

YOGA pour le CERVEAU et le SYSTÈME NERVEUX

Durée de la formation: 20h (version intensive), 60h (version approfondie), avec des pratiques et exercices à réaliser à la maison.

Contenu : Théorie, exercices de connaissance de soi, yoga (postures, respirations, etc)

Personnes visées : professeur(e)s de yoga, personnes souhaitant développer connaissance et conscience de soi, créativité, harmonie, paix intérieure...

Objectif : permettre aux professeurs de yoga d'aider des personnes atteintes de problèmes neurologiques divers (migraines, maladies dégénératives, commotions cérébrales, maladies mentales, AVC, TDA...) ou simplement de favoriser l'épanouissement en harmonisant le fonctionnement du cerveau.

Manuel : Remise d'un document détaillé accompagné d'un CD (chant, visualisation, yoga nidra...)

« Le chemin pour sauver les autres de la confusion commence par notre volonté à nous accepter sans déception. » P. Chodron

PROGRAMME :

A) THÉORIE

1) Anatomie physique de base du cerveau et du système nerveux:

- Description de l'évolution du cerveau et du système nerveux, son organisation, les aires spécifiques, le système nerveux sympathique, parasympathique, entérique, les structures importantes,
- les cellules nerveuses, l'activité électrique et chimique (neurotransmetteurs, hormones), ondes cérébrales...
- Fonctionnement : les sensations, les émotions, le plaisir, la dépendance, la douleur, la circulation de l'information, la mémoire, l'apprentissage, le sommeil
- aspects génétiques, le vieillissement du cerveau

2) Anatomie psychique : aspects scientifiques et yoga

- différents niveaux de conscience, Moi, Soi..., la personnalité, (cerveau droit-gauche, auditif-visuel-kinesthésique, masculin-féminin), créativité
- les facultés sociales, les besoins fondamentaux, l'amour, les modes de communication
- les interactions corps-esprit (placebo)
- en yoga et ayurveda : koshas, chakras, doshas, prana, guna

3) Principales pathologies du cerveau et du système nerveux:

- Symptômes physiques: migraine, inflammation, paralysie, maladie de Parkinson, sclérose en plaque, fibromyalgie, ACV, traumatisme crânien...
- Symptômes mentaux: démence, maladie d'Alzheimer, dépression, burnout, troubles de l'attention, TDA/H, bipolarité, anxiété, stress post-traumatique...

4) Gestion du stress: Reconnaissance des symptômes et des réactions, conseils.

B) PRATIQUE : TECHNIQUE ET EXERCICES

- 1) Attitude posturale (aplomb) observation et correction
- 2) Postures: Echauffements, inversions, équilibres, extensions, torsions, flexions... Postures classiques et adaptées pour développer, au niveau physique et mental : vitalité, ancrage, stabilité, coordination, latéralité, ouverture, équilibre, centrage, concentration, attention, purification,... Les postures de yoga restaurateur permettent de favoriser une détente physique et mentale plus profonde.
- 3) Exercices de conscience du corps, stimulation de la sensorialité, pour développer écoute, sensibilité, ouverture, empathie
- 4) Exercices respiratoires: pour améliorer la capacité respiratoire, la conscience du souffle et du prana, pour détendre, harmoniser ou stimuler le système nerveux
- 5) Yoga des yeux: exercices de stimulation par le mouvement ou par la lumière pour améliorer les capacités de concentration, d'attention, et développer la clarté mentale
- 6) Yoga du son: relâchement des tensions dans la gorge, mantras et chants, pour libérer le mental, harmoniser le système nerveux, équilibrer le corps énergétique
- 7) Mudras spécifiques adaptés
- 8) Visualisations et exercices énergétiques: pour développer intuition, harmonie intérieure, sécurité, équilibre...
- 9) Détente, relaxation: postures et techniques adaptées selon les pathologies et doshas
- 10) Yoga nidra : technique très puissante pour calmer le mental et favoriser une relaxation physique, mentale et émotionnelle profonde
- 11) Méditation: pratique de différentes techniques (pleine conscience, vipassana, en mouvement), les bienfaits, indications et contre-indications

C) APPLICATIONS

- 1) Construction d'une séance, intentions, thèmes
- 2) Conseils pour créer des sessions adaptées à des pathologies spécifiques

Formatrice :

Nathalie Perret
Swami Dhyanānanda
Yoga thérapeute
www.yogalumiere.com
nathalie.perret@yahoo.ca

