

Médéo Sum

Retour à l'Essentiel

Ecole de formation de Natha Yoga traditionnel

affiliée à la FFEY

Toulouse – Aude - Occitanie

Contact : Christel DIEUZAIDE : 06,68,76,35,30

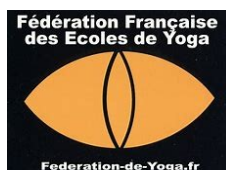
www.medeosum.com

Le Cycle :

« Équilibres énergétiques et Santé globale grâce au Natha Yoga thérapeutique »

Programme détaillé

2 saisons de 6 épisodes chacune



Formation agréée par la fédération française des écoles de Yoga (FFEY)

Ces applications thérapeutiques personnelles ont pour but de trouver une autonomie préventive et curative en ce qui concerne notre santé, respectant par là la démarche entière de ce type de yoga qui met en avant l'utilité et l'importance de trouver une gestion personnelle autonome de notre véhicule, en évitant le plus souvent possible - et quand c'est possible - le recours à une aide extérieure.

En fait, ce que nous voulons acquérir, avec l'ensemble des éléments que nous connaissons du yoga, c'est leur utilisation simple et rapide pour installer une prévention efficace des dysfonctionnements les plus courants. La prévention est au cœur de ce cycle.

Cette formation et sa méthodologie est avant tout à visée personnelle, c'est une façon de parfaire et de compléter les enseignements déjà reçus (si possible dans la lignée des natha Yogi); après l'acquisition d'une bonne maîtrise des différents pranayama fondamentaux, cette formation aux applications thérapeutiques du Yoga s'appuie sur ces acquisitions et ouvre de nouveaux espaces de découvertes, de lâcher-prise, d'intuition et de saveurs qui seront une belle ouverture sur soi, sur des ressentis nouveaux, complémentaires et sur une plus grande maîtrise encore de notre capacité à associer mental et énergie... au service de nos équilibres personnels.

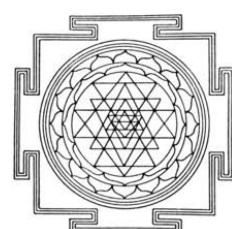
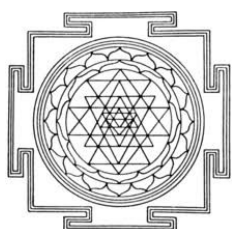
Cette formation permettra également aux enseignants de mieux comprendre, d'enrichir et de cibler leurs cours hebdomadaires ou leurs stages en y incluant des thématiques et pratiques à visée « thérapeutiques ». Les thérapeutes yogi y trouveront les outils pour rendre leur structure énergétique la plus vibrante et « protégée » possible, apprendre à l'harmoniser avant et après un soin.

Durant la première saison de ce cycle « équilibrages énergétiques & Santé globale » qui met en œuvre les applications thérapeutiques du Yoga, nous allons reparcourir sous un nouvel angle les techniques d'asanas, de mudra, de pranayama, de concentration et de yoga-nidra, en apprenant à les utiliser dans le cadre du soin ou de la prévention personnelle.

Nous allons également pratiquer sur d'autres techniques spécifiquement et exclusivement utilisées dans le cadre thérapeutique comme certains drishti, let autres stimulations thérapeutiques des chakra, des nadi, des adhara, etc...

Nous verrons également l'imposition des mantra thérapeutiques ainsi que les nyasa (massages) tant en ce qui concerne la structure énergétique que physiologique (nyasa ostéoarticulaires, organiques, endocriniens).

Nous allons également explorer des nidra et des méditations spécifiquement thérapeutiques, partant du principe que nos forces de guérisons, la pensée, et par là même son organe correspondant, le cerveau, sont aptes à créer ou à éliminer des dysfonctionnements physiologiques, émotifs ou comportementaux.



Durant la deuxième saison, nous allons apprendre à « diagnostiquer » notre typologie personnelle, à décrypter nos souffles comme baromètre de notre santé, à intervenir en cas de besoin.

Nous allons également repérer et conforter l'ensemble des éléments qui font notre homéostasie personnelle, indépendamment des idées reçues en matière de santé. Nous apprendrons également à faire un bilan périodique, indispensable dans le cadre de la prévention.

Nous apprendrons la régulation des fonctionnements vitaux, psychologiques et émotifs, dans la mesure du possible.

Nous pratiquerons sur les différents protocoles de soins personnels et sur les traitements des dysfonctionnements les plus courants.

Nous apprendrons le rapport entre les structures physiologiques et énergétiques dans le cadre de la santé.

Nous travaillerons sur la diététique, le sommeil, l'hygiène corporelle, la fatigue, la récupération, la place de l'énergie sexuelle dans la longévité.

Nous apprendrons à utiliser le pouvoir des vibrations sonores (sons frappés, bamboo, bols tibétains, conques), ou encore les outils spécifiques dits « thérapeutiques » de la lignée des natha yogi tels la kavatcha ou le lingam. De sacrés outils !

Egalement nous aborderons l'utilisation de quelques yantra aux vertus thérapeutiques reconnues. Et d'autres pratiques sur le système endocrinien, le cerveau, les 6 points dits « mortels » etc. : le programme par année et par module précise tout cela de façon détaillée.

Supports pédagogiques & modalités

Durée prévue : 2 saisons de 6 épisodes chacune. = 1 week-end tous les 2 mois
Soit 12 épisodes /week-end de 2 journées répartis sur 2 ans

Contenus :

- soit environ 168h heures d'enseignement couvrant la théorie et la pratique en groupe (techniques expliquées et techniques guidées).+ environ 245h de mise en application personnelle
- 12 fascicules écrits avec textes, photos de postures ou autres techniques reproduites dans 12 fascicules PDF (400 pages en tout).
- Des heures de vidéos replay ou podcast reprenant les techniques.

Si tu sens l'élan de suivre ce cycle, le plus simple est de prendre contact directement avec la formatrice, Christel Dieuzaide au 06 68 76 35 30 ou via un email à christel@medeosum.com en précisant ton prénom, numéro de téléphone et quelques mots sur ton projet.

A très bientôt pour de nouvelles aventures intérieures !

Christel Dieuzaide,
Maïeuticienne des âmes, exploratrice et guide des mondes intérieurs. :-)

Première saison

Épisode 1

Programme théorique

Les points clés de la thérapeutique: le cerveau - Muladhara - Manipura - Vishuddha - Ajna. La relation chimique et énergétique par le cerveau, ajna et les adhara.

Rapidité et enchaînements des techniques. La reproduction mentale en nidra ou en méditation. La place de nidra et de la méditation dans la thérapeutique pour libérer l'énergie et ses effets.

Les correspondances postures/cakra-nadi pour les applications thérapeutiques

Programme pratique

Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

Postures

- 1 La tortue – Kurmâsana.
- 2 La demi-lune - Ardha chandrâsana.
- 3 Posture de marici - Mariciâsana.
- 4 La tête au genou - Janushishâsana.
- 5 Le poisson - Matsyâsana.
- 6 La tête de vache - Gomukhâsana.
- 7 Le balancier - Tolangulâsana.

Prânâyâma

- 1 Bhastrika thoracique.
- 2 Surya bedhana.
- 3 Nadi shodhdhana.

Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1 Uddyana bandha.
- 2 Lauliki mudra.
- 3 Drishti gauche et droite.

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Hamsa sadhana sur la négation du dysfonctionnement.
- 2 Concentration sur la structure énergétique.
- 3 Nidra sur la séance composée de 3 postures, 1 geste, 1 souffle, 1 nyasa, 1 concentration.
- 4 Traitement des 6 points mortels.
- 5 Nyasa sur les trois nadi.

Épisode 2

Programme théorique

- 1 Est-il plus facile de se soigner ou de soigner autrui? Pourquoi?
- 2 Condenser une pratique en 20 minutes : nidra sur la séance composée de 3 postures, 1 geste, 1 souffle, 1 nyasa, 1 concentration

Programme pratique

Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

Postures

- 1 Le chameau - Ushtrâsana.
- 2 La pince - Paschimottanâsana.
- 3 Le chat - Marjariâsana.
- 4 La charrue - Halâsana.
- 5 posture de la libération des vents - Pavanamuktâsana.
- 6 Posture de l'enroulement de l'estomac jambes pliées - Jathara parivartanâsana
- 7 Posture de l'illusion - Mayâsana.

Pratiques purement thérapeutiques

- 8 Bhastrika abdominal pour thérapeutique.
- 9 Bhastrika thérapeutique.
- 10 Drishti sur les mains - Hasta dirshiti.
- 11 Yoni mudra pour thérapeutique.
- 12 Nyasa sur les chakra.
- 13 Chidakasha dharana pour thérapeutique.
- 14 Nidra sur les fils de lumière avec point d'émission lumineuse qui se déplace dans un autre cakra.
- 15 Pratique sur les tendances et comportements gouvernés par les 3 guna.
- 16 Pratique sur les 10 foyers de souffle.
- 17 Pratique sur les chakra de la base, du coeur ou du front pour accéder, stimuler, travailler dans n'importe quelle partie du corps.
- 18 Nettoyage interne du corps par la langue.
- 19 Massage du frein de la langue.

Épisode 3

Programme théorique

- 1 Les influences héréditaires: changements ou cataplasmes?
- 2 Ne pas être concerné: ce n'est pas soi qui agit. N'être qu'un relais, même si ça passe par soi, même si c'est soi qui fait.
- 3 Pas d'avis: laisser l'intuition guider, même si elle prend appui sur des connaissances et sur un savoir-faire.
- 4 Les influences extérieures: attention à l'atmosphère...
- 5 Silence et plaisir : 2 sacrées thérapeutiques!

Programme pratique

Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

Postures

- 1 Demi sauterelle - Ardha shalabâsana.
- 2 Sauterelle - Shalabâsana.
- 3 Padahastâsana 1ère phase.
- 4 La montagne - Parvatâsana.
- 5 Le lien - Pashasana.
- 6 Demi cheval - Ardha vatayanâsana.
- 7 Triangles étirés - Uttitha trikonâsana.
- 8 La barque à plat ventre - Navasana.

Prânâyâma

- 1 Samavritti.

Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1 Jalandhara - 2) Jiyoti - 3) Linga mudrâ - 4) Trikona drishti - 5) Nyasa des yeux.

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Kapalabathi thérapeutique.
- 2 Brhamari thérapeutique, première version.
- 3 Massages thérapeutiques : a) anus - b) Nez - c) Oreilles - d) Poignets - e) Paumes des mains - f) Plantes des pieds.
- 4 Apaisement des inflammations par le mantra ...
- 5 Séance corps physique.
- 6 Séance corps énergétique.
- 7 Séance corps mental.
- 8 Méditation sur Rudra la masseur.

Épisode 4

Programme théorique

Détermination du souffle et de ses éléments: longueur, forme, durée. le « pouls thérapeutique du souffle ».

Programme pratique

Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

Postures

- 1 Demie posture de Matsyendra - Ardha matsyendrasana.
- 2 La roue debout - Chakrasana.
- 3 Posture de la charnière - Parighasana.
- 4 Le diamant couché - Suptavajrasana.
- 5 Les crocodiles - Makarasana
- 6 Le lion - Simhâsana.
- 7 Le grand angle - Mahakonasana.

Prânâyâma

- 1 Shitali
- 2 Murch'ha debout
- 3 Respirer son souffle.

Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1 Yoga-mudra - 2) Agni kriya mudra -

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Drishti Yeux et langue.
- 2 Prana nyasa.
- 3 Karna nyasa.
- 4 Nidrâ thérapeutique sur la peau: a) de tout le corps - b) du visage.
- 5 Méditation sur le vide thérapeutique.
- 6 Massage thérapeutique du visage .
- 7 Thérapeutique par les points de résonance.
- 8 Détermination des éléments dans le souffle vital.

Épisode 5

Programme théorique

Le cerveau et les chakra, intervenir à la source

Programme pratique

Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

Postures

- 1 L'arbre - Vrikshâsana.
- 2 L'arc - Dhanurâsana.
- 3 Le danseur cosmique - Nataraj.
- 4 L'archer - Akarna dhanurâsana.
- 5 Posture sur la tête - Gomukhâsana.
- 6 Le cobra - Bhujangâsana.
- 7 L'aigle - Garudâsana.
- 8 La grenouille assise - Mandukâsana.
- 9 La grenouille debout - Mandukâsana.

Prânâyâma

- 1 Souffles du mulabandha.
- 2 Anulomaviloma.

Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1 Viparita karani mudra.

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Fixation thérapeutique de la flamme (à partir de tratakam), puis dégustation de la flamme.
- 2 Taraka thérapeutique.
- 3 Nidrâ thérapeutique : séance mentale.
- 4 Massage des chakra, organes ou points douloureux par les sons «A» et «I».
- 5 Drishti d'un seul oeil à partir de la convergence.
- 6 Nyasa du cerveau (ajna) avec geste thérapeutique et mouvement des yeux.
- 7 Stimulation thérapeutique des chakra : mûlâdhâra.

Épisode 6

Programme théorique

- 1 Le lien entre les trois corps.
- 2 Les Chakra et les applications thérapeutiques.

Programme pratique

Pratiques purement thérapeutiques

Les kriya ('nettoyages') thérapeutiques

- 1 Prânâyâma (posture assise).
 - 1.a Prânâyâma/glandes endocrines.
 - 1.b Prânâyâma/vayu.
 - 1.c Prânâyâma/organes internes.
 - 1.d Prânâyâma/ostéo-articulaire.
- 2 Mantra (allongé).
 - 2.a Mantra/glandes endocrines.
 - 2.b Mantra/vayu.
 - 2.c Mantra/organes internes.
 - 2.d Mantra/ostéo-articulaire.
- 3 Nyasa (debout).
 - 3.a Nyasa/glandes endocrines.
 - 3.b Nuasa/vayu.
 - 3.c Nyasa/organes internes.
 - 3.d Nyasa/ostéo-articulaire.
- 4 Asana.
 - 4.a Asana/glandes endocrines.
 - 4.b Asana/vayu.
 - 4.c Asana/organes internes.
 - 4.d Asana/ostéo-articulaire.

Méditation thérapeutique

Soins dans les trois corps.

Stimulation thérapeutique des chakra: svadisthâna.

Deuxième Saison

Épisode 7

Programme théorique

Nomenclature des affections physiques courantes et de leurs affinités avec les techniques pour les « traitements » énergétiques.

Programme pratique

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Charge d'un Rudraksha.
- 2 Soins par le rudraksha - Physique et énergétique.
- 3 Soins par le rudraksha - Mental.
- 4 Entretien et Stimulation thérapeutique des principaux chakra de la santé physique.
- 5 Techniques et méthodes thérapeutiques de travail sur le cakra de la base.
- 6 Techniques et méthodes thérapeutiques de travail sur le cakra du ventre.
- 7 Techniques et méthodes thérapeutiques de travail sur le cakra du front.
- 8 Séances thérapeutiques personnalisées de concentration.
- 9 Séance de Ciddhakashadharana sur le corps physique: troubles physiologiques.
- 10 Stimulation thérapeutique des chakra: Manipura.

Épisode 8

Programme théorique

Thérapeutique par le bambous et par le bâton troué Placebo
de l'eau et autres ingrédients

Programme pratique

Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

Postures

- 1 Posture de l'étirement intense (la chaise) - Utkatasana.
- 2 Le trident - Trishulasana.
- 3 Le singe - Anjaneyasana.
- 4 Le bâton - Merudandasana.
- 5 la guirlande - Malasana.
- 6 l'embryon - Garbasana
- 7 L'oiseau royal (la colombe) - Rajakapotasana.
- 8 La grenouille à plat ventre - Bekasana.
- 9 Posture du sage Baradvaja - Baradvajasana.
- 10 Posture bénéfique - Badrasana.

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Séances thérapeutiques personnalisées de concentration.
 - 1.a Séance sur le corps physique: troubles physiologiques.
 - 1.b Séance sur le corps énergétique: troubles énergétiques.
 - 1.c Séance sur le corps mental: troubles psy/mental/stress/etc.
- 2 Antar muna thérapeutique.
- 3 Charge/placebo de l'eau et autres ingrédients. Utilisations en soins.
- 4 Charge et utilisations du bâton troué. Stimulations organiques et fonctionnelles.
- 5 Thérapeutique des points douloureux du corps physique par les bambous.
- 6 Stimulation thérapeutique des chakra: le coeur.

Épisode 9

Programme théorique

- 1 Equilibre et déséquilibre permanent.
- 2 l'extrême complexité de l'humain à cause de son intelligence.
- 3 Temps à consacrer à la pratique dite « thérapeutique ».
- 4 Tamas : le sommeil conscient, l'inertie active.
- 5 Détourner la programmation de l'espèce.
- 6 Etude du bilan complet (dit « thérapeutique »)

Programme pratique

Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

Postures

- 1 Posture de Goraksha - Gorakshâsana.
- 2 Posture des orteils - Padangusthâsana.
- 3 Posture de l'angle - Konâsana.
- 4 Posture du roseau - Vamcâsana.
- 5 Posture du demi pont - Ardhasubandhâsana.
- 6 Posture d'un seul pied à la tête (pied solitaire) - Ekapadashirshâsana.
- 7 Arc en élévation - Uttithadhanurâsana.
- 8 L'oreille de vache - Gokarnâsana.
- 9 Demi lotus lié - Ardhabadhapadmâsana.
- 10 Le chien en haut et en bas - Urdhva et adho muka svanâsana.

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Soins par les yantra.
- 2 Souffle thérapeutique sur les trois granthi.
- 3 Technique de détente du ventre : madhyadrishti.
- 4 Ritualiser un départ de soin.
- 5 Méditation thérapeutique sur l'arbre.
 - 5.a en extérieur.
 - 5.b en méditation.
- 6 Stimulation thérapeutique des chakra : la gorge.

Épisode 10

Programme théorique

Décodage du bilan.

Programme pratique

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Equilibrage des glandes andocrines.
- 2 Elimination des points douloureux ostéo-articulaires et organiques.
- 3 Préparation des saisons.
- 4 Thérapeutique et purification par la conque.
- 5 Méditation sur l'ombre.
- 6 Nidrâ de Rudra.

Épisode 11

Programme Théorique

Décodage du bilan

Programme pratique

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Protocole général pour la prévention à faire à nouvelle et/ou à pleine lune
 - 1.a 6 points mortels.
 - 1.b 10 foyers du souffle.
 - 1.c Une pratique thérapeutique du cerveau.
 - 1.d Equilibrage des guna.
 - 1.e Equilibrage des glandes.
- 2 Protocole général pour la prévention à faire au bon moment... La pratique de saison.
- 3 Départ de soins en fonction du tableau.
- 4 Protocole de soins sur un problème déterminé. Etude de 3 cas.
- 5 Equilibrage en fonction du bilan:
 - 5.a Muladhara et apana.
 - 5.b Svadisthana et vyana.
 - 5.c Manipur et samana.
 - 5.d Anahata et prana.
 - 5.e Vishuddhi et udana..
 - 5.f Ajna.
 - 5.g Ida/pingala/sushumna.
 - 5.h Tamas.
 - 5.i Rajas.
 - 5.j Sattva.

Épisode 12

Programme Théorique

La formation thérapeutique a pour buts:

- de s'approprier les techniques thérapeutiques, la façon de faire.
- de s'approprier l'ambiance thérapeutique.
- de développer en soi, dans le corps, dans l'énergie et dans la pensée, des réactions thérapeutiques naturelles et spontanées, parfois à notre insus.
- de mettre en place une vraie prévention.
- de rendre disponibles les empreintes laissées par l'entraînement et de les voir se réactiver spontanément.
- de réactiver les processus corporels, énergétiques ou mentaux sans avoir besoin de faire les pratiques, juste en les visualisant.
- de développer une attention et un savoir permanent sur ce qui se passe dans les trois plans.
- d'apporter la conscience et le pouvoir de l'autonomie du microcosme.
- de sentir une ambiance d'auto-guérison permanente.
- de développer l'intuition et la confiance.
- de donner la possibilité d'inclure des pratiques thérapeutiques dans sa pratique personnelle et dans les cours.
- d'identifier pour soi les pratiques qui libèrent des énergies thérapeutiques.

Programme pratique

Pratiques purement thérapeutiques

- 1 Les deux grilles de décodage.
 - 2 Rééquilibrage : Tamas - Rajas - Sattva.
 - 3 Initiation du mâla vierge pour les applications thérapeutiques.
 - 4 Protocole de réactivation spontanée des énergies de chaque rencontre dans une longue séance de nidra.
 - 5 Nettoyage du ventre avec shitali et mantra ... Debout - Assis - Allongé.
 - 6 Etude et quantification d'un bilan.
 - 7 Bilan de l'étude donnant lieu à: a) Proposition de prévention. b) Propositions de soins.
d) Détails de l'articulation de ces propositions et du protocole appliqué.
 - 8 Méthodologie pour continuer et incorporer la pratique thérapeutique personnelle dans la pratique journalière classique. Conclusions sur l'ensemble de ce cycle..
-