**Centre de Yoga Gayatri Isabelle Lacharme**

1116 rue Saint-Zotique professeure de yoga

Montréal (infirmière et kinésiologue)

Tel : 514-273-9642 438-886-7705

**PLAN DU COURS**

*ANATOMIE EN MOUVEMENTS*

pour le

*YOGA THÉRAPEUTIQUE*

enfant et adulte

***Objectifs :***

Ce cours propose à des professeurs de yoga ou autres professionnels du mouvement d’améliorer leurs connaissances anatomiques, pour respecter les limites physiques et psychologiques de leurs élèves. Il vise à aider les participants à comprendre par l’anatomie les bienfaits des mouvements de base du yoga et à évaluer les contre-indications en fonction des particularités individuelles de leurs élèves. Il ouvre à une application du yoga thérapeutique dans le respect des besoins et des différences de chacun.

***Contenu :***

Les enveloppes de l’être seront décrites et expérimentées à travers des exercices de yoga. La première et la deuxième parties du cours traiteront de l’anatomie du système musculo-squelettique dans le mouvement, avec ses performances et ses limites. L’anatomie des organes et des glandes sera expliqué à travers l’approche de la médecine occidentale et orientale et associée aux mouvements spécifiques du yoga. La troisième et la quatrième parties du cours expliqueront le rôle des émotions et leur impact sur le corps, en associant des techniques spécifiques de yoga. Les circulations internes seront abordées dans leur interaction et supportées par des techniques de stimulation ou de relaxation. En cinquième partie, l’approche du mental et de son rôle de régulateur émotionnel et physique introduira les bases de la philosophie du yoga. La dimension spirituelle, par le fait qu’elle induit des mouvements intérieurs et favorise la santé mentale et physique pourrait également faire l’objet d’une mention spéciale à la fin.

***Stratégies pédagogiques* :**

Partage des connaissances et des expériences entre participants, sur chaque thème du cours.

Exercices pratique de yoga sur un tapis, pour une prise de conscience des éléments du cours par le ressenti, à travers des mouvements et des exercices spécifiques.

Cours magistral pour enrichir les connaissances et la compréhension anatomique des mouvements extérieurs et intérieurs du yoga.

Mise en situation par petits groupes pour l’utilisation des acquis en yoga thérapeutique, enfant et adulte.

***Déroulement :***

Cours 1 : Samedi 1 octobre 2011 de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h

- Présentation rapide des participants et du programme de cours. Prise de conscience par le yoga des différentes enveloppes de l’être + mise en commun des connaissances des participants + exposé théorique de la professeure selon la médecine ayur-védique.

- Présentation du système musculo-squelettique globalement puis plus en détail au niveau articulaire et musculaire. Une application des mouvements associés se fera au fur et à mesure pour chaque structure physique étudiée. Les performances et les limites seront appuyées par des travaux scientifiques, dans le respect du corps humain.

Cours 2 : Samedi 15 octobre 2011 de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h

- Prise de conscience par le yoga des systèmes cardio-pulmonaire en corrélation + mise en commun des connaissances des participants + exposé théorique de la professeure selon la médecine occidentale et orientale + exercices de yoga thérapeutique pour stimuler ou réguler ces systèmes.

- Même chose avec les systèmes digestif et glandulaire.

Cours 3 : Samedi 29 octobre 2011 de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h

- Mise en situation pour l’application concrète en yoga thérapeutique lors d’une problématique musculo-squelettique, cardio-pulmonaire et digestive.

- Prise de conscience par le yoga des organes des sens ouvrant aux émotions, du lien avec le corps physique + mise en commun des connaissances des participants + exposé théorique de la professeure selon la médecine occidentale et orientale + exercices de yoga thérapeutique pour gérer les émotions.

Cours 4 : Samedi 12 novembre 2011 de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h

- Mise en situation pour l’application concrète en yoga thérapeutique lors d’une problématique émotionnelle.

- Prise de conscience des 5 circulations internes (sang, lymphe, influx nerveux, LCR, énergies). Après une mise en commun des connaissances des participants, un exposé théorique de la professeure selon la médecine occidentale sera suivi d’exercices de yoga thérapeutique pour maitriser ces circulations internes en interaction. Des techniques de stimulation ou de relaxation de ces circulations internes seront également pratiquées.

Cours 5 : Samedi 26 novembre 2011 de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h

- Mise en situation pour l’application concrète en yoga thérapeutique lors d’une problématique énergétique.

- Approche du mental et de son rôle de régulateur émotionnel et physique à travers les connaissances et les expériences des participants. La professeure complètera sur la théorie mentale de la philosophie du yoga et abordera la dimension spirituelle, en termes de mouvements intérieurs induits favorables à la santé mentale et physique. Elle terminera en exposant brièvement le sujet de sa recherche universitaire sur la souffrance.

***Évaluation***:

L’évaluation des participants se fera collectivement lors des mises en situations prévues en chaque début de cours et individuellement lors de l’examen final (pratique et théorique) qui aura lieu le dimanche 27 novembre entre 10 h et 13 h.

***Livres conseillées :***

*Anatomie pour le mouvement* (tomes 1 et 2) de Blandine Calais-Germain, Éditions DésIris, ISBN :2-907653-01-6 et 2-907653-06-7

***Suggestions de lecture :***

Livres sur la médecine ayurvédique et la philosophie du yoga.