

#YOGAMOOV

# LE BOOK



YOGAMOOV



# LES VALEURS DU YOGAMOOV

## **Le respect**

Le respect est une valeur essentielle chez Yogamoov. Nous sommes là pour apprendre aux élèves à se respecter, il est donc naturel de les respecter avant tout. Nous respectons aussi les faiblesses et limites de chacun, ainsi que leur condition physique ou encore leur point de vue.

## **La bienveillance**

Quoi que vous ayez à communiquer aux élèves, le ton employé est obligatoirement bienveillant. Pas de punitions, pas de reproches ni de critiques, ou autres remarques qui pourraient les heurter dans leur estime personnelle. Nous sommes là pour les accompagner dans leur cheminement personnel.

## **La patience**

Les élèves arrivent sur le tapis avec leurs exigences et leurs attentes. Mais, souvent, ils se heurtent à leurs limites mentales et physiques et auront tendance à s'énerver contre eux-mêmes, jusqu'à parfois se braquer. Il faut les amener à faire preuve de patience, c'est essentiel pour qu'ils progressent.

## **L'indulgence**

Que l'élève n'écoute pas, qu'il n'arrive pas à l'heure, qu'il soit présent régulièrement ou une fois par mois... Le professeur Yogamoov a le devoir de se montrer tolérant et indulgent envers son disciple. Le lâcher-prise et l'acceptation des autres sont la clef de voûte d'une bonne pédagogie.

## **La bonne humeur**

Le yoga Yogamoov est un yoga joyeux et dynamique. Il est essentiel d'adopter une attitude positive, ce qui permettra aux élèves de passer un moment agréable et d'oublier leur quotidien. Par la suite, ils seront plus enclins à revenir pratiquer.



### **La liberté**

Chacun est libre d'adapter les consignes à sa convenance, de pratiquer selon la fréquence qu'il souhaite, de s'habiller comme il veut. Quiconque peut manger ou boire avant d'arriver, si nécessaire. Nous n'imposons rien et respectons le libre arbitre de chacun des élèves.

### **La laïcité**

Yogamoov reste ouvert à toutes philosophies. Nous ne devons pas dire aux élèves de quelle façon diriger leur vie ni tenter de les influencer avec des propos politiques, ethniques, religieux, etc. On peut s'inspirer de différents courants de pensée, mais le Yogamoov est neutre et reste accessible à toutes et tous !

### **La connaissance**

Un professeur Yogamoov se doit de maîtriser les sujets requis et d'être en apprentissage constant. Regarder des vidéos, lire des articles ou des livres, participer à des stages ou des formations vous permettra d'obtenir de nouvelles informations qui enrichiront vos cours et votre esprit.

### **La remise en question**

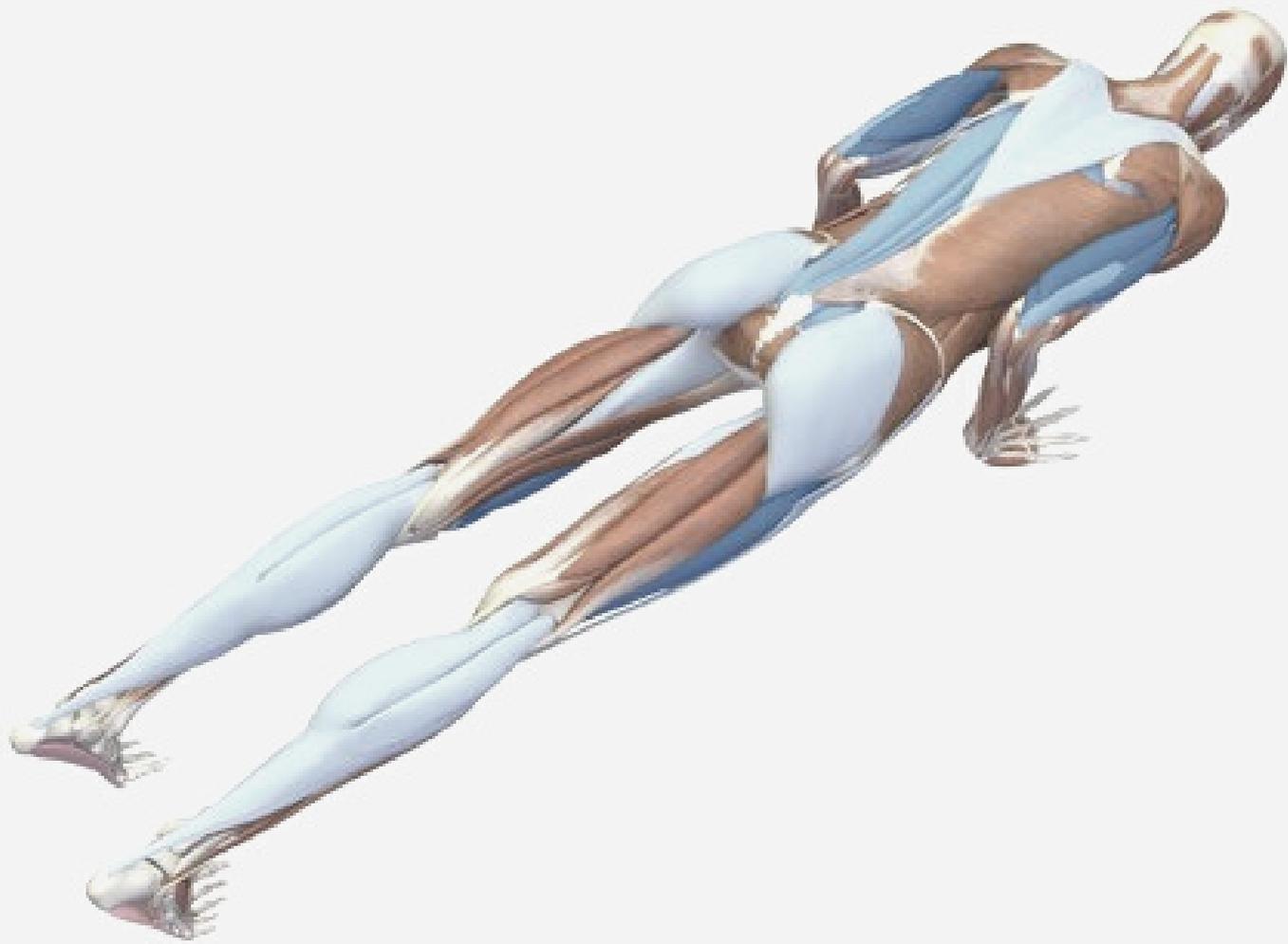
Tout au long de votre parcours professionnel et personnel, vous avez appris de nombreuses choses. Dans cette formation, vous allez découvrir de nouvelles pratiques, méthodes et façons de penser. Il est préférable d'être capable de remettre en question ses croyances et ses convictions.

### **L'amour**

Le Yogamoov est un concept créé dans le but de trouver l'amour de soi, de son corps, de son esprit, et d'accepter ses faiblesses et ses défauts. Pour vous aider dans votre développement personnel, s'ajoutent à votre formation des outils concrets de coaching de vie.

### **La paix**

Avant de chercher la paix dans le monde, il faut se concentrer sur soi. Malheureusement, nous ne pouvons pas régler tous les problèmes extérieurs. Par contre, nous pouvons commencer par trouver la paix à l'intérieur de nous-mêmes. Cette valeur est essentielle, à titre personnel ou professionnel. La paix est un choix et un travail quotidien !



## CHAPITRE 1

# ANATOMIE

Un professeur de yoga est un professeur de sport, de sport, même si, actuellement, le yoga est plus reconnu comme un art que comme un sport.

Durant une heure, le corps des élèves est sous la direction du professeur qui se doit de maîtriser certains sujets afin d'éviter les erreurs liées à un manque de conscience et de connaissance du corps.

Beaucoup de personnes s'orientent vers le yoga en raison de douleurs chroniques, à la suite d'une blessure, ou en parallèle à une rééducation suivie en kinésithérapie.

Il est primordial de comprendre le fonctionnement du corps, dans sa globalité, afin de répondre aux divers questionnements des élèves et de les accompagner vers un bon cheminement, mais aussi, de façon plus personnelle, de les amener à prendre soin de leur corps. En effet, ce dernier devient un outil de travail.

**Yogamoov**

**By Juliette Vinay**



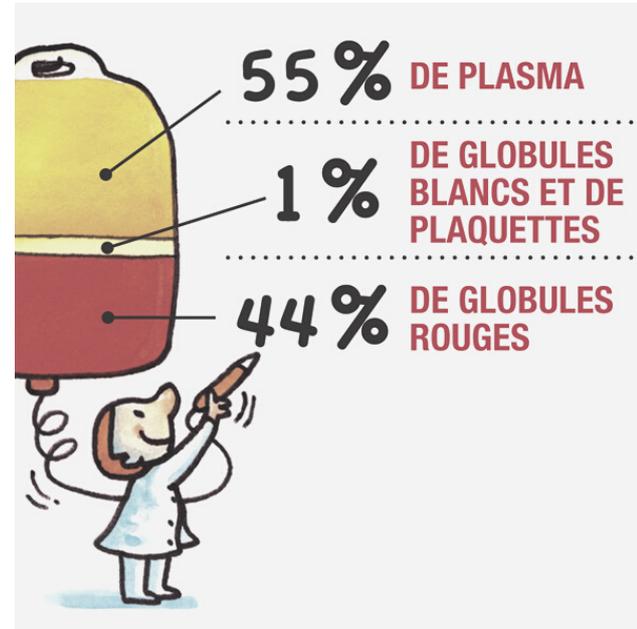
PARTIE 1

# LES OS

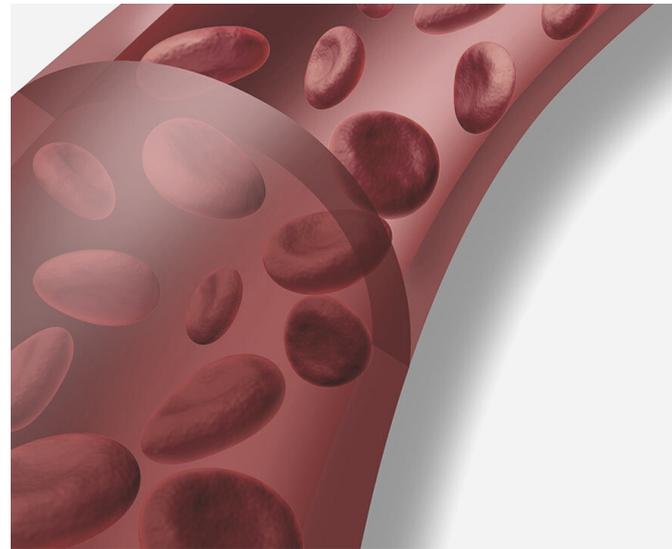
# BON À SAVOIR

- Le corps humain possède **206** os.
- Les os, qui contiennent 99 % du calcium situé dans tout le corps, jouent un rôle dans la fabrication des tissus osseux en produisant des sels de calcium.
- Le squelette a trois rôles : **la protection, le soutien du corps, la mobilité.**
- Un os est un organe vivant, alimenté par des **vaisseaux sanguins**, qui transportent le calcium et les minéraux vers l'os, ce qui permet aux cellules d'entretenir la solidité du tissu osseux. Ainsi, l'os se renouvelle en permanence.
- On réduit le risque de fracture en sollicitant l'os souvent. D'où l'intérêt de pratiquer un sport régulièrement.
- Quasiment tous les os contiennent de **la moelle rouge et de la moelle jaune**. La moelle rouge produit **des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes**. La moelle jaune, elle, est constituée de tissus adipeux (contenant des cellules grasses appelées adipocytes).

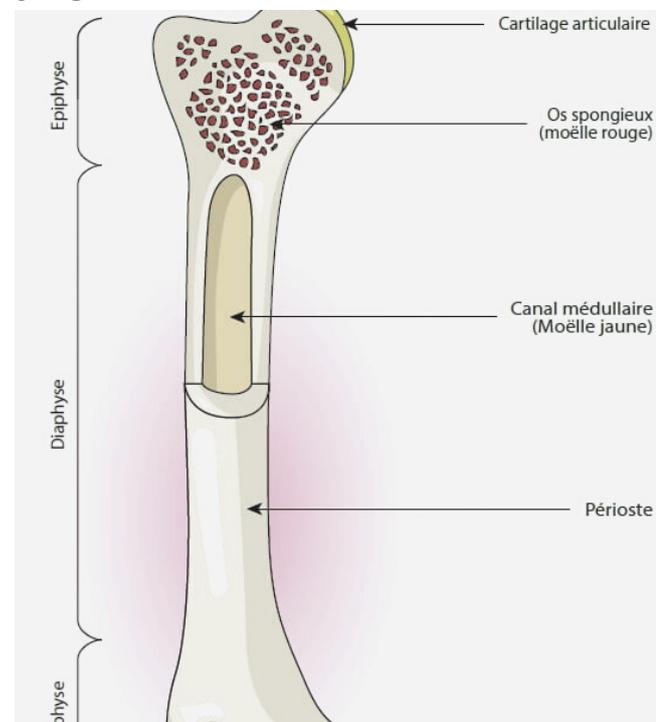
## COMPOSITION DU SANG



## VAISSEAUX SANGUINS



## MOELLE ROUGE ET MOELLE JAUNE



# LES 3 PARTIES DU SQUELETTE

## LA TÊTE

Boîte crânienne  
Mâchoire  
Cervicales



## LE TRONC

Cage thoracique  
Colonne vertébrale  
Ceinture scapulaire  
Membres supérieurs



## LE BASSIN

Sacrum/Coccyx  
Ceinture pelvienne  
Membres inférieurs



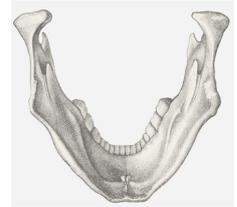
## 1– LA BOÎTE CRÂNIENNE

Le Crâne ou la Boîte crânienne protège le cerveau contre les blessures. Il sert d'une structure de la tête.



## 2– LE MAXILLAIRE

Le Maxillaire est un os de la mâchoire supérieure. Il est un peu en forme pyramidale et possède une grande cavité appelée « sinus maxillaire ».



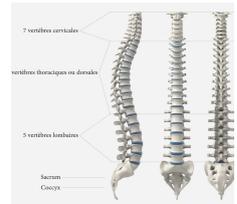
## 3– LA MANDIBULE

La Mandibule ou le Maxillaire inférieur est l'os qui soutient la partie inférieure de la mâchoire.



## 4– LES VERTÈBRES

Les Vertèbres cervicales sont au nombre de 7, la première vertèbre s'appelle l'Atlas. Il y a 12 vertèbres thoraciques et 5 vertèbres lombaires. Les 5 dernières forment le sacrum.



## 5– LA CEINTURE SCAPULAIRE

La Clavicule a une forme de mince tige. La scapula est placée dans le dos. Les clavicules et les scapulas constituent la ceinture scapulaire.



# 2

## 6– L'HUMÉRUS

L'Humérus est un os très résistant de la partie supérieure du bras.

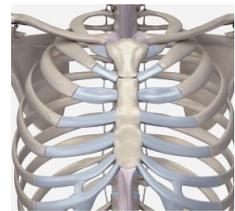


## 7– LE STERNUM

Le Sternum est la partie la plus exposée de la cage thoracique.

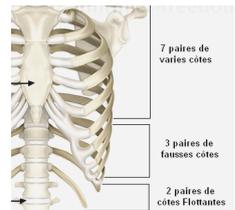
Il est situé au centre du thorax, dans la poitrine.

C'est un os en forme de cravate.



## 8– LES CÔTES

Il existe 12 paires de Côtes. Les 7 premières paires sont appelées sternales ou vraies, les 3 autres, quant à elles, sont appelées asternales ou fausses et les 2 dernières sont les côtes flottantes.



## 9– LE RADIUS

Le Radius est un os long situé entre l'humérus et le carpe, du côté latéral de l'avant-bras, en dehors du cubitus.

Il s'étend du coude au poignet.



## 10– L'ULNA

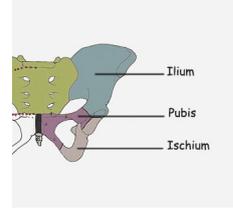
L'Ulna est un os long situé entre l'humérus et le carpe en dedans du Radius. L'Ulna – ou Cubitus – et le Radius constituent l'avant-bras.



# 3

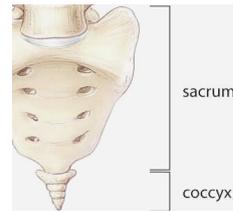
## 11– LA CEINTURE PELVIENNE

La Ceinture pelvienne ou l'Os iliaque (os de la hanche) est un anneau osseux situé à la base de la colonne vertébrale, elle est composée de l'ilium, du pubis et de l'ischium.



## 12– LE COCCYX

Il y a 4 Vertèbres caudales, séparées à la naissance, elles fusionnent ensuite pour former un seul os appelé le Coccyx ou l'Os caudal (c'est le vestige de la queue).



## 13– LES CARPES

Les Carpes sont situés dans la région du poignet. Il y a 8 os, comme nodules, appelés Carpes.



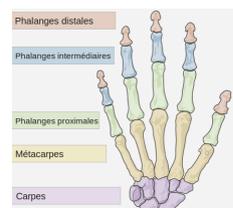
## 14– LE MÉTACARPE

Le Métacarpe est l'ensemble des 5 petits os, en forme de tige, formant le squelette de la paume de la main.



## 15– LES PHALANGES

Les Phalanges forment le squelette des doigts. Il y a 14 Phalanges dans chaque main. Le pouce a 2 Phalanges, alors que les autres doigts ont 3 Phalanges chacun.

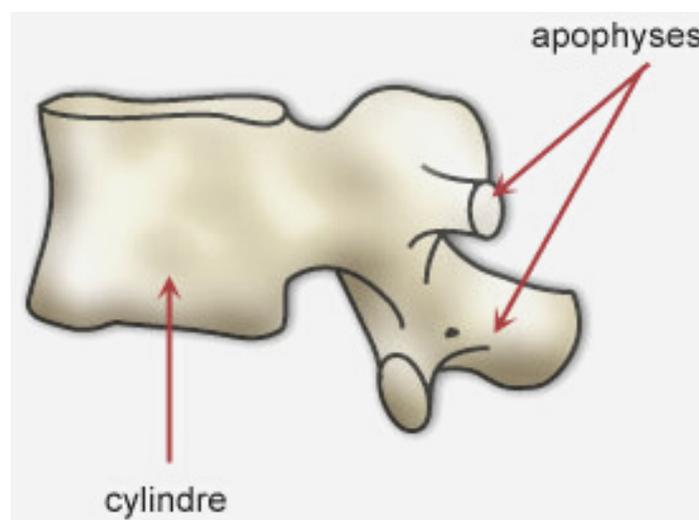
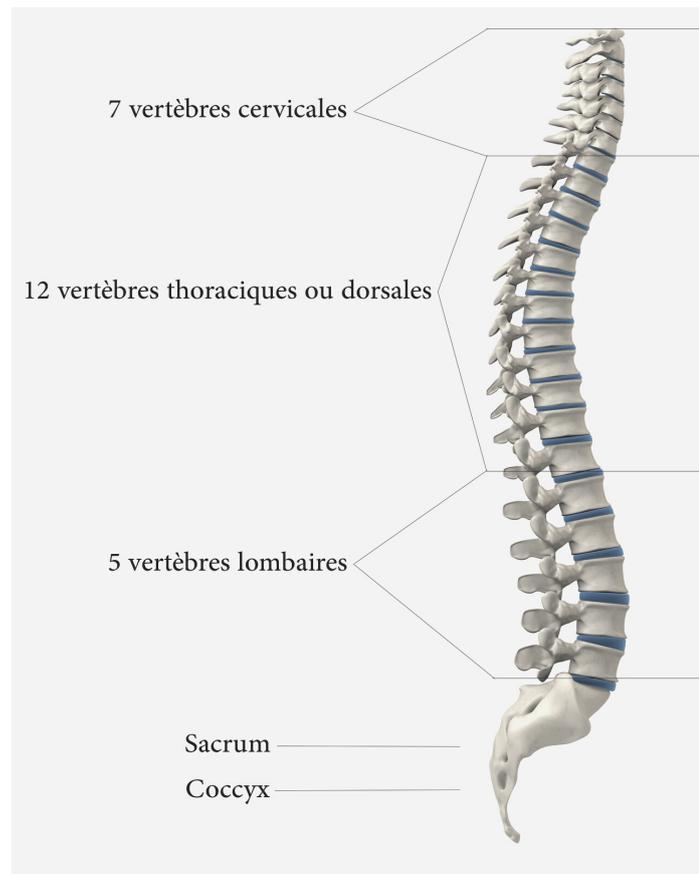
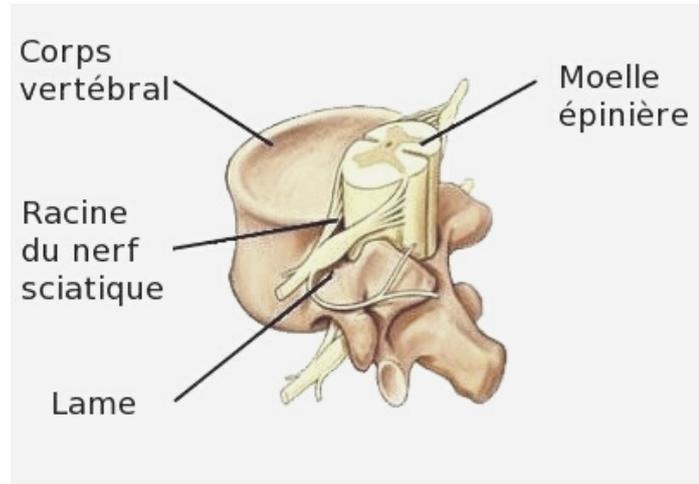


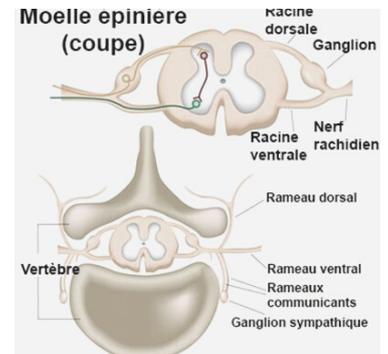
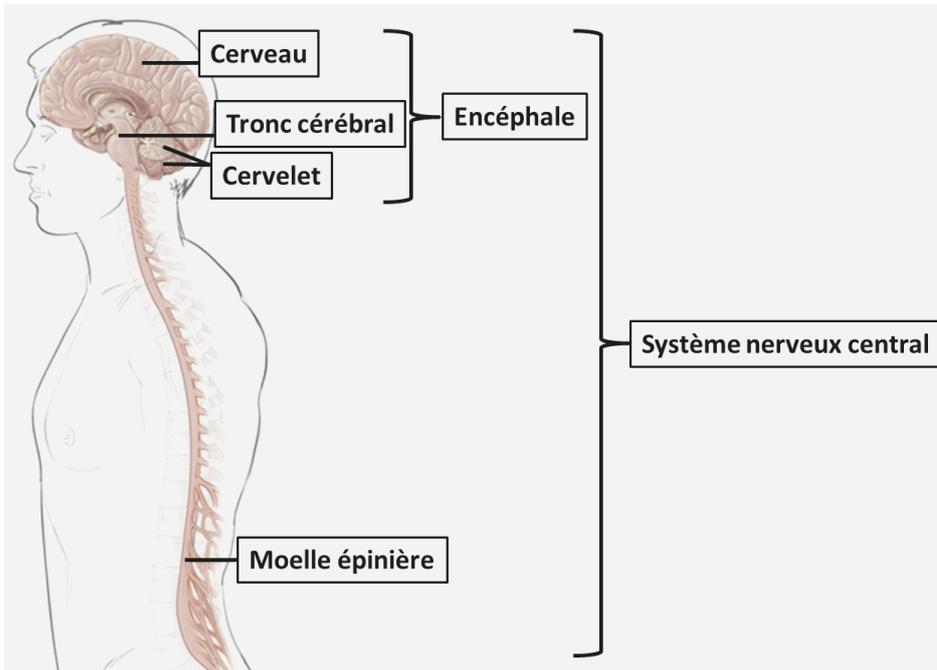
# LA COLONNE VERTÉBRALE



## LES VERTÈBRES

- La colonne vertébrale est composée de **corps osseux** (les vertèbres), de **disques intervertébraux** servant d'amortisseurs entre deux vertèbres successives, et d'éléments associés (muscles, ligaments, etc.) assurant cohésion et mobilité à l'ensemble.
- Les vertèbres sont des éléments mobiles selon certains axes et certaines amplitudes. Elles supportent des charges très importantes.
- Une vertèbre se compose d'**un cylindre** qui supporte le principal de la charge, et d'**apophyses**, situées à l'arrière, qui limitent les déplacements de ce cylindre, ce qui assure la résistance de la colonne.
- Le cylindre est massif et peu sensible. Il peut se tasser avec l'âge ou se fracturer (une conséquence fréquente de l'ostéoporose).
- Les apophyses sont riches en nerfs et donc très sensibles. La douleur est souvent due à une pression trop importante au niveau des cartilages.
- Pour éviter les douleurs, il est essentiel en yoga de savoir comment encadrer verbalement les élèves dans chaque posture.

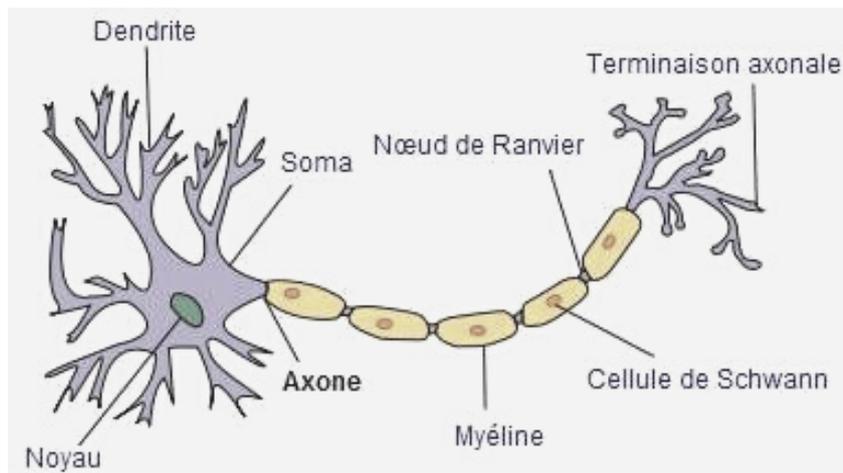




- La moelle épinière appartient **au système nerveux central**.
- Le système nerveux central est un lieu de traitement de l'information ; c'est du système nerveux central que partent les commandes motrices vers les effecteurs : muscles et glandes, qui permettent la réaction de l'organisme à un stimulus.
- Le système nerveux périphérique, lui, transmet l'information entre le système nerveux central et les cellules sensorielles et musculaires ou les glandes.
- **Le système nerveux central comprend :**
- **L'encéphale** : centre d'intégration de l'homéostasie, de la perception, du mouvement, de la réflexion et des émotions.
- **La moelle épinière** : située dans la colonne vertébrale : elle reçoit des informations de la peau et des muscles, qui sont communiquées à un réseau de nerfs qui transmet les messages au cerveau.
- La coupe transversale de la moelle épinière présente deux régions : au centre, la **substance grise** (en forme de H) qui renferme les corps cellulaires des neurones ; en périphérie, la **substance blanche** qui est composée d'axones dans leur gaine de myéline.

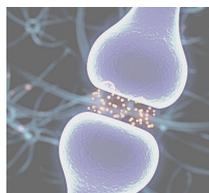


## LES NEURONES



- Un neurone est une cellule du système nerveux spécialisée dans **la communication et le traitement d'informations**.
- Chaque neurone est composé : **d'un corps cellulaire** (ou péricaryon) comportant le noyau, de très nombreuses ramifications de **type dendritiques** (d'où proviennent les informations) et d'un **axone** (par où sont diffusées les informations) dont la longueur peut atteindre **1 mètre** pour seulement 1 à 15 micromètres de diamètre. Il est entouré par des cellules de Schwann (séparées par les nœuds de Ranvier) qui confèrent **une gaine de myéline** protectrice tout le long de l'axone.
- Des axones et dendrites de neurones différents entrent en contact et transmettent l'information de cellule à cellule via des structures spécialisées : **les synapses**.
- Les neurones ont pour rôle de faire circuler les informations entre l'environnement et l'organisme, mais aussi, au sein même de l'organisme.
- Un neurone est une **cellule excitable**, c'est-à-dire qu'un stimulus peut entraîner, dans la cellule, la formation d'un signal bioélectrique ou influx nerveux, qui pourra être transmis à d'autres neurones et/ou à d'autres tissus pour les activer (des muscles, des glandes sécrétrices...)
- Dans le cerveau humain, il y a plus de **100 milliards** de neurones qui forment un réseau très complexe.
- Un neurone peut posséder jusqu'à 100 000 synapses.

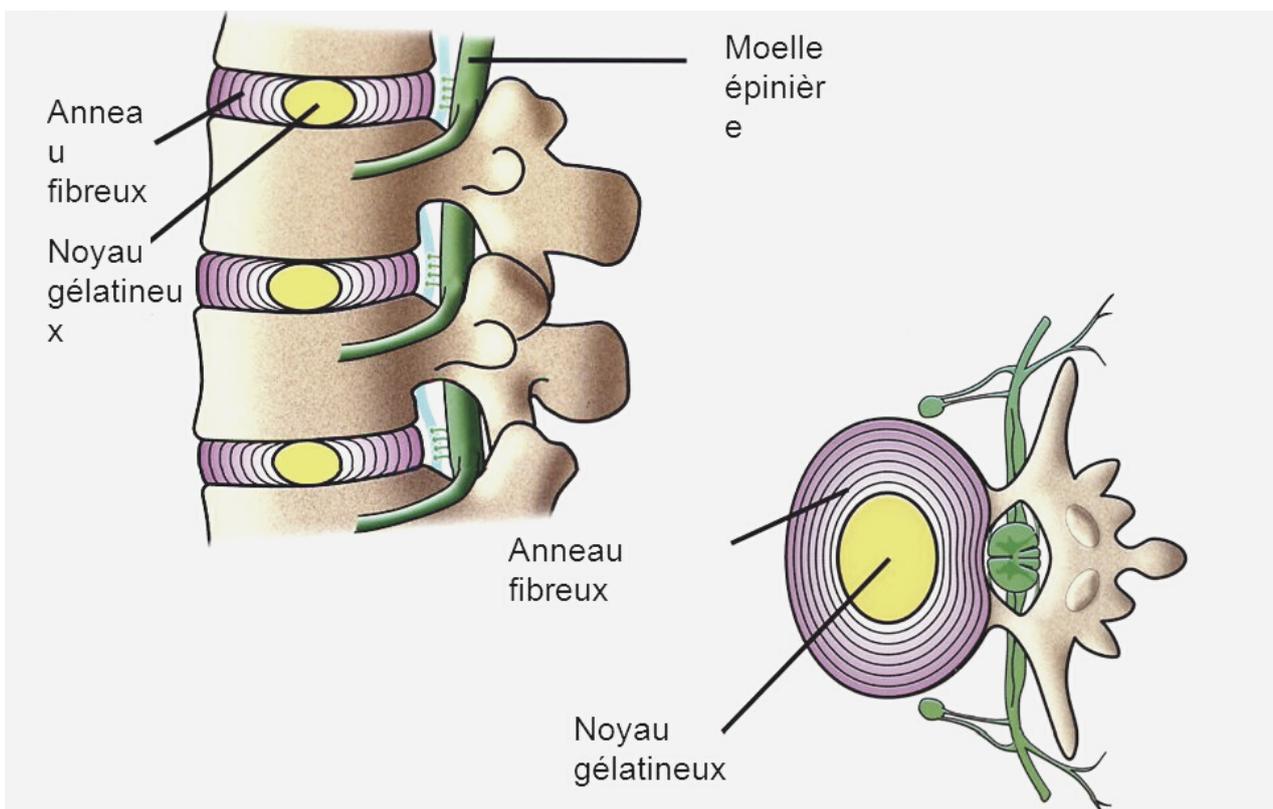
### UNE SYNAPSE





## LES DISQUES INTERVERTÉBRAUX

- Le disque intervertébral, situé entre deux corps vertébraux osseux successifs, joue le rôle de **disque amortisseur**. Il est composé de ligaments circulaires concentriques enserrant en leur centre un noyau liquide maintenu sous pression. Cette structure réalise un véritable système amortisseur entre les vertèbres.
- La qualité d'amortissement du disque est assurée par le maintien de la pression du liquide contenu dans le noyau.
- Les disques intervertébraux sont constitués d'un anneau fibreux externe, l'**annulus fibrosus**, qui entoure une substance gélatineuse interne, le **nucleus pulposus**.
- L'anneau de cartilage fibreux se compose de plusieurs couches de **fibrocartilage constitué de collagène** de type I et de type II.
- Il y a **23 disques** dans la colonne vertébrale humaine : 6 dans le cou (région cervicale), 12 dans le milieu du dos (région thoracique) et 5 dans le bas du dos (région lombaire).
- Les disques intervertébraux constituent environ **1/5 de la hauteur totale du rachis**. Passé 75 ans, la hauteur des disques intervertébraux est divisée par 2.
- Le rapport corpéro-discal (hauteur du disque intervertébral/hauteur du corps de la vertèbre) varie selon le segment du rachis. Plus ce rapport est élevé, plus le segment du rachis sera mobile.





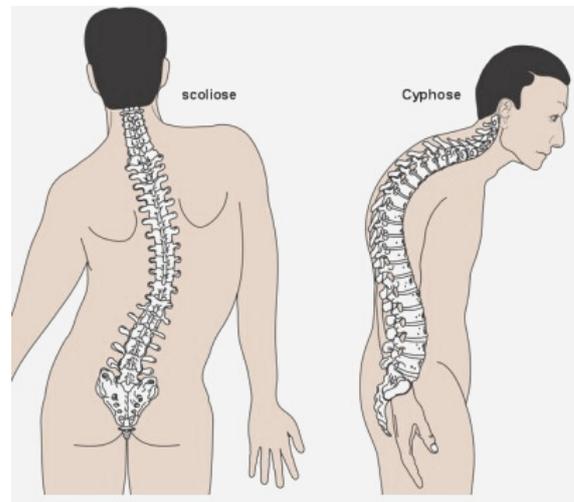
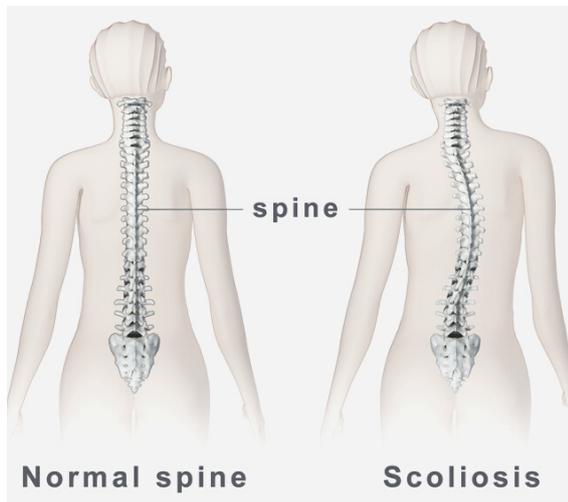
**PARTIE 2**

# **LES PATHOLOGIES FRÉQUENTES DES OS**



## LA SCOLIOSE ET LA CYPHOSE

- Parfois, la **colonne s'incurve latéralement**, à droite ou à gauche, parfois de chaque côté, on parle alors de **scoliose** double. Selon le niveau de la colonne où elle se situe, on parle de scoliose dorsale, lombaire ou dorsolombaire. Dans les deux cas, la colonne vertébrale n'est donc plus alignée, les appuis des vertèbres changent.
- La scoliose peut apparaître n'importe quand pendant la croissance de l'enfant. Elle se déclenche plus fréquemment à l'adolescence, probablement à cause de la croissance rapide à cette période.
- Elle peut également survenir à l'âge adulte, mais c'est plus rare et elle est alors souvent secondaire, c'est-à-dire qu'une autre pathologie l'a provoqué : elle peut être due à une paralysie ou une maladie des muscles qui n'assurent plus leur rôle de soutien, voire à une dégénérescence osseuse.
- On estime que **2 % à 4 % de la population** souffrirait d'une scoliose, à des degrés divers. Il s'agit d'une pathologie très féminine : **80 % des personnes concernées sont des femmes**.
- Comme la scoliose, la cyphose est une déformation de la colonne vertébrale. Cependant, dans ce cas, la colonne n'est pas courbée sur la largeur du dos, mais **bombée au niveau de la partie haute**. Elle peut être naturelle (présente lors du développement) ou due à de mauvaises postures. Elle se traite également par la kinésithérapie, la chirurgie ou le port d'un corset.



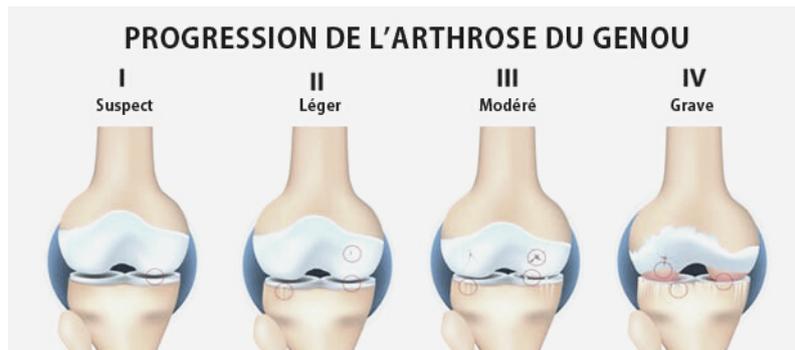
Lorsqu'un élève souffre d'une scoliose ou d'une cyphose, il ne faut pas l'obliger à se tenir correctement dans l'axe. Il faut lui expliquer **qu'il doit adapter les indications et les conseils en fonction de ses ressentis à lui**, et rester doublement à l'écoute de sa douleur. Son corps l'avertira si une posture n'est pas adaptée à sa pathologie.





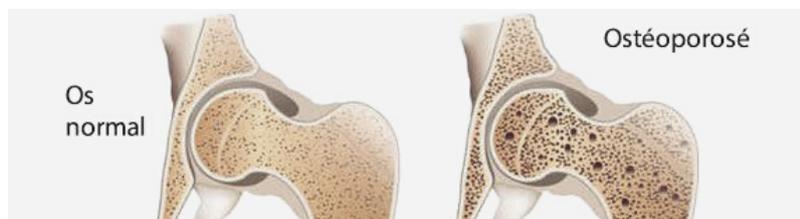
## ARTHROSE

- Parmi les pathologies osseuses, on compte l'arthrose et l'ostéoporose. Toutes deux sont des maladies **liées au vieillissement des articulations**.
- L'arthrose résulte d'une dégradation de l'articulation. Celle-ci est composée de deux os et de cartilage, aux extrémités de chacun des os. Ce sont eux qui vont poser problème. Leur enveloppe, usée par le frottement, va se dégrader progressivement. Ce faisant, elle va laisser s'échapper de petits fragments dans le **liquide synovial**, ce qui va provoquer une **inflammation douloureuse**.



## OSTÉOPOROSE

- Elle apparaît généralement silencieusement, le plus souvent chez les femmes, après la ménopause. Leurs os ne sont plus protégés par les hormones et ils vont perdre en densité. C'est ainsi que beaucoup de gens « rapetissent » en vieillissant.
- Il est possible également d'avoir de l'**ostéoporose dorsale**, ce qui va tasser les vertèbres. À long terme, ce tassement provoque une courbure de la colonne vertébrale, responsable de la perte de taille, mais aussi de douleurs.



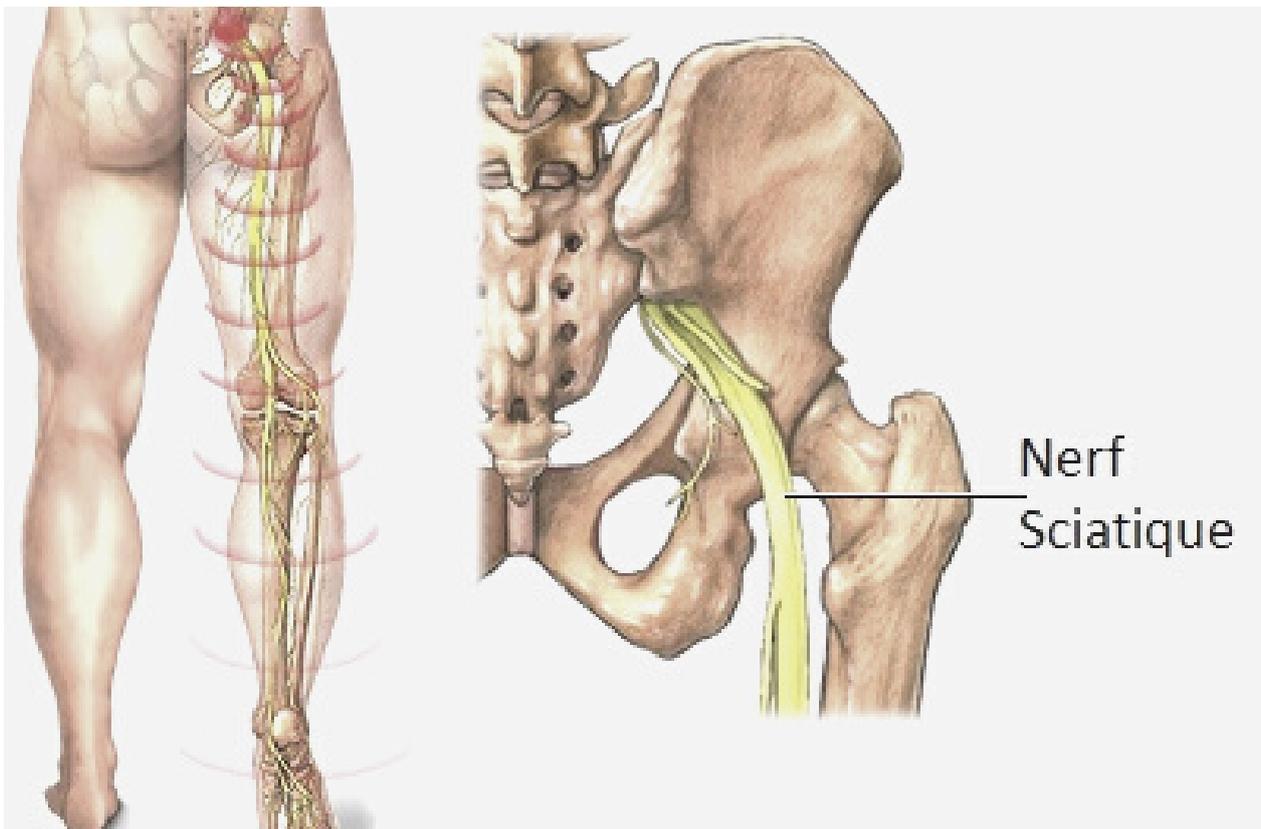
L'activité physique a démontré son efficacité pour lutter contre l'ostéoporose et ses complications. Les os des sportifs sont 20 % plus denses que ceux des sédentaires, jusqu'à 40 % chez le senior actif. **Il est donc recommandé de pratiquer le yoga en cas d'ostéoporose.** L'élève doit rester à l'écoute de ses ressentis et ne pas forcer en cas de douleur.





## LA SCIATIQUE

- Cette douleur caractéristique commence en réalité dans l'une ou l'autre des fesses, puis descend derrière la cuisse, pour s'étendre derrière le genou, le mollet, et, parfois, jusqu'au niveau du pied. Selon la gravité de la situation, elle peut aussi être accompagnée de fourmillements ou d'une perte de sensibilité dans la jambe.
- Le problème se situe au niveau de la colonne vertébrale. La douleur est provoquée par le **pincement de l'un des deux nerfs sciatiques**. Ce sont les plus gros et les plus longs nerfs de notre organisme, leur diamètre est équivalent à celui d'un doigt. Ils débutent dans la partie inférieure du rachis, puis ils passent chacun dans l'une des hanches, dans la fesse et l'arrière du genou.
- Le nerf se divise alors en plusieurs ramifications, qui se déroulent jusqu'à l'extrémité du pied. C'est donc le long de ce trajet que la douleur se développe lorsqu'il y a compression du nerf.



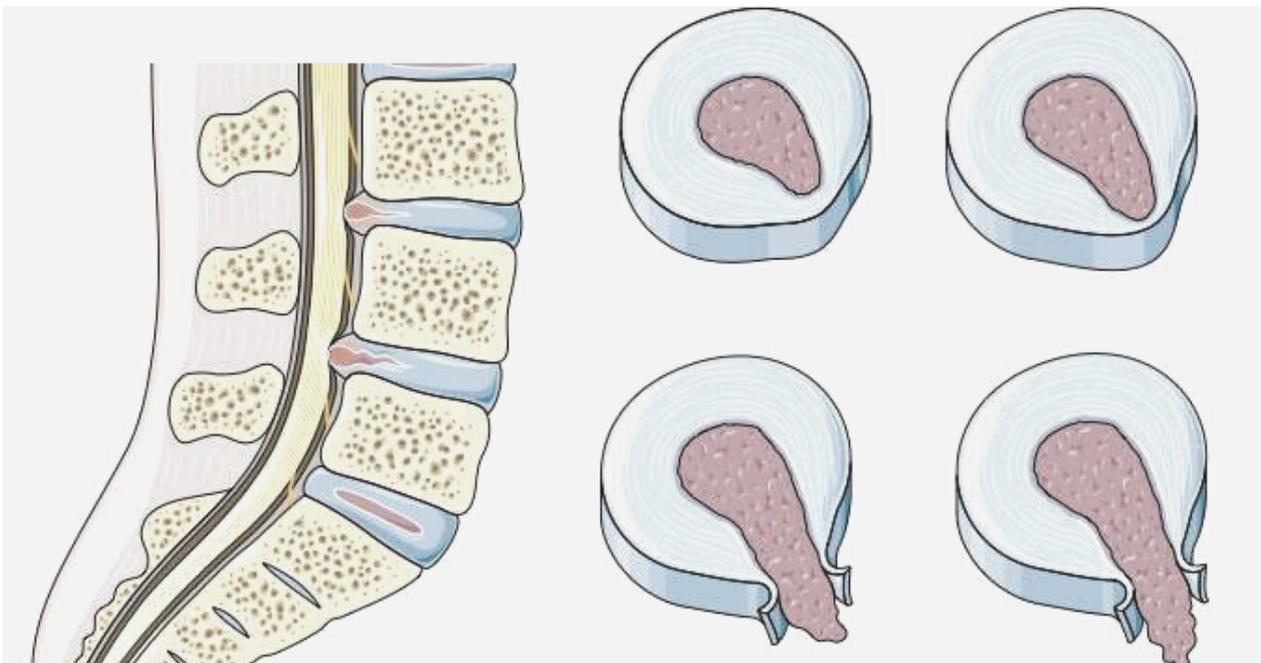
**Le yoga doux est préconisé en cas de sciatique**, il va muscler le bas du dos et étirer les muscles des jambes pour apaiser la douleur, tout en apprenant à bien respirer. Il s'agit là de privilégier les mouvements doux, notamment les torsions passives, les étirements de la chaîne postérieure des jambes et des fessiers. Il faut éviter tout mouvement brusque et les sauts, il ne faut pas insister en cas de douleur aiguë.





## LA HERNIE DISCALE

- La hernie discale est la cause numéro 1 des douleurs sciatiques. Au total, on estime qu'elle est responsable de 2 % des maux de dos. Les **disques intervertébraux** en sont la cause. Elle peut être cervicale, dorsale ou lombaire.
- Il arrive que, pour diverses raisons, le **disque intervertébral s'use ou se fissure**. Le liquide qui se trouve à l'intérieur va alors sortir de l'espace qui lui est attribué et parfois il appuie sur le nerf, c'est la douleur assurée.
- Contrairement à une idée reçue, la hernie discale n'est pas l'apanage des personnes âgées. Les hommes de 35 à 50 ans sont les plus touchés, probablement parce que ce sont eux qui effectuent le plus de travaux et de sports à risque pour la colonne vertébrale.



Pendant une crise de hernie discale, **il est conseillé de rester au repos total et de ne pas pratiquer le yoga**. Une fois la crise passée, il est possible de pratiquer le yoga doux. Les postures qui gainent et étirent les muscles du dos sont favorables. Par contre, il faut préciser en permanence aux élèves d'allonger la colonne avant d'aller chercher dans la torsion ou la flexion (arrière ou latérale), et de rester à l'écoute de la douleur.

