

Institut de YogaThérapie

PROGRAMME DE FORMATION À LA YOGATHÉRAPIE 2011-2013



Application du yoga à la médecine

Année 1: Yoga et Psychopathologie

Année 2: Yoga et Médecine

Formation sous la direction du
Docteur Lionel Coudron
à la faculté de Médecine Lariboisière

Institut de YogaThérapie

60 av. d'Iena, 75116 Paris - Tel : 01 47 23 35 54 - Fax : 01 47 23 76 40 - www.idyt.com - contact@idy.com

Organisme de formation professionnelle n°11752167375 - Siret n°329 800 528 00039 - URSSAF n° 75 006 8301 9632

La formation se déroule sur deux années correspondant chacune à un module. Elle est complétée par trois stages.

Modules

Premier module : 2011-2012, **Yoga et psychopathologie** s'applique particulièrement à la psychologie et aux troubles émotionnels, au stress, à l'anxiété, à la dépression, aux troubles de la dépendance et du sommeil. (5 week-ends).

Deuxième module: 2012-2013, **Yoga et médecine** reprend appareil par appareil, l'ensemble de la fonction du corps et des troubles. (5 week-ends).

Néanmoins, les deux domaines sont parfaitement imbriqués et de la physiologie sera traitée en première année et de la psychologie en deuxième année.

Tout au long des deux cycles, seront abordés non seulement les exercices de yoga proprement dits, mais également la nutrition, la nutrithérapie, les plantes, les rythmes de vie, les règles et consignes...



Stages

Les trois stages pratiques : **la Posture, la Respiration, la Méditation** sont indépendants les uns des autres.

Ils se déroulent sur une semaine, soit en province, soit à l'étranger en résidentiel.

Pour des raisons pédagogiques et d'organisation, le programme et les dates peuvent être modifiées.

Ces semaines sont l'occasion d'une pratique approfondie des outils spécifiques pratiqués lors des sessions : Postures, Pranayama, Méditation-Relaxation et d'une meilleure compréhension par l'étude des aspects anatomiques, physiologiques, psychologiques et symboliques.

Année 1: Yoga & Psychopathologie

Déroulement des modules

L'ensemble des cinq week-ends aborde la compréhension du fonctionnement normal de l'être humain, le corps, les émotions, les pensées, la conscience, les personnalités et enfin la libération.

A chaque week-end est également abordé un trouble et son traitement par le yoga :

- *Week-end 1*: Les troubles émotionnels et leur gestion par le yoga.
- *Week-end 2*: Les troubles anxieux, les phobies et les troubles obsessionnels compulsifs.
- *Week-end 3*: Les attaques de panique et le stress, les états de stress post traumatiques.
- *Week-end 4*: La dépression sous toutes ses formes.
- *Week-end 5*: Les troubles de la dépendance et du sommeil.

Les exercices pratiques permettent à travers les exercices de yoga, de méditation de respiration d'appriivoiser chacun des troubles pour s'en libérer.

A chaque week-end, un intervenant de notoriété reconnue dans la discipline nous apporte un éclairage complémentaire.

Week-end 1: Corps et émotions

Troubles émotionnels: leur gestion par le yoga

15 et 16 Octobre 2011

Comprendre

- Les émotions et les relations avec le corps :
 - réactions physiologiques,
 - sensations corporelles.
- Les émotions dans la tradition du yoga.
- Qu'est-ce que le pranayama?
- Les six émotions de base, la **multitude des sentiments**.
- Quel est le **rôle des émotions** :
 - dans notre vie courante,
 - dans nos choix,
 - dans nos décisions,
 - dans nos comportements...
- Qu'est-ce que la notion de QE (**Quotient Emotionnel**) ?
 - comment l'évaluer ?
 - comment s'en servir ?
- Quand les émotions se détraquent.
- Pourquoi est-il si difficile de **gérer ses émotions** ?
- Conduire une consultation en yogathérapie dans les troubles émotionnels.
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face aux émotions perturbatrices : la prise de recul, le lâcher prise, les postures les plus efficaces, les respirations spécifiques, les exercices du Raja yoga (yoga mental), l'observation du corps, la rotation de la conscience dans le corps, la pratique du Aum. Méditation.

Week-end 2: **Pensée et Conscience**

Les troubles anxieux, les phobies et les TOC

3 et 4 Décembre 2011

Comprendre

- Qu'est-ce que la **pensée** ?
- Qu'est-ce que la **conscience** ?
- **L'évolution de l'univers**, la place du yogi dans l'évolution.
- La pensée dans le yoga et les yogasutras.
- Comment gérer une consultation en yogathérapie.
- Comment suivre un élève en yogathérapie.
- Nutrition appliquée.
- Qu'est-ce que l'anxiété?
- Les différentes formes d'anxiété.
- Les pensées irrationnelles.
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face à l'anxiété: les différentes postures de yoga dans la gestion de l'anxiété.

Prise de conscience du témoin.

Pranayamas et kryas.

Méditation: sur le témoin, sur la pensée, sur l'espace temps.

Le Sankalpa.

Week-end 3: Yoga et Stress

Les attaques de panique et le stress

21 et 22 Janvier 2012

Comprendre

- Qu'est-ce que le **stress**?
- Le bon, le mauvais stress.
- Le stress, cause de maladies.
- Qu'est-ce qu'une **attaque de panique** ?
- Les stratégies anti-stress.
- Que se passe-t-il exactement dans le stress.
- Les angoisses et attaques de panique.
- Les états de **stress post traumatiques**.
- Les **systèmes sympathique et parasympathique**, les **systèmes hormonaux**.
- Conduire une **consultation en yogathérapie** pour le stress et l'attaque de panique.
- Monter un bilan et organiser le suivi.
- Du stress à la sérénité par la pratique du yoga,
- Les solutions pratiques : Postures, respirations, relaxations, méditations...
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face au stress: différentes postures.

Méditation adaptées au stress.

Pranayamas.

Installation d'un lieu refuge.

Prendre du recul.

Gérer les traumatismes.

Week-end 4: Yoga et Personnalité

La dépression sous toutes ses formes

17 et 18 Mars 2012

Comprendre

- Qu'est-ce que la **personnalité** ?
- Comment se créent les **comportements**.
- Comment changer les comportements.
- Les 5 types de personnalité.
- La souffrance dans le yoga : de l'égoïsme à l'empathie
- Qu'est ce que la **dépression** ?
- Les **causes de souffrance**.
- L'intolérance à la frustration.
- Relation avec l'**anxiété**, le **burn-out**, le **stress**, l'**angoisse**.
- Conduire une consultation en yogathérapie chez une personne dépressive.
- Monter un bilan et organiser le suivi.
- Quelle prise en charge?
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face à la dépression: différentes postures et méditation adaptées à la dépression.

Pranayamas.

Méditation sur l'univers et la faculté de s'intégrer dans l'univers.

Week-end 5: **Yoga et Illusion**
Les troubles de la dépendance
Les troubles du sommeil
12 et 13 Mai 2012

Comprendre

- Qu'est-ce que la **réalisation**, qu'est-ce que l'**illusion** (maya) ?
- Le projet du yoga pour l'être humain.
- Du magnétisme animal à la méditation.
- La pratique du yoga dans les **dépendances**.
- Qu'est-ce que l'**insomnie** ?
- Les différentes formes d'insomnie.
- Les troubles durant le **sommeil**.
- Conduire une consultation en yogathérapie dans l'insomnie et les dépendances.
- Monter un bilan et organiser le suivi.
- Quels exercices en pratique dans l'insomnie et les dépendances ?
- Résultats, effets et exercices indiqués : postures, respirations, relaxations, méditations...
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Différentes postures adaptées aux troubles du sommeil et de la dépendance.

Yoga Nidra.

Pranayamas.

Prise de recul par rapport à la dépendance du corps.

Induction paradoxale.

Méditation Tou Mo.

Choisir son Sankalpa.

Année 2: Yoga & Médecine

Déroulement des modules

- Chaque domaine est abordé de façon approfondie (causes et conséquences des troubles).
- Pour chaque trouble: **adaptation** de la pratique du yoga, **indications** et **contre-indications** des exercices, postures, respiration, bandhas, relaxation, méditation...
- Qu'est-ce qu'une séquence pratique, une procédure pratique, une séance? **Comment choisir les exercices?**
- Pour chaque trouble, illustration par des pratiques spécifiques (un **protocole spécifique** est remis).
- Pour chaque week-end, un **expert** dans le domaine nous fera part de ses connaissances...

Les années précédentes sont venues: le docteur Jean Roussat rhumatologue, Georges Stoléru, le docteur Bernadette de Gasquet auteur de nombreux ouvrages et spécialiste en yoga appliqué à l'obstétrique, Freddy Small expert dans le domaine de l'asthme...

Week-end 1: Yoga et troubles ostéoarticulaires

Octobre 2012

Comprendre

L'importance du système ostéoarticulaire dans le yoga et dans la gestion de nos émotions.

L'arthrose, les lombalgies, les sciatiques, les cervicalgies, les maladies inflammatoires, les tendinites, les entorses, les suites de prothèses...

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Adapter la pratique : Asanas contre-indiqués et asanas indiqués dans la guérison des douleurs de dos, des différentes arthroses, des douleurs d'épaule, des entorses de cheville, du syndrome du canal carpien...

- Les quatre exercices fondamentaux pour la rééducation d'une lombalgie chronique
- Les adaptations lors d'une sciatique
- Les trois exercices fondamentaux pour la rééducation de l'épaule
- Les exercices en cas d'entorse de cheville
- La prise en charge des cervicalgies
- Les exercices pour le canal carpien

Week-end 2: Yoga et Troubles digestifs

Yoga et Troubles immunitaires

Yoga et Diabète

Décembre 2012

Troubles digestifs

Comprendre

L'importance du tube digestif dans notre santé et comment entretenir un bon fonctionnement intestinal par le yoga.

Les troubles fonctionnels **intestinaux**, les **constipations**, les **douleurs abdominales**, les **gastrites**, les troubles de la perméabilité membranaire et leurs conséquences dans le système immunitaire. L'**ulcère** d'estomac, le **reflux**...

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Adapter la pratique : Asanas indiqués dans la guérison des troubles digestifs, pratique de bandhas, uddyana bandha, agnisarakrya, naulikrya, nettoyage de la langue.

Troubles immunologiques

Comprendre

L'importance des émotions dans la régulation des systèmes immunitaires.

Les troubles **infectieux chroniques**, les maladies **auto-immunes**.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Jala net, asanas et visualisation.

Week-end 3: **Yoga et Troubles respiratoires et pulmonaires.**

Yoga et Troubles cardio-vasculaires.

Janvier 2013

Troubles respiratoires et pulmonaires

Comprendre

L'importance du système respiratoire dans le yoga et dans la gestion de nos émotions et de nos pensées, les pranayamas.

Comment traiter les **bronchites chroniques** et l'**asthme** par le yoga, ainsi que les **rhinites**, les **troubles ORL allergiques**.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Pranayama spécifiques, respiration purifiante, kapalabhati.

Cardiologie

Comprendre

L'importance du système cardiaque dans le yoga et dans la gestion de nos états, le rôle des émotions sur le coeur, la cohérence cardiaque.

Les **maladies athéromateuses**, **infarctus**, **angine de poitrine**, l'**athérome**, l'**hypertension artérielle**, les **insuffisances veineuses**.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Des exercices de pawanmuktasana (série de Delhi), asanas conseillés en cas de troubles veineux, pratique sur la cohérence cardiaque, asanas dynamiques pour renforcer l'endurance cardiaque.

Week-end 4: Yoga et Troubles neurologiques & Yoga et Cancérologie

Mars 2013

Troubles neurologiques

Comprendre

L'ensemble du système nerveux et la plasticité cérébrale.

Les troubles cognitifs et les dégénérescences.

Les céphalées, les migraines, la douleur.

Les TDAH (hyperactivité, dyslexie).

La maladie de Parkinson, les hémiplésies, les troubles de l'équilibre, les vertiges, l'infirmité motrice cérébrale, les démences.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Dans un fauteuil, en cas d'atteintes motrices cérébrales.

Pratique de la rééducation des troubles vestibulaires et vertiges.

Pratique en cas de Parkinson.

Pratique en cas de migraine.

Cancérologie

Comprendre

La place du yoga dans la cancérologie et la méthode Simonton, les travaux de Elysabeth Kübler Ross.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Visualisations et respiration, yoga nidra.

Séance pour les femmes ayant un cancer du sein.

Week-end 5: Yoga et Gynécologie Obstétrique & Yoga et Urologie Sexologie

Mai 2013

Yoga & Gynécologie

Les différentes étapes de la vie, l'adolescence existe-t-elle ?

Les troubles du cycle, les anovulations, les fibromes, la ménopause, l'ostéoporose.

Pratique de mulabandha et asvinimudra. Postures du travail d'Aviva Steiner.

Posture de renforcement osseux. Exercices et postures de renforcement du périnée.

Exercices contre indiqués.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Yoga & Obstétrique

Préparation à l'accouchement et à la maternité.

Que faire lors des différents troubles communs lors de la grossesse : troubles veineux, reflux, difficultés respiratoires, douleurs du dos, nausées.

Que faire dans les suites de couche, quand reprendre le yoga et comment ?

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Yoga & Sexologie

Les troubles de la sexualité : l'impuissance, la frigidité, le vaginisme, comprendre les mécanismes et les possibilités d'amélioration par le yoga.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Yoga & Urologie

Les troubles urinaires chez la femme, et les troubles de la prostate chez l'homme.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Chacun des stages peut-être suivi séparément des autres.

Stage 1: La posture dans tous ses états

Asanas, mudras et postures, anatomie appliquée (Avril 2012)

Les différents effets des postures et l'anatomie appliquée au yoga.

Pratique des postures en fonction des groupes musculaires concernés: épaules, bassin, rachis, membres supérieurs et mains, membres inférieurs et pieds.

Stage 2: De la relaxation à la méditation

(Juillet 2012)

Les différentes méthodes millénaires et contemporaines sont étudiées : la méditation, la relaxation, (Jacobson, Schultz, sophrologie, pensées positive, hypnose).

La pratique est axée sur les différentes méditations.

Les apports de la science dans la connaissance des processus mentaux. (IRM).

Stage 3: De la respiration au souffle

(Avril 2013)

Les différents pranayamas sont abordés, les techniques de purification également, tout comme le grand nettoyage du tube digestif (shankapraksalana).

Applications aux pathologies et aux émotions.