

FORMATION EN « PRÂNÂYÂMA »

Diplôme de la Fédération Française des Ecoles de Yoga

Ecole ANANDA - 2 rue Gustave RICARD 13006 Marseille

Tel : 04.91.33.10.93 ou www.ananda-yoga.com

• Méthode générale

Il s'agit d'une étude précise, théorique et pratique, du prânâyâma dans le corps physique, le corps énergétique et le corps mental. Voici la présentation d'ensemble:

Le prânâyâma dans les postures.

Le prânâyâma dans les chakra.

Le prânâyâma dans la concentration.

Le prânâyâma dans la relaxation (yoga-nidra).

Le prânâyâma et le karma.

Utilisation du prânâyâma comme méthode de mutation intérieure.

Prânâyâma, vie, mort, jouissances, peurs .

Souffles universels et souffles humains.

Le prânâyâma, le temps et l'espace.

Le prânâyâma et les cycles de la lune.

Prâna et Svara.

Prânâyâma, énergies et personnalité.

Prânâyâma, pouvoirs de l'énergie et de la pensée (prâna, manas, ojas).

Prânâyâma comme instrument pour maîtriser et agir sur le corps, les énergies et la pensée.

Prânâyâma et l'invisible.

Les visions intérieures.

Prânâyâma et ses applications thérapeutiques.

Le prânâyâma: méthode pour arrêter le souffle.

Prânâyâma et processus subtil de la respiration ou l'art de respirer sans air.

• Méthode particulière

Chaque prânâyâma est abordé avec les techniques suivantes:

- Mudrâ (geste) .

- Bandha (contraction)

- Yantra (figure géométrique)

- Mantra (son)

- Drishti (fixation oculaire ou vision intérieure)

- Perceptions sonores - Couleurs - Vides - Aspirations et poussées.

- Chakra, âdhâra, nâdî, prânâyâma concernés. Actions à l'intérieur de ceux-ci.

- Relations et effets avec les plans: physiologique - énergétique - mental.

- Les diverses méthodes de pratique, directes et indirectes.

Chaque prânâyâma, et ses dérivés, est travaillé selon la méthode classique et la méthode tantrique.

Les textes de référence (fournis intégralement ou en extraits) sur lesquels s'appuie le travail pour les pratiques classiques sont: Hatha-Yoga Pradîpikâ - Gheranda Samhitâ - Shiva Samhitâ - Goraksha Shataka - Shiva-svarodaya.

• Contenus (1 module = 2 mois)

Module n°1

Théorie: Méthode et finalité du prânâyâma - Le corps énergétique, les énergies, les canaux et les roues - Le prânâyâma dans le corps physique: limites et utilités - Les prânâyâma et les perceptions sensorielles - Prânâyâma et la maîtrise des pensées - Prânâyâma et transcendance de l'énergie sexuelle - Prânâyâma, vie et mort - Souffles et destinée - Etude et commentaire du chapitre 2 et 3 du Hatha-yoga-pradîpikâ - Chapitre 3 de la Shiva-samhita.

Pratiques: La respiration de base - Moments et durées de pratique - Les mudrâ de base: mûla-bandha, khecarî, uddîyâna-bandha - Les drishti - Les mantra de base - Les rythmes de base: égal, non égal, rapide - Rétentions et suspensions - Kapâlabâthi - Ujjâyin.

Module n°2

Théorie: Le toucher qui touche tous les sens - Peut-on respirer sans air? Granthi et prânâyâma - Icchâ, Jnâna et kriya - Respirations et immobilité - Le prânâyâma dans la posture - Yogakundalinî-upanishad.

Pratiques: Bastrikhâ classique - Bastrikhâ thoracique - Alternance des deux - Shitalî grossière - Nâdî-shodhana - Le petit prânâyâma - Méditation sur l'arrêt du souffle après inspiration et expiration - Yeux, immobilité et respiration.

Module n°3

Théorie: Le svara: le grand souffle vital - Entre le premier et le dernier souffle: tout l'espace pour la destinée humaine - Changer son destin par le souffle - A chaque état son souffle - Texte: le contrôle du souffle et de l'énergie vitale.

Pratiques: Le prânâyâma dans la posture: Ardha-matsyendrâsana avec bastrikhâ et rétentions à plein - Nâdî-shodhana (yam à gauche, ram à droite, namah chandra et namah surya) - Le petit prânâyâma dans vishuddha chakra avec bîjâ ham et ashvinî-mudrâ sur chaque bîjâ durant la rétention - Brhamarin: l'abeille.

Module n°4

Théorie: Visions tantriques du souffle et des énergies: bulles, effervescences et ivresses - Développer la volonté sans forcer - Texte: extraits du amaraughashâsana.

Pratiques: Prânâyâma dans la posture: le soufflet dans la pince - Kapâlabâthi = antar kumbhaka - Anuloma-viloma avec le mantra "namah-kâlî" et ashvinî-mudrâ - Sitkarin prânâyâma - Hridaya-visarga.

Module n°5

Théorie: Prânâyâma et santé: le prâna peut-il être une thérapeutique?

Pratiques: Bastrikhâ alternance air et sans air - Maha-bandha-mudrâ avec rétentions à poumons vides - Murccha classique - Murch'ha debout et assis classiques.

Module n°6

Théorie: Forcer sans vouloir forcer. Mettre en avant la précision et la synchronicité. Ne pas oublier que prânâyâma est l'art d'utiliser le souffle en économisant l'air. Il est donc inutile de devenir un expert pneumatique.

Pratique: Le souffle dans la posture: une posture inversée sur le rythme 1/2/4 - Shitalî subtil sans aucun bruit sur le rythme 1/4/2 avec utilisation des doigts - Murccha classique - Murch'ha assis classique - Petit prânâyâma les yeux ouverts.

Module n°7

Théorie: Souffles, kundalinî et mental: le triangle Mans/Prâna/Ojas. Faire des rétentions pour laisser des empreintes et atteindre kevalî.

Pratiques: Le souffle dans la posture: Halâsana sur 1/2/4 - Sitkarin sur le rythme du petit prânâyâma durant un gathika - Yoga-mudrâ avec samavritti prânâyâma - Ujjâyin avec inspiration par les deux narines, expiration par la gauche, etc. - Hridaya-visarga.

Module n°8

Théorie: Purifier les énergies, les chakra, les nâdî et le mental: l'essentiel du prânâyâma - Que faire de l'énergie? Obligation de la concentration: 1er temps regarder passer le train, 2ème temps arrêter le train.

Pratiques: Le souffle dans la posture: Gomukhâsana avec bastrikhâ et rétentions, etc. - Grand pratique de nâdî-shodhana sur un gathikâ - Souffle "Ram" - Souffle du mûla-bandha.

Module n° 9

Théorie: Faire le point: magie du souffle sur la pensée.

Pratiques: Bastrikhâ thopracique sur un gathikâ - Yoga-mudrâ avec bastrikhâ, etc. - Anuloma-viloma trajet alterné sur un gathikâ.

Module n°10

Théorie: Le souffle: pont entre deux points. Les deux bindu et la voie du milieu. L'individu et l'espèce. L'ordre et le hasard - Le microcosme et le macrocosme - Le souffle là-dedans

Pratiques: Le souffle dans la posture: Shitalî dans baddha gorakshâsana - Purna-prânâyâma - Bhrâmarin - Madhya-prânâyâma.

Module n° 11

Théorie: Prânâyâma, instrument d'éveil: prâna-kundalinî - Souffle interne et non-souffle.

Pratiques: Le souffle dans la posture: anuloma-viloma dans la pince durant un gathikâ - Bhastrika air et sans air - Méditation sur le souffle du dedans.

Module n°12

Théorie: prânâyâma et personnalité - Psychologie, émotions, chakra du coeur et le mariage des souffles et de l'affectif - Les rétentions à poumons vides: le grand raccourci.

Pratiques: Le souffle dans la posture: 1/4/2 dans Nâtarajâsana - Le souffle d'uddiyana-bandha - Jyoti-mudrâ - hridaya-visarga dans shavâsana - Souffle tombé.

Module n°13

Théorie: Mort ou folie, à chacun sa peur - Revenir aux enseignements traditionnels.

Pratiques: Le souffle dans la posture: anuloma-viloma dans simhâsana Bhastrika: etc - Jyoti-mudrâ - Révision de tous les souffles dans les postures.

Module n° 14

Théorie: Souffle divin: diviniser son souffle.

Pratiques: Souffle dans la posture: hridaya-visarga dans shavâsana - Murccha - Yoga-mudrâ avec bhastrikâ - Souffle du mûla-bandha.

Module n°15

Théorie: L'individu et l'espèce. L'ordre et le hasard - Le microcosme et le macrocosme - Le souffle là-dedans.

Pratiques: Souffle dans la posture: shitkarin dans ardha-vatayâsana - Murccha - Rétentions à poumons vides - Souffle tombé.

Module n°16

Théorie: Prânâyâma et rituels: part du souffle dans ces jeux d'énergie.

Pratiques: Hridaya-visarga développé - Shitali dans taluadhara.

Module n° 17

Théorie: Souffles supérieurs et chakra supérieurs: conduire dans le subtil.

Pratiques: les souffles d'en haut ...

Modules n° 18

Théorie: Souffles au-delà du corps. Pratiques: les souffles externes...

<p>RENCONTRE : 1 samedi tous les 2 mois, de 13h à 20h environ + un récapitulatif de 2 jours en juillet. Coût : 100 € la journée. Début prévu en Janvier 2011.</p>
--