Somayog

Formation continue évolutive pour professeurs de yoga

**Enseignée par Deep Priya**

Créatrice de la technique et formatrice

et

**Annie Tremblay**

Formatrice reconnue par la FFY la Fédération Francophone de Yoga

*“Quand le mental se transforme dans l'Infini,*

*la perfection de la posture est révélée."*

 Sage Vyaas, 1800 av. J.-C.

**Formation évolutive en Somayog**

Qu'est-ce que le Somayog?

Le Somayog regroupe cinq grandes lignes de pratiques :

**A/** Pratique de l'entrainement du système sensitivo-moteur (Somatique)

**B/** Pratique d'auto-ajustements de la colonne vertébrale (McKenzie)

**C/** Pratique d'étirements articulaires et musculaires isolés ou combinés

**D/** Pratique de l'engagement musculaire

**E/**Pratique de la méditation qui inclût les prânâyâms et l'étude de Patañjali

A/ Entrainement sensitivomoteur :

La partie Somatique du Somayog permet de conscientiser et relâcher l’emprise du stress sur le système neuromusculaire. Le stress se manifeste sur trois modes de réflexes de base : le réflexe de feu rouge (la réaction de retrait), le réflexe de feu vert (la réaction d’action) et le réflexe de trauma (la réaction de se protéger contre la douleur) qui sont exposés, détectés et relâchés par les exercices. Ces exercices visent aussi à rectifier l’image corporelle, un terme technique qui signifie la cohérence entre la perception de l’alignement du corps et l’alignement actuel du corps.

• Les exercices somatiques de base

C’est une véritable éducation du rapport corps-esprit qui est abordée systématiquement, dans un ordre progressif bien spécifique :

- le contrôle des muscles extenseurs du dos,

- le contrôle des muscles fléchisseurs de l’abdomen,

- le contrôle des muscles latéraux de la ceinture abdominale,

- le contrôle combiné de ces différents groupes de muscles dans la rotation du tronc,

- le contrôle des muscles des articulations des hanches et des jambes,

- le contrôle des muscles du cou et des épaules,

- l’apprentissage de la respiration diaphragmatique,

- l’apprentissage de la marche.

• Les série somatique au sol pour le cou avec un bloc sous la tête

Cette série travaille le cou en profondeur et allie des éléments somatiques à la technique Alexander de relâchement du cou.

Elle se pratique couché sur le dos, les jambes pliées, avec trois positions de base des bras :

- les mains sur la cage thoracique,

- les bras en position de candélabre,

- les bras allongés au-dessus de la tête.

Il y a aussi un travail d’étirement des bras dans l’axe des épaules qui relâche les rhomboïdes.

B/ L’ajustement postural et structurel :

L’ajustement de l’alignement squelettal en Somayog permet l’entretien d’un alignement postural et structurel optimal de la colonne vertébrale en relation avec les axes du bassin et des épaules.

• L’ajustement lombaire

Pour l’ajustement lombaire, on utilise trois sortes de cobras, pratiqués après les exercices sensitivomoteurs des muscles extenseurs du dos. Ces cobras McKenzie sont pratiqués sans aucune contraction des fessiers. Ils dégagent l’amplitude articulaire de la colonne vertébrale et permettent un auto-ajustement des disques lombaires qui est propre à cette merveilleuse technique d’auto-traitement. (*Treat your own back* Dr McKenzie)

Ils sont :

- le mini cobra (sur les avant-bras),

- le sphinx (sur les coudes),

- le cobra haut (sur les mains).

Ces trois cobras structurels ajustent l’alignement lombaire dans l’axe colonne vertébrale-bassin.

Il y a aussi des variantes asymétriques qui ont des applications très précises.

• L’ajustement cervical

La série d’exercices McKenzie pour le cou, permet un alignement cervical dans l’axe colonne vertébrale-épaules. (*Treat your own neck* Dr McKenzie)

Elle inclut :

- des exercices en extension arrière,

- des exercices en extension latérale,

- des exercices en rotation,

- des exercices en flexion.

Le déliement articulaire et musculaire en profondeur, auxquels ces exercices donnent accès, permet de trouver et d’entretenir un alignement postural optimal essentiel au bon développement d’*aasanas* plus complexes. Ainsi le tonus musculaire est développé à partir d’une base structurelle rigoureusement correcte qui s’appliquera dans les *aasanas* en extension, en flexion ou même dans l’alignement de *tadaasan*, qui est la base de toutes les postures debout.

C/ Les étirements articulaires et musculaires

En Somayog, les étirements commencent souvent en isolant une articulation ou un groupe de muscles donné. Chaque partie du corps peut donc être étirée systématiquement, en évitant de renforcir d’éventuelles compensations musculaires. Dans un deuxième temps, les étirements peuvent être combinés pour en augmenter l’intensité.

• Série d’étirements des jambes et des hanches

La série d’étirements des jambes se pratique allongé au sol, on étire une jambe à la fois avec la jambe au sol pliée ou tendue selon le niveau d’étirement. Dans cette série d’étirements, le grand fessier peut être isolé en fléchissant la jambe, l’étirement du gastrocnémien et du soléaire peuvent être ajoutés avec la flexion des pieds.

Ils sont pratiqués dans trois angles :

- étirement des ischio-jambiers, en position neutre dans l’axe des hanches,

- étirement des adducteurs, en rotation externe, ou abduction,

- étirement du tenseur du fascia lata, en rotation interne, ou adduction,

- étirement du piriforme (différentes variations),

- étirement articulaire de la hanche en rotation externe, jambe pliée,

- vérification de la longueur de la jambe,

et après la répétition de l’exercice des deux cotés :

- étirement articulaire des hanches,

- étirement des hanches les pieds joints,

- vérification de la longueur des jambes.

• Étirements articulaires des hanches

-la grenouille, le pré-crocodile et le crocodile :

 Une série d’étirements articulaires très profonds de l’articulation de la hanche.

-étirement des adducteurs et de l’articulation de la hanche dans la posture de l’angle lié, ou cordonnier, *baddha konaasana*.

-travail de la posture de méditation contre un mur.

• Les torsions

Trois niveaux progressifs de torsions au sol :

- jambes pliées,

- avec une jambe tendue,

- torsion avec une jambe tendue amplifiée latéralement pour isoler les pectoraux.

• Étirements latéraux des obliques

-Au sol assis en tailleur, étirements sur le côté et dans l’angle du genou.

• Étirement des bras et des épaules

- posture des bras de la posture de l’aigle (*garudaasan*),

- étirement de l’épaule en ramenant le bras tendu vers le torse,

- posture de la tête de vache, avec rotation de l’épaule basse (*gomukhaasan*),

- *namastay* dans le dos,

- bras tendus au-dessus de la tête, doigts entrelacés, paumes face au ciel (*parvataasan*), détacher les mains et étirer les bras de côté et les ramener en arrière dans un mouvement circulaire,

-étirement des bras en arrière, doigts entrelacés,

-étirement des coudes et des poignets,

-étirements des mains au sol, un coté à la fois,

-étirements des deux mains au sol,

-étirements des épaules en trois niveaux de difficulté, debout contre un mur,

-étirements des hanches debout contre un mur,

-étirements des épaules debout en flexion avant, jambes fléchies.

• Séquence d’étirements assis, pour la méditation

- pratique de la bascule antérieure du bassin en tailleur, flexion lombaire et thoracique,

- extension du corps au-dessus de la jambe droite tendue, rotation extérieure,

- en tailleur ou variantes,

- en croisant les jambes plus intensément,

- en pigeon,

- extrême étirement du piriforme,

- cobra à partir du pigeon,

- étirement du quadriceps (droit fémoral),

- étirement du grand psoas jambe arrière, en flexion et en extension,

- passage du pigeon à la position d’étirement latéral : étirement articulaire de la hanche,

- étirement latéral des adducteurs en position assise,

- écrasement facial.

D/Tonification musculaire

Les étirements en Somayog impliquent presque toujours un travail musculaire des muscles opposés qui doit être clairement conscientisé. D’autre part, le Somayog donne priorité au développement de la force des muscles abdominaux pour assurer une bonne posture.

•Le déploiement synchronisé de la force en parallèle avec la souplesse

Beaucoup d’exercices d’étirements demandent un travail abdominal. Par exemple la série au sol d’étirement des jambes implique une action stabilisatrice des abdominaux, avec un ‘boutonnage’ très spécifique à partir du bas. On engage le périnée et le transverse avant d’engager les obliques et éventuellement les droits.

Dans tous les étirements, l’accent est mis sur la compréhension claire de quels muscles sont relâchés et étirés et quels muscles opposés sont actifs et engagés dans les exercices.

Exercices abdominaux boutonnés d’en bas :

- série de face et de côté, assis en tailleur,

- série assis, pieds joints loin du corps, hanches en rotation externe,

- série spécifique de tonification de divers muscles :

- plancher pelvien,

- transverse,

- grands obliques,

- petits obliques,

- grands droits.

**E/** Pratique de la méditation et de la relaxation

L’état méditatif est naturellement contacté par la pratique du Somayog qui permettra une relaxation très profonde à la fin du cours. Cette relaxation peut être suivie par une méditation guidée.

• Les instructions en méditation :

- la posture juste pour la méditation,

- méditation guidée sur le souffle, prendre conscience du témoin du souffle,

- méditation guidée sur le mantra, prendre conscience du témoin de l’activité mentale,

- méditation guidée sur l’Espace, révélation de l’Existence pure.

•Les instructions en *prânâyâm* :

- série de neuf *prânâyâm*s qui enclenchent l’état méditatif.

 Cette série peut être pratiquée jusqu’à quatre fois par jour, toutes les six heures.

LES OUTILS DU PROFESSEUR DE SOMAYOG

Le protocole de Lecture du corps

• Ouvrir le dialogue :

- poser les questions clés de sécurité dans les exercices

- poser les questions clés pour chaque exercice pour évaluer l’effet de l’exercice,

- vérifier le ressenti des étudiants.

L’art de questionner pour obtenir le feedback nécessaire pour évaluer et pouvoir intervenir le cas échéant. Cela est particulièrement crucial pour les exercices somatiques qui sont à la fois des outils de détection et des outils de résolution de problèmes sensitivomoteurs.

Dans le cadre du Somayog, la communication des étudiants avec le professeur est essentielle pour leur permettre d’être accompagnés dans leur processus.

• Les interventions ponctuelles en Somatique

- expliquer le comment et le pourquoi des exercices,

- préciser les instructions individuellement,

- offrir un niveau graduel de difficulté,

- toucher ou pincer la région qui ressent de l’inconfort ou de la douleur,

- ajustements dans le travail somatique du dos,

- ajustements dans le travail somatique de l’abdomen,

- ajustement dans le travail somatique des torsions.

• Les interventions au niveau de la correction de l’alignement

- vérification de l’alignement sur le ventre : distance des hanches au sol égale et adéquate,

- ajustement par pression dans la position allongée sur le ventre ou dans le sphinx,

- vérification et ajustement de l’alignement du sacrum,

- vérification et ajustement du bassin latéralement,

- relâchement de l’ilio-psoas par points de pression dans le dos (sécuriser),

- manipulation frontale pour allonger l’ilio-psoas,

- manipulation du diaphragme,

- manipulation du tissu conjonctif dans les étirements des jambes,

- relâchement des ischio-jambiers, par pression durant l’étirement,

- ajustement dans les torsions,

- ajustement de la symétrie d’alignement des deux jambes,

- ajustement par rotation du fémur dans trois directions.

•Le sanyam

- Pour réellement assister les élèves une grande disponibilité est nécessaire. La pratique de la méditation aide à développer cette disponibilité qui facilite un contact intuitif et direct. On pourrait le décrire comme devenir un avec la personne en face de soi et de les ressentir de l’intérieur. Cette technique est à fois naturelle et peut-être cultivée, elle sera abordée durant la formation comme l’un des outils pédagogiques du Somayog.

• formation propre au Somayog

- Les outils précis pour une lecture correcte du corps en terme d’alignement et de conscience sensitivomotrice et comment les optimiser,

- la remise à niveau du système sensitivomoteur qui relâche l’emprise involontaire des réflexes de feu rouge, de feu vert et de trauma,

- Le développement et l’entretien d’un alignement optimal,

- la compréhension des implications de la dynamique sensitivomotrice et ses effets sur le système neuro-musculo-squelettal.

- L’adaptation ‘sur mesure’ des exercices aux besoins spécifiques,

- la facilitation de l’accès à l’état de *samaadhi* en méditation,

- le déliement articulaire et musculaire en profondeur, plus particulièrement l’axe de la colonne vertébrale et du bassin, les hanches, les épaules et le cou.

Quel que soit le niveau des participants, le Somayog leur permet une découverte précise et agréable de leur corps. Il procure un entretien régulier, préventif et palliatif de tensions musculaires involontaires qui interfèrent avec le bien-être en général, l’alignement et la capacité d’approfondir certains étirements requis pour les *aasanas*.

Clientèle ciblée

Cette formation est offerte principalement aux professeurs de Yoga, aux élèves avancés en yoga et aux massothérapeutes.

Compétences visées par la formation

Une étude vraiment complète du Somayog demanderait une formation à long terme de trois ans. C’est une technique simple mais subtile et sophistiquée dont les nuances se révèlent par la pratique.

Cependant cette formation dans les deux premiers modules permettra aux professeurs de yoga de comprendre et d’intégrer les principes du Somayog et d’enseigner la routine de base d’une heure et demi avec les outils nécessaires pour assister leurs étudiants.

Les formations subséquentes de niveau 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 et 10 sont des formations évolutives qui permettent d’intégrer et de maîtriser de plus en plus profondément la technique.

Formation en Somayog.

La formation de base en Somayog inclut 72 hrs minimum de formation pour couvrir les bases.

Pour ceux qui s’intéressent au Somayog et souhaitent mieux le maîtriser nous offrons des formations plus avancées.

Ces modules de formation incluent un travail spécifique du corps propre au Somayog:

- les protocoles précis de lecture du corps,

- l'éducation sensitivomotrice,

- les auto-ajustements,

- le travail des alignements.

Et aussi, les aspects dits internes du Yog :

- la méditation et le déploiement de l'état méditatif,

- les prânâyâms,

- l'étude des sûtras intemporels de Patañjali,

- le chant sacré en sanskrit et hindi.

MODULES de base Niveau 1 à 2

MODULES supplémentaires du niveau 3 à 10

Chaque module requiert 36 de formation

**Sur 36 heures :**

**20 heures** de Somayog au niveau du corps incluant :

-pratique personnelle et d’enseignement

-pratique du protocole de lecture de corps

-pratique supervisée d’accompagnement.

**16 heures** de pratiques de

Méditation,

Prânâyâm,

Étude des sutras de Patanjali

Chants sacrés

Le déroulement des journées de formation reste les mêmes à raison de 9 heures de cours par jour que ce soit dans la formule fin de semaine ou la formule de retraite.

Contenu des modules

**Pratique de la méditation, des prânâyâms, du chant sacré, des sûtras de Patanjali**

La méditation, les prânâyâms, le chant, l’étude de la Connaissance font toujours partie intégrante des formations en Somayog. Le but du Somayog étant de faciliter la *saadhanaa* dans tous ces aspects.

Pratique de la pratique et l’enseignement de la méditation

**Pratique des exercices de Somayog:**

Apprentissage des exercices et de la routine de Somayog.

Cette étude sera abordée systématiquement avec alternance de théorie et pratique, dans un ordre progressif bien spécifique qui suit le déroulement du cours de Somayog. Cette série sera pratiquée chaque jour.

**Pratique de l’enseignement des exercices de Somayog:**

Pratique de l’enseignement des exercices de Somayog:

Comment enseigner et assister l’apprentissage des exercices de Somayog.

- Étude des ajustements et manipulations propres au Somayog.

Cette étude sera abordée systématiquement, dans un ordre progressif bien spécifique qui couvre différentes régions du corps: dos, bassin, hanches, diaphragme, abdomen, jambes, pieds, cou, bras et mains.

Dans tous les cas la pratique somatique, la pratique posturale, la pratique des étirements, la pratique de la force sera abordée.

Il y aura aussi des cours spéciaux sur la respiration et sur la marche.

**Format fins de semaines**

2 fins de semaines de 18 hrs par MODULE

**Samedi et Dimanche**

de 8h à 12h30 et 13h30 à 18h

**Samedi et Dimanche**

de 8h à 12h30 et 13h30 à 18h

**total des heures de formation: 36 hrs**

**4 jours de 9hrs sur 2 fins de semaine**

**Format retraite intensive**

Journée de 9heures,

4 jours par modules.

**Exemple 1 d’horaire des cours**

**5-6h**

Méditation et Prânâyâm (1 h)

**6h30-9h**

Somayog, cours de groupe (2h30)

**10h-12h**

Patañjali chant et étude des sûtras, méditation (2h)

**15 h-17h 30**

Somayog: cours technique pour profs ( 2h30 )

**19h-20h**

Méditation, Prânâyâm (1h)

Durée

72 heures de formation intensive pour les niveaux 1 et 2

qui sont indispensables pour pouvoir enseigner le Somayog et poursuivre les states plus avancés.

**Autre Exemple 2 horaire des cours** (Dépendant du contexte)

**De 6 à 7 h 30:**

*Prânâyâms*, chants des sûtras et méditation

**De 9 à 12 h 30**

Pratique des exercices de Somayog:

Apprentissage des exercices et de la routine de Somayog.

Cette étude sera abordée systématiquement avec alternance de théorie et pratique, dans un ordre progressif bien spécifique qui suit le déroulement du cours de Somayog. Cette série sera pratiquée chaque jour.

**De 14h à 17 h**

- Pratique de l’enseignement des exercices de Somayog:

Comment enseigner et assister l’apprentissage des exercices de Somayog.

- Étude des ajustements et manipulations propres au Somayog.

Cette étude sera abordée systématiquement, dans un ordre progressif bien spécifique qui couvre différentes régions du corps: dos, bassin, hanches, diaphragme, abdomen, jambes, pieds, cou, bras et mains.

Dans tous les cas la pratique somatique, la pratique posturale, la pratique des étirements, la pratique de la force sera abordée.

Il y aura aussi des cours spéciaux sur la respiration et sur la marche.

**De 19h à 21h**

*Prânâyâms*, chants des sûtras et méditation

La soirée permettra aussi de faire un suivi de la journée, et d’aborder le Somayog dans le contexte de la Connaissance pure.

Crédit d’étude

***TOTAL*** 36 h de formation spécialisée en Somayog x 10 modules

360 heures de formation

Matériel nécessaire

- vêtements qui ne contraignent pas la liberté de mouvements

- assurez-vous d’avoir quelques vêtements chauds que vous pouvez facilement rajouter ou enlever. (la température du corps peut changer grandement durant un cours de Somayog)

- tapis personnel et couverture

- châle de méditation, un chaud et un pas chaud

- deux balles de tennis,

- un bloc de yoga,

- une ceinture de 2.50 mètres pour les étirements au sol,

- coussins,

- crème hydratante,

- bâtons d’acupression