**Yoga pour Scoliose**

**avec Nathalie Lebel du Studio Mouvance de Sherbrooke**

**www.studiomouvance.com**

**819-565-2387**

**Durée de 5 heures**

La scoliose est une déviation de la colonne vertébrale dans les trois plans de l'espace: une ou deux courbures vues de face, une rotation sur le plan horizontal et des modifications dans les courbures dans une vue de profil. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le yoga peut réellement aider les gens atteints de la scoliose à condition de bien s'y connaître. Nathalie Lebel, professeure de yoga et elle-même, atteinte d'une scoliose classée dans la catégorie « sévère », a fait le tour de la plupart des méthodes alternatives et elle a pu observer que peu de professeurs de yoga se sentent réellement à l'aise avec ce problème, et, donnent souvent des réponses partielles à leurs élèves.

Cette formation permet de bien comprendre le phénomène et de se sentir plus en confiance à apporter les ajustements appropriés pour l'élève. Afin d'augmenter la pertinence de la formation, nous acceptons également des personnes non enseignantes, et souffrant de la scoliose. Ceci permet aux professeurs d'être témoin de la problématique et d'apprendre à mieux travailler avec elle. Si vous avez des élèves avec qui vous travaillez déjà, il pourrait être intéressant de venir avec eux pour ensuite poursuivre avec eux la démarche entreprise.

Il est à noter que cette formation est pertinente principalement pour les scolioses qui n'ont pas été opérées.

**Déroulement de la formation:**

En guise d'introduction, des notions théoriques sur la scoliose seront présentées, puis la méthode proposée sera divisée en quatre volets:

1. **Mouvement:** Fautes de support ou d'encadrement adéquat, les personnes souffrant d'une scoliose ont souvent tendance à devenir sédentaires. Ceci est la pire chose à faire et c'est bien souvent la première cause de la douleur. Dans le cadre de la pratique du yoga, la salutation au soleil, ou encore les cinq exercices tibétains sont de bons moyens de créer plus de mouvement. Dans le cas d'un élève trop faible pour cette pratique, la marche est un bon début, si les bras sont libres de pouvoir bouger.
2. **Renforcement musculaire:** Ce volet est principalement inspiré des techniques de yoga Iyengar et de technique de Pilates et se divise en deux segments:
   1. Renforcement musculaire des jambes (enracinement) afin de créer une impression de légèreté dans le haut du corps, ce qui aura pour effet de diminuer la fatigue et les douleurs.
   2. Renforcement musculaire des muscles profonds et stabilisateurs du tronc afin de se créer en quelque sorte un corset interne qui va supporter la colonne vertébrale et ainsi ralentir la progression et diminuer aussi la douleur.
3. **Respiration:** En apprenant à diriger la respiration aux bons endroits, nous pouvons guider la colonne vertébrale dans une position plus juste. Cette pratique en apparence douce est puissante et agit en profondeur.
4. **Assouplissement:** Ici ce sont les postures de yoga connues, à l'exception qu'elles seront pratiquées de façon asymétrique dans un but correctionnel. C'est dans ce volet que le professeur apprendra à aider un étudiant qui pratique dans un contexte de groupe. L'élève pourra faire la même posture que les autres, mais en l'adaptant à sa condition.

Cette formation est offerte deux fois par année à l'automne et à l'hiver.