

CURSUS DE YOGA AVEC BASES & FONDAMENTAUX / 10 jours

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.

BASES ET FONDAMENTAUX (2 jours)

YOGA SANS DEGATS (2 jours)

OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage harmonieux

- Analyser la biomécanique des postures et des effets recherchés.
- Identifier les erreurs habituelles de placement et de respiration et des risques induits.
- Mettre en place de la respiration physiologique, des postures de base corrigées, de l'auto grandissement dans toutes les postures et pour les différentes morphologies.
- Intégrer le périnée dans la respiration et les placements pour un travail sécurisé.

PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Hélène Lemaistre ou Alizée Bonnard ou Hélène Massot ou Corinne Taillebois ou Benjamin Ponsin ou Bernadette de Gasquet (un seul intervenant par jour).

Jour 1 : 9h30-13h

- o Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout.
- o Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.

14h-17h30

- o La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée.
- o Utilisation des accessoires de stabilisation.
- o La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin.
- o La posture érigée tonique : contrenutation sacrée à partir du périnée.

Jour 2 : 9h00-13h

- o La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- o Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes.
- o Les principes du gainage dynamique sans apnée.

14h-17h30

- o Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme.
- o Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique.
- o Les grandes fonctions et dysfonctions.
- o La globalité : posture, respiration.
- o Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

Jour 1 : 9h-13h

- La respiration physiologique : les moyens de correction
- Notion de postures justes : rôle de la morphologie, adaptation et utilisation d'accessoires de positionnement

14h-17h

- Les postures fondamentales et les effets recherchés (posture de base, intérêts, limites, risques et aménagements) :
 - o flexions,
 - o extensions,
 - o inflexions
 - o postures inversées
 - o équilibres

Jour 2 : 9h-13h

- Les postures fondamentales et les effets recherchés (posture de base, intérêts, limites, risques et aménagements) suite :

- o translations et torsions
- o assouplissements: les risques, les aménagements
- Le travail circulatoire, viscéral et énergétique dans le yoga

- Bases de pranayama (les différentes respirations essentielles : équilibre droite gauche, temps inspiratoire expiratoires post expiratoires)

- La fausse inspiration thoracique

14h-17h

- Les postures-contrepostures
- La relaxation : les confusions habituelles, les bases mécaniques et respiratoires de la détente musculaire

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

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Alizée Bonnard ou Hélène Massot ou Corinne Taillebois ou Bernadette de Gasquet, un seul intervenant par jour.

Jour 1

9h30-13h

- Définitions de la pince, du stretching.
- Bases physiologiques pour un stretch sans risque.
- Compréhension des grandes confusions : flexion du rachis, flexion des hanches, nutation sacrée et antéversion, rétroversion sur bassin et contre nutation sacrée.
- Etirement des chaînes postérieures : limites, adaptations

14h-17h30

- Travail sur des variations posturales de pince en couché dorsal, latéral, postures assises, postures debout.
- Progression, équilibre, utilisation d'accessoires : mur, chaise, sangle
- Notion de contre postures

Jour 2

9h-13h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 1):

- position debout (autograndissement et stabilisation du bassin)
- Compréhension des grandes confusions : hyperlordose, hyper extension
- stretch des épaules et des dorsales (lever de bras et extension thoracique)

14h-17h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 2):

- pince en descente et remontée (flexion et extension de l'aîne)
- travail des fentes et étirement de l'aîne, du psoas et de la chaîne postérieure
- contreposture en extension

Jour 3

9h-13h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 3):

- rôle des abdominaux : harmonisation du tonus des différents plans, équilibre avec les chaînes postérieures.
- guetteur (gainage ventral) et ses adaptations (demi guetteur, sur chaise)
- posture du chien tête en bas (étirement de la chaîne postérieure et du dos)

14h-17h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 4):

- contre postures en hyperextension contrôlée.
- variations d'enchaînements

ENCHAINEMENTS, TORSIONS ET SANGLE (3 jours)

OBJECTIFS

Donner des outils pour :

- Comprendre l'intérêt des torsions au niveau articulaire, circulatoire, musculaire et intégrer les contre-indications relatives (raideur musculaire, chaîne postérieure rétractée) et l'utilisation des sangles et ceintures dans la pratique.
- Connaître les erreurs et compensations habituelles et les moyens de contrôle pour une pratique sans risque.
- Etude des enchaînements posturaux pour un travail dynamique équilibré en « posture, contreposture »

PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Alizée Bonnard ou Hélène Massot ou Corinne Taillebois ou Bernadette de Gasquet, un seul intervenant par jour.

Jour 1 :

9h30-13h

- Intérêt des sangles rigides et des élastiques dans un programme d'étirement et de renforcement
- Exercice d'utilisation des sangles et ceintures élastiques pour les étirements de la chaîne postérieure et des muscles rétractés
- Renforcements protégés et progressifs
- Applications en couché dorsal et position assise

14h-17h30

- Applications en couché latéral et quatre pattes
- Applications aux inflexions, torsions, flexions et extensions

Jour 2 :

9h-13h :

- Biomécanique des torsions
- Intérêt des torsions dans le renforcement abdominal, contre les tassements vertébraux

14h-17h :

- Variations autour des torsions à partir des postures :
 - o debout,
 - o à partir du 4 pattes
 - o à deux

Jour 3 :

9h-13h

- Intérêt des enchaînements et action musculaire :
 - o hanches,
 - o psoas et carré des lombes
 - o étirement de la chaîne postérieure
 - o renforcement des quadriceps
 - o renforcement de la sangle abdominale profonde.

14h-17h

- Exemples d'enchaînements (sauf salutations au soleil) et postures/contre postures à partir des positions : assises, couchées, debout, 4 pattes

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme, professeurs de yoga (autres nous consulter)

PRÉ-REQUIS : aucun

DURÉE : 10 jours (70 heures de formation) -- présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir lieu de formation

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION : mise en pratique et test au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 1590 € les 10 jours

HORAIRES : chaque 1er jour de chaque module : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h (sauf zoom tous les jours 9h-17h)