

Programme de l'école de Yoga au Liban

EFYL - Yogadream

Chaque année, le cursus se déroule sur 20 samedis, de 9h30 à 18h30 et ce sur une durée de quatre ans.

Cela représente une formation de 160 heures par an, soit un total d'enseignement de 640 heures.

Pratique et théorie du Yoga par Mesdames Carla Moukarzel et Ariane Maalouf

Philosophie par le Professeur Jad Hatem

Biomécanique du Mouvement par le Docteur Jad Wehbe
et Mario Bou-Assaf, Physiothérapeute.

Psychologie par le Docteur Boutros Ghanem

Cours de Secourisme assuré par la Croix Rouge Libanaise

Chaque année représente 160 heures de formation.

Horaires : 9.30 - 18h30. dans les locaux à Beyrouth.

En plus de ces cours, une pratique et théorie de Yoga de 4h par semaine - 160 heures par an, sont assurées par Mesdames Carla Moukarzel et Ariane Maalouf.

De plus, deux séminaires sont organisés chaque année :

L'un d'une durée de 6 jours, de 7h à 19h. Ces 10 heures de Cours et conférences sont assurées par des Enseignants de la FNEY pour un total de 60 heures.

- L'autre se déroule sur 3 jours, toujours en collaboration avec les Enseignants de la FNEY.

La durée totale des séminaires représente 90 heures par an sur 4 ans.

Sont organisées aussi une ou deux journées complémentaires mais facultatives, par an.

Philosophie

1. L'Hindouisme

- Le Panthéon védique
- La création du monde
- Les rites
- Upanishad
- Bhagavad Gita
- Vedanta (Shankara et Ramanuja)
- Samkya
- Yoga Sutra; Raja yoga
- Tantrisme du Cachemire

2. Le Bouddhisme

- Le Bouddha
- Hinayana
- Mahayana et Zen
- Vajrayana

3. La Méditation en Orient et en Occident

- la notion de méditation
- Méditation et contemplation : Krishnamurti
- Méditation, rêverie, extase : Rousseau
- Méditation et enstase : Schelling.

a- Thérèse d'Avila :

- Les quatre étapes de l'oraison.
- L'extase cruciale
- Le Dieu en l'âme

b- Arseni Troepolsky :

- L'hésychasme
- La prière de Jésus

c- Islam

- Le dhikr
- Les derviches tourneurs

d- Le Raja Yoga

- Patanjali et le Samkhya
- La Bhagavad Gîtâ et le vishnouisme

e- Dôgen

- Zen
- Zazen

Livres de références:

- Dictionnaire philosophique
- Les maîtres des Upanishad

Anatomie et biomécanique du mouvement

1. Anatomie générale

- Le système squelettique
- Le système musculaire
- Le système nerveux
- Le système cardio-vasculaire
- Le système lymphatique
- Le système digestif

2. Le système respiratoire

- Physiopathologie du diaphragme

3. Le caisson abdominal

- Anatomie
- Rôle dans la posture statique et la relation avec la colonne vertébrale

4. Anatomie du pelvis

- Physiopathologie et rééducation
- Mudra et Bandha du plancher pelvien

5. Anatomie fonctionnelle

- Anatomie palpatoire
- Types de respiration (thoracique, abdominale)
- Travail des bandhas
- Travail synergique et antagoniste des muscles dans une posture de yoga

6. Pathologie fonctionnelle de l'appareil locomoteur

- Physiologie tendino-musculaire du sportif

7. Biomécanique des articulations

8. Equilibre postural et morphotype

- Influences des entrées posturales, à savoir les yeux, la mâchoire et la voute plantaire
- Les fascias (Jad)
- Analyses morphotype et introduction aux différentes applications :
 1. Type antérieur et postérieur
 2. Hyperlaxe, raide et moyen
 3. Constitution longiligne et bréviligne

9. Biomécanique appliquée

- A la marche et à la position assise
- Repérage palpatoire et analyse des ceintures scapulaire et pelvienne
- Biomécanique des postures de Yoga

10. Anatomie neuro-méningée

- Physiologie et pathologie

11. La posture rééducative

- Les lois de la posture
- Composantes musculaires de la posture
- Les principes de la correction posturale
- Application pratique au Yoga

En post-formation

1. Les chaînes musculaires

2. Physiologie du stress

3. Prise en charge des atteintes aiguës lors d'une séance de Yoga

- Lombago, torticolis, attaque de panique
- Hypertension, hyperventilation
- Prise en charge de l'atteinte chronique (arthrose, discopathie)
- Hernie discale
- Problème d'épaule
- Problème de bassin
- Problème de genou

Psychologie et développement de la personnalité.

Module I : Première année de formation

1. Présentation des grands courants en psychologie

- Le courant psychanalytique.
- Le courant de la psychologie cognitive et comportementale.
- L'école systémique.

2. Théories du développement affectif

- Le développement psychoaffectif.
- Les organisateurs psychiques de la personnalité.
- La théorie de l'attachement.
- Les théories de l'intersubjectivité.

3. La personnalité : structure et mode d'organisation psychique.

- La structure névrotique.
- La structure psychotique.
- Les aménagements limites.

Module II : Deuxième année de formation

1. Le « moi-peau » et l'espace pour penser. (Didier Anzieu)

- Le Moi psychique et le Moi corporel.
- L'interdit du toucher et la capacité à symboliser.
- Les fonctions du moi peau.

2. Le corps et sa psychologie

- Le langage du corps
- L'agir, l'imaginer et le penser.
- La désactivation de la penser et le lâcher prise.

3. Les émotions

- Les différents types d'émotions.
- Les modalités d'expression.
- La gestion des émotions : le rêve éveillé.

Module III : Troisième année de formation.

1. La relation enseignant-enseigné (texte à analyser)

- La relation transférentielle et contre- transférentielle.
- La question de l'argent et la dette symbolique.
- L'éthique professionnelle

2. Apprentissage et transmission

- Le désir d'apprendre.
- Les théories et les styles d'apprentissage.
- Qu'est-ce qu'on transmet et comment.
- La transmission : groupale et individuelle.

Module IV : Quatrième année de formation

1. Séances de jeux de rôles et de simulation de séances de cours.

- L'écoute objective de la demande d'aide.
- La relation de dépendance enseignant-enseigné et sa gestion.
- A l'écoute des émotions, à l'écoute du corps.
- Simulation d'une séance de cours donnée en groupe.
- Simulation d'une séance de cours donnée individuelle.

NB : Certaines notions dans ce cours seront illustrées par des films, des études de cas et des textes.