

La médiation du hatha-yoga en situation thérapeutique ou éducative

Ressenti – Attention – Respiration – Vécu corporel – Conscience de soi – Détente

Le hatha-yoga, vieux de plusieurs millénaires et précurseur de l'idée d'un lien psyché-soma, s'est depuis toujours intéressé aux manifestations somatiques de la tension psychique sans pour autant s'attacher aux contenus de pensée où s'origine la tension tel que nous l'élaborons en occident. À travers les postures, les propositions respiratoires, l'alternance tenue de posture/ temps de récupération, le hatha-yoga vise une modification de l'état de tension pour obtenir une détente générale et donc une régulation du tonus.

Ainsi, par l'attention portée au ressenti l'individu prend conscience de ses tensions, consommatrices d'énergie, lie sensations et représentations, affine sa perception et fait l'expérience d'une détente profonde, régénératrice.

OBJECTIFS

- Connaître les fondements du hatha-yoga, son histoire pour l'appréhender tant dans son contexte traditionnel que contemporain.
- Disposer d'outils, de méthodes, inspirés du hatha-yoga à partir d'une expérimentation personnalisée.

CONTENU

Théorie-clinique: 50 % - pratique: 50 %

- Le corps dans la culture indienne.
- Étude des axes pédagogiques des séances en lien avec les effets physiologiques des postures: régulation de la respiration, rôle des apnées et de la respiration diaphragmatique, apaisement du tonus en lien avec la sphère des émotions et la communication, rôle et importance de l'attention.
- Hatha-yoga et accompagnement thérapeutique: illustrations cliniques des indications et des adaptations possibles de la médiation auprès d'adultes psychotiques, de patients cérébro-lésés, d'enfants IMC.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et théorie-cliniques.
- Pratique personnelle: déroulement d'une séance, alternance tenue de posture/temps de récupération, propositions respiratoires de base, découverte de la sensibilité proprioceptive et cénesthésique, du lien souffle-émotions, reprise du vécu en vue de son élaboration.

INTERVENANTS

CHRISTIANE BERTHELET-LORELLE, psychanalyste
IRÈNE BERTOLUS, kinésithérapeute
FRANCK PITTERI, psychomotricien

COORDINATRICE

MARIE-THÉRÈSE GUAY, psychomotricienne, professeure de hatha-yoga

L'avis des participantes

"Pratique intéressante et mise en situation qui permet de faire des liens théoriques entre une médiation spécifique et notre métier." (Psychomotricienne depuis 4 ans, actuellement en néonatalogie et libéral)

"Maîtrise du sujet par les intervenants qui permet de faire passer connaissances et compétences autant théoriques que pratiques". (Psychomotricienne depuis 3 ans, actuellement en Institut Médico-Educatif)

