

MODULE 2: Yoga pour la santé

Détail du programme

- Connaissance de l'évolution des enseignements et de la philosophie de la tradition du yoga et de sa pertinence et de son application à la thérapie par le yoga, y compris les enseignements des périodes védique et post-védique, Samkhya, Yoga, Tantra et Ayurveda. Des exemples de concepts et de modèles tirés des enseignements et de la philosophie ci-dessus concernant la thérapie par le yoga comprennent, sans s'y limiter,
 - a. tanmatra / bhuta / indriya (éléments subtils / éléments grossiers / sens);
 - b. purusha / prakrti (conscience / monde matériel);
 - c. pancamaya kosha (dimensions du système humain);
 - d. guna (forces fondamentales de la nature); et
 - e. dukkha (souffrance / inconfort).

Catégorie 1.2. Yoga et esprit

1.2.1 Connaissance des perspectives du yoga sur la structure, les états, le fonctionnement et les conditions de l'esprit, y compris mais sans s'y limiter

- drasht (voyant), drshya (vu);
- antahkarana citta (conscience), buddhi (intellect), ahamkara (ego), manas (mental);
- citta vrtti (activités de l'esprit), citta parinama (changements structurels dans l'esprit), vyut-thana / nirodha (potentiel de distraction et de concentration de l'esprit);
- artha (cognition), bhava (humeur), svabhava (nature innée), vasana (résidu d'expérience), samskara (schéma conditionné de la pensée et du comportement); et
- états d'esprit: mudha (stupéfait / terne), kshipta (dérangé), vikshipta (alternant distraction et concentration), ekagrata (à un point), nirodha (concentration enveloppée / maintenue / restreinte), vaishvanara (réveil), tajasa (rêve), prajña (sommeil profond), turiya (au-delà).
- Connaissance des perspectives du yoga sur les conditions d'esprit distraites / perturbées et leurs expressions telles qu'elles sont exprimées dans des textes tels que les Yoga Sutras, la Bhagavad Gita et d'autres textes, y compris mais sans s'y limiter
- klesha (affliction);
- lobha, krodha et moha (avidité, colère, attachement);
- dukkha et daurmanasya (souffrance / inconfort et attitude / pensée négative), sarupyam (identification avec le contenu de l'esprit ou voyant prenant la même forme que l'esprit); et
- antaraya (obstacles à la progression du yoga).

Catégorie 1.3. Cadre pour la santé et les maladies

- Connaissance des perspectives de base sur la santé et les maladies du yoga et de l'Ayurveda pertinentes à la pratique de la thérapie par le yoga, y compris les concepts de
- pancamaya kosha (structure fondamentale du système humain);
- anatomie subtile;
- tri-dosha (effet des éléments sur le corps physique);
- tri-guna (effet de sattva [équilibre], rajas [activité], tamas [inertie]);
- prakrti / vikrti (constitution du dosha à la naissance / déséquilibre du dosha actuellement exprimé dans le corps);
- ama (aliments non digérés, émotions, etc., accumulés dans le corps); 1.3.1.7 agni (feu (s) interne (s) et leur contribution à la santé);
- prana vayu (prana, apana, vyana, udana, samana); 1.3.1.9 prana prakopa (perturbation du vayu);
- surya / chandra (soleil / lune);
- brmhana / langhana (expansion / contraction); et
- modèle vyuha: heya (les symptômes), hetu (les causes), hana (le but), upaya (les outils).
- Connaissance de la catégorisation des maladies, y compris
- Développement / évolution de la maladie (samprapti [pathogénèse]), y compris, mais sans s'y limiter, la direction, l'intensité, le début et la durée et leur influence sur la facilité ou la difficulté de guérison et de gestion de la maladie.
- Fixation des priorités: symptômes / pacification (shamana [court terme]) et purification / renforcement (shodhana [long terme]).

Section 2. Fondements biomédicaux et psychologiques

Catégorie 2.1. Anatomie et physiologie

- Connaissance de l'anatomie et de la physiologie humaines, y compris tous les principaux systèmes du corps et leurs interrelations, en rapport avec le travail d'un praticien de yoga pour la santé.
- Connaissance de la biomécanique et du mouvement en relation avec la pratique du yoga et le travail d'un praticien de yoga pour la santé..
- Connaissance des pathologies et troubles courants de tous les principaux systèmes, y compris les symptômes, la prise en charge, les trajectoires de la maladie et les contre-indications, en rapport avec le travail d'un praticien de yoga pour la santé..

Catégorie 2.2. Connaissances biomédicales

- Connaissance des médicaments et des procédures chirurgicales couramment utilisés, en rapport avec le travail d'un thérapeute de yoga. –
- Connaissance de la terminologie médicale courante, pertinente pour le travail d'un thérapeute de yoga.
- Connaissance de la façon de référencer l'information actuelle sur les soins de santé, y compris les pathologies, les troubles, les médicaments et les procédures chirurgicales, en rapport avec le travail d'un praticien de yoga pour la santé..
- Connaissance de l'accès et de l'utilisation de la recherche pertinente au travail d'un praticien de yoga pour la santé.

Catégorie 2.3. Psychologie et santé mentale

- Connaissances de base des problèmes de santé mentale courants – de la détresse psychologique aux troubles psychiatriques – de leurs symptômes et des approches / interventions courantes, en ce qui concerne le travail d'un thérapeute de yoga.
- Connaissances de base des concepts psychologiques et de la terminologie, y compris l'humeur, la cognition, le comportement et la personnalité, en rapport avec le travail d'un thérapeute de yoga.

Catégorie 2.4. Connaissances supplémentaires

- Connaissance des modèles de développement humain, y compris les stades de développement, les cycles de vie et la personnalité, et leur importance pour la santé et le bien-être médicaux et psychologiques.
- Connaissance de l'influence du conditionnement familial, social, culturel et religieux sur les perspectives mentales et médicales de la santé et de la guérison.

Catégorie 2.5. Intégration corps et esprit

- Connaissance de l'interaction du corps, de la respiration, de l'esprit, de l'intellect et des émotions dans la santé et le bien-être.

Section 3. Outils de yoga thérapeutique et compétences thérapeutiques

Catégorie 3.1. Outils de yoga pour la santé

- Connaissance approfondie de l'application du yama et du niyama dans le contexte de la thérapie par le yoga.
- Connaissance approfondie de l'éventail des pratiques de yoga et de leurs effets thérapeutiques potentiels pour les conditions. Les pratiques peuvent inclure, sans s'y limiter,
 - asana (postures);
 - pranayama (respiration régulée);
 - techniques de méditation et de relaxation telles que bhavana (visualisation), mantra (récitation),et des activités ritualisées telles que le nyasa et le mudra; et
- vihara (modifications du mode de vie), y compris les concepts alimentaires de base du yoga.
- Connaissance approfondie des contre-indications des pratiques de yoga pour des conditions et circonstances spécifiques.

Catégorie 3.2 Principes de base de la relation d'aide

- Connaissance approfondie et capacités observées de compétences de communication bien développées: écoute, présence, dialogue directif et non directif.
- Capacité démontrée de reconnaître, d'ajuster et de s'adapter aux besoins spécifiques du client / étudiant dans l'évolution de la relation d'aide / professionnelle.
- Capacité démontrée de reconnaître et de gérer la dynamique subtile inhérente à la relation enseignant / client.
- Connaissance approfondie de l'étendue de la pratique du yoga pour la santé et de la façon d'évaluer le besoin d'être référé à d'autres services professionnels.

Catégorie 3.3 Principes et compétences pour éduquer les clients / étudiants

- Connaissance approfondie et capacité démontrée de mettre en œuvre des méthodes d'enseignement efficaces, de s'adapter à des styles d'apprentissage uniques, de fournir une rétroaction de soutien et efficace, de reconnaître les progrès du client / étudiant et de faire face à des difficultés / succès uniques.
- Connaissance approfondie et capacité démontrée de transmettre la valeur de la conscience de soi et de la responsabilité personnelle tout au long du processus d'aide.
- Connaissance approfondie et capacité démontrée de développer et d'ajuster des stratégies de pratique appropriées au client / étudiant.

Catégorie 3.4 Principes et compétences pour travailler avec des groupes

- Connaissances de base et aptitude démontrée à concevoir, mettre en œuvre et évaluer des programmes de groupe.
- Connaissance de la dynamique et des techniques de groupe, y compris les compétences en communication, la gestion du temps et l'établissement de priorités et de limites, ainsi que des techniques pour répondre aux besoins spécifiques des participants individuels dans la mesure du possible en groupe.

Section 4. Stage

- mentorat pratique.

Catégorie 4.1 Proposer une technique de yoga pour la santé

- Aptitude démontrée à procéder à l'admission et à évaluer le client / l'élève, y compris
- prendre des antécédents du client et de son / ses état (s); et
- évaluer l'état actuel à l'aide des outils pertinents pour le thérapeute de yoga, y compris une évaluation des dimensions physiques, énergétiques, mentales, émotionnelles et spirituelles du bien-être.
- Capacité démontrée à susciter les objectifs, les attentes et les aspirations du client / étudiant.
- Capacité démontrée à intégrer des informations provenant de la réception, de l'évaluation et de l'observation pour élaborer une évaluation pratique de l'état, des limites et des possibilités du client.
- Aptitude démontrée à appliquer ses connaissances sur la façon de déterminer quels aspects des conditions, des objectifs et des aspirations du client / étudiant pourraient être traités par le yoga pour la santé.
- Capacité démontrée à identifier les priorités et à fixer des objectifs à long et à court terme avec le client / l'élève.
- Capacité démontrée à appliquer ses connaissances des stratégies de pacification, de purification et de renforcement.
 - Capacité démontrée à appliquer ses connaissances des stratégies qui traitent des troubles et des pathologies courants des principaux systèmes humains et des problèmes de santé mentale courants, ainsi que d'autres objectifs et aspirations de l'élève pertinents pour le travail d'un praticien de yoga pour la santé.
 - Capacité démontrée à appliquer les connaissances sur la façon de combiner l'admission, l'évaluation, les observations et l'évaluation de travail pour élaborer une stratégie de pratique ou de session appropriée pour les clients / étudiants individuels ainsi que pour les cours en groupe, en tenant compte de la nature holistique de la personne.
- Capacité démontrée à appliquer les connaissances sur la façon de choisir et de hiérarchiser l'utilisation des outils et techniques de yoga, y compris la sélection, le séquençage, l'adaptation et la modification des pratiques de yoga adaptées aux besoins des clients.
- Capacité démontrée à enseigner ou à mettre en œuvre les pratiques appropriées pour les individus ainsi que pour les groupes, en tenant compte de l'évaluation des conditions, des limites, des possibilités et de la stratégie globale de pratique.
- Aptitude démontrée à faciliter l'expérience du client / étudiant de la pratique, y compris fournir l'instruction, la démonstration et l'éducation du client / étudiant en utilisant des stratégies d'éducation multimodales telles que des outils d'apprentissage auditifs, visuels et kinesthésiques; et
- fournir des stratégies de soutien pour que le client / étudiant participe activement à sa pratique, comme un moyen de se souvenir de sa pratique (par exemple, des outils auditifs et visuels).
- Capacité démontrée à développer et à maintenir des relations d'aide, y compris
- favoriser la confiance en créant un environnement approprié grâce à l'intimité, la confidentialité et la sécurité; et
- pratiquer une communication efficace, centrée sur le client / l'élève, basée sur le respect et la sensibilité aux facteurs individuels, familiaux, culturels, sociaux, ethniques et religieux.
- Capacité démontrée à assurer le suivi et la replanification, y compris
- recueillir des commentaires, réévaluer et affiner la pratique et déterminer les objectifs et les priorités à court et à long terme;
- tenir compte des conditions, objectifs, aspirations et priorités nouveaux et changeants de l'élève / client et fournir un soutien approprié; et
- prévoir une cloture appropriée des séances .

Section 5. Pratique professionnelle

Catégorie 5.1. Principes éthiques

- Connaissance approfondie des pratiques de yoga et des méthodes d'auto-enquête liées à l'établissement, à la pratique et au maintien des principes éthiques.
- Connaissance approfondie des principes éthiques généralement acceptés des codes de conduite des soins de santé et des principes éthiques du yoga.
- Capacité démontrée d'appliquer la connaissance des principes éthiques généralement acceptés et des concepts connexes de la tradition du yoga aux interactions et relations professionnelles.
- Connaissance approfondie de l'étendue de la pratique du yoga pour la santé, résultant en la capacité démontrée de discerner le besoin de référence à d'autres modalités.
- Connaissance de l'étendue de sa propre formation individuelle, de ses compétences et de son évolution en yoga-thérapie, et connaissance de l'importance de pratiquer dans ces paramètres.

Catégorie 5.2. Questions juridiques, réglementaires et commerciales liées à la yoga thérapie

- Connaissance des lois et réglementations locales, étatiques et nationales en vigueur ayant une incidence sur le travail d'un praticien de yoga pour la santé.
- Connaissances de base des pratiques commerciales pertinentes au travail d'un thérapeute de yoga, y compris la tenue de dossiers, la planification et la gestion financière.

Catégorie 5.3. Relations avec les pairs, les mentors, les cliniciens et les organisations

- Connaissances de base d'autres domaines de la santé, de leur rôle potentiel et de leur pertinence pour le travail d'un praticien de yoga pour la santé.
- Connaissances de base sur la façon d'établir, de maintenir et d'utiliser un réseau de référence de pairs et de professionnels et d'organisations de soins de santé connexes.
- Connaissances de base sur la façon de développer et de maintenir des relations de collaboration continues.

Catégorie 5.4. Développement personnel et professionnel et formation continue

- Connaissance de la valeur fondamentale de la pratique personnelle continue, du mentorat à long terme et du maintien / développement des compétences grâce à la formation continue.
- Connaissance du moment et de la manière de demander des conseils et supervision de cas, l'avancement scolaire et la pratique personnelle.