



schweiz suisse svizzera

Identification de la méthode IDMET

YOGA THÉRAPIE

Table des matières

IDMET: reconnaissance de la méthode et conditions d'accréditation

1. Dénomination de la méthode	3
2. Brève description de la méthode	3
2.1. Séance individuelle et séance en groupe	3
2.2. Les séances thérapeutiques.....	3
2.2.1. La première séance	3
2.2.2. Les séances suivantes	3
2.2.3. Point de la situation	3
2.2.4. Fin de la thérapie	4
3. Histoire, philosophie et diffusion	4
3.1. Généralités.....	4
3.2. Historique de la yoga thérapie.....	4
3.3. Philosophie	5
4. Modèle théorique de base	5
4.1. L'être humain dans le yoga	5
4.2 Compréhension de la santé	6
4.3. Approche thérapeutique	7
5. Formes de l'anamnèse	8
5.1. L'entretien	8
5.2. La formulation des objectifs, les attentes envers le yoga, le souhait de changement	9
5.3. Observation de l'attitude corporelle, de la structure physique et des capacités de coordination	9
6. Concept de la thérapie	10
6.1. Objectif, focalisation, moyens	10
6.2. Principes d'aménagement	11
6.3. Phases du processus	11
6.4. Moyens, méthodes de travail, techniques.....	12
6.4.1. Moyens.....	12
6.4.2. Méthodes de travail.....	12
6.4.3 Techniques.....	12
7. Limites de l'application de la méthode / contre-indications	13
7.1. Généralités.....	13
7.2. Douleurs physiques	13
7.3. Douleurs psychiques	13
8. Différenciation des compétences d'action spécifique à la méthode	13
9. Ressources spécifiques à la méthode	18
9.1. Connaissances et savoir théorique	18
9.2. Aptitudes, savoir-faire pratique	19
9.3. Attitudes, compétence sociale et individuelle	19
9.4. Evaluation des compétences	20
9.4.1 Séance individuelle	20
9.4.2 Séance en groupe de taille modeste.....	20
9.4.3 Experts et expertes en yoga thérapie.....	20
10. Positionnement – Relation de la méthode avec la médecine alternative et la médecine classique .	20
10.1. Le yoga classique et la yoga thérapie	20
10.2. Délimitation yoga thérapie et thérapie/médecine ayurvédique	21
10.3. Relation avec la médecine académique.....	21
10.4. Relation avec la médecine alternative	21
11. Etendue et structure de la formation en TC spécifique à la méthode	21
11.1. Exigences en matière de formation	21
11.2. Durée et étendue de la formation	22
11.3. Contenus impératifs et standards minimaux des heures de contact.....	22
11.4. Processus individuel.....	22

1. Dénomination de la méthode

Yoga thérapie.

2. Brève description de la méthode

2.1. Séance individuelle et séance en groupe

Le premier entretien entre le thérapeute complémentaire spécialisé en yoga thérapie et le client sert à définir la forme de thérapie adéquate. Il est possible d'envisager soit une séance individuelle, soit une séance en groupe. S'il s'avère, au cours du premier entretien par téléphone ou par e-mail, que le client souhaite traiter une demande spécifique par la yoga thérapie et qu'aucun groupe de taille modeste correspondant n'existe, la yoga thérapie est recommandée en séance individuelle. Pour une demande personnelle, qui nécessite un cadre protégé correspondant, la séance individuelle convient mieux.

2.2. Les séances thérapeutiques

2.2.1. La première séance

Chaque yoga thérapie débute par un entretien approfondi, l'**anamnèse**, qui est décrit au chapitre 5.

La **pratique du yoga** est structurée de manière précise. Les thérapeutes dirigent les exercices. Le type d'exercice ainsi que la manière de les réaliser, le nombre de répétitions et l'attention portée à la respiration sont alors définis de manière détaillée et sont notés par écrit. La faisabilité de chaque exercice corporel, respiratoire et méditatif est vérifiée, le cas échéant, ajustée. Cette approche interactive, réitérée lors de chaque séance ultérieure, permet de renforcer la perception que les clients ont d'eux-mêmes et d'affiner leur compétence de guérison. La durée de la pratique de yoga dépend des ressources dont dispose le client. En règle générale, une pratique thérapeutique est composée de cinq à huit exercices pour une durée moyenne de 20 à 30 minutes pour la pratique dans son ensemble.

2.2.2. Les séances ultérieures

La deuxième séance a lieu en général après 7 à 14 jours. Les thérapeutes et leurs clients peuvent ainsi évaluer ensemble comment la pratique s'est instaurée, si des postures sont éventuellement erronées et si des problèmes ou douleurs sont survenus lors de la pratique régulière. Si des ajustements sont requis, il est ainsi possible de les effectuer assez tôt. L'intervalle entre les autres séances thérapeutiques est fixé d'un commun accord entre le thérapeute et le client, et il peut augmenter au fur et à mesure que la thérapie progresse (p.ex. 4-6 semaines).

La structure fondamentale de chaque séance est identique: entretien, ajustement et/ou développement de la pratique des exercices, réalisation, discussion des souhaits ou demandes spéciales du client, derniers changements, enregistrement. Le client relit la feuille contenant la pratique de yoga et pose des questions en cas d'incertitude ou notent ses réflexions à titre de complément personnel. Cette méthode permet aux clients de se rappeler plus facilement leur pratique du yoga et de l'appliquer de manière autonome dans la vie quotidienne.

2.2.3. Point de la situation

Un point de la situation est effectué au cours de la quatrième séance. Les enregistrements de toutes les pratiques de yoga effectuées jusqu'alors sont prises en compte. Ensemble, le déroulement de la thérapie est mis en rapport avec l'objectif défini au départ. Les enseignements permettent de saisir la manière dont le client réagit à la pratique du yoga. Il en résulte pour les thérapeutes et les clients des informations importantes sur la manière dont les impulsions données par les exercices de yoga peuvent influencer sur certains aspects des douleurs et de leurs symptômes.

2.2.4. Fin de la thérapie

Les étapes ultérieures sont définies avec le client au cours de la dernière séance. Si la thérapie a eu les effets escomptés, certains clients mettent un terme à leur yoga thérapie. D'autres souhaitent renforcer le succès obtenu et continuent à exercer leur programme de manière autonome. Ces clients assistent à une séance tous les trois à quatre mois afin de vérifier ou d'ajuster leur pratique. D'autres clients, sur la base de l'entretien avec leur thérapeute, décident de poursuivre leur thérapie ou de rejoindre un groupe de yoga.

3. Histoire, philosophie et diffusion

3.1. Généralités

A l'origine, il ne s'agissait pas d'utiliser le yoga à des fins de guérison ou thérapeutiques. Cet usage s'est développé au fil du temps.

Dans un contexte global, de nature plutôt religieuse, le PATAÑJALI YOGA SÛTRA¹ notamment a commencé à se démarquer. Cet ouvrage fondamental, vraisemblablement rédigé en 200 après J.-C. constitue la base de la tradition vécue actuellement. Ces 195 vers nous donnent, d'une part, une représentation du yoga en tant que voie à huit branches (cf. ch. 3.3.) et, d'autre part, des concepts essentiels pour mieux comprendre l'être humain dans sa globalité.

Au Moyen-Âge, de nouvelles priorités ont été fixées quant aux exercices physiques (*âsana*). L'expérience pratique n'a alors définitivement plus été fondée sur des spéculations philosophiques. C'est à cette époque qu'ont été définis la plupart des exercices que nous connaissons de nos jours et dont le mode d'action est exploré, qui font appel à une vaste expérience. La yoga thérapie moderne ne peut être réduite à des postures compliquées. L'ajustement des exercices aux possibilités de chaque individu a pris son essor au cours du 20^e siècle et se poursuit actuellement. Voilà qui explique clairement la possibilité de faire appel au yoga à des fins thérapeutiques sur les plans physique et psychique.

3.2. Historique de la yoga thérapie

Le yoga est apparu en Inde, ainsi que le prouvent des statuettes, sculptures et sceaux parfois millénaires trouvés au nord de l'Inde. Ces trouvailles représentent des postures corporelles spécifiques (*âsana*).

Dans son livre «Der Stammbaum des Yoga», Mathias Tietke précise: «Remarquons que les maîtres de yoga influents, qui ont défini leur style et marqué la compréhension du yoga aux 20^e et 21^e siècles (en Occident), ont vécu ou vivent en majorité dans le sud de l'Inde (T. Krishnamâcharya, T. K. V. Desikachar, B. K. S. Iyengar, K. P. Jois, Aurobindo) ou provenaient de cette région (...).» Ces personnalités ont marqué les bases structurales et substantielles de la yoga thérapie.

De nombreux écrits préservés de nos jours sont consacrés aux méthodes et techniques pertinentes pour la yoga thérapie. Le lecteur y trouve des indications précises sur les moyens disponibles pour purifier le corps (les six techniques de purification du HATHA YOGA PRADÎPIKA). Les *âsana* sont utilisés en thérapie pour renforcer le corps. Une description précise y figure sur la manière dont les fonctions mentales (capacité de perception et de concentration) peuvent être développées pour lutter contre les troubles liés au stress, etc. Les instructions figurant dans les écrits, de même que leurs résultats, sont aujourd'hui confirmées par des études sur le cerveau. Le mouvement, la respiration et les sensations corporelles en général induisent des changements dans les zones cérébrales traitant la perception corporelle.

La yoga thérapie est utilisée en séances individuelles ainsi qu'en petits groupes (participants avec un profil similaire ou des troubles légers) afin de réaliser un travail thérapeutique centré sur les processus.

¹ Les termes écrits en caractères majuscules se réfèrent à des termes en sanskrit lorsqu'il s'agit d'ouvrages ou noms courants, les autres termes sanskrits sont en minuscules et italiques.

Cette interprétation s'est développée au fil des siècles. Pendant ce temps, la yoga thérapie est devenue une tradition vivante, s'est diversifiée et s'est développée sans cesse: découvrir que l'être humain dispose de diverses capacités et vit sous des rapports sociaux différents a engendré des approches qui favorisent principalement la guérison que ce soit sur le plan physique, mental, émotionnel ou spirituel.

3.3. Philosophie

Le yoga est l'une des plus anciennes voies d'exercices holistiques qui nous a été transmises.

Le yoga est

- Un des systèmes philosophiques indiens classiques. Le PATANJALI YOGA SÛTRA parle d'une voie à huit branches, voici brièvement expliqué..
 - Cet ouvrage donne des indications sur :
 - 1) la manière d'aborder l'environnement, la conception des relations,
 - 2) la manière de se confronter à soi-même (corps, psyché, âme/esprit),
 - 3) le travail corporel,
 - 4) le travail respiratoire et énergétique,
 - 5) le centrage et la confrontation avec des circonstances intérieures,
 - 6-8) le travail de concentration et de méditation ;
- Un enseignement portant sur la distinction et la résolution possible du trouble, et ce :
 - au niveau corporel,
 - au niveau mental (pensées, sentiments, émotions, également en lien avec une douleur physique),
 - au niveau spirituel ;
- un enseignement de méthodes et techniques pour s'extraire du «cycle de la douleur»,
- une voie et un objectif.

Diverses méthodes et techniques du yoga classique ainsi que de l'ayurveda (médecine indienne) qui lui est intimement lié sont utilisées pour:

- maintenir le corps en bonne santé,
- faciliter les efforts naturels de l'organisme humain visant à stabiliser l'équilibre physique et psychique,
- clarifier et calmer l'esprit,
- identifier les influences nocives et s'en affranchir,
- rétablir l'harmonie du trio «corps/âme/mental»,
- favoriser la croissance spirituelle et la capacité de discernement.

Outre le PATANJALI YOGA SÛTRA, la yoga thérapie se fonde sur le système classique intimement lié SÂMKHYA (vision du monde et de l'être humain du yoga). D'autres textes concernent les autres systèmes fondamentaux de la philosophie du yoga (UPANISHAD, VEDANTA, BHAGAVAD GITA, BOUDDHISME, HATHA YOGA PRADIPIKA et TANTRISME). Les thérapeutes apprennent à connaître ces textes au cours de leur formation, et ils ont développé la capacité de formuler cet ancien savoir avec un langage moderne et avec des pensées propres afin de les intégrer aux processus. La yoga thérapie permet d'adopter une attitude éveillée et consciente vis-à-vis de soi-même, d'autrui et du monde environnant. Il est neutre sur le plan religieux.

4. Modèle théorique de base

4.1. L'être humain dans le yoga

Le texte du PATANJALI YOGA SÛTRA susmentionné fait appel aux ressources et au potentiel de chaque être humain.

La structure et la dynamique au sein d'un appareil psychique sont les aspects et champs empiriques, que le PATANJALI YOGA SÛTRA explique, et favorise ainsi la confrontation.

L'ouvrage «Heilkunst Yoga», de Soder/Dalman, mentionne les processus vitaux essentiels qui contribuent à mieux comprendre la conception qu'a le yoga de l'être humain:

- «le système de mouvement et de maintien,
- les systèmes autonomes de direction,
- le système mental» (p. 100).

En ce qui concerne le *système de mouvement et de maintien*, il s'agit de la «manière d'être en relation avec le monde» par le mouvement, la posture, la mimique et la gestuelle. L'organisation coordinatrice des muscles et leur métabolisme complexe jouent un rôle important. Pour les *systèmes autonomes de direction*, les nombreux mécanismes de régulation dans le corps sont mobilisés. A titre d'exemple, mentionnons ici le système nerveux végétatif avec ses deux composantes sympathique/parasympathique. Le domaine du *système mental* aboutit à la confrontation avec les situations lourdes sur le plan psychique et leurs répercussions sur les deux autres systèmes.

Le yoga considère que l'être humain avance activement dans le monde, en apportant des changements et en développant du discernement. Les événements sont assimilés autant que possible ou «adaptés». D'une part, l'assimilation est adaptative; dans le yoga, on parle à cet égard d'*avidyâ*, l'identification totale avec le corps et le mental. C'est-à-dire que les expériences sont traitées de manière sélective. Selon le yoga, chaque être humain dispose ainsi d'une compréhension du moi affirmée (*asmitâ*), et forme pour ainsi dire une «égoïté». D'autre part, toutes les expériences sont assimilées de manière «déformante», ce qui est décrit dans le yoga par le terme *vritti*, fluctuations du mental plus ou moins agitées. Il n'y a aucune prétention à la vérité d'un schéma/modèle (*samskâra*), ce qui signifie qu'il n'y a pas de point de vue objectif. A cet égard, le concept de «autopoïèse» est important: un être humain est un système opérationnel fermé et autoréférent.²

4.2 Compréhension de la santé

Le HATHA YOGA PRADÎPIKA 1.17 précise ce qui suit: «La prise de posture (*âsana*) formant le premier élément du HATHA-YOGA est décrite tout d'abord. Elle a pour résultat la fermeté de la position, la disparition de toute maladie et la légèreté physique.»

Le HATHA YOGA n'est alors pas uniquement orienté sur le corps et l'appareil locomoteur, mais il intègre la respiration ainsi que le mental grâce à des techniques de concentration pour effectuer un travail global. En Occident, le yoga a souvent été perçu à tort au début comme un pur «exercice de santé» corporel. L'ayurveda faisait déjà partie dans le yoga classique de la manière de percevoir la santé.

Le PATAÑJALI YOGA SÛTRA propose un modèle qui permet de bien comprendre comment le yoga définit un être humain en bonne santé. Dans le deuxième des quatre chapitres, les composantes du cheminement à accomplir sont explicitées, susceptibles de mener intégralement à tous les niveaux à une meilleure santé:

- *tapas*: maintenir une discipline intérieure, se dédier avec attention à une cause.
- *svadhyâya*: l'observation de ce qui se passe à l'intérieur de soi ainsi que le respect des savoirs déjà acquis par d'autres.
- *îshvara pranidhâna*: tout faire avec dévouement sous une forme modeste et ouverte.

Ainsi, la yoga thérapie fait appel à au moins trois aspects différents de la santé:

- *Santé physique*: la santé physique est l'un des principaux fondements de la vie. Les ressources en yoga sont les exercices corporels, les techniques respiratoires et les exercices de concentration et

² d'après Dorsch, 16. éd., Lexikon der Psychologie, éd. Markus Antonius Wirtz: Jean Piaget (1896–1980), un des plus grands psychologues du développement, a contribué de manière déterminante à jeter les bases spirituelles du constructivisme par ses vastes travaux scientifiques à la Faculté de psychologie de l'Université de Genève sur les structures cognitives et leur développement. Ses affirmations sur l'assimilation et l'accommodation en tant que capacité à pouvoir assimiler les différences (assimilation) et à s'y ajuster sur le fond (accommodation) lorsque l'approche assimilative avec des situations/expériences a échoué, sont aujourd'hui un élément fondamental du constructivisme mais se retrouvent dans la vision qu'a le yoga de l'être humain, comme indiqué ci-dessus.

d'approfondissement. A cet égard, une alimentation saine et selon la constitution est également importante (p.ex. selon l'ayurveda).

- **Santé mentale:** non seulement la santé «extérieure», visible et physique est importante, mais aussi la clarté de la pensée. «La liberté intérieure, la satisfaction et la conscience saine sont les bases du bien-être mental».
- **Santé sociale:** pouvoir se mouvoir autant que possible sans stress dans la société, tant sur le plan professionnel que privé.
- Le yoga classique comprend en outre la *santé spirituelle*.

4.3. Approche thérapeutique

La yoga thérapie favorise et améliore:

- La capacité à maîtriser son propre comportement afin de réaliser les objectifs que l'on s'est soi-même fixés (*tapas*)
- L'observation de son propre comportement et, grâce aux éléments fournis par le thérapeute, également les changements de comportement par la suite (*svadhyāya*)
- Les fonctions psycho-physiques, ce qui conduit à une meilleure acceptation de soi, à une amélioration de l'état réel et à un mieux-être général.

Les thérapeutes travaillent:

- **en privilégiant la relation** – une relation thérapeutique empreinte d'estime et de confiance prime. L'espace qui en résulte permet les processus d'autogénération et peut les renforcer
- en adoptant une **approche holistique** – l'être humain est abordé comme un tout (interaction des dimensions physiques, mentales, spirituelles et sociales)
- au moyen d'un **processus thérapeutique individuel** – le ressenti personnel ainsi que l'état et le potentiel de l'individu priment. La démarche suivie par les thérapeutes est individuelle et situationnelle; elle est développée avec les clients
- en vue du **renforcement de l'autorégulation** – les thérapeutes favorisent les forces et compétences autorégulatrices
- **centré sur le corps et les processus** – les impulsions de contact, de mouvement, de respiration et d'énergie permettent l'expérience des états physiques et les influencent. Le travail centré sur le corps est complété par des instructions et le dialogue. Ils permettent d'évaluer les processus déclenchés par le corps, de les intégrer et de les transposer dans la vie quotidienne
- **orienté sur les ressources** – les thérapeutes défendent auprès de leurs clients la découverte des possibilités d'action, les capacités de maîtrise (ressources) et les développent systématiquement avec les clients

En ce qui concerne la yoga thérapie, les aspects suivants du yoga classique et de l'ayurveda sont dignes d'être mentionnés (pour la délimitation entre yoga thérapie et ayurveda, cf. également le ch. 10):

- L'ayurveda est la science de la vie auquel fait appel la yoga thérapie; pour la yoga thérapie, sont importants l'alimentation conforme à la constitution, le mouvement et le mode de vie.
- La yoga thérapie et l'ayurveda misent sur des indications concrètes et des consignes afin de réduire les douleurs.
- L'attention promue par la yoga thérapie et sans cesse exercée sur le corps et les pensées améliore la perception de soi, l'autoévaluation et l'auto-efficacité.
- La disposition intérieure et l'humeur des clients peuvent être améliorées grâce à la yoga thérapie
- Yoga thérapie individuelle: tous les exercices et séquences de mouvements proposés au cours du processus thérapeutique et ajustés en fonction du client sont redéfinis lors du prochain rendez-vous.
- Yoga thérapie en groupes: si tous les clients travaillent les mêmes questions (p.ex. sommeil troublé, ostéoporose), le thérapeute peut fournir des indications d'ordre général, qui ne doivent être que modérément personnalisées et ajustées. Les clients peuvent échanger leurs vues, ce qui favorise la compréhension de la thématique personnelle. Ces échanges et le soutien mutuel contribuent au processus thérapeutique.

Conditions: une pratique régulière et autonome, la sélection appropriée d'exercices et une relation thérapeutique empreinte de confiance.

La yoga thérapie porte ses fruits en raison de son approche holistique et de l'aménagement individuel de la pratique thérapeutique. L'implication du client dans l'aménagement de la voie d'exercices proposée et son ajustement continu constitue un aspect central de la yoga thérapie.

Termes ou mots-clés important pour saisir la yoga thérapie en lien avec l'ayurveda:

- Les trois propriétés énergétiques des matériaux soit les trois *guna*: *sattva* - pureté, clarté; *rajas* - principe moteur; *tamas* - principe structurant. Ces caractéristiques définissent la qualité et les propriétés des tissus corporels ainsi que les aspects mentaux et psychiques de l'être humain.
- Les trois manifestations de ces caractéristiques dans le corps et l'esprit (*dosha*) sont: *vata* - le principe sec sur la base de l'élément vent; *pitta* - le principe feu sur la base du feu, et *kapha* - le principe humide et plus lourd sur la base des éléments terre et eau. Toutefois, *vata*, *pitta* et *kapha* sont exprimés avec une force différente dans chaque être humain. En conséquence, des troubles de la santé différents apparaissent de manière préférentielle (p.ex. un *vata* prédominant peut aboutir, avec l'âge, à une tendance croissante à l'ostéoporose). La yoga thérapie en tient compte et la pratique d'exercices est ajustée en fonction.
- L'attention: la pratique continue de l'attention améliore la perception aussi bien sur le plan physique que mental et émotionnel.
- Le modèle basé sur les ressources et exigences: la yoga thérapie tient compte des exigences en ce qui concerne les douleurs des clients et travaille avec leurs ressources actuelles.
- La charge psychique: la yoga thérapie prend en considération aussi bien la charge psychique induite par le tableau clinique des clients que la charge psychique des thérapeutes.
- La régulation émotionnelle liée à la santé, attentes et objectifs: sentiments, attentes et objectifs sont discutés avec les clients et inclus dans l'aménagement du processus thérapeutique.

Le fait pouvant être prouvé de manière empirique que la même pratique du yoga chez des personnes différentes déclenche un processus individuel définit en principe la position des thérapeutes.

5. Forme de l'anamnèse

Dans la yoga thérapie, l'anamnèse est au coeur du premier entretien entre le client et le thérapeute. Elle est toujours effectuée au cours d'une séance individuelle. L'anamnèse déclenche le processus thérapeutique. Ensemble, l'objectif de la thérapie et la première pratique de yoga sont alors définis.

Les thérapeutes utilisent la yoga thérapie comme thérapie individuelle. Les **moyens** et **méthodes** spécifiques se basent sur des **sources choisies de la philosophie du yoga** et sont ajustés aux besoins et demandes des clients. Dès le début, les clients participent à l'aménagement du processus et sont respectés dans leurs valeurs et représentations. Cela requiert une posture fondamentale orientée sur les ressources et des techniques correspondantes de conduite d'entretien.

L'anamnèse comprend trois aspects et elle est réalisée sur la base d'un formulaire de consultation (représentation graphique, cf. page 11):

L'entretien

1. La formulation d'objectifs, les attentes envers la yoga thérapie, le souhait de changer.
2. L'observation des mouvements du corps, de la structure physique et des capacités de coordination.

Sur la base de ces trois aspects, les thérapeutes développent la première pratique individuelle avec les instruments du yoga. Cette **pratique du yoga** est régulièrement exercée à domicile par les clients.

5.1. L'entretien

Les clients reçoivent des informations sur le setting ainsi que les possibilités et les limites de la yoga thérapie. L'importance de la participation du client est soulignée au début de l'anamnèse, et une atmosphère de confiance est instaurée. La participation porte sur les attentes des clients en ce qui concerne les douleurs et,

du point de vue thérapeutique, les ressources et possibilités des clients. Les expériences réalisées par les clients sont notées respectueusement par les thérapeutes et s'insèrent dans la pratique nouvellement conçue. Cette interaction permet aux clients d'estimer de mieux en mieux eux-mêmes leur situation. Ils développent leur perception de soi et une compétence élevée en ce qui concerne leur propre pratique d'exercices. L'entretien est mené avec empathie et estime, en privilégiant les ressources et de manière prospective. Les clients sont considérés dans leur globalité, avec leur environnement social et leur individualité, leurs capacités et limites physiques respectives, leurs possibilités d'intégration des événements émotionnels, leurs problèmes, craintes et ressources. Le souhait de guérir et d'être bien est tout aussi important que les possibilités et les compétences d'ajustement aux circonstances de vie en mutation. Les ressources, restrictions et l'autoévaluation en lien avec l'hétérostase, l'homéostase et la compétence individuelle sont des aspects importants de l'entretien.

Brèves indications concernant le formulaire de consultation :

- **Administratif:** données personnelles telles que l'âge, l'adresse, les possibilités de contact et l'assurance-maladie.
- **Généralités:** profession, activité sportive, exercice physique au quotidien.
- **Particularités:** sommeil, digestion et alimentation, cycle, pression sanguine, vécu de santé et de maladie (sur la base des descriptions de symptômes, prise de médicaments, etc.), détente et tensions, gestion du stress, degré de satisfaction et tempérament, situation de vie.

Les informations sur les troubles et limitations actuelles fournissent aux thérapeutes de précieuses informations quant aux moyens du yoga ne pouvant pas être utilisés ou seulement avec prudence et après ajustement. Les diagnostics disponibles sont utiles: ils servent à une meilleure compréhension et ils sont demandés et pris en considération. Une collaboration interdisciplinaire judicieuse est mise en place en concertation et sur accord écrit des clients.

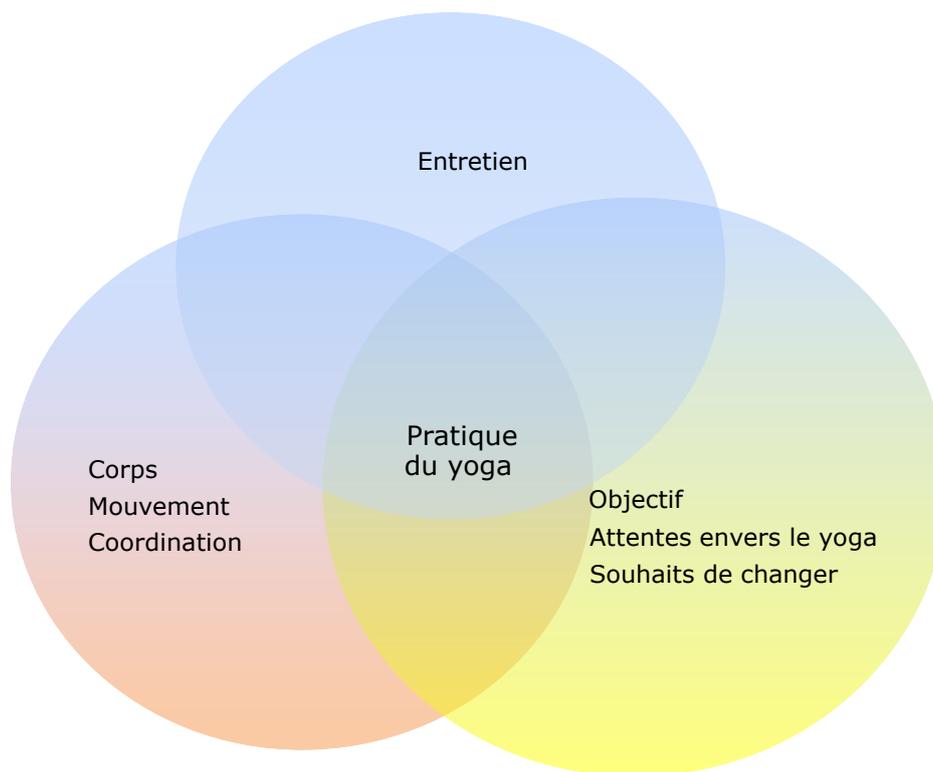
5.2. La formulation d'objectifs, les attentes envers le yoga, les souhaits de changements

Ce domaine est très important et une attention particulière y est accordée. La définition commune d'un objectif thérapeutique (formulation concrète) et la définition d'indicateurs permettant de reconnaître un succès thérapeutique sont des conditions importantes pour le développement d'une pratique de yoga appropriée. Les changements pendant le processus thérapeutique sont mis en rapport avec les formulations d'objectifs, définis et nommés, et, le cas échéant, reformulés ensemble au cours du processus. Les thérapeutes vérifient une nouvelle fois leurs propres capacités et compétences (ils communiquent les attributions et donc les limites professionnelles y afférentes). Une clarification sur les possibilités de la yoga thérapie est alors possible. Si les demandes et les objectifs d'un client sont d'emblée situés hors du champ de compétence de la yoga thérapie, la question d'un renvoi à un service spécialisé est abordée.

5.3. Observation des mouvements corporels, de la structure physique et des capacités de coordination

Le client est prié de réaliser certaines *âsana* (postures corporelles) simples. Les observations sur ces séquences de mouvement standardisées mais pouvant être adaptées fournissent au thérapeute ou à la thérapeute des informations sur la souplesse, les douleurs, les asymétries dans la structure physique et les éléments marquants en termes de coordination. Ces observations sont notées, et le schéma corporel permet une illustration claire des parties du corps concernées.

Illustration graphique des aspects de l'anamnèse spécifiques à la méthode



6. Concept de la thérapie

6.1. Objectif, focalisation, moyens

Chaque être humain est un individu unique qui réagit aux impulsions extérieures avec sa propre dynamique intérieure. La focalisation sur les processus signifie que les thérapeutes observent les effets de certains exercices corporels, respiratoires et d'attention, les relient aux demandes, douleurs et symptômes des clients et dégagent des explications qui impactent à leur tour la suite de l'action thérapeutique.

La bonne pratique n'existe pas sous forme de recette; elle est mise au point en dialoguant avec le client et ajustée individuellement.

Au début du processus, de nombreux éléments sont en suspens, et ils ne peuvent être clarifiés qu'au cours du processus, en effectuant les exercices.

Les thérapeutes travaillent en privilégiant les ressources. Ils utilisent les méthodes holistiques du yoga tant au niveau corporel, émotionnel que spirituel afin d'évaluer un déséquilibre existant, atténuer des douleurs et/ou lancer un processus de guérison et/ou le favoriser. Tel est l'**objectif** déclaré.

Les thérapeutes aident leurs clients à identifier les schémas nuisibles et à s'en détacher, en utilisant les possibilités et aptitudes à disposition. Ce faisant, ils respectent l'individualité et les limites personnelles du système client en prenant compte l'environnement momentané. Voilà où est placé l'**accent**. Les exercices corporels et respiratoires, de même que les exercices mentaux et méditatifs en yoga thérapie favorisent la perception de soi, l'attention et la conscience, et ils sont synonymes de responsabilité individuelle croissante. Les thérapeutes favorisent l'impulsion naturelle d'homéostasie en mettant à profit, avec le client, les ressources à disposition afin de promouvoir l'ajustement de manière situationnelle dans l'environnement quotidien. Les thérapeutes ont pour cela de nombreux instruments à disposition. Les exercices corporels et respiratoires du HATHA YOGA libèrent les blocages dans les domaines physiques et énergétiques. Les pra-

tiques mentales du PATAÑJALI YOGA SÛTRA sont des exercices de concentration et de méditation qui peuvent être à chaque fois ajustés individuellement en tenant compte des termes expliqués au ch. 4.3. Pour les clients, il en résulte une meilleure identification des possibilités individuelles dans le processus thérapeutique.

6.2. Principes de conception

Les thérapeutes travaillent en mode individuel ou en groupes. En groupe, les thérapeutes travaillent de manière à ce qu'un échange centré sur les processus ait lieu au début d'une séquence.

Les enseignements obtenus sont inclus dans la conception des séquences suivantes. En setting individuel, un entretien centré sur les processus a par conséquent lieu. Il s'agit en principe des mêmes approches; il peut toutefois y avoir une concertation plus précise sur la manifestation individuelle d'un tableau clinique. Des exercices corporels, respiratoires, énergétiques et d'attention spécifiques à la méthode sont utilisés. Les expériences et une réflexion approfondie permettent une meilleure perception du processus. Des indications quant à la routine journalière ou des recommandations en matière d'alimentation contribuent à un processus de transfert réaliste (les clients peuvent intégrer les exercices à leur quotidien). Les thérapeutes peuvent alors aussi travailler avec des bols chantants ou intégrer la résonance de leur propre voix (des clients et des thérapeutes; *mantra*) au travail. Des ajustements manuels ou des consignes purement verbales offrent un soutien aux clients dans leurs expériences ou actions. Ils réalisent les exercices corporels et les thérapeutes posent des questions spécifiques sur l'évolution des douleurs ou symptômes, travaillent avec des effleurements et des points d'attention ciblés. A la fin de la séance, la pratique conçue est enregistrée sous forme de bonhomme allumette et d'instructions sur la respiration. Chaque séance est structurée de manière identique:

- Entretien
- Ajustement et/ou poursuite de la pratique d'exercices
- Réalisation
- Derniers changements
- Documentation avec dessins

Les clients relisent la feuille détaillant leur pratique de yoga et posent leurs questions, le cas échéant, ou rédigent un pense-bête comme complément personnel. Cette procédure permet aux clients de se remémorer plus facilement leur pratique de yoga et de l'appliquer de manière compétente au quotidien.

Les méthodes et techniques de yoga thérapie personnalisées peuvent être utilisées aussi bien pour résoudre des troubles de santé qu'à titre préventif. Les thérapeutes montrent que la yoga thérapie n'est pas simplement un type d'exercices réalisés sur un tapis de yoga, mais une méthode encourageant les applications créatives et pratiques. Des références philosophiques adaptées peuvent être utilisées à titre d'appoint, et des suggestions de lecture pour les clients représentent une étape supplémentaire. La compétence spécialisée du thérapeute et la compétence personnelle du client sont des principes d'aménagement importants pour l'entretien de situation.

6.3. Phases du processus

Les thérapeutes rencontrent leurs clients en adoptant une posture intérieure de respect, d'attention, d'empathie et d'acceptation. Ils créent un espace sans jugement de valeur et d'intégrité. En outre, les observations, la capacité d'identification et les entretiens avec les clients servent aux thérapeutes pour élaborer avec le client un programme adéquat parmi la diversité des techniques et méthodes de travail. A cet égard, les interventions sont prévues de telle manière que les clients les intègrent au quotidien au cours d'un processus continu ou peuvent les exercer de manière autonome. Cela permet un processus individuel de croissance et de guérison chez les clients. Sur la base des changements, p.ex. de la posture ou de la fréquence respiratoire, du bien-être général, des sentiments ou du moral, de la nouvelle façon d'aborder des situations stressantes ou des situations lourdes données, des améliorations peuvent survenir après un bref laps de temps déjà, que les clients peuvent bien percevoir et restituer de manière consciente au cours d'entretiens interactifs. Des interrogations régulières ou documentations (p.ex. photos des douleurs posturales) peuvent mettre au jour de manière ciblée l'évolution d'un traitement. L'évaluation permanente sert à pouvoir utiliser également pendant le déroulement du traitement de manière étendue et globale, p.ex. de la posture (niveau

corporel) – au comportement (émotionnel – niveau psychique) – au changement, développement de la conscience (sens de la vie). Ce processus peut être résumé sous le concept de *vinyāsa krama*.

Les thérapeutes disposent d'un sens de la perception de soi bien développé et sont disposés à œuvrer au développement de leur personnalité au sens d'une «éducation permanente». Il s'agit de conditions de base pour exercer le métier de thérapeute. Ils peuvent ainsi utiliser de manière responsable et en étant centrés sur les processus aussi bien les méthodes traditionnelles que les méthodes plus modernes qui en ont été tirées.

6.4. Moyens, méthodes de travail, techniques

En tant que système d'exercices, la yoga thérapie fait appel à de nombreux moyens, méthodes et techniques. Le présent chapitre présente plus en détail certains de ces termes avec des exemples.

6.4.1. Moyens

Corps: divers exercices corporels et postures sont proposés. On distingue les mouvements exercés vers l'avant, vers l'arrière et vers les côtés, les étirements, les rotations et les postures inversées. Le thérapeute ajuste les exercices corporels aux aptitudes et aux possibilités du client. Il y a de nombreuses variations de chaque posture. Les exercices corporels peuvent être réalisés de manière symétrique ou asymétrique. Les mouvements vers l'arrière soulignent l'aspect de force et le maintien corporel, ceux vers l'avant soulignent quant à eux l'aspect des étirements et du lâcher-prise. Certains exercices corporels sont très exigeants en termes d'équilibre. D'autres exercices corporels soulignent davantage la coordination des séquences de mouvement en étant réalisés de manière dynamique. Des séquences de mouvement simples permettent une coordination optimale du mouvement et de la respiration et aboutissent à une concentration élevée.

Respiration: les thérapeutes intègrent de manière ciblée des exercices respiratoires et diverses techniques respiratoires à la pratique. Ces techniques respiratoires, appelées *prānāyāma*, se caractérisent par trois critères (lieu de la régulation, nombre et relation entre inspiration et expiration, durée). Les thérapeutes utilisent trois lieux de la régulation: le nez, la bouche et le larynx. Grâce à ces diverses techniques, les thérapeutes amènent leurs clients vers une qualité respiratoire particulière, qui s'expriment dans la finesse, la symétrie et la longueur.

Mental: pour parvenir au calme mental, des exercices de méditation ainsi que divers exercices de concentration et d'attention selon le PATAÑJALI YOGA SŪTRA sont utilisés de manière ciblée. Les thérapeutes cherchent dans l'interaction un objet approprié sur lequel les clients peuvent s'orienter. Il peut s'agir d'un point du corps, du soleil, d'une image, d'un mot, d'une pensée, de l'équilibre émotionnel ou de la respiration, afin de ne citer que quelques possibilités.

6.4.2. Méthodes de travail

Les thérapeutes ajustent les moyens aux possibilités, aux aptitudes et à l'objectif des clients. Ils placent les clients au centre et grâce à l'interaction, obtiennent de précieuses informations et indications sur la manière dont les moyens peuvent être engagés de manière ciblée. Les thérapeutes mettent en place les divers moyens de la pratique de yoga en les ajustant de manière ciblée les uns aux autres. Ce ne sont pas les divers moyens qui démontrent leur efficacité, mais leur agencement particulier et les liens entre eux. Ceux-ci sont focalisés sur les clients et conduisent aux répercussions individuelles de la yoga thérapie. Cette liaison particulière des divers moyens d'une pratique de yoga est une méthode de travail désignée par le terme *vinyāsa krama*. L'aspect central en est la focalisation sur les clients dans l'agencement et la mise en relation des divers moyens.

6.4.3 Techniques

Grâce aux moyens décrits ci-dessus, des techniques différentes sont exercées dans les diverses traditions de yoga. Les priorités sont différentes. Outre les exercices respiratoires, des exercices de purification par exemple peuvent être réalisés. Dans cette application, la qualité de la respiration, finesse, symétrie et longueur décrite ci-dessus n'est pas visée. Les thérapeutes connaissent diverses techniques pour utiliser les exercices corporels dans la thérapie. La priorité peut alors être donnée à une exécution très précise avec

pour but de former une certaine perception de soi. Un autre axe prioritaire peut être de conserver ou de réaccéder aux séquences de mouvement de coordination. Dans cette optique, les thérapeutes juxtaposent les exercices corporels et les exercent avec les clients en tant que séquences de mouvements dynamiques. Cette technique est désignée par le terme *vinyâsa* ou *karana*.

7. Limites de l'application de la méthode / contre-indications

7.1. Généralités

Si des douleurs organiques ou psychiques, des processus dégénératifs ou des maladies graves ou aiguës ont été diagnostiqués par la médecine conventionnelle, de même qu'en cas de blessures ouvertes, fractures et maladies infectieuses, une collaboration interdisciplinaire avec le spécialiste médical concerné est visée. Des méthodes de travail appropriées en yoga thérapie doivent être mises en oeuvre.

Au cours de la première séance, les thérapeutes discutent de l'utilité de l'initiative personnelle et de la responsabilité individuelle dans le processus thérapeutique. Patience, discipline et persévérance sont thématiques avant d'être exercées et développées au cours de la thérapie. Cela suppose être disposé à vouloir se confronter à ces aspects. Si ces conditions ne sont pas réunies, la pertinence de la yoga thérapie doit être réévaluée et, le cas échéant, ajustée, à moins que d'autres interventions thérapeutiques ou délégations entrent en ligne de compte.

Les processus conscients peuvent aboutir à des découvertes qui amorcent un besoin d'agir. Il ne s'agit pas toujours uniquement de la guérison d'une maladie, mais p.ex. en cas de douleurs chroniques, d'atténuer les problèmes secondaires ou d'aborder différemment la situation actuelle.

7.2. Douleurs physiques

La yoga thérapie contient un savoir fondé sur les contre-indications pour des interventions spécifiques à la méthode ou des possibilités alternatives appropriées en cas d'état physique, chronique ou aigu. Le leitmotiv est «*primum non nocere*» (principe prioritaire : ne pas faire de mal *ahimsâ*). S'il apparaît que les douleurs physiques sont accentuées par une yoga thérapie, les clients sont invités à consulter un médecin pour de plus amples examens. Il en va de même si l'état de santé ne s'améliore pas après plusieurs semaines.

7.3. Douleurs psychiques

En cas de soupçon de troubles neurotiques ou psychotiques, d'état «borderline», de troubles maniaco-dépressifs ou de dépressions, les clients, au cours de l'entretien, sont invités à consulter un spécialiste (médecin, psychothérapeute ou psychologue FSP). Avec l'accord du client, un plan thérapeutique peut être mis au point avec le spécialiste traitant. Toutefois, si les difficultés psychiques conduisent à ce que les conditions mentionnées au ch. 7.1. fassent durablement défaut (disposition à coopérer de plus en plus activement, niveau élevé d'initiative et de responsabilité pour le propre processus, patience, discipline et volonté de persévérer), une yoga thérapie peut rester infructueuse.

8. Différenciation des compétences d'action spécifique à la méthode

A – Action spécifique à la thérapie complémentaire	
<p>A1 Rencontrer – introduit le processus thérapeutique <i>Les thérapeutes complémentaires accueillent leurs clients avec empathie et intérêt. Ils construisent avec eux une relation de confiance, respectent leurs intérêts, leurs valeurs et leurs droits. Ils effectuent une anamnèse conforme à la méthode. Ils définissent avec leurs clients les objectifs et le plan thérapeutique centré sur le corps et les processus. Ils considèrent dès le début leurs clients comme partie prenante au processus. Ils savent ce qui est de leur compétence et connaissent leurs limites professionnelles.</i> Les thérapeutes</p>	<p>Les thérapeutes déterminent les questions, attentes et besoins des clients ainsi que l'expérience précédente en yoga. Les thérapeutes proposent certains exercices typiques (postures, enchaînements et/ou exercices respiratoires simples) à réaliser afin de pouvoir cons-</p>

<p>I: approfondissent leur connaissance des troubles ou charges mentionnée dans l'inscription ainsi que d'autres informations disponibles, consultent le cas échéant les rapports de services spécialisés prescripteurs; perçoivent les clients de manière consciente et à tous les niveaux lors de l'anamnèse</p> <p>P: définissent le besoin en informations et la procédure d'anamnèse avec pour objectif de clarifier la situation corporelle, émotionnelle, spirituelle et sociale des clients en lien avec les possibilités et limites actuelles du processus thérapeutique et le propre domaine de compétence; planifient le mode d'interaction dès le départ afin de démarrer la perception de soi et l'auto-réflexion</p> <p>R: informent les clients sur la méthode TC de yoga thérapie, leurs possibilités et leurs limites; réalisent une anamnèse méthodologie centrée sur le corps et les processus avec les moyens de l'observation ressentie, le toucher, le mouvement et le sondage; distinguent attentivement et avec empathie les informations verbales et non-verbales des clients; notent les douleurs, les craintes, les peurs des clients ainsi que les expériences réalisées en matière de ressources renforçantes et de stratégies d'action et de maîtrise positives; dirigent la perception des clients vers la compréhension de leur situation et la considération du chemin parcouru; définissent avec les clients des objectifs thérapeutiques et la marche à suivre; tiennent compte des examens médicaux et psychologiques disponibles ou les demandent; définissent avec les clients à quoi le succès thérapeutique peut être identifié; adressent les clients à d'autres spécialistes si la situation présente de la yoga thérapie n'est pas accessible; identifient les urgences psychiques et physiques et agissent avec empathie et professionnalisme</p> <p>E: vérifient si l'anamnèse et la formulation des objectifs constituent une base suffisante pour le traitement; documentent l'ouverture du cas, l'anamnèse et le plan thérapeutique et représentent le processus en cours de développement</p>	<p>tater l'état de santé, les possibilités et les limites des clients.</p> <p>Les thérapeutes se renseignent auprès des clients sur leur ressenti pendant cette phase d'exercice et discutent avec eux de leurs observations.</p> <p>Les thérapeutes proposent aux clients une orientation du travail en accord avec les points discutés et élaborent une première séquence pratique. (cf. 5.1–5.3.)</p>
<p>A2 Travailler – se centre sur le corps et les processus</p> <p><i>Les thérapeutes complémentaires élaborent le processus thérapeutique en se fondant sur un travail interactif propre à la méthode, qui englobe le contact manuel, le mouvement, la respiration et l'énergie. Ils stimulent de manière ciblée les forces autorégulatrices de leurs clients. Ils leur transmettent de nouvelles expériences physiques et enclenchent des processus aux plans de la perception de soi, de la prise de conscience de soi et de la guérison. Ils font en sorte que les clients considèrent leurs problèmes et leurs handicaps comme étant des choses compréhensibles et influençables.</i></p> <p>Les thérapeutes</p> <p>I: se remémorent les objectifs et le plan thérapeutiques; notent au cours de l'entretien le sentiment actuel des clients; notent pendant le traitement les réactions physiques, verbales et non-verbales des clients</p> <p>P: instaurent une relation de confiance et un cadre sûr pour des processus de guérison pérennes; planifient l'action centrée sur le corps et les processus à titre de reconnaissance et de respect envers les besoins et possibilités actuels sur les plans physiques, mentaux, spirituels et sociaux des clients</p> <p>R: recourent à un travail d'énergie, de mouvement et de contact centré sur le corps et basé sur la méthode, afin de stimuler l'autorégulation de l'organisme; perçoivent attentivement les processus déclenchés et changements subtils et intègrent les réactions verbales et non-verbales des clients en continu dans leur action; permettent des expériences corporelles ciblées et encouragent les clients à s'observer et à se percevoir; développent une démarche thérapeutique prévisible pour les clients et pouvant être influencée; maintiennent en place la propre perception et l'auto-organisation pendant le travail</p> <p>E: discutent avec les clients des changements déclenchés au cours des unités thérapeutiques sur les plans physiques, psychiques et spirituels; s'assurent en continu que des processus de prise en conscience sont mis en place chez les clients dans l'optique de possibles liens entre l'état de santé et les propres vues et comportements; vérifient si les clients sont renforcés dans leur expérience de pouvoir influencer leur état de santé</p>	<p>Les thérapeutes appliquent le principe de l'application ajustée (<i>vinijoga</i>), les différentes méthodes de travail du yoga (postures, respiration, concentration, détente), afin de parvenir progressivement (<i>vinyāsa krama</i>) aux objectifs fixés avec les clients.</p> <p>Grâce aux échanges avec les clients sur la séance pratique, des succès et des obstacles peuvent être identifiés et mis à profit pour orienter la prochaine séance.</p> <p>Les thérapeutes contrôlent pendant la séance comment les clients réalisent les exercices proposés et discutent avec les clients des expériences physiques réalisées et leurs sentiments. Ils s'assurent que la direction proposée est toujours adéquate. (cf. 6.1 et 6.2)</p>
<p>A3 Intégrer – approfondit les processus</p> <p><i>Les thérapeutes complémentaires réfléchissent en permanence avec leurs clients au déroulement de la thérapie. Ils les incitent à prendre conscience des changements et à observer l'influence qu'ils exercent et à l'interpréter. Ils leur indiquent les outils et les pistes qui favorisent la guérison. Ils passent en revue avec leurs clients la planification de la thérapie et la modification pour que le processus de guérison puisse se poursuivre et pour que les clients puissent améliorer leur compétence en matière de santé.</i></p> <p>Les thérapeutes</p> <p>I: se remémorent les étapes de processus suivies; demandent aux clients sur l'évolution en cours de route; collectent des changements corporels, émotionnels et mentaux selon des critères spécifiques à la méthode et aux ressources;</p>	<p>Les thérapeutes vérifient l'efficacité de la pratique individuelle et indépendante des clients, s'il y a des difficultés et d'où elles viennent.</p> <p>Le feedback sur les intervalles entre deux séances est tout aussi important que l'observation pendant la séance. La future pratique peut ainsi être définie et approfondie.</p>

<p>offrent de l'espace aux clients et les encouragent à formuler des observations supplémentaires, sentiments, estimations et conséquences; perçoivent sciemment les propres sentiments, évaluations et représentations</p> <p>P: planifient des étapes thérapeutiques et des instructions dirigées par la méthode, les ressources et la motivation, qui correspondent à la situation et à la sensibilité des clients; planifient avec les clients une évaluation de la situation sur des périodes plus importantes</p> <p>R: placent les étapes du processus en lien avec les objectifs thérapeutiques; facilitent pour les clients le développement de nouvelles vues et actions en lien évident avec les troubles de santé et qui sont susceptibles de les influencer; promeuvent et soutiennent les clients afin que ceux-ci identifient leurs ressources, les mobilisent et renforcent les capacités d'action et de maîtrise ressentie positivement; donnent aux clients des instructions pour des moyens de la thérapie complémentaire afin de favoriser le processus de guérison (exercices d'attention et de visualisation, etc.)</p> <p>E: vérifient en continu si les étapes de la thérapie retenues sont répondent à la situation des clients; réalisent avec les clients un point de la situation en lie avec les objectifs thérapeutiques et la reconnaissance commune des progrès réalisés; interprètent les points de situation dans l'optique de la suite de la thérapie, du transfert dans le quotidien et en lien avec la fin de la thérapie</p>	<p>Les thérapeutes invitent les clients à appliquer les principes du yoga au quotidien, p.ex. une posture droite ou une manière différente face à des situations de stress – grâce p.ex. à la respiration, etc. (cf. 6.2 et 6.3)</p>
<p>A4 Transférer - garantit la durabilité au quotidien</p> <p><i>Les thérapeutes complémentaires planifient et garantissent la durabilité du processus thérapeutique et conduisent la thérapie au succès. Ils apportent un soutien ciblé à leurs clients pour qu'ils puissent continuer à traduire et à ancrer les changements et les comportements positifs qu'ils ont expérimentés dans leur vie privée et professionnelle.</i></p> <p>Les thérapeutes</p> <p>I: s'enquière pour déterminer comment les clients pourraient transférer le processus de guérison dans leur quotidien professionnelle et privé; saisissent ce qu'ils estiment comme étant favorables ou défavorables, ce qui leur réussit bien ou moins bien</p> <p>P: planifient des étapes thérapeutiques et des instructions guidées par la méthode, les ressources et la motivation, qui assurent au quotidien la mise en œuvre des changements et comportements positifs</p> <p>R: soutiennent les clients dans la planification d'étapes réalistes dans l'aménagement concret du quotidien et de la profession, permettant un renforcement du processus de guérison; soutiennent les clients dans la mise en œuvre des nouvelles marges de manœuvre obtenues au quotidien et sur le plan professionnel; manifestent de l'estime pour les nouvelles approches et soulignent leur effet sur la guérison; restituent aux clients les compétences qu'ils ont gagné en termes de pensée, ressenti et action; renforcent auprès des clients une image de soi positive et la confiance dans leurs propres ressources; renforcent auprès des clients l'expérience de la possibilité de continuer et d'affermir les changements positifs également dans leur vie quotidienne et professionnelle</p> <p>E: évaluent ensemble avec les clients de nouveaux comportements acquis pour déterminer s'ils sont efficaces; enregistrent les conditions-cadre en changement et définissent avec les clients des étapes adéquates; évaluent si et sous quelle forme les clients nécessitent un autre soutien thérapeutique et accompagnement ou si la thérapie peut être terminée; évaluent l'évolution globale de la thérapie et de l'action thérapeutique</p>	<p>Les thérapeutes formulent leurs propositions de manière à ce que les clients soient de plus en plus autonomes dans leur pratique.</p> <p>Ils permettent aux clients de consulter les mesures de prudence, surtout sur le plan physique et si des limitations chroniques sont présentes.</p> <p>Les thérapeutes soutiennent et défendent si possible l'intégration dans un cours en groupe.</p> <p>(cf. 6.3 et 6.4)</p>
<p>A5 - Dirige et configure des processus centrés sur le corps destinés à des groupes</p> <p><i>Concerne certaines méthodes de TC, qui travaillent en outre avec des petits groupes, comme la thérapie respiratoire, la Atemtherapie, la thérapie par le mouvement et la danse, l'eutonnie, la thérapie Feldenkrais, Polarity et la yoga thérapie. A5 ne consigne que les aspects spécifiques aux groupes, qui sont toutefois toujours liés à A1 à A4.</i></p> <p><i>Les thérapeutes complémentaires soutiennent en outre les processus de guérison par le travail en groupe. Ils donnent aux participants des instructions verbales propres à la méthode, concernant le mouvement, le maintien, la voix et la respiration. Ils leur permettent de comprendre ce qu'ils expérimentent et de l'ordonner. Ils offrent un cadre thérapeutique qui permet au groupe d'explorer de nouvelles approches dans le rapport à soi-même et d'en faire l'expérience. Ils encouragent les participants à transposer dans leur quotidien les nouvelles orientations qu'ils ont découvertes. Ils utilisent le potentiel du groupe à des fins d'entraide, d'encouragement et d'estime mutuelle.</i></p> <p>Les thérapeutes</p> <p>I: saisissent lors de l'inscription l'âge, la profession, les expériences réalisées, les</p>	<p>Les thérapeutes proposent des séances en groupes si certaines thématiques peuvent y être abordées et exercées.</p> <p>La yoga thérapie notamment pour</p> <ul style="list-style-type: none"> • le dos, le bassin, les hanches et le plancher pelvien, • les personnes en surpoids, • les seniors, • les femmes enceintes et ayant accouché, • les personnes atteintes de sclérose en plaques. <p>Ils favorisent la prise de conscience de la situation particulière des clients grâce à certaines instructions pendant le cours.</p>

<p>restrictions, les charges, les troubles, les maladies et les besoins et objectifs des intéressés afin de décider si le travail au sein du pouvaït être indiquée</p> <p>P: planifient et développent un groupe de travail thématique basé sur la méthode, centré sur le corps et les processus, la composition du groupe, les possibilités et limites des participants</p> <p>R: donnent des instructions aux participants sur des expériences centrées sur le corps et le ressenti en matière de mouvement et de respiration; fournissent verbalement et par écrit des aides; facilitent et étendent par une instruction verbale la capacité de perception des participants; leur transmettent des expériences structurées sur leur corps, leur pensée, leur ressenti et leur comportement; permettent aux participants de relier et de réfléchir de nouvelles et anciennes expériences</p> <p>E: invitent et soutiennent les participants à échanger au sein du groupe et de réfléchir ensemble à leurs expériences sur les plans physique, spirituel, mental et social; favorisent les feedbacks réciproques ainsi que l'entraide, l'encouragement et l'estime au sein du groupe; épaulent les participants sur le chemin visant à affermir et étendre les nouveaux comportements nouvellement expérimentés; intègrent les divers participants au processus de groupe; identifient les dynamiques de groupes difficiles et les abordent de manière adéquate</p>	<p>Ainsi, tous les clients peuvent découvrir leurs propres aptitudes et limites.</p> <p>Les thérapeutes facilitent les échanges entre clients, un processus d'apprentissage réciproque en lien avec la prise de conscience de sa propre situation et celle des autres, de nouvelles possibilités de pratique ou de développement d'une entraide.</p> <p>(cf. 6.2)</p>
--	---

<p>C – Développement personnel</p>	
<p>C2 Se perfectionne au plan personnel</p> <p><i>Les thérapeutes complémentaires se penchent sur l'état de leur développement personnel. Ils le structurent continuellement en adéquation avec leur activité professionnelle.</i></p> <p>Les thérapeutes</p> <p>I: identifient l'état de leur développement personnel et professionnel, les forces et faiblesses ainsi que les souhaits individuels de développement et potentiels; s'orientent sur les offres de développement de la personnalité et sur les possibilités de développement professionnel dans le cadre de leur propre méthode ainsi qu'en thérapie complémentaire</p> <p>P: développent et planifient des perspectives en conséquence</p> <p>R: étendent leur propre potentiel et approfondissent les compétences, ressources et postures personnelles</p> <p>E: se reflètent et ajustent le cas échéant le processus de développement personnel</p>	<p>Les thérapeutes appliquent les règles de base du yoga aux rapports à autrui (<i>yama</i>) et avec eux-mêmes (<i>niyama</i>) (cf. 7.2). Ils intègrent ces principes éthiques dans leur processus de développement. Ils s'intéressent aux domaines spécialisés qui concernent au sens le plus large le domaine de la yoga thérapie (p.ex. MBSR, training autogène ou en matière de neurobiologie, la formation de la conscience, le développement de la personnalité).</p>
<p>C3 Soigne son équilibre</p> <p><i>Les thérapeutes complémentaires sont conscients des défis particuliers de leur profession et savent en gérer le poids. Ils savent reconnaître les indices de stress physique et mental et agissent en conséquence.</i></p> <p>Les thérapeutes</p> <p>I: perçoivent attentivement leur propre méthode de travail et l'état de santé qui y est lié; identifient les signes de charge et surcharge physique, mentale et spirituelle</p> <p>P: développent des mesures judicieuses pour renforcer les propres ressources physiques, émotionnelles, spirituelles et sociales</p> <p>R: mettent en œuvre les étapes prévues et structurent leur travail en conséquence; utilisent la yoga thérapie pour se renforcer et se centrer eux-mêmes; demandent le cas échéant un soutien supplémentaire</p> <p>E: contrôlent les effets des stratégies choisies dans l'optique de la capacité de performer et du bien-être et les adaptent à la situation</p>	<p>Les thérapeutes identifient les déséquilibres physiques ou psychiques et parlent avec leurs collègues ou d'autres thérapeutes pour retrouver une stabilité qui leur permet de continuer à travailler. Si nécessaire, les thérapeutes reconnaissent quand une pause s'impose au travail.</p> <p>(cf. 4.3)</p>

<p>D – Professionnalisme</p> <p>D1 Agit selon les principes de l'éthique professionnelle <i>Les thérapeutes complémentaires sont tenus de respecter les principes éthiques de la profession dans leur activité. Ils en respectent le cadre juridique. Ils travaillent avec compétence et respectent leurs limites professionnelles et personnelles.</i> Les thérapeutes I: s'informent sur les conditions-cadre de l'activité thérapeutique; s'orientent selon les principes d'éthique professionnelle et les compétences de la profession et identifient les limites personnelles en termes d'action P: identifient et évaluent des situations complexes sur le plan éthique et planifient une action et une communication appropriée; prennent en compte les prescriptions légales dans la planification de l'activité professionnelle R: travaillent avec compétence, efficacité et de manière scientifique dans le cadre des compétences acquises et conformément aux standards professionnels du métier de thérapeute en médecine complémentaire; agissent conformément à la situation juridique et aux accords signés et obligations; respectent les limites professionnelles et personnelles; assument de manière juste et compréhensible les diverses responsabilités vis-à-vis des clients, référents, corps de métier et système de santé; informent le public de manière juste et correcte sur les propres prestations. E: reflètent en continu la position personnelle et l'action professionnelle par rapport aux principes d'éthique professionnelle; le cas échéant, font appel à une supervision</p>	<p>Les thérapeutes appliquent les principes éthiques du yoga (<i>yama</i> et <i>niyama</i>). Ils les appliquent aussi au quotidien et sur le plan social. (cf. 9.3.)</p>
<p>E – Relations publiques et constitution de réseaux</p> <p>E1 S'occupe de la promotion de la santé <i>Les thérapeutes complémentaires s'engagent pour la promotion de la santé en général.</i> Les thérapeutes I: s'informent sur les concepts et offres de promotion de la santé disponibles dans leur propre domaine d'activité et qui sont importants pour le domaine professionnel P: établissent des concepts afin d'illustrer de manière convaincante sur la scène publique les demandes et sujets importants en termes de santé dans le propre métier R: réalisent des actions de promotion de la santé; participent à des groupes de projet de l'association professionnelle ou des sociétés régionales et y contribuent avec leurs propres demandes, expériences et idées E: contrôlent la charge horaire, la réussite et l'impact des actions réalisées et valorisent les enseignements obtenus</p>	<p>Les thérapeutes s'intéressent avant tout au lien entre yoga et ayurveda. Cela signifie également que les clients assument des responsabilités (p.ex. en matière d'alimentation, de pratique des exercices et de mode de vie). Ils s'informent sur les enseignements et applications des domaines scientifiques correspondants en Occident (neurobiologie, neuropsychologie, recherche sur la conscience)</p>
<p>F – Direction et gestion d'un cabinet</p> <p>F1 Dirige le cabinet <i>Les thérapeutes complémentaires dirigent leur cabinet de façon entrepreneuriale selon des principes économiques et écologiquement durables. Ils en assurent le fonctionnement et l'administration. Ils documentent leur activité thérapeutique. Ils agencent leur cabinet et en entretiennent l'infrastructure.</i> Les thérapeutes I: s'informent en continu des tâches à l'ordre du jour et prennent en compte à cet effet les réglementations légales, lignes directrices et prescriptions de l'association professionnelle et des services d'enregistrement importantes pour la tenue du cabinet; sont informés des principes et instruments favorisant la tenue du cabinet; collectent des faits et informations sur la santé économique de leur propre entreprise ainsi que sur la situation du marché pour les prestations proposées P: fixent des priorités pour les tâches; planifient et organisent leurs propres activités pour la direction et l'administration du cabinet; définissent les besoins en mesures de marketing requises et planifient leur réalisation avec les instruments adéquats R: prennent les mesures administratives et entrepreneuriales requises, tiennent une documentation clients et rédigent des rapports pour les services spécialisés; veillent à une conservation sûre des moyens d'exploitation et à l'archivage des données et documents; maintiennent et gèrent les ressources du cabinet; délèguent et surveillent la réalisation des mesures par des tiers (collaborateurs,</p>	<p>Les thérapeutes appliquent les principes du yoga dans la direction du cabinet. Ils travaillent selon les lignes directrices éthiques de leur association professionnelle. Les thérapeutes tiennent pour tous les clients un dossier contenant les documents établis au fur et à mesure. Ils documentent chaque heure de thérapie et notent leurs réflexions personnelles ainsi que les résultats de l'entretien initial de chaque séance. Les thérapeutes sont ainsi préparés au mieux pour les séances ultérieures. Selon la taille du cabinet, les thérapeutes délèguent certaines tâches (administration, comptabilité) à des externes spécialisés. Ils mènent des entretiens avec les collaborateurs (le cas échéant) et délèguent également des tâches permettant de maintenir le niveau d'hygiène et d'entretenir le matériel requis.</p>

fiduciaire, etc.); façonnent l'infrastructure selon des considérations métier, économiques, écologiques et esthétiques, les maintiennent et garantissent les standards d'hygiène; mettent en œuvre des mesures de marketing E: vérifient la réalisation des objectifs et ajustent en conséquence la tenue du cabinet	Des séances régulières avec tous les collaborateurs sont les garantes de processus sans accroc au sein du cabinet.
F2 Assure et développe la qualité <i>Les thérapeutes complémentaires contrôlent régulièrement la qualité de leur activité professionnelle et prennent les mesures pour en assurer et en améliorer la qualité de manière ciblée.</i> Les thérapeutes I: s'informent sur l'assurance-qualité (qualité de la structure, des processus et des résultats) ainsi que sur les lignes directrices en matière de qualité pour les métiers thérapeutiques P: prévoient les mesures requises pour l'assurance-qualité et le développement de la qualité en rapport avec la propre activité professionnelle R: mettent en œuvre des mesures d'assurance-qualité et des standards qualitatifs correspondants dans leur propre cabinet E: évaluent les résultats du contrôle de qualité et prennent les mesures pour leur développement ultérieur ciblé	Les thérapeutes appliquent à eux-mêmes le principe du développement progressif (<i>vinyāsa</i>).

9. Ressources spécifiques à la méthode

Les thérapeutes

- peuvent puiser dans un vaste corpus d'exercices (postures, enchaînements, exercices respiratoires et énergétiques, exercices de concentration et de méditation) pour composer des séquences d'exercices judicieuses
- discutent en continu de leurs observations, échangent avec les clients et élaborent avec eux un plan judicieux pour la suite de la pratique
- encouragent les clients à intégrer progressivement les aptitudes acquises ou les exercices dans leur vie quotidienne (transfert)
- favorisent ainsi l'autonomisation des clients.

Les thérapeutes sont conscients que leur travail est favorable à des traitements de médecine académique et alternative, sans toutefois les remplacer. Ils s'engagent:

- à respecter les mesures de précaution et les restrictions spécifiques à la méthode
- à adresser les clients présentant des troubles physiques ou psychiques à des institutions spécialisées et/ou à des spécialistes (médicaux) compétents
- à ne pas interrompre ni modifier de leur propre chef d'autres traitements

9.1. Connaissances et savoir théorique

Les thérapeutes disposent d'un savoir fondé. Les moyens suivants du yoga revêtent un caractère important:

<i>āsana</i>	Enchaînements de mouvements et postures corporelles
<i>prānāyāma</i>	Exercices respiratoires
<i>samyāma</i>	Exercices de méditation et de concentration (variantes)

Les thérapeutes sont en mesure d'ajuster ces moyens aux possibilités des clients et à élaborer des variations adéquates.

Ils sont en mesure de prendre en considération les connaissances anatomiques et physiologiques ainsi que leur savoir sur des tableaux cliniques spécifiques dans le développement de la pratique de yoga ajustée aux clients.

Ils connaissent les divers principes et écritures à la source du yoga et ils sont en mesure de relier ce savoir de manière adéquate avec les connaissances des sciences naturelles modernes, de les critiquer de manière constructive et de fonder leurs compétences d'action sur ce savoir réfléchi.

Connaissances importantes des thérapeutes:

- Approches explicatives sur l'effet du yoga ;
- Bases philosophiques ;
- Concepts de l'utilisation du yoga dans un contexte centré sur le client et axé sur les processus ;
- *âsana* en tant que concepts et fonctions correspondantes ;
- Vue systématique sur *âsana* en fonction de divers critères, p.ex.: description, exigence, limitation et instruction ;
- Observer et identifier les diverses réalités conditionnelles des clients ;
- Multitude de possibilités d'ajustement des exercices corporels aux clients et, partant, atteindre la qualité souhaitée de légèreté, stabilité et attention dirigée
- Faire «résonner» les moyens, «chanter» et *mantra* (séries de syllabes précises en sanskrit) ;
- Méthodologie didactique et moyens auxiliaires afin de relier de manière optimale la respiration et les mouvements corporels ;
- Concepts des exercices respiratoires, *prânâyâma* et leurs variantes pour l'usage thérapeutique ;
- Expliquer les exercices corporels, respiratoires et méditatifs ;
- Importance de la fréquence respiratoire dans la yoga thérapie
- Moyens adéquats pour documenter les séances thérapeutiques.

9.2. Aptitudes, savoir-faire pratique

Les thérapeutes peuvent réaliser une anamnèse spécifique à la méthode, l'évaluer selon les objectifs et développer une pratique en yoga thérapie centrée sur le client. La pratique de yoga développée comprend l'aspect corporel, la respiration et la méditation; par ailleurs, elle est centrée sur le processus.

Les thérapeutes

- procèdent à une anamnèse spécifique à la méthode au cours de la première séance ;
- observent et identifient les diverses réalités conditionnelles des clients ;
- observent les schémas de mouvement et postures des clients ;
- formulent les premières réflexions sur la direction que prendra la yoga thérapie centrée sur les processus ;
- mettent en œuvre les réflexions dans une pratique individuelle adaptée aux clients et à leurs troubles de santé.

La pratique peut inclure:

- des exercices corporels (force, souplesse, soulagement de douleurs) ;
- des exercices respiratoires (meilleure oxygénation de l'organisme, aspect énergétique) ;
- des exercices de concentration et de méditation (les clients peuvent mieux accepter des difficultés ainsi que les troubles qui y sont liés).

9.3. Attitudes, compétence sociale et individuelle

Les thérapeutes

- connaissent la vision humaniste de l'être humain et la relient aux principes de la médecine complémentaire ;
- développent une posture empathique centrée sur les ressources ;
- se comportent conformément aux possibilités et aux limites de la yoga thérapie; cela vaut aussi bien dans le contact avec la clientèle qu'en matière d'hygiène mentale personnelle et de mieux-être ;
- perçoivent d'emblée les clients comme des participants au processus thérapeutique ;
- parlent de leur travail avec d'autres thérapeutes et renvoient les clients à des services spécialisés certifiés (p.ex. Ligue pulmonaire, Ligue contre le cancer) ;
- ont toujours une attitude professionnelle, également dans la tenue et l'organisation de leur propre cabinet.

9.4. Evaluation des compétences

Les thérapeutes sont en mesure d'expliquer clairement et de manière intelligible les bases philosophiques (cf. 9.1). Les instructions sur l'examen écrit, outre ceux de l'Organisation du monde du travail Thérapie Complémentaire (OrTra TC) se réfèrent aux lignes directrices de Yoga Suisse.

Outre les séances individuelles, les thérapeutes proposent des séances par groupe de taille modeste. Les instructions sur l'examen écrit, outre ceux de l'Organisation du monde du travail Thérapie Complémentaire (OrTra TC), se réfèrent aux caractéristiques suivantes propres à la méthode:

9.4.1 Séance individuelle

- Chaque candidate et chaque candidat donne un traitement global en yoga thérapie
- Il s'agit d'un premier traitement.
- Les clients ne doivent pas être issus de l'entourage du candidat.
- Pas de client ou pas de client ni de personne appelée à être traitée régulièrement ou qui l'ont été, pas de membre du même groupe de formation.
- Les clients doivent être majeurs.
- Le setting comprend un premier entretien, une anamnèse, un concept d'intervention adéquat, un planning du déroulement, un plan d'exercices pour le quotidien et un entretien final.
- Un expert ne peut évaluer que 2 candidats au plus.

9.4.2 Séance en groupe de petite taille

- Un groupe est composé d'au moins trois personnes et d'au plus six personnes.
- Les participants doivent être majeurs.
- Il s'agit du premier contact avec le groupe.
- Le sujet de traitement doit être clairement exposé (p.ex. la yoga thérapie en cas d'ostéoporose, burn-out, sclérose en plaques, etc.). Un concept doit être présenté, une intervention de groupe adéquate doit être réalisée, la suite du traitement être présentée, un plan d'exercices pour le quotidien et une première évaluation être réalisés.
- Un expert ne peut évaluer qu'un seul petit groupe.

9.4.3 Experts et expertes en yoga thérapie

Au moins deux experts doivent être présente à l'examen, dont au moins un ou une «externe» (sans mandat d'enseignement auprès de l'institut de formation au cours des cinq dernières années).

Les experts externes doivent attester disposer d'une grande expérience en tant que thérapeutes complémentaire pratiquant activement la méthode de la yoga thérapie (au moins cinq ans; des conditions supplémentaires peuvent être formulées par les instituts de formation).

10. Positionnement – Relation de la méthode avec la médecine alternative et la médecine classique

10.1. Le yoga classique et la yoga thérapie

Le fond des outils et exercices du yoga est le même dans le yoga classique et la yoga thérapie.

L'ajustement des instruments aux conditions personnelles des clients permet à la yoga thérapie d'avoir une approche mieux focalisée et davantage centrée sur les processus. Aucun sujet spécifique n'est en général défini dans le yoga classique. En yoga thérapie, des thématiques prioritaires sont souvent définies, p.ex. yoga pour femmes enceintes, yoga pour le dos, yoga pour la ménopause, les yeux, l'ostéoporose, etc.

10.2. Délimitation yoga thérapie et thérapie/médecine ayurvédique

- Selon le CARAKA SAMHITA, la yoga thérapie et l'ayurveda sont directement liés et ne forment à l'origine qu'un
- Ces deux disciplines reposent sur la même base philosophique (SĀMKHYA et PATAÑJALI YOGA SŪTRA)
- La yoga thérapie et l'ayurveda consistent en premier lieu à conserver ou rétablir la santé
- La yoga thérapie et l'ayurveda sont holistiques, se complètent ou interagissent
- Contrairement à la thérapie ayurvédique (massages avec des huiles essentielles) et à la médecine ayurvédique (prise de médicaments thérapeutiques), la yoga thérapie ne fait pas appel à des remèdes externes ou internes

10.3. Relation avec la médecine académique

Les diagnostics de médecine académique peuvent être utiles et devraient être consultés, dans la mesure du possible, afin de mieux saisir l'évolution d'une maladie ou de ses symptômes et de pouvoir tirer parti des moyens de la yoga thérapie pour atteindre l'objectif fixé. Le travail effectué en yoga thérapie n'est toutefois pas focalisé sur le diagnostic. Pour développer une pratique du yoga, il faut bien comprendre comment les déséquilibres dans le système locomoteur et statique, dans le système mental et dans les systèmes de guidage autonomes peuvent être atteints et modifiés positivement par les impulsions de la yoga thérapie.

Pour compléter les explications ci-dessus, voici d'autres caractéristiques de la yoga thérapie:

- **Complémentarité** – une pratique ciblée et régulière du yoga peut épauler/compléter les traitements de médecine académique et alternative, mais pas les remplacer.
- **Anamnèse** – Les thérapeutes ne formulent pas de diagnostics en médecine académique et ils ne sont pas les interlocuteurs privilégiés des personnes atteintes de troubles aigus.
- **Délimitation** – Les thérapeutes
 - respectent les autres traitements en cours ;
 - au besoin, recommandent un spécialiste et demandent à ce qu'il soit consulté ;
 - mettent fin à la thérapie si aucune amélioration de la capacité de régulation et du bien-être ne peut être constatée.

10.4. Relation avec la médecine alternative

- Les thérapeutes travaillent de manière **centrée sur le corps** et incluent l'**esprit**, ne prescrivent pas de médicaments, n'utilisent aucun appareil technique et ne font recours à aucune démarche blessant la peau.
- Les thérapeutes misent sur l'**aspect interactif**. Les clients contribuent d'emblée et pendant toute la durée du processus thérapeutique à façonner celui-ci.
- En étant **centré sur le processus**, des ressources sont mis au jour et renforcées et une vision et une action orientées sur la solution et la motivation sont établies. L'auto-efficacité des clients est renforcée.
- **Basé sur des méthodes** – les concepts méthodologiques des thérapeutes correspondent aux principes de la thérapie complémentaire.

11. Etendue et structure de la formation en TC spécifique à la méthode

11.1. Exigences en matière de formation

La formation requiert au minimum d'avoir terminé l'école de degré secondaire II ou une formation équivalente. Les conditions personnelles suivantes sont importantes:

- Expérience de vie et maturité ;
- Ouverture et volonté de se confronter aux thématiques fondamentales de la vie ;
- Disposition à s'explorer physiquement, spirituellement et mentalement et à se développer et se former ;
- Disposition à pouvoir prendre soin de soi, se connaître soi-même et s'évaluer ;

- Facilité et joie du contact ;
- Intégrité et conscience des responsabilités ;
- Solidité physique et psychique ;
- Patience et persévérance ;
- Aptitude à gérer les conflits ;
- Autonomie et responsabilité individuelle ;
- Au moins deux ans d'expérience personnelle en matière de yoga.

11.2. Durée et étendue de la formation

La formation dure au moins quatre ans et comprend 1450 heures d'enseignement

- dont au moins 650 heures de fréquentation, y compris un savoir médical spécifique à la méthode et conduite d'entretien thérapeutique ;
- 800 heures d'étude individuelle, y compris travaux écrits, devoirs à domicile et étude de la littérature spécialisée.

11.3. Contenus impératifs et standards minimaux des heures de contact

Heures d'enseignements de la yoga thérapie		
Sujet	Détails	Heures
Philosophie	PATAÑJALI YOGA SÛTRA, SÂMKHYA, HATHA YOGA PRADÎPIKA, TANTRA, VEDA, VEDÂNTA, UPANISHAD	120
Moyens de la yoga thérapie	âsana, prânâyâma, samyâma (méditation), mantra	120
Connaissances générales	Tradition indienne: Savoir de base en médecine indienne et leur application pour le yoga (ayurveda), bouddhisme, etc. Tradition occidentale: Philosophie et sciences humaines, pleine conscience	100
Méthodologie – didactique	Enseignement individuel et en groupes, structure des leçons conforme au groupe-cible et centrée sur les processus, heures de présentation, feedback et supervision ³	120
Pathologie liée à la yoga thérapie	Intégration, tableaux cliniques sélectionnés, ajustement des moyens de la yoga thérapie	50
Yoga thérapie	Conduite d'entretien procédurale et planification de la thérapie selon le PATAÑJALI YOGA SÛTRA et VINYÂSA (principe de progression), gestion de la perte, deuil, douleur et graves restrictions sur la base de la philosophie du yoga	140
	Total	650

11.4. Processus individuel

Environ 800 heures. Le yoga nécessite une pratique individuelle conséquente, qui figure également dans les écrits susmentionnés (p.ex. PATAÑJALI YOGA SÛTRA) en tant que condition impérative (cf. également le ch. 7.1.).

Ce travail comprend par exemple:

- la tenue d'un journal des processus ;
- des lectures ;
- une pratique personnelle ;
- un coaching périodique par le formateur.

³ Au cours des 4 années, au moins 4 entretiens de supervision individuels avec la direction de la formation.

Teneur: demandes de l'étudiant, difficultés dans la planification des leçons, développement des capacités, remarques correspondantes