



schweiz suisse svizzera

Profil professionnel

Enseignante de yoga diplômée YCH
Enseignant de yoga diplômé YCH

Sommaire

1	Domaine d'activité	3
1.1	Titre professionnel	3
1.2	Lieux de travail	3
1.3	Participants aux cours	3
2	Bases générales.....	4
2.1	Evolution du yoga	4
2.2	Historique	4
2.3	Philosophie.....	5
2.4	Rayonnement en Suisse.....	6
2.5	Conception de l'être humain en yoga	6
2.6	Buts de la pratique du yoga	7
3	Connaissances professionnelles de base.....	7
3.1	Connaissances pratiques, théoriques et médicales de base	7
3.2	Connaissances philosophiques de base	8
3.3	Connaissances didactiques de base	8
3.4	Principes de structuration	9
4	Limites et contrindications.....	9
4.1	Généralités	9
4.2	Troubles physiques.....	10
4.3	Troubles psychiques	10
4.3.1	Délimitation par rapport à la yogathérapie	10
5	Structure et ampleur de la formation	11
5.1	Conditions préalables pour la formation.....	11
	Durée minimum et ampleur de la formation.....	11
5.3	Processus individuel et étude autonome	11
5.4	<i>Svādhyāya</i> – toute une vie d'apprentissage	12
6	Evaluation/appréciation des compétences.....	12
6.1	Devoirs de Yoga Suisse – de l'institution de formation	12
6.2	Attestation de base	12
6.3	Attestation finale.....	12
6.4	Demande du «diplôme de Yoga Suisse».....	13
7	Annexe: Plan de formation	14

PROFIL PROFESSIONNEL

1 Domaine d'activité

Les enseignants de yoga Yoga Suisse appliquent essentiellement les nombreuses méthodes pédagogiques et agogiques du yoga. Ils accompagnent les processus personnels de transformation et de développement des pratiquants de yoga, en cours collectifs et en cours individuels. Ils soutiennent et accompagnent les participants aux cours collectifs ou individuels dans leurs préoccupations personnelles de la vie quotidienne et/ou professionnelle, ou bien leur permettent, grâce aux méthodes du yoga, de réfléchir à leur façon d'agir dans leur vie quotidienne et/ou professionnelle, à leurs rôles et leurs devoirs, et apportent au besoin leur soutien dans leur développement personnel psychique, mental, émotionnel et physique. Ils favorisent les ressources à tous les niveaux et le bien-être de tous les participants aux cours de yoga. Ceux-ci peuvent contacter un enseignant de yoga eux-mêmes ou alors sur la recommandation d'un tiers, soit par pur intérêt pour le yoga, soit pour des raisons personnelles, des problèmes de santé, des handicaps physiques ou un mal-être d'ordre psycho-émotionnel.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse se distinguent par le fait qu'ils sont conscients de leur responsabilité et qu'ils savent que les méthodes utilisées et les techniques du yoga sont efficaces et efficientes. C'est pour cette raison aussi que l'on attend d'eux une connaissance exacte des pathologies courantes et des contre-indications, ceci pour ne pas nuire aux personnes qui viennent à leurs cours. Ils peuvent prouver avoir suivi une formation d'au moins quatre ans, sérieuse et de qualité, et avoir fait un long développement personnel grâce à la méthode yoga. Ils connaissent différentes méthodes et techniques du yoga et savent les utiliser de façon appropriée dans leur enseignement pour le bien des participants. Ils ont également une attitude fondamentalement ouverte à différentes approches du yoga.

1.1 Titre professionnel

Enseignante de yoga diplômée YCH

Enseignant de yoga diplômé YCH

1.2 Lieux de travail

Les enseignants de yoga Yoga Suisse travaillent en engageant leur responsabilité personnelle et essentiellement à leur compte, mais également comme employés ou au sein d'une équipe interdisciplinaire:

- dans leur propre institution de yoga, école de yoga ou dans un centre de yoga
- dans des institutions de formation en yoga
- dans des institutions de la santé et du social
- dans des entreprises du monde économique dans le cadre d'une promotion de la santé de l'entreprise, ou comme accompagnement de processus individuels de développement de groupes ou de personnes individuelles
- dans des centres de santé avec soins médicaux
- dans des centres de réhabilitation, des hôpitaux, des cliniques

1.3 Participants aux cours

Les prestations de service d'un enseignement du yoga / d'un accompagnement en yoga / d'une pratique de yoga en groupe ou individuelle sont sollicitées par toutes les couches de la population.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse peuvent aussi se spécialiser dans le cadre de leur développement professionnel, s'intéresser à des groupes cibles bien précis (par ex. entreprises, enfants, adolescents,

femmes enceintes, groupes professionnels à risque, seniors) ou à des troubles spécifiques (par ex. conséquences du stress, suites d'accident etc.).

Parmi les participants il y a des personnes qui choisissent une pratique de yoga accompagnée, en cours collectifs ou en cours individuels, soit par intérêt pour le yoga, soit pour des raisons préventives, ou uniquement comme forme de soutien. Il y a d'autres personnes qui se servent de la pratique du yoga avant, en parallèle ou après un traitement en cours – qu'il s'agisse d'un traitement médical classique ou faisant suite à un accident – ou alors à la suite d'un traitement individuel en thérapie complémentaire de la méthode yogathérapie ou d'autres méthodes de thérapie complémentaire.

2 Bases générales

2.1 Evolution du yoga

Le yoga a ses racines en Inde. Les Yogasūtra de Patañjali entre autres se sont distingués dans un contexte très large, essentiellement empreint de religiosité. Ce texte fondamental constitue la base de la tradition qui est aujourd'hui déterminante. Nous devons à ces 195 aphorismes d'une part la représentation du yoga comme chemin avec huit aspects (voir point 2.3.), et d'autre part des concepts essentiels pour une meilleure compréhension de l'homme dans sa globalité.

De l'Antiquité au Moyen Âge, de nouvelles précisions ont été établies à propos des postures (*āsana*¹). L'expérience pratique ne repose plus seulement sur des spéculations philosophiques. C'est aussi à cette époque que se sont développés la plupart des exercices que nous connaissons aujourd'hui, dont nous avons étudié l'efficacité et qui sont étayés par une expérience largement diversifiée.

Le yoga moderne ne peut pas se réduire à des postures compliquées. L'adaptation des exercices aux possibilités de chaque individu a été encouragée au 20^{ème} siècle et continue à l'être jusqu'à aujourd'hui. Cela explique aussi de façon saisissante la possibilité d'un usage pédagogique et agogique du yoga dans les domaines physique et psychologique.

2.2 Historique

Le yoga apparaît pour la première fois en Inde. Des figurines, des sculptures et des sceaux qui ont parfois plusieurs milliers d'années et venant de l'Inde du nord en font foi. Ces objets pourraient représenter des postures spécifiques (*āsana*).

De nombreux textes conservés jusqu'à aujourd'hui traitent déjà des méthodes et techniques dont on parle en détail dans la philosophie du yoga. On y trouve des instructions précises sur les moyens dont on dispose, par exemple pour purifier le corps et le renforcer, et pour améliorer la capacité de perception et la concentration. Il y est expliqué comment mieux discerner les fonctionnements du psychisme, quels problèmes peuvent se poser et comment ils bloquent un développement ou peuvent activer régulièrement des vieux schémas, tout comme à quoi peut ressembler une approche constructive de ceux-ci. Les instructions contenues dans les textes et leurs effets sont maintenant confirmés par la recherche scientifique moderne sur le cerveau. Le mouvement, la respiration et les expériences corporelles en général, génèrent des changements dans les zones du cerveau responsables de la perception du corps.²

¹ Les mots écrits en italique font référence à des notions ou des mots en sanscrit.

² De nouveaux ouvrages et/ou études sur l'efficacité d'une pratique de yoga régulière sont édités très régulièrement.

En tant que science clairement expérimentale, le yoga a un immense réservoir d'exercices du corps et du mental. Le yoga se révèle être d'une valeur inestimable, non seulement dans le domaine personnel, (par ex. : en cours collectifs avec des participants se trouvant dans des conditions similaires ou souffrant de troubles légers), mais aussi dans le domaine du travail pédagogique et agogique, axé sur les processus en cours individuels.

Au fil des ans, le yoga s'est propagé comme une tradition vivante, il s'est diversifié et continue à se développer sans cesse: le fait de savoir que les capacités des gens et que leurs conditions sociales sont différentes a apporté des méthodes qui mènent vers le but souhaité par une approche spécifique mettant particulièrement l'accent sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel.

2.3 Philosophie

Le yoga est l'une des voies holistiques de pratique d'exercices les plus anciennes qui aient été transmises.

C'est :

- un des systèmes philosophiques classiques indiens³
- un enseignement dont le thème est de reconnaître et si possible de dissoudre la souffrance, et ceci
 - au niveau physique
 - au niveau mental (pensées, sentiments, émotions, en rapport avec les souffrances physiques aussi)
 - au niveau spirituel
- un enseignement de méthodes et de techniques qui permet de se détacher du «cycle de la souffrance»
- un cheminement et un but réunis ensemble

Diverses méthodes et techniques du yoga classique et aussi de l'Āyurveda (médecine indienne) auquel il est étroitement lié, sont utilisées et appliquées pour :

- développer la personnalité
- maintenir le corps en bonne santé
- soutenir la tendance naturelle de l'organisme humain à retrouver l'équilibre physique et mental
- clarifier et apaiser le mental
- discerner les influences nuisibles et s'en détacher
- retrouver l'harmonie «corps-âme-esprit»
- encourager la progression spirituelle et la faculté de discernement

A côté des Yogasūtra de Patañjali le yoga se base aussi sur le système classique du Sāṃkhya (philosophie de la création, déterminant pour la conception de l'être humain et la vision du monde) qui y est intimement lié. D'autres textes se rapportent aux autres systèmes de base de la philosophie de l'Inde (Upanishad, Vedānta, Bhagavadgītā, Hatha-Yoga-Pradīpikā, comme ceux du tantrisme et du bouddhisme). Tout cela vient enrichir le processus d'accompagnement. Les enseignants de yoga Yoga

³ Yogasūtra de Patañjali: traite des huit étapes sur le chemin du yoga. Voici ici en bref de quoi il s'agit. Il donne des indications sur

- 1) le rapport au monde environnant, la relation
- 2) le rapport à soi (physique, psychique, spirituel)
- 3) le travail du corps
- 4) le travail du souffle et sur l'énergie
- 5) le centrage et la réflexion sur des réalités intérieures
- 6-8) le travail de concentration et de méditation

Suisse connaît bien ces textes depuis leur formation et ils ont développé l'aptitude à faire passer le savoir ancien dans des mots nouveaux et dans leur propre pensée pour pouvoir le cas échéant l'intégrer à des thèmes donnés dans leurs cours de yoga. Le yoga conduit à la vigilance et à la conscience de soi, des autres et de l'environnement.

2.4 Rayonnement en Suisse

Aujourd'hui le yoga et ses nombreux styles sont présents dans les médias. Le yoga et son impact positif sont largement reconnus dans toutes les couches de la société et toutes les tranches d'âge. Ces dernières années le yoga est aussi devenu un «life style». A ce jour le titre professionnel d'enseignant de yoga n'est toujours pas protégé et le niveau de la qualité, du contenu et de la durée des formations varie beaucoup. Yoga Suisse s'est engagée dès sa création pour une formation de haut niveau des enseignants de yoga, et plus tard pour celle des thérapeutes de la yogathérapie.

L'association professionnelle a été créée en 1968 sous l'appellation de Fédération Suisse de Yoga. Elle est un des membres fondateurs de l'Union Européenne de Yoga – UEY – et a contribué de manière significative à l'élaboration du programme de base requis par l'UEY concernant les exigences minimales pour la formation des enseignants de yoga. La Fédération Suisse de Yoga de l'époque est devenue Yoga Suisse à l'Assemblée générale de 2006.

Yoga Suisse dispose de plusieurs catégories de membres, notamment celle des enseignants et des yogathérapeutes Yoga Suisse comme membres actifs et celle des institutions de formation accréditées. Toutes les institutions de formation reconnues par Yoga Suisse s'engagent à respecter les conditions-cadre élargies (par rapport au programme de base de l'UEY) de Yoga Suisse. Les quatre ans de formation de base garantissent le professionnalisme, surtout pour ce qui touche au travail corporel (*āsana* comme postures classiques et leurs variantes adaptées aux besoins respectifs), au domaine philosophico-psychologique et à ceux de la didactique et de la méthodologie. Les enseignants de yoga Yoga Suisse possèdent des connaissances médicales de base. Ils sont formés d'après le plan d'étude et selon l'orientation de leur institution de formation. Ils intègrent les connaissances qu'ils ont des pathologies courantes en occident dans un enseignement approprié du yoga.

Les institutions de formation reconnues par Yoga Suisse préparent leurs étudiants au diplôme d'enseignant de yoga Yoga Suisse et/ou de yogathérapeute Yoga Suisse. Les institutions de formation mettent elles-mêmes les accents sur leurs priorités, en tenant toujours compte des conditions-cadre de l'association professionnelle Yoga Suisse. Les formations suivies dans les institutions de formation reconnues par Yoga Suisse vont en général au-delà de ces exigences de base, par ex. dans le domaine de l'anatomie-physiologie et de la pathologie en rapport avec le yoga, dans le cas où une reconnaissance est souhaitée auprès d'un des bureaux d'enregistrement les plus courants comme par ex. le RME, ASCA, l'OrTra TC pour une formation de yogathérapeute.

2.5 Conception de l'être humain en yoga

Pour le yoga l'homme est un être à la recherche de lui-même (*ātman*), mais en général sans qu'il en soit conscient (*avidyā*), car la plupart du temps il est complètement accaparé par des impressions sensorielles, des pensées et des émotions (*vṛtti*). Cet appareil psychique juge inévitablement et de façon immédiate toutes les expériences vécues en contact avec le monde extérieur comme étant agréables ou désagréables. Il en résulte une sorte de conditionnement (*saṃskāra*) qui pousse à rechercher ce que l'on trouve agréable (*rāga*) et à fuir ce qui est désagréable (*dveṣa*). Comme ces deux choses font inévitablement partie de la vie, une telle attitude conduit toujours à la frustration et à la souffrance (*duḥkha*). De même, il est considéré comme allant de soi que l'homme porte en lui-même l'intelligence

et le plein potentiel (*buddhi*) pour se libérer (*moksha*) de ce cycle de la frustration et de la souffrance et discerner (*vidyā*) la cause des mécanismes qui y mènent.

Il y a selon le yoga un bonheur stable que l'on peut vivre dans l'intériorisation progressive en développant une sérénité (*vairāgya*) par rapport aux mécanismes de la psyché, et en recherchant toujours (*abhyāsa*) un état de silence (*nirodha*), dans lequel on peut se retrouver. Tous les exercices de yoga ont cela pour finalité.

2.6 Buts de la pratique du yoga

Le Yoga voit les processus de la vie comme un phénomène individuel et holistique qui concerne le corps, l'âme, l'esprit et la relation à l'entourage. Par conséquent, le yoga vise à développer et à renforcer les domaines suivants :

- renforcement de l'autorégulation – faire disparaître les déséquilibres et les perturbations par l'autorégulation, car ils sont cause de troubles, de dégradation de la santé et de l'énergie.
- encouragement à la perception de soi – les méthodes (moyens, instruments) du yoga favorisent la perception de soi, l'attention et la conscience, que ce soit par des exercices physiques ou respiratoires, ou par des exercices mentaux et méditatifs. Ces méthodes mènent vers une attitude de plus en plus responsable.
- renforcement des compétences de vie – développement personnel, mais aussi de la façon de faire face aux troubles, aux obstacles et à la maladie, et le fait de développer et de consolider la capacité d'utiliser au mieux ses propres forces physiques, mentales et spirituelles pour s'épanouir.
- prise de conscience de l'impermanence – une confrontation réaliste avec sa propre impermanence peut conduire à une attitude consciente et empreinte d'un respect profond qui fait vivre la vie avec plus d'intensité.

3 Connaissances professionnelles de base⁴

3.1 Connaissances pratiques, théoriques et médicales de base

Les enseignants de yoga Yoga Suisse voient la santé comme un phénomène qui dépend de facteurs individuels et qui englobe l'interaction entre «corps, mental et âme». Une pratique de yoga est axée sur les ressources, elle aide les pratiquants à éveiller leur potentiel créatif individuel, à stimuler les processus de développement à différents niveaux et mène à une attitude responsable et à l'autodétermination.

La connaissance des différentes voies du yoga et les séquences de yoga appropriées permettent de développer et d'expérimenter une pratique de yoga personnelle. Les *āsana*, les groupes d'*āsana* et leurs principes, les *karana*, les *prānāyāma* et *saṃyama* (différentes techniques de méditation) sont étudiés, pratiqués et nourrissent une réflexion critique.

Pour un enseignant de yoga Yoga Suisse, un processus individuel de plusieurs années est une condition indispensable pour porter une réflexion critique sur son propre comportement et comprendre plus largement les processus de développement et les obstacles qui se présentent dans la pratique person-

⁴ Voir plan de formation en annexe.

nelle et dans l'enseignement du yoga. Ils connaissent par expérience les effets du yoga et peuvent les expliquer.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse connaissent bien les bases de la médecine classique et connaissent les troubles et pathologies courants en occident. Ils sont capables de tenir compte, dans l'évolution d'une pratique personnelle et d'un enseignement du yoga appropriés, des connaissances en anatomie et physiologie et des connaissances des pathologies et troubles courants, afin de les adapter en conséquence.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse structurent leur propre pratique de yoga et les cours de yoga dans cet esprit. Ils respectent leurs propres limites et celles des participants à leurs cours et évitent des rapports de dépendance.

3.2 Connaissances philosophiques de base

Les enseignants de yoga Yoga Suisse ont des connaissances philosophiques de base sérieuses. Une institution de formation⁵ reconnue par Yoga Suisse attache de l'importance à ce que les concepts philosophiques soient enseignés dans un contexte global et sans orientation religieuse ou sectaire. De même on inculquera une attitude d'ouverture vis à vis des différents concepts et modèles philosophiques.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse peuvent saisir intellectuellement les objectifs et les approches de différents concepts et modèles philosophiques, et la conception yogique de l'être humain et du monde, les comprendre, y apporter une réflexion propre, et le cas échéant les mettre en pratique dans leur enseignement du yoga, sur un thème donné, de façon ciblée et individuellement.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse peuvent également mettre les approches spécifiques de la formation en pratique individuellement, et le cas échéant les transposer dans leur enseignement du yoga, comparer entre eux les concepts courants occident-orient et en saisir la signification pour les cours de yoga. Les enseignants de yoga Yoga Suisse peuvent réfléchir de façon critique à des concepts philosophiques, en tirer leurs propres considérations et les commenter.

3.3 Connaissances didactiques de base

Les enseignants de yoga Yoga Suisse enseignent, selon les besoins, d'après la méthode, en s'axant sur les processus, de façon interactive si c'est nécessaire, pour atteindre les objectifs mentionnés au point 2.6. . La démarche didactique se base sur les concepts philosophiques et les méthodes de yoga cités, et s'oriente en fonction des besoins des participants concernés.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse sont à même de planifier des concepts, des séquences d'enseignement ou des cours, de façon structurée, de les réaliser et de les analyser. Ils ont les diverses connaissances philosophiques, méthodologiques, techniques de base et spécifiques à la formation, et savent les transmettre dans leur enseignement du yoga.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse connaissent également les objectifs spécifiques de la formation et les différentes approches didactiques. Ils savent structurer, guider avec clarté et les employer en fonction de la situation qui se présente.

Les enseignants de yoga Yoga Suisse enseignent en utilisant les méthodes didactiques appropriées pour soutenir et encourager, aussi bien que pour tenir compte de conditions particulières qui résultent

⁵ Règlement d'accréditation des institutions de formation

de pathologies/troubles courants. Devant un groupe ils dégagent de l'assurance et ils agissent aussi avec professionnalisme lorsque des difficultés émergent.

Les participants sont respectés avec leurs limites, aptitudes, possibilités, leurs interrogations sont comprises, respectées, et ils sont guidés, soutenus et encouragés avec professionnalisme dans les cours de yoga donnés par des enseignants de yoga Yoga Suisse.

Un enseignement de yoga donné par un enseignant de yoga YCH devrait tenir compte de son expérience personnelle et des besoins des participants, et pouvoir le cas échéant s'inspirer de la réalité concrète du quotidien. Une pratique de yoga guidée est orientée sur les ressources et encourage la responsabilité de chacun et l'autodétermination. La dynamique d'un cours collectif peut être utilisée pour cela.

Le code de déontologie de Yoga Suisse offre en outre un cadre de référence sur lequel se basent les enseignants de yoga Yoga Suisse. Ils ont également à leur disposition dans les textes anciens des points de repère éthiques qui les guident dans leur comportement et leurs actes. On soulignera en particulier les «*yama*» (comportement vis à vis du monde) et les *niyama* (comportement vis à vis de soi-même) dans les Yogasūtra de Patañjali. Les aspects suivants sont d'une importance capitale:

- responsabilité
- respect de l'autre
- acceptation de la différence
- vigilance dans les actes, absence de préjugés

Les enseignants Yoga Suisse portent sans cesse un regard critique sur leur propre comportement et leur rôle, afin de pouvoir tirer des conclusions pour la structuration complexe d'un enseignement de yoga.

3.4 Principes de structuration

Les enseignants Yoga Suisse donnent des cours collectifs, et si besoin est, des cours individuels. La mise au clair des besoins pour une pratique de yoga accompagnée se fait lors d'un entretien initial si possible aussi pour le cours collectif. Un cours individuel comprend une évaluation périodique de la pratique de yoga. Ceci peut aussi se faire pour les élèves d'un cours collectif, en fonction des besoins, de l'intention et du thème. Les cours collectifs tout comme les cours individuels comprennent des exercices du corps-souffle-énergie spécifiques de la méthode, et des exercices d'attention qui permettent de vivre des expériences et une réflexion approfondie qui orientent vers un processus de développement global et travaillent à un processus réaliste de transfert. Les enseignants de yoga Yoga Suisse peuvent encourager les participants dans leurs expériences et leurs actes ou leur apporter un soutien en utilisant des sons, des supports ou en les guidant verbalement. Les méthodes de yoga adaptées au cas par cas et leurs techniques sont utilisées aussi bien en cours collectifs qu'en cours individuels, non seulement pour remédier à des perturbations, mais aussi de façon préventive, pour en éviter. En outre, l'enthousiasme et la fascination pour le yoga seront transmis par l'enseignement.

4 Limites et contre-indications

4.1 Généralités

Si la médecine conventionnelle a diagnostiqué une souffrance au niveau des organes ou du psychisme, des processus dégénératifs, des affections aiguës ou graves, ou aussi des blessures ouvertes, des fractures ou des maladies infectieuses, on recherchera une concertation interdisciplinaire avec les professionnels de la santé concernés. Il faut utiliser des méthodes de yoga appropriées.

Parfois, le but n'est pas d'«éliminer un obstacle» ou un mal, mais d'«éviter un obstacle», de soulager les problèmes secondaires ou de changer d'attitude par rapport à la situation actuelle. Ceci est communiqué ouvertement.

4.2 Troubles physiques

La connaissance des contre-indications pour des pathologies courantes ou la connaissance d'alternatives appropriées à proposer en cas d'états physiques chroniques ou aigus font partie de la formation Yoga Suisse d'un enseignant de yoga. Sa maxime est «primum non nocere» (principe suprême: d'abord ne pas nuire). S'il s'avère que des troubles physiques sont accentués par une pratique de yoga, les participants sont priés de faire faire des examens médicaux. De même lorsqu'un état ne s'améliore pas au bout de plusieurs semaines.

4.3 Troubles psychiques

Si on soupçonne des troubles ou des déficiences psychiques graves, on incitera les participants, au cours d'un entretien, à consulter un spécialiste (médecin, médecin psychiatre, psychothérapeute FSP, thérapeute complémentaire yoga avec une formation complémentaire en psychologie, ou psychologue FSP).

Les enseignants de yoga Yoga Suisse ont conscience qu'une pratique de yoga régulière accompagnée est un soutien pour un traitement médical conventionnel ou alternatif, sans toutefois pouvoir remplacer celui-ci. Ils s'engagent à :

- respecter les mesures de précaution et les limitations spécifiques à la méthode
- aiguiller les participants présentant des troubles physiques ou psychiques vers des institutions et/ou un accompagnement qualifié (médecin ou spécialiste)
- ne pas interrompre ni modifier d'autres traitements arbitrairement
- respecter le code déontologique de la profession

4.4 Délimitation par rapport à la yogathérapie

Pour les enseignants de yoga de Yoga Suisse, le processus pédagogique et agogique est au premier plan, non le processus thérapeutique ; voir également pour cela le point 2.6. Les participants cherchent une offre de yoga, par ex un cours collectif, soit par pur intérêt pour le yoga, soit pour leur développement personnel ou comme prévention contre la maladie.

Une pratique de yoga régulière peut bien sûr produire un effet thérapeutique qui n'aura pas été recherché et que seuls les processus de développement permettront de percevoir.

L'orientation thérapeutique du yoga est décrite dans le profil professionnel de yogathérapeute établi par Yoga Suisse⁶ et dans l'identification de la méthode IDMED également établie par Yoga Suisse. Il faut acquérir des compétences supplémentaires dans le domaine thérapeutique. Depuis 2015 il est possible de continuer la formation pour devenir thérapeute complémentaire avec le certificat de branche OrTra TC⁷, et thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral. Les institutions de formation qui forment d'après ces critères doivent avoir une accréditation de l'OrTra TC.

⁶ Le profil professionnel de yogathérapeute Yoga Suisse est encore en cours d'élaboration

⁷ Organisation du monde du Travail Thérapie Complémentaire

5 Structure et ampleur de la formation

5.1 Conditions préalables pour la formation

Les conditions⁸ suivantes sont considérées comme le minimum requis pour la formation:

- être déjà majeur au début de la formation
- avoir une expérience du yoga d'au moins 2 ans
- être prêt à s'engager dans un processus personnel de développement en yoga

On attachera de l'importance aux qualités personnelles préalables suivantes:

- être ouvert et prêt à se confronter à des thèmes fondamentaux de la vie
- être prêt à s'explorer au niveau physique, psychique et mental et à continuer à se développer et à se former
- être prêt à prendre soin de soi, à se connaître soi-même et à savoir s'auto-évaluer
- aimer les contacts et avoir la capacité à les nouer
- intégrité et conscience des responsabilités
- stabilité physique et psychique
- patience et persévérance
- aptitude à gérer des conflits
- autonomie et responsabilité individuelle

5.2 Durée minimum et ampleur de la formation⁹

- Durée totale de 4 ans qui comporte:
 - 500 heures de cours incluant 100 heures de cours pour les connaissances de base en médecine classique et intégration à l'enseignement du yoga
 - donner ses propres cours de yoga 60h
 - participation à des cours de yoga 100h
 - étude autonome env. 800h, incluant le travail de projet, les travaux/devoirs écrits et étude d'ouvrages spécialisés
 - cela donne un volume total d'un minimum de 1'460h
 - le/la responsable de la formation est supposé faire des supervisions/coachings périodiques
- Chaque institution de formation est libre d'augmenter le nombre d'heures et d'y mettre ses accents.

5.3 Processus individuel et étude autonome

Le yoga exige une pratique personnelle rigoureuse, telle qu'elle est mentionnée comme condition indispensable dans les textes cités plus haut (par ex. les Yogasūtra de Patañjali). On comptera pour cela env. 800h.

Ce travail comprend par exemple:

- une pratique personnelle régulière sur des thèmes définis et orientée vers un but
- la tenue d'un journal sur le processus

⁸ Un diplôme du degré secondaire II ou une équivalence sont des conditions requises pour une formation complémentaire de «Thérapeute complémentaire avec certificat de branche OrTra TC» ou de «Thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral»

⁹ Description détaillée et répartition, voir en annexe: vue d'ensemble de la formation

5.4 Svādhyāya – toute une vie d'apprentissage

Le yoga est une voie et un processus de développement qui ne finit jamais. Une formation continue permanente est nécessaire. C'est une chose évidente qui va de soi - même après les quatre ans de formation de base Yoga Suisse d'enseignant-e de yoga. *Svādhyāya* est une attitude fondamentale qui se développe dès le début d'une pratique de yoga régulière.

6 Evaluation/appréciation des compétences

6.1 Devoirs de Yoga Suisse – de l'institution de formation

Toutes les conditions-cadre sont élaborées par Yoga Suisse. Elles sont mises à la disposition des institutions de formation et sont là pour garantir la qualité de Yoga Suisse. Les institutions de formation élaborent un règlement interne d'examen qui se base sur les conditions-cadre de Yoga Suisse. Ce règlement est soumis à Yoga Suisse pour autorisation et il fait partie du processus régulier de reconnaissance. La responsabilité de l'autorisation du règlement interne d'examens incombe à Yoga Suisse.

6.2 Attestation de base

Le/la responsable de la formation et/ou les formateurs garantissent l'appréciation :

- des connaissances pratiques, orales et médicales de base
- des connaissances philosophiques de base
- des connaissances didactiques de base

Les conditions-cadre stipulées dans la description du contenu doivent être respectées.

L'attestation de base est considérée comme remplie lorsque tous les critères sont remplis, au moins dans les parties essentielles.

Le/la responsable de la formation et/ou les formateurs établissent l'évaluation de base et l'attestation selon les critères d'appréciation par écrit. Elle doit être compréhensible pour des tiers.

6.3 Attestation finale

Le/la responsable de la formation et/ou les formateurs assurent l'appréciation pour :

- de l'examen pratique et oral final d'après une séance pratique pour un groupe
- du travail de Projet qui concerne le yoga dans un contexte choisi librement

Les exigences mentionnées dans les conditions-cadre concernées sont respectées.

L'appréciation est considérée comme remplie lorsque tous les critères sont remplis, au moins dans les parties essentielles. Le/la responsable de la formation et/ou les formateurs établissent l'évaluation par écrit selon les critères d'appréciation. Celle-ci doit être compréhensible pour des tiers.

L'attestation finale doit être évaluée par au moins deux experts. Des experts externes de Yoga Suisse sont autorisés à assister à l'examen pratique et oral final. Les experts externes assurent le respect des critères de forme et n'ont pas de compétences de décisions concernant les critères d'appréciation.

6.4 Demande du «Diplôme de Yoga Suisse»

L'institution de formation fait à Yoga Suisse la demande du diplôme de Yoga Suisse au moyen du justificatif dûment rempli auquel elle joint une version électronique du travail de projet. Dans le justificatif, l'institution de formation confirme que toutes les attestations existent et comportent la mention «rempli». La remise du diplôme a lieu lors de l'assemblée générale suivante de Yoga Suisse.

L'institution de formation peut recommander des travaux de projet comme étant «particulièrement dignes d'être honorés». Un organe de Yoga Suisse a pour rôle de juger de leur pertinence pour le yoga et ils peuvent être présentés par les diplômés à l'assemblée générale de Yoga Suisse suivante.

7 Annexe: Plan de formation

AUSBILDUNGSINHALTE YOGAAUSBILDUNG YOGA SCHWEIZ (in Übereinstimmung mit EYU)		PLAN DE FORMATION DE YOGA - YOGA SUISSE (en conformité avec l'UEY)
B1 PRAKTISCHE UND THEORETISCHE GRUNDLAGEN		B1 CONNAISSANCES PRATIQUES ET THEORIQUES DE BASE
B1.1 Yogakenntnisse und persönliche Yogapraxis		B1.1 Connaissances en yoga et pratique personnelle de yoga
a) Kenntnisse von verschiedenen Yogawegen (Karma, Bhakti, Jñāna), Patañjali, Hatha Yoga	240 h	a) Connaissances des différentes voies du yoga (Karma, Bhakti, Jñāna), Patañjali, Hatha Yoga
b) Kenntnisse, eigene Praxis und Reflexion von - āsana, āsana-Gruppen und deren Prinzipien, karana - prānāyāma und Meditationstechniken		b) Connaissances, pratique personnelle et réflexion concernant - les āsana, familles d'āsana et leurs principes, karana - le prānāyāma et les techniques de méditation
B1.2 Medizinische Grundlagen (min. 100 h)		B1.2 Connaissances médicales de base (min. 100h)
a) Anatomie, Physiologie, Pathologie: Zytologie, Histologie, Bewegungsapparat, Atmung, Herz/Kreislauf, Sinnesorgane, Nervensystem, Hormonsystem, Verdauung, Harn- und Geschlechtssystem, Hygiene, Epidemiologie und Notfallmassnahmen		a) Anatomie humaine, physiologie, pathologie : cytologie, histologie, appareils locomoteur, respiratoire et circulatoire/cœur, organes des sens, système nerveux, système hormonal, digestion, systèmes rénal et de reproduction, hygiène, épidémiologie et mesures d'urgence
b) Integration Yoga-Unterricht		b) Intégration à l'enseignement du yoga
B2 PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN		B2 CONNAISSANCES PHILOSOPHIQUES DE BASE
B2.1 Yoga Philosophie		B2.1 Philosophie du yoga
a) Tradition, Geschichte, Kultur Indiens	140 h	a) Traditions, histoire et culture de l'Inde
b) Philosophische Konzepte und Modelle wie Veda, Vedanta, Upanishaden, Samkhya, Ayurveda, Patañjali, Buddhismus, Tantrismus		b) Conceptions et modèles philosophiques comme le Veda, le Vedanta, les Upanishads, le Sāmkhya, l'Ayurveda, Patañjali, le bouddhisme, le tantrisme
c) Klassische Texte wie Bhagavad Gītā, Upanishads, Sāmkhya Karikā, Yoga Sūtra, Hatha yoga pradīpikā, Gheranda Samhita		c) Textes classiques comme la Bhagavad Gītā, les Upanishads, le Sāmkhya Karikā, les Yoga Sūtra, la Hatha yoga pradīpikā, la Gheranda Samhita.
B2.2 Yogisches Menschen-/Weltbild und westliche Psychologie		B2.2 Modèle yogique du monde et de l'être humain et psychologie occidentale
a) Reflexion: Yoga im Spannungsfeld zwischen Ost und West		a) Réflexion : Yoga entre les traditions de l'orient et de l'occident
b) Kulturelles und wissenschaftliches Umfeld des Yoga in Ost und West		b) Environnement culturel et scientifique du yoga en orient et en occident
B3 DIDAKTISCHE GRUNDLAGEN		B3 CONNAISSANCES DIDACTIQUES DE BASE
a) Didaktische Grundlagen der Erwachsenenbildung (westliche Pädagogik und Psychologie)	120 h	a) Bases de la didactique de la formation des adultes (pédagogie occidentale et psychologie)
b) Didaktische Grundlagen des Hatha Yoga		b) Bases didactiques du Hatha Yoga
c) Aufbau von Yogalektionen		c) Conception d'une séance de yoga
d) Planung von Unterricht und Kursorganisation		d) Planification de l'enseignement et organisation des cours
e) Supervision, Intervention		e) Supervision, Intervention
f) Ethische Prinzipien und Theorien		f) Principes éthiques et théories
g) Ethik im Berufsalltag als YogalehrerIn		g) Ethique de l'enseignant de yoga dans le quotidien professionnel
ZWISCHEN-TOTAL	500 h	SOUS-TOTAL
Lektionsbesuch bei anerkannter Yoga-Lehrperson	100 h	Suivi de cours auprès d'un enseignant reconnu
PA Projektarbeit, PP Praktische, mündliche Prüfung	-	Travail de Projet TP, Examen pratique, oral EP
TOTAL KONTAKTSTUNDEN (mind. 100 h / Jahr)	600 h	TOTAL DES HEURES DE CONTACT (min. 100h / an)
Yoga selber Unterrichten	60 h	Enseigner soi-même le yoga
4-JÄHRIGE AUSBILDUNG YOGA SCHWEIZ	660 h	FORMATION YOGA SUISSE DE 4 ANS