fiches de postures*, des fiches de **Yoga Nidra*** et de méditations*, ainsi qu'un questionnaire interactif **Plickers** avec fiches*.

Le matériel mis à disposition comprend un vidéo-projecteur**, un écran de projection**, des post-it**, un tableau blanc et des feutres**, des tapis de yoga (6 à 8 mm), **des coussins demi-lune type Zafu, des couvertures**, une enceinte Bluetooth*, un instrument de musique **Kalimantan** et/ou **Butadrum***, une bouilloire** et un dispositif **Jala Neti***.

Les éléments marqués d'un astérisque (*) sont fournis par le centre de formation, tandis que ceux marqués de deux astérisques (**) sont fournis par le formateur.

Modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis des participants repose sur une évaluation continue tout au long de la formation, au travers d'études de cas cliniques, de mises en situation, de pratiques posturales, respiratoires et méditatives, de travaux de groupe et d'échanges interactifs avec le formateur.

Les participants seront évalués sur leur capacité à réaliser un raisonnement clinique pertinent, à identifier les indications des différentes approches du yoga thérapeutique, à construire une séance adaptée aux besoins du patient et à mettre en œuvre les techniques posturales, respiratoires et méditatives enseignées au cours de la formation.

Les ateliers pratiques feront l'objet d'une évaluation et d'une régulation formative par l'intervenant avec interaction formateur/apprenant, afin de favoriser l'intégration progressive des compétences nécessaires à l'utilisation du yoga thérapeutique dans la pratique professionnelle ainsi qu'à l'accompagnement des patients vers une meilleure autonomie.

Les participants seront également évalués sur leur capacité à analyser des cas cliniques, à proposer des séances adaptées à différentes situations rencontrées en rééducation, à justifier leurs choix thérapeutiques et à intégrer les outils du yoga dans une démarche de prise en charge globale du patient.

La formation comprend également un questionnaire pré-formation permettant d'évaluer les connaissances initiales et les attentes des participants, un suivi des acquis et des compétences réalisé tout au long de la formation au moyen de questionnaires interactifs numériques, un questionnaire d'évaluation à chaud réalisé le dernier jour de la formation ainsi qu'un questionnaire post-formation adressé un mois après la session afin d'évaluer l'intégration des acquis dans la pratique professionnelle.

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

Références bibliographiques et ressources juridiques

La formation s'appuie sur une riche bibliographie d'articles scientifiques, d'ouvrages et de rapports. Parmi les articles scientifiques cités :

- Alexander et al. (2015) sur le yoga pour l'auto-soin et la prévention du burn-out chez les infirmiers.
- Harinath et al. (2004) sur les effets du Hatha yoga et de la méditation **Omkar** sur la performance cardiorespiratoire.
- Luu & Hall (2016) : revue systématique sur le Hatha yoga et les fonctions exécutives.
- Pascoe, Thompson & Ski (2017) : méta-analyse sur le yoga, la réduction du stress et les mesures physiologiques associées.
- Shiju et al. (2019) : étude pilote sur l'impact du **Sudarshan Kriya Yoga** sur l'anxiété et la qualité de vie chez les personnes atteintes de diabète de type 2.
- Telles et al. (2017) : effets de la respiration alternée par les narines sur la pression artérielle et la performance dans un test de vigilance.
- Wieland et al. (2017) : revue Cochrane sur le traitement du mal de dos chronique non spécifique par le yoga.
- Yang et al. (2016) : revue Cochrane sur le yoga pour l'asthme.
- Youkhana et al. (2016) : revue systématique sur les bienfaits du yoga pour l'équilibre et la mobilité des personnes de plus de 60 ans.

Parmi les ouvrages, on peut citer : **André, Christophe**, *Méditer, jour après jour* (2011) ; **Barbier, René**, *L'approche transversale : l'écoute sensible en sciences humaines* (1997) ; **Coudron, Lionel**, *Le yoga : bien vivre ses émotions* (2006) et *Mieux vivre par le yoga : harmonie du corps et de l'esprit : une méthode simple et accessible à tous* (1997) ; **Kaminoff, Leslie, Amy Matthews et Sharon Ellis**, *Yoga Anatomy* (2007) ; **Iyengar, Bellur Krishnamukar Sundara**, *Light on Pranayama* (1983) ; **Masui, Jacques**, *Yoga, science de l'homme intégral* (1953) ; et **Patanjali**, *Yoga-Sutras* (Albin Michel, 1991).

Les ressources juridiques incluent l'**Arrêté du 2 septembre 2015 relatif au diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute (JORF n°0204 du 4 septembre 2015)** et plusieurs rapports publics : le **Rapport IGAS n°2016-083R** sur les risques psychosociaux des personnels médicaux, l'enquête **SUMER 2017** sur les expositions aux risques professionnels et le **Rapport d'information** de février 2017 relatif au syndrome d'épuisement professionnel (ou burn out).

Conclusion

Ce programme détaillé offre aux masseurs-kinésithérapeutes un cadre complet pour intégrer le yoga dans leur pratique. Il combine une approche scientifique, l'étude de cas cliniques et l'expérimentation personnelle, afin de permettre aux stagiaires d'utiliser cet outil de rééducation pour leurs patients tout en prenant soin de leur propre santé.