



## Formation Professeur de Yoga

**Programme** : Anatomie-physiologie adaptée au yoga

**Durée** : 15h

**Composition** : 5 modules de 3h

**Enseignante** : Katia Abbondanzieri

### **Objectifs** :

- Contribuer à la formation éthique et professionnelle de l'enseignant en techniques de yoga.
- Etablir des liens avec des professionnels de la santé.
- Appliquer les connaissances des techniques yogiques dans des secteurs comme le sport et la danse.

### **Contenu** :

#### **Module 1** : Système ostéoarticulaire

Squelette. Forme et fonction des os.

Membres supérieurs et inférieurs. Colonne vertébrale. Thorax. Bassin. Crâne.

Mouvements articulaires. Constitution et fonction des articulations.

Les principes de la biomécanique en relation avec les mouvements.

#### **Module 2** : Système musculaire

Types de contraction. Muscles agonistes et antagonistes. Tonus musculaire.

Muscle squelettique. Muscle cardiaque. Muscle lisse.

Origine et terminaison des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Musculature du thorax, de l'abdomen et du dos.

Actions musculaires. Postures.



### Module 3 : Système digestif et cardio-vasculaire

Organes qui composent le système digestif. Situation et fonctions. Palpation.

Postures influençant ce système.

Système circulatoire. Cœur. Vaisseaux sanguins. Circulation veineuse. Circulation artérielle.

### Module 4 : Système respiratoire et nerveux

Organes qui composent le système respiratoire.

Effets des différents types de respirations yogiques.

Volumes et capacités pulmonaires. Contrôle de la respiration. Muscles de la respiration.

Système nerveux. Plexus. Trajet des nerfs et fonctions.

Système sympathique et parasympathique.

### Module 5 : Révisions et évaluation

#### Bibliographie :

- Calais-Germain, Blandine. *Anatomie pour le yoga*. 2017. Editions Désir
- Calais-Germain, Blandine. *Respiration*. 2017. Editions Désir
- Fiammetti, Roger. *La respiration totale pour tous*. 2012. Ed. Médicis.
- Kaminoff, Leslie. *Yoga, anatomie et mouvement*. 2008. Vigot.
- Kuvalayananda. *Pranayama*. 2005. Kaivalyadhama. Lonavla.
- Van Lysebeth. *J'apprends le yoga*.