

# FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

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](http://www.ananda-yoga.com)

Nous proposons une formation approfondie du natha-yoga durant trois années. Celle-ci s'adresse à toute personne qui désire entamer une démarche personnelle ou devenir professeur de yoga.

Elle permet une découverte des différents niveaux de l'être humain et l'acquisition de moyens de connaissance et de maîtrise de ceux-ci :

- Physique (santé, longévité).
- Energétique (développement d'une autre forme de puissance intérieure, maîtrise des énergies subtiles, des énergies gérant les relations à la nature et aux autres, des énergies créant les événements).
- Mental (travail sur le plan psychologique, sur la maîtrise des pensées, sur la puissance mentale concentrée).
- Spirituelle (ouverture à une dimension spirituelle de soi et de sa vie).

Il n'est donc pas forcément nécessaire de vouloir devenir professeur plus tard pour commencer cette formation bien que celle-ci soit prévue pour donner la capacité à enseigner. Les aspects théoriques et pratiques y sont largement développés.

En ce qui concerne la théorie tous les textes sont fournis. En ce qui concerne la pratique plus de 600 photos de postures ou autres techniques sont reproduites sur papier. Les matières théoriques et pratiques étudiées sont celles qui concernent le natha-yoga dans son fondement classique.

Un engagement sérieux et réel est demandé, chacun devant pouvoir effectuer un travail journalier d'une heure au moins

# CONTENU

## **Théorie**

Les textes traditionnels, intégralement fournis, servent de base à tout le travail théorique et pratique. Parmi eux, nous pouvons citer :

Yogatattva Upanishad - Samkhya Karika - Yoga Sutra - Hatha-yoga-pradipika - Shiva-samhita - Goraksha-satakam - Shiva Svarodaya - Charaka Samhita - Vijnana Bhairava Tantra - Paramârthasâra.

## **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.
- . Les Darshana classiques: Nyaaya - Vaisheshika - Samkhya - Yoga classique - Mimamsa - Vedanta.
- . Etude du Samkhya.
- . Les Mantra et les Yantra: Théorie, pratique et application.
- . Le Tantrisme: Cosmogénèse - Le son, les atomes et l'alchimie - Le Guru, l'initiation et le mantra - Conscience et langage du corps - Nyasa - Mudrâ - Bhuta-Suddhi - Pranayama - Concentration et méditation - Asana, rituel individuel.
- . Efficience des Yantra et des Mantra.

## **II -Pratique personnelle et enseignement**

- . Utilisations des postures déterminées 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 le pouvoir personnel.
- . 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**

Etude théorique et pratique du corps énergétique. Travail selon les textes de référence. Les Chakra. Les Nâdî. Les Prânavaçu. Les Granthî.

## **V - Le mental**

- . Etude théorique et pratique du mental. Energies et personnalité. Travail selon les textes de référence.
- . Etude détaillée des fonctionnements des différents plans: physique - énergétique - mental.
- . Etude 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.
- . Etude 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

## TECHNIQUES

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 humains ou cosmiques: physique, énergétique, mental, spirituel.

. La modalité de travail suit la graduation et l'itinéraire de l'enseignement traditionnel: Les purifications (satskarman) - Les postures (asana) - Gestes et contractions (mudrâ et bandha) - Maîtrise sensorielle (pratyâhâra) - Concentration/Méditation (dhâranâ/dhyâna).

### Satkarman

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

### Postures

Les postures sont étudiées selon le schéma suivant:

- 1) Etymologie 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 :
  - a) classique. b) tantrique.
- 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.

**Le programme prévoit les 84 postures de base:**

- 1) Siddhâsana - 2) Padmâsana - 3) Svastikâsana - 4) Bhadrâsana - 5) Vajrâsana - 6) Simhâsana - 7) Gomukhâsana - 8) Virâsana - 9) Mâtsyâsana - 10) Gorakshâsana - 11) Pashimottânâsana - 12) Mayûrâsana - 13) Kukkutâsana - 14) Kurmâsana - 15) Vrikshâsana - 16) Mandukâsana - 17) Garudâsana - 18) Shalabâsana - 19) Ustrâsana - 20) Bhujangâsana - 21) Dhanurâsana - 22) Matsyendrâsana (ardha) - 23) Akarna-Dhanurâsana - 24) Chakrâsana - 25) Utkatâsana - 26) Sarvangâsana - 27) Shirshâsana - 28) Halâsana - 29) Lolâsana - 30) Kâkâsana - 31) Vâtâyâsana - 32) Mahâkonâsana - 33) Karnapidâsana - 34) Kapalâsana - 35) Garbhâsana - 36) Gokarnâsana - 37) Natarâjâsana - 38) Padangusthâsana - 39) Parvatâsana - 40) Baddhapadmâsana - 41) Ekapadashîrâsana - 42) Padahastâsana - 43) Janushirâsana - 44) Konâsana - 45) Trikonâsana - 46) Râjakapotâsana - 47) Supta vajrâsana - 48) Bhekâsana - 49) Makarâsana - 50) Hamsâsana - 51) Yogâsana - 52) Guptâsana - 53) Shavâsana - 54) Utthita padmâsana - 55) Pavanamuktâsana - 56) Vakrâsana - 57) Maricyâsana - 58) Caturanga Dandâsana - 59) Tolangulâsana - 60) Parighâsana - 61) Navâsana - 62) Ardha Chandrâsana - 63) Anjaneyâsana - 64) Hanumanâsana - 65) Trishulâsana - 66) Merudandâsana - 67) Mâlâsana - 68) Kapalâsana - 69) Ardha Shalabâsana - 70) Setubandhâsana - 71) Bakâsana - 72) Urdhva pashcimotânâsana - 73) Vasisthâsana - 74) Virabhadrâsana - 75) Prasarita padottânâsana - 76) Mahâkurmâsana - 77) Bharadvajâsana - 78)

Purvottânâsana - 79) Utthita dhanurâsana - 80) Utthitahastapadangusthâsana - 81) Vamcâsana - 82) Ardha pashcimotânâsana - 83) Vrishcikâsana - 84) Uttâna kûrmâsana.

### **Mudrâ et Bandha**

Viparîta Karanî mudrâ - Ashvinî mudrâ - Kâkî mudrâ - Yoga mudrâ - Jnâna mudrâ - Mahâ mudrâ - Khecarî mudrâ - Nabhomudrâ - Mahâvehda mudrâ - Yoni mudrâ - Vajrolî mudrâ - Shakticâlana mudrâ - Bhujanginî mudrâ - Tadâgi mudrâ - Tadanî mudrâ - Shanmukti mudrâ - Agocarî mudrâ - Shâmbhavî mudrâ - Laulikî mudrâ - Jyoti mudrâ - Mûlabandha - Mahâbandha - Jâlandharabandha - Uddîyâbandha - Jihvâbandha...

### **Respirations**

Samavritti - VisamavrittiI - Kapalabhati - Nadishuddhi - Surya et Chandrabhedana - Bhramari - Ujjayin - Viloma prânâyâma - Anuloma-viloma prânâyâma - Bhastrika abdominal simple et alterné - Bhastrika thoracique - Bhastrika de lumière - Bhastrika de feu - Nâdîshoddhana: lent, en Bhastrika et avec rétentions - Shitalî - Shitkarin - Mâhabandha à poumons pleins en prolongeant la rétention jusqu'à 2 minutes et plus - Anuloma-viloma prânâyâma niveau 1 - Anuloma prânâyâma, rythme lent et en Bhastrika - Pratiloma prânâyâma, idem - Shitalî prânâyâma version subtile - Anuloma-viloma prânâyâma avec Sahita kumbaka et Mula bandha - Deux respirations de Murccha. a) Narines libres, tête révoltée b) Avec alternée: souffle de Bhastrika 8/10 respirations puis 2/3 maximum - Samavritti prânâyâma "sans air" - Mâha-bandha poumons pleins, poumons vides, rétention maximum Mâha-mudrâ avec Bhastrika et rétention maximum - Bhramari avec concentration sur l'arrêt du son - Anuloma-viloma prânâyâma n°2. - Samavritti prânâyâma avec Jyoti-mudrâ - Nivritti prânâyâma - Bahir kumbhaka sur Mâha-mudrâ et Mâha-bandha (avec Bhastrika) - Mâhabandha avec Mâha kumbhaka (progressive) et Shambavî (entre 30 et 45minutes) - Respirations alternées (toutes) avec 1/3 d'ouverture et souffle inaudible - Anuloma-viloma alternée dans les nâdî - Nâdishuddhi, Chandra et Surya bhedana en nivritti (sans mouvement, sans air) - Respiration sur les granthi, en ajoutant progressivement des boucles - Toutes formes de Bahir et antar Kumbhaka - La stupéfiée.

### **Yantra et mantra**

Mantra: les divers niveaux de prononciation. Travail classique avec Mâlâ sur les grands Mantra: Shiva, Kâlî, Ganesh, etc. Travail sur les Yantra

### **Concentrations**

Base générales et incontournables pour la concentration - Vrikshasana: travail sur l'arbre comme technique de concentration - Nasagra drishti - Brumadhy drishti - Shambavi mudrâ - Nasagra, vama, dakshina et Madhya-drishti - Concentration sur le souffle - Concentration sur les chakra - Chidakasha Dharana, 1er niveau - Antar-mouna - Tratakam (bougie) - Taraka - Concentration avec le bâton - Concentration sur un seul objet: les yeux ouverts puis fermés durant une 1/2 heure - Concentration sur l'arrêt du souffle après inspir et après expir durant 30 minutes - méditation sur le souffle - Chiddakasha dharana sur tous les centres - Méditation secrète sur l'ombre - Concentration sur le Nâda - Concentration les yeux ouverts sur une image (avec les techniques internes), 30 minutes au moins - Concentration sur l'arbre - Hridaya-visarga-prânâyâma (externe) - Les différents points «techniques» - Hamsa sadhana - Taraka, complet - Nasagra-mudrâ - Shambavi-mudrâ - Travail sur le son OM - Souffle sur les Chakra - Concentration sur le souffle - 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 - Taraka les yeux fermés - Méditation sur Shivo'ham (avec et sans mâlâ).

### **Techniques annexes**

Il est également proposé un travail sur les véritables techniques de Yoga-Nidrâ dans sa dimension tantrique.

Seules les pratiques principales pouvant être mentionnées sont indiquées dans leurs grandes lignes.

En ce qui concerne la posture, la conception de base est de la considérer comme une Ekagrata (immobilité). Toutes les pratiques et tous les effets sont envisagés selon le plan énergétique et la maîtrise mentale. Elles sont abordées selon leur signification en sanskrit, leur symbolique et leurs effets énergétiques. Chaque posture est accompagnée d'une respiration précise, d'un mantra, de bandha, de mudrâ, d'une fixation oculaire et d'une visualisation.

La recherche de puissance et de stabilité personnelle est au coeur de cet apprentissage.

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

Les aspects philosophiques et métaphysiques sont également abordés en détail.

L'étude de la psychologie traditionnelle s'y inscrit pour amener réflexion en profondeur sur soi et l'univers. Ceci aide chacun dans son cheminement intérieur permettant de le guider méthodiquement vers la réalisation de sa propre autonomie, de sa force intérieure et de sa spiritualité.

Les aspects pédagogiques de l'enseignement sont abordés selon l'esprit traditionnel. Il est appris aux élèves à ne pas préparer les cours de façon à rester dans le vécu, dans l'instant présent et ainsi à ne pas considérer un cours comme un exercice intellectuel qui se prépare, mais à l'appréhender comme l'émanation de ce qu'ils sont et de ce qu'est le groupe à qui ils enseignent sur le moment.

Voilà donc une petite idée de ce qu'est le natha-yoga.

## **RENCONTRES MENSUELLES**

Une journée par mois (sauf l'été) de 9h30 à 17h30 environ + un récapitulatif de 2 jours en juillet.

Coût : 90 € la journée.

## **DEBUT PREVU EN NOVEMBRE 2010**