

## Préface : Etat d'Esprit

Kinésithérapeute, mon Diplôme d'Etat « en poche », j'ai envisagé ma pratique thérapeutique dans le souhait d'une harmonie. Une curiosité spontanée m'a fait rechercher et découvrir des visions différentes et complémentaires. J'ai aimé sentir rapidement ce qui pouvait faire cohérence.

Tout en exerçant mon noble métier, j'ai commencé à travailler sur la relaxation sous ses différents aspects.

Des séminaires à l'Institut Reichien de Paris, Membre de la Société Française de Sophrologie, mes recherches personnelles ont porté notamment sur l'utilisation de la relaxation et de la sophrologie en terrain rhumatologique et neurologique.

Tout en continuant à traiter mes patients à mon Cabinet, j'ai passé mon diplôme d'Ostéo-biomécanique (Institut Franco-Britannique d'Ostéopathie), celui d'Heilpraktiker (délivré à Saarbrücken), le diplôme de thérapies énergétiques délivré par l'Université Européenne de Sinobiologie (Professeur Leung Kok Yuen), et réalisé un séminaire de thérapies énergétiques à l'hôpital de Colombo (Sri Lanka), avec le Professeur JAYASURA.

J'ai aussi choisi d'approfondir la technique du Coaching Thérapeutique (APPMA).

Ma pratique quotidienne m'a progressivement permis de mettre au point une méthode aux confins de ces apprentissages.

J'ai constaté que ces techniques pouvaient me permettre de dégager un **concept généraliste**, que je pouvais utiliser en complément d'un traitement énergétique, de même qu'en rééducation ostéo-kinésithérapique, dans les domaines de la pathologie, de la prévention, de la remise en forme et de l'esthétique.

Je tenais là les bases du Yoga Kinésithérapique.  
Il ne me restait plus qu'à en exploiter les composantes psychiques, en relaxation et en sophrologie.

L'aboutissement de ma méthode me permet d'utiliser le Yoga Ki dans mes activités de Coaching et d'aide au développement personnel.

J'ai essayé par ce livre de partager avec vous les fondements de ce concept, en appliquant l'adage « ce qui se conçoit bien s'explique clairement ».

Pas à pas, je vais vous guider vers l'essentiel de ma méthode : les mouvements de base, la respiration, le rythme, l'état d'esprit.

Puis à adapter ces règles de base, à votre besoin personnel, à l'harmonie mentale et corporelle qui s'approche du « Bien-Etre ».

Enfin, j'espère répondre aux aspirations d'**hygiène de vie**, devenue indispensable dans notre vie désormais « moderne » à l'aube du XXI<sup>ème</sup> siècle.

L'évidence qu'il y avait du grain à moudre, dans des techniques à priori éloignées.

La conviction, également, qu'il pouvait se dégager des points communs, voire complémentaires.

Je me suis attaché à trouver la complémentarité et l'harmonie, à construire progressivement un concept qui m'a montré au fur et à mesure toute son originalité.

Entre des disciplines occidentales comme la Kinésithérapie, la Sophrologie, ou orientales comme la médecine chinoise, le Tai chi chuan, j'avais découvert une harmonie.

De cette mixité originale, j'ai élaboré une pratique quotidienne, simple, efficace et universelle, adaptée à tout être humain.

Ses résultats m'ont conforté dans l'idée d'avoir pris la bonne voie.

Chaque jour, à mon cabinet, femmes et hommes, différents par l'âge, le mode de vie, l'état de santé, les préoccupations personnelles, les désirs d'évolution, les motivations, viennent me voir et apprennent en séances à profiter des bienfaits que procure le Yoga Kinésithérapique.

Je pense aussi à tous ceux qui ne peuvent bénéficier de séances personnalisées, et à qui cette méthode apportera une meilleure harmonie et un développement du bien-être physique et mental.

C'est ainsi que j'ai conçu cet ouvrage, abondamment illustré, proposé ce choix d'exercices simples, éclairés par des conseils, pour permettre à chacun l'accès au Yo-

ga Kinésithérapique, plus couramment appelé « YOGA  
KI ».

Je veux aujourd'hui, par ce livre, vous le faire partager.

Dominique Familiari

*Yoga Kinésithérapique est une Appellation déposée à  
l'I.N.P.I.*

# Sommaire

Remerciements .....	9
Préface : Etat d'Esprit .....	11
<b>Historique du Yoga Kinésithérapique.....</b>	<b>17</b>
Histoire du Yoga Ki .....	19
<b>1<sup>ère</sup> Partie.....</b>	<b>23</b>
Comment tirer un maximum de bénéfices de ce livre .....	25
Définition « Globale » du Yoga Ki .....	27
Les Grands Principes du Yoga Ki .....	31
Les Recommandations en Yoga Ki .....	33
Yoga Ki pour tous .....	35
Yoga Ki et Sport.....	37
Yoga Ki et Sophrologie.....	41
Yoga Ki en Neurologie Maladie de Parkinson.....	43
Yoga Ki et Hygiène de Vie .....	45
Pratique du Yoga Ki.....	47
La Respiration de base en Yoga Ki (RYK).....	51
Les Mouvements de base en Yoga Ki (MYK) .....	55
Les Mouvements de Yoga Ki Sophrologiques .....	99
Lexique des Recommandations Générales .....	105
<b>2<sup>ème</sup> Partie.....</b>	<b>107</b>
Comment aborder la pratique du Yoga Ki .....	109
La Première Séance .....	111
La Séance Idéale.....	115
La Séance Express.....	119
Les Tests dans le Yoga Ki.....	121
<b>3<sup>ème</sup> Partie.....</b>	<b>125</b>
Comment adapter les « exercices de base » et bénéficier de recommandations personnalisées, d'exercices spécifiques physiques ou mentaux .....	127
Les Sédentaires.....	129
Les Sportifs .....	137
Les Thérapeutiques .....	151
<i>In Fine</i> .....	157
Epilogue : Témoignage 1 .....	159
Epilogue : Témoignage 2 .....	163
Conclusion.....	165



# **Historique du Yoga Kinésithérapique**



## Histoire du Yoga Ki

Je n'ai jamais désiré pratiquer la Kinésithérapie classique.

Etudiant, je me suis toujours intéressé aux sciences de l'esprit, occidentales ou orientales.

Mon diplôme en poche, j'ai eu l'opportunité de recevoir des patients désireux de pratiquer la relaxation.

J'aime toujours approfondir ce que je fais, et je me suis lancé dans les formations plus diversifiées de Relaxation, puis d'Hypnose (GNHF), et enfin de la Sophrologie et du Coaching (Institut Reichien – APPMA)

Plusieurs années de pratique m'ont amené à rencontrer soit des personnes atteintes de pathologies diverses, soit des sportifs souhaitant se perfectionner ou récupérer, soit des personnes sédentaires cherchant à conserver leur équilibre ou à développer une harmonie dans leur vie.

*Je sentais déjà que mon rôle était de promouvoir la prévention au delà même de la thérapie.*

Avec le sentiment d'être arrivé au bout d'un cycle, j'ai alors été essentiellement attiré par la médecine chinoise traditionnelle, et je n'ai pas été déçu au cours des 6 années de formation.

Ensuite j'ai appris à laisser mûrir les choses, les laisser se marier ensemble, enfin les intégrer à un traitement person-

nalisé d'un patient nécessitant des soins ou parfaitement valide, voire demandeur de résultats, d'objectifs à atteindre dans sa vie.

3 années supplémentaires d'ostéopathie structurale et viscérale m'ont conforté dans l'idée de continuer à avancer dans une vision holistique de ce que je pouvais offrir... et recevoir.

**Car une séance de traitement est toujours un échange, et j'apprends toujours, avec tous et chaque jour.**

*Imaginer une nouvelle manière de proposer des exercices à faire à des patients ne se fait pas en un jour.*

Cela se fabrique naturellement, de séance en séance.

En observant, ce qui se passe, ce qui est intégré, ce qui est efficace.

Personnellement, habitué à la pratique sportive, j'ai compris que pour « apprendre », 2 facteurs sont essentiels :

## **La Lenteur et le Ressenti**

**Ensuite, le geste effectué à vitesse normale et dans l'esprit devient facile et naturel.**

Il ne faut pas jeter le « manche avant la faux », comme on dit, et commencer par le geste parfait, à vitesse normale ne sert qu'à décourager les uns, et enregistrer de mauvais gestes pour les autres : c'est un domaine dans lequel il faut du temps.