

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

Titre de l'action : Massage Abhyanga et initiation à la Médecine Ayurvédique

Publics concernés : kinésithérapeutes salariés et libéraux

Méthodes pédagogiques : Exposés, Méta-plan, échanges interrogatifs, échanges expérientielles, mise en pratique protocole de massage, techniques méditatives.

Format de l'action : Formation présentielle

Mode d'exercice :

- Libéraux.
- Salariés en centre de santé conventionnés. Salariés hospitaliers.

1-Présentation de la formation

Titre : Massage Abhyanga et Médecine Ayurvédique

Niveau : Acquisition ou perfectionnement

Nombres d'heures totales : 18

Nombres d'heures théoriques : 8

Nombres d'heures pratiques : 10

Orientation Nationale:

Orientation

Année de réalisation : 2023

2- Projet pédagogique

Contexte :

Venez découvrir les grands principes de la médecine traditionnelle Ayurvédique, et apprenez à faire un diagnostic de constitution Ayurvédique, autour des 3 principes fondamentaux de la physiologie. À partir de cette constitution, vous apprendrez à appliquer le massage traditionnel Abhyanga pour améliorer le bien-être et la détente de vos patients, en équilibrant la physiologie de vos patients.

Cette formation a pour but de découvrir les grands principes de l'Ayurvéda (Sciences de la vie en Inde), afin de pouvoir identifier le profil Ayurvédique du patient. Les élèves pourront ainsi adapter leur traitement, et ainsi appliquer le protocole de massage Ayurvédique Abhyanga.

Dans la tradition Ayurvédique en Inde, le massage revêt un rôle d'équilibration de la santé, du corps et de l'esprit pour trouver l'harmonie et le bien-être. Cet état de santé se base sur l'équilibre du concept des Doshas : Vata, Pitta, Kapha, les 3 grands principes fondamentaux de la physiologie qui reflètent notre constitution. Nous naissons et vivons avec notre propre constitution, et le message Ayurvédique va s'appuyer sur ces constitutions personnelles pour renforcer les capacités du corps.

Le massage Ayurvédique Abhyanga est un massage complet du corps à l'huile, doux et équilibrant. Il se pratique sur table ou sur tapis de sol. Il agit sur différents systèmes : système nerveux, le sommeil est de meilleure qualité et plus profond, améliore la circulation sanguine, améliore le teint et la qualité de la peau, aide à l'élimination des toxines dans le sang et les tissus en améliorant la circulation sanguine, prévient les troubles digestifs (ballonnements et/ou constipation), permet une meilleure gestion des émotions et du stress, il favorise également la prise de conscience du corps et la concentration.

Ce massage répond parfaitement à la demande croissante de bien-être de la part des patients. Il vous permettra aussi de diversifier vos pratiques et d'avoir une grille de lecture différente de la santé à travers les grands concepts de la médecine Ayurvédique.

Chaque stagiaire apprendra les grands principes de la médecine Ayurvédique, pour pouvoir identifier le profil de son patient. Il pourra ainsi adapter son traitement de massage en fonction du patient et appliquer le protocole de massage Abhyanga.

Ce travail de massage s'inscrit dans le cadre du code de la santé publique selon les articles :

- R4321-1 : « La masso-kinésithérapie consiste en des actes réalisés de façon manuelle ou instrumentale, notamment à des fins de rééducation, qui ont pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, de les rétablir ou d'y suppléer. Ils sont adaptés à l'évolution des sciences et des techniques. »)
- R4321-3 : « On entend par massage toute manoeuvre externe, réalisée sur les tissus, dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation ou une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus. »

Objectifs pédagogiques :

1. Connaître les grands principes de la médecine Ayurvédique
2. Savoir définir le profil Ayurvédique du patient
3. Savoir adapter le traitement de massage Ayurvédique
4. Connaître le protocole de massage Ayurvédique Abhyanga
5. Savoir mettre en pratique le protocole de massage Ayurvédique Abhyanga

1 session de 3 jours

Déroulé pédagogique de l'action

JOUR 1 (7h) : Objectifs spécifiques : Se familiariser avec les concepts de la médecine Ayurvédique et découvrir le massage Ayurvédique Abhyanga

Les participants seront initiés aux concepts de la médecine Ayurvédique sur le plan théorique. Nous aborderons, sous forme interactive, toutes les notions concernant les profils de constitution et les 5 éléments.

Nous verrons dans cette première journée les manoeuvres générales du massage Abhyanga (installation du praticien et du patient, oléation, préparation) et commencerons par le massage de la partie postérieure du corps.

MATIN : 9h15-12h30

J1 9h15 :

- Présentation des participants, définition de leurs attentes de formation. Présentation du formateur. Présentation du programme et des horaires.
- Évaluation des connaissances sous forme de questionnaire interactif (application Plickers)
- Ayurveda - définition et études des concepts fondamentaux : Ayurveda et Prakriti (constitution), enveloppes subtiles, énergies et circulation + Les 5 éléments (Pancha Mahabhuta)

J1 10h45 : PAUSE

J1 11h :

- Massage Abhyanga (théorie) : les grands principes : indications, contre-indications, méthodologie
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : installation patient et praticien, préparatifs, oléation (Snehana) face postérieure du corps
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : face postérieure du corps à 1 main

J1 12h30 : PAUSE REPAS

APRÈS-MIDI : 13h45-18h

J1 13h45 :

- Présentation des ouvrages de référence pour la pratique de l'Ayurveda et du massage Ayurvédique Abhyanga
- Ayurveda - définition et études des concepts fondamentaux : le concept des Doshas : Vata, Pitta, Kapha
- Pratique d'une méditation pour se recentrer afin de se préparer à donner et/ou recevoir le massage Abhyanga

J1 15h45 : PAUSE

J1 16h :

- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : face postérieure du corps à 2 mains
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : synthèse et pratique face postérieure du corps à 1 main puis 2 mains
- 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 18h FIN

JOUR 2 (7h) : Objectifs spécifiques : Approfondir les concepts de l'Ayurveda pour savoir adapter le traitement à chaque patient. Connaître et savoir appliquer le protocole de massage Ayurvédique Abhyanga.

Lors de cette deuxième journée de formation, les élèves apprendront à établir une auto-évaluation de leur constitution, ainsi que celle de leur binôme de travail pour pouvoir choisir et adapter les techniques et les huiles de massage appropriées. Les participants pourront approfondir les notions apprises la veille sur la médecine Ayurvédique (notions concernant les profils de constitution), et l'implication sur les différents systèmes du corps (peau, muscles, articulations, système nerveux, profil émotionnel, etc.) pour cibler et choisir les huiles de massage et les manœuvres adaptées au patient. Les élèves continueront à découvrir le protocole de massage Abhyanga avec la face antérieure du corps : abdomen puis membres supérieurs et face antérieure du tronc, et enfin les membres inférieurs.

MATIN : 9h15-12h30

J2 9h15 :

- Retour sur la journée précédente et réponses aux questions. Présentation du programme de la journée.
- Ayurveda - définition et études des concepts fondamentaux : études des différents Doshas et profils, et leurs impacts sur les différents systèmes du corps
- Massage Abhyanga (théorie) : L'utilisation et le choix des huiles et des techniques de massage en fonction du profil Ayurvédique

J2 10h45 : PAUSE

J2 11h :

- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : installation patient et praticien, préparatifs, oléation (Snehana) : face antérieure du corps à 1 main
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : face antérieure du corps à 1 main : L'abdomen
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : face antérieure du corps à 1 main : Les membres supérieurs et face antérieure du tronc

J2 12h45 : PAUSE REPAS

APRÈS-MIDI : 13h45-17h

J2 13h45 :

- Ayurveda - définition et études des concepts fondamentaux : études des différents Doshas et profils, et leurs impacts sur les différents systèmes du corps (**suite**)
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : face antérieure des membres inférieurs
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : face antérieure avec les 2 mains en symétrique
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : tête et visage

J2 15h30 : PAUSE

J2 15h45 :

- Pratique d'une méditation pour se recentrer afin de se préparer à donner et/ou recevoir le massage Abhyanga
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : synthèse et pratique face antérieure abdomen, membres supérieurs et face antérieure du tronc à 1 main, face antérieure des membres inférieurs, travail symétrique à 2 mains, puis tête et visage.

- Questions et échanges interactifs sur la journée. Évaluation simple de fin de journée, suivi des acquis et compétences.

J2 17h00 FIN

JOUR 3 (6h) : Objectifs spécifiques : Savoir faire en autonomie un diagnostic de constitution ayurvédique du patient et appliquer le protocole de massage Ayurvédique Abhyanga dans son intégralité.

Pour cette dernière journée de formation, les élèves pourront évoluer librement dans la pratique du protocole de massage complet (durée d'environ 50 minutes).

Nous mettrons l'accent sur l'autonomie de l'élève par la révision et la présentation des concepts Ayurvédique par les élèves eux-mêmes (entre eux), avec des cas concrets entre les différents binômes. Ils pourront ainsi passer à la pratique du massage complet. Les corrections nécessaires seront apportées par l'ensemble du groupe sous forme coopérative.

MATIN : 9h15-12h30

J3 9h15 :

- Retour sur la journée précédente et réponses aux questions. Présentation du programme de la journée.
- Ayurveda - définition et études des concepts fondamentaux : études des différents Doshas et profils. Études de cas. Les tests de constitution.

J3 10h45 : PAUSE

J3 11h :

- Pratique d'une méditation pour se recentrer afin de se préparer à donner et/ou recevoir le massage Abhyanga
- Massage Abhyanga (démonstration et pratique) : synthèse et pratique intégrale du protocole

J3 12h15 : PAUSE REPAS

APRÈS-MIDI : 13h45-16h

J3 13h45 :

- Découverte du massage au bol Kansu

J3 14h45 : PAUSE

J3 14h50 :

- Pratique du massage au bol Kansu
- 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 16h00 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) :

- À venir, en cours de construction

- B DAVID FRAWLEY - Yoga & Ayurveda - Autoguérison et Réalisation de Soi - Editions Turiya, Monoblet

ISBN : 2-9518019-0-4

- DR. VASANT LAD - Ayurvéda - Science de l'Autoguérison - Editions Guy Trédaniel, Paris, 1997
ISBN : 2857078501

- JUDITH H. MORRISON Le Livre de l'Ayurveda - Le Guide Personnel du Bien-être - Le Courrier du Livre, Paris, 2000
ISBN : 2702903258

- ROBERT E. SVOBODA - Prakriti - Votre constitution Ayurvédique - Editions Turiya, Monoblet
ISBN : 2-9518019-4-7

- SARAH ROSE KETABI / DR DEEPAK CHOPRA - Ayurveda - Le guide de référence - Editions Guy Trédaniel, 2018
ISBN 2813217786

- VAIDYA BHAGWAN DASH/ SUHASINI RAMASWAMY - Ayurveda - La Médecine Hindoue Traditionnelle - Editions Guy Trédaniel, Paris, 1998
ISBN : 2844450059
arbiér, René. "L'approche transversale: l'écoute sensible en sciences humaines." (1997).

- 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](https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000031127778)

- Code la santé publique Article R4321-1 et R4321-3 : https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006072665/LEGISCTA000006190616/#LEGISCTA000006190616

