

Yoga Thérapeutique avec Hart Lazer

Module 1 : Haut du dos, épaules et cou

Une occasion idéale pour les professeurs et les étudiants de yoga d'étudier les problèmes liés au haut du dos, aux épaules et au cou. Ce module traite des problèmes chroniques résultant de déséquilibres posturaux causés par un excès de tension dans ces régions, par la douleur chronique ou par suite de certaines blessures.

Vous apprendrez à réaliser de nouveaux ajustements pour aider à relâcher la tension dans la région du haut du dos, du cou et des épaules. À l'aide d'accessoires et de techniques d'éducation somatique axées sur le mouvement, vous acquerrez des compétences pour aider au relâchement de la tension et à la résolution de mémoires corporelles traumatiques dans ces régions.

Ce module étudie certaines approches pour atténuer les effets néfastes de la technologie moderne sur la posture, aborde l'impact des problèmes du haut du dos et des épaules sur la santé de la colonne cervicale et offre des techniques pour aider à soulager les troubles associés au coup de fouet cervical, à l'épaule bloquée et autres blessures.

Module 2 : Bas du dos et ischio-jambiers

Ce module s'adresse aux professeurs et étudiants de yoga qui désirent étudier la relation anatomique entre le bas du dos et les ischio-jambiers. Vous apprendrez à utiliser des outils d'évaluation pour identifier les problèmes de lombalgie issus de déséquilibres posturaux, mouvements répétitifs, accidents du travail, stress et autres événements traumatiques (incluant sciatique, hernie discale et compression lombaire), ainsi que les façons pour aider à soulager ces problèmes.

Dans ce module, vous étudierez des méthodes pour relâcher les tensions, et apprendrez à adapter et à modifier les postures classiques en fonction des différents besoins. Vous recevrez des instructions rigoureuses pour une vaste gamme de postures supportées à l'aide d'accessoires.

L'accent sera mis sur l'apprentissage de méthodes visant à soulager efficacement la douleur, et sur l'élaboration d'une pratique permettant le relâchement des tensions et le développement de la force musculaire requise pour assurer la santé de la colonne vertébrale.

Module 3 : Hanches, aines et genoux

Étudiants ou professeurs de yoga, la plupart d'entre nous aspirons à améliorer la souplesse de nos hanches, condition essentielle pour réaliser de nombreuses postures de yoga. Toutefois, plusieurs ne parviennent qu'à créer une sensation superficielle d'étirement et n'observent que très peu de « vrai » changement. Dans ce module, nous étudions en détail les éléments qui composent l'articulation des hanches afin de comprendre clairement ce qu'est l'ouverture des hanches. Avec des hanches en meilleure forme, vous profitez d'une plus grande amplitude de mouvement et d'une plus grande liberté dans votre pratique de yoga et vos activités quotidiennes.

Durant ce module, vous étudierez la relation anatomique entre les articulations des hanches/ genoux et les aines. Vous développerez les compétences qui vous aideront à modifier les postures et à enseigner correctement aux personnes qui se rétablissent d'une chirurgie à la hanche ou au genou. Vous apprendrez aussi des méthodes pour supporter ces articulations ainsi qu'une gamme de modifications pour composer avec la douleur et les limitations affectant les genoux et les hanches.

Module : 4 Douleur chronique, anxiété et dépression

Beaucoup de gens souffrent de dépression ou d'anxiété, deux troubles de plus en plus répandus dans cette société qui tend à favoriser la richesse matérielle au détriment du bien-être émotionnel et spirituel. Les réactions émotionnelles qui en découlent varient de l'humeur dépressive et l'abattement à l'agitation extrême, en passant par l'incapacité de se détendre. La plupart du temps, les émotions sont prisonnières du corps et se manifestent à travers des tensions ou de la douleur chronique.

Ce module vous initie aux fondements théoriques du système nerveux. Il constitue un excellent point de départ pour les étudiants intéressés par le **Module 5 : Stress et traumatismes**. Vous étudierez le lien qui existe entre ces formes de déséquilibre émotionnel et la douleur chronique chez les personnes souffrant de dépression et d'anxiété. Nous aborderons la relation corps-esprit à l'aide de la méditation et de la conscience du souffle afin de développer une attitude de compassion à l'égard de la détresse affective et de la douleur chronique. Ce travail est essentiel pour les professeurs et étudiants qui souhaitent créer les conditions nécessaires au bien-être intégral.

Acquis préalables suggérés pour bénéficier au maximum de ce module : les **modules 1 - 3** de la formation. En raison de la fréquente association de la douleur chronique et de l'anxiété /dépression, nous vous suggérons de suivre les modules 1 à 3, car il est très utile de posséder les compétences vous permettant d'abord d'aider à soulager physiquement diverses douleurs pour ensuite pouvoir accéder aux plans émotionnel et psychologique.

Module 5 : Stress et traumatismes

Le stress chronique et les traumatismes passés peuvent grandement affecter notre capacité à rester présent et dans nos corps. Les professeurs et étudiants de yoga peuvent apprendre de nouveaux outils pour s'ancrer dans le corps et devenir plus présents. Vous allez découvrir des approches de méditation et des techniques d'asanas conçues pour calmer le système nerveux.

Vous apprendrez à identifier et à évaluer les signes de détresse du système nerveux, ainsi qu'à favoriser son retour à l'équilibre. Calmer le système nerveux présente de grands avantages ; il a été démontré qu'un système nerveux détendu favorise le sommeil, la digestion, les fonctions respiratoire et reproductrice, et permet d'améliorer la résilience requise pour composer avec les demandes de la vie quotidienne.

Module 6 : Traumatismes sexuels

Le Module 5 : Stress et traumatismes est un préalable pour suivre ce module qui s'adresse spécifiquement aux professeurs de yoga. Nous y poursuivons le développement des compétences acquises dans le **Module 5**. On estime que 2 personnes sur 4 ont, d'une façon ou d'une autre, subi une agression sexuelle (ce qui représente la moitié de la population). Il est donc important d'apprendre à créer un environnement non menaçant dans les cours de yoga. Dans ce module, vous apprendrez à donner des instructions de yoga en prêtant attention au langage que vous utilisez et étudierez les principes du toucher approprié dans les ajustements physiques. Nous verrons aussi des techniques pour délimiter l'espace personnel et créer des conditions aidantes permettant de recréer le sens de l'autonomie et de la confiance.

Beaucoup Module 7 : Cancer

Dans ce module, vous développerez des outils pour aider à favoriser le processus de guérison du cancer, une maladie très éprouvante physiquement. Bien que la pratique du yoga soit déconseillée à certaines étapes de la maladie, elle peut être très aidante lors de la rémission pour stimuler la circulation et assurer une détente profonde. Le yoga peut aussi aider à soulager certains effets indésirables de la chimiothérapie, telles nausée et fatigue. Dans ce module, vous étudierez la méditation comme approche pour composer avec les réalités de la mort, accepter le processus de la mort et du mourir, et ultimement développer une attitude de compassion envers la vie.

Module 8 : Maladies auto-immunes

Le **Module 5 : Stress et traumatismes** est un préalable pour suivre ce module. Des études ont montré qu'il existe un lien étroit entre stress, traumatismes et maladies auto-immunes. Les effets du stress sur le système nerveux ont un impact direct sur le système immunitaire et la capacité du corps à lutter contre les allergènes, les OGM et les polluants environnementaux. Ce module intéressera les professeurs et étudiants de yoga qui désirent comprendre l'étiologie des maladies auto-immunes et connaître des postures de yoga pouvant aider à renforcer un système immunitaire affaibli. Vous apprendrez des instructions de méditation visant à privilégier la détente du système nerveux, l'amour et la bienveillance. Les troubles à l'étude sont : les allergies, le syndrome du côlon irritable, la sclérose en plaque, le lupus et la colite ulcéreuse.

Module 9 : Asthme, ronflement et apnée du sommeil

Ce module s'adresse aux professeurs et étudiants de yoga qui désirent combattre durablement les symptômes de l'asthme par la pratique du yoga. Nous étudierons des postures de yoga qui permettent de diminuer ou d'éliminer les manifestations de l'asthme. Vous apprendrez à identifier les modes de respiration inefficaces et à utiliser des approches pour améliorer la fonction respiratoire. Vous étudierez aussi une série de techniques de respiration pour aider à diminuer le ronflement et l'apnée, des troubles qui interrompent le sommeil. Lorsque leur respiration et leur sommeil sont meilleurs, les personnes qui souffrent d'asthme, de ronflement et d'apnée observent souvent que leur appétit est plus équilibré et qu'elles se sentent plus alertes et détendues pour accomplir les activités de la vie quotidienne.