

Formation personnelle

Formation de professeur de yoga

Contenu de la formation

Cette formation aborde les aspects théoriques et pratiques, ainsi que la pédagogie pour ceux qui voudraient enseigner à l'issue de la formation.

A – Les apports théoriques

Des textes traditionnels sont fournis, intégralement ou en extraits.

Ils servent de base à tout le travail théorique et pratique.

Yoga kundalini Upanishad. Hatha-yoga-pradipika. Shiva-samhita. Goraksha-satakam. Vijnana Bhairava Tantra. Satchakranirupana Hatha vidya, Goraksha paddathi , etc ...

I – GÉNÉRALITÉS

Les points suivants, décrits dans les grandes lignes sont abordés:

- La tradition du Yoga: Les principaux yoga et les principaux traités.
- Les sources du Yoga. Les obstacles au Yoga. Place du Yoga dans la tradition hindoue et dans le monde actuel.
- Les Darshana classiques: Niyaya - Vaisheshika - Samkhya - Yoga classique - Mimamsa - Vedanta.
- Étude du Samkhya.
- Les Mantra et les Yantra: Théorie, pratique, application et efficacité.
- Le Tantrisme: Cosmogénèse - Le son, les atomes et l'alchimie - Conscience et langage du corps - Nyasa (massages énergétiques) - Mudrâ - Bhuta-Suddhi (purifications) - Pranayama (respiration) - Concentration et méditation - Asana, rituel individuel.
- Yoganidrâ (travail sur le sommeil et le rêve)

II - PRATIQUE PERSONNELLE ET ENSEIGNEMENT

Approche propre au Natha Yoga : Utilisation des postures déterminée en fonction du travail sur les chakra et non en fonction de l'appareil ostéo-articulaire.

- Conceptions subtiles et énergétiques d'un cours: agencement d'un cours non en fonction de l'aspect physiologique des techniques mais en fonction des effets énergétiques. Toutes les pratiques doivent être faites pour agir sur le corps énergétique.

- Sens de cette formation - Modifications dans sa vie - Si cette formation débouche sur l'enseignement à temps plein ou partiel - Attitude devant l'argent et la relation à l'autre.
- Structures des cours et «buts» à atteindre: l'étincelle de connaissance.
- Temps de pratique personnelle journalière.
- Contentement et neutralité: fil d'Ariane vers l'extraordinaire.
- Pédagogie traditionnelle de l'enseignement.

III - LE CORPS PHYSIQUE

Effets physiologiques, médicaux et énergétiques des gestes, contractions, postures, respirations et concentrations selon les textes et l'enseignement traditionnel. Applications..

IV - LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

Étude théorique et pratique du corps énergétique. Travail selon les textes de référence. Les Chakra. Les Nâdî. Les Prânayayu (les différentes énergies). Les Granthî (les nœuds énergétiques et mentaux). Les adharas.

V - LE MENTAL

- Étude théorique et pratique du mental. Énergies et personnalité. Travail selon les textes de référence.
- Étude détaillée des fonctionnements des différents plans: Physique - Énergétique - Mental.
- Étude et expérimentation des 3 états: Jagrat, la veille - Svapnâ, le rêve - Sushupti, le sommeil profond.
- Les 3 Guna: les 3 éléments universels et leurs combinaisons dans l'être humain.
- Étude de Manas, le mental. Les fonctionnements sensoriels. La mémoire. Le temps. L'espace. Les pensées. La conscience.
- Ahamkara: le principe cosmique d'individuation et sa correspondance dans la personnalité humaine.
- Lingasharira, le corps transmigrant: ce qui vient d'éléments antérieurs à notre vie. Mécanismes de la mémoire et récurrence des pensées.
- Les données fondamentales de l'Être Humain: peur et désir.
- Les perceptions sensorielles et leurs énergies:
- Les interactions dans: le corps physique, le corps énergétique, le mental, la conscience, etc ...

B – La pratique

La pratique s'articule avec la théorie, selon l'enseignement classique.

- Toute technique est effectuée selon sa relation aux autres pratiques et aux divers plans humain ou cosmique: physique, énergétique, mental, spirituel.
- La modalité de travail suit la graduation et l'itinéraire de l'enseignement traditionnel: Les purifications du corps (Satkarma) - Les postures (Asana) - Gestes et contractions (Mudrâ et Bandha) - Maîtrise sensorielle (Pratyâhâra) - Concentration/Méditation (Dhâranâ/Dhyâna).

I - SATKARMA - PURIFICATIONS

Dhauti - Vasti - Agni-Kriyâ - Naulî - Neti - Trâtaka - Kapâlabhâti...

II - ASANA - POSTURES

Les postures sont étudiées selon le schéma suivant :

1. Étymologie Sanskrite.
2. Signification cosmique - Archétype recherché.
3. La position des textes et de l'enseignement traditionnel.
4. Recherche et finalité à travers la posture.
5. Les centres d'énergie, les canaux, les énergies concernées.
6. Effets physiologiques produits par le travail sur le corps subtil.
7. Portée initiatique; Quelle est l'alchimie possible avec la posture?
8. La posture et ses variantes - Les différentes méthodes pour prendre et tenir la posture:
9. Gestes, contractions et prânâyâma dans la posture.
10. Sons et visualisations (Mantra et Yantra) dans la posture.
11. Concentrations.
12. Articulation dans une séance personnelle.
13. La posture dans un cours classique de Yoga.

Les postures :

Virâsana, svastikâsana, siddhâsana, vajrâsana, chelâsana, sukkhâsana, padmâsana, urhva-mukha-svanâsana, paschimottânâsana, vrisikshâsana, padahastâsana, trikonâsana, gorakshâsana, mariciâsana, padangusthâsana, hamsâsana, dandâsana, chandrâsana, parighâsana, navâsana, naukâsana, janushirshâsana, makarâsana, kakâsana, ardh-matsyendrâsana, utkatasana, karnapidâsana, shalabâsana, hanumanâsana, ardha-bandha-padmâsana, matsyâsana, marjariâsana, trishulâsana, gorakarnâsana, shimâsana, shirshâsana, pashâsana, urdhva-padmâsana, rundâsana, gharbâsana, mahakonâsana, dhanurâsana, malâsana, kapamlâsana, uddhva-padmâsana, vatayanâsana, parvatâsana, garudâsana, halâsana, ushrâsana,

mayâsana, bharadvâjâsana, purvottâsana, vamcâsana, mahakulmâsana, konâsana, mandukâsana, guptâsana, suptavajrâsana, urdhvodho, suryanamaskar, vasisthâ sana, ekapadashirshâsana, pavanamuktâsana, anjaneyâsana, yogâsana, merudandâsana, padangusthâsana, lolâsana, ditryanathâsana, jatharaparivatarttanâsana, sarvangâsana, virabadrâsana, mayurâsana, chakrâsana, bhujangâsana, viparitakarani, vrikshâsana, simâsana, badrâsana

III - MUDRÂ ET BANDHA - GESTES et CONTRACTIONS

Viparîta Karanî mudrâ - Ashvinî mudrâ - Kâkî mudrâ - Yoga mudrâ - Jnâna mudrâ - Mahâ mudrâ - Khecarî mudrâ - Nabhomudrâ - Mahâvehda mudrâ - Yoni mudrâ - Vajrolî mudrâ - Bairavi mudrâ - Nilakantha mudrâ - Buchari mudrâ - Shâmbhavî mudrâ - Laulikî mudrâ - Jyoti mudrâ - Mûlabandha - Mahâbandha - Mahâmûdra - Jâlandharabandha - Uddîyânabandha - Jihvâbandha... nasagramudra - Hasta drishti - linga mudra - yoganathamudra - Shivapranamudra - Nyasa - jyoti-natha-mudra -

IV - PRANAYAMA - RESPIRATIONS

La respiration est considérée comme l'élément le plus important en Natha Yoga, ce qui implique un travail sérieux et approfondi sur toutes les formes de respirations et sur leurs applications.

Samavritti - Visamavrittî - Kapalabhati - Nadishuddhi - Surya et Chandrabhedana - Bhramari - Ujjayin - - Bhastrika abdominal simple et alterné - Bhastrika thoracique - Bhastrika de lumière - Shitalî - Shitkarin - Anuloma-viloma prânâyâma niveau 1 - Pratiloma prânâyâma - Shitalî prânâyâma version subtile - Anuloma-viloma prânâyâma avec Sahita kumbaka et Mula bandha - Deux respirations de Murccha - Mâha-mudrâ avec Bhastrika et rétention maximum - Anuloma-viloma prânâyâma n°2. - Nivritti prânâyâma - Respirations alternées (toutes) avec 1/3 d'ouverture et souffle inaudible - Anuloma-viloma alternée dans les nâdî - Respiration sur les granthi, en ajoutant progressivement des boucles - Toutes formes de Bahir et antar Kumbhaka - La stupéfiée - Ujjayin pranayama - petit pranayama - souffle RAM - kapalabathi sur antarkumbhaka - souffle sur les 3 granthi, souffle sur les chakra - purna pranayama - Madhyapranayama - souffle du mulabandha - murcch'ha brukshepa - Bhastrika thérapeutique - Nadishudhi dharana

VI - DHARANA - DHYANA - CONCENTRATIONS - MEDITATIONS

Bases générales et incontournables pour la concentration - Concentration sur l'arbre - Nasagra drishti - Brumadhya drishti - Shambavi mudrâ - Nasagra, vama, dakshina et Madhya-drishti - Concentration sur le souffle - Concentration sur les chakra - Chidakasha Dharana - Antar-muna niveau 1 - Tratakam (bougie) - Taraka - Concentration avec le bâton - Méditation sur l'arrêt du souffle après inspir et après expir - méditation sur le souffle - Concentration sur le Nâda - Concentration les yeux ouverts sur une image (avec les techniques internes) - Hridaya-visarga-prânâyâma - Les différents points «techniques» - Hamsa sadhana - Taraka, complet - Nasagra-mudrâ - Shambavi-mudrâ - Concentration sur un yantra avec le son OM - Travail sur le grand Mantra de Shiva avec le mâlâ - Méditation Shivaïte sur le son dans les oreilles et le coup de cloche - Concentration sur la continuité dans la discontinuité - Pratique permanente du grand mantra de Shiva - Méditation sur Aham Maha - Le mala et les 3 niveaux d'énonciation mentale - Concentration sur le mukti yantra - Concentration sur le son avec le geste de Bhramari - Paravasta - Méditation sur la peau - Méditation sur le yantra du sahashara avec OM en continu - Lumière et fragmentation - Antar-muna niveau 2 - Méditation : 2 points qui n'en font qu'1 - Le souffle du dedans