

ARPEDYA.COM
NATHA-YOGA-AUVERGNE
PROGRAMME FORMATION PROFESSEUR
FORMATION D'ENSEIGNANT : PRINCIPE

FORMATION APPROFONDIE DU NATHA-YOGA DURANT QUATRE 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

- ÉNERGÉTIQUE

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.

CETTE FORMATION COMMENCERA EN NOVEMBRE 2009 0 CLERMONT FERRAND POUR UNE DURÉE DE 4 ANS. ELLE PERMET D'ACQUÉRIR LE DIPLOME D'ENSEIGNANT DE YOGA DÉLIVRÉ PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ÉCOLES DE YOGA.

CONTENU :

Théorie

Les textes traditionnels, intégralement fournis, servant de base à tout le travail théorique et pratique sont les suivants:

Yogatattva Upanishad - DhyanaBindu Upanishad - Yoga kundalini Upanishad - Kshurika Upanishad - Hamsa Upanishad - Amritananda Upanishad - Amritabindu Upanishad - Mahavakya Upanishad - Samkhya Karika - Yoga Sutra - Hatha-yoga-pradipika - Shiva-samhita - Gheranda 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: Nyaya - 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 Prânava. 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'Etre Humain: peur et désir.
- . **Les perceptions sensorielles et leurs énergies:**
- . Les interactions dans: le corps physique, le corps énergétique, le mental, la conscience. Etc.

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 (satkarman) - 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) Mâttsyâsana -
- 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) Kapâlâsana - 35) Garbhâsana - 36) Gokarnâsana -

37) Natarâjâsana - 38) Padangusthâsana - 39) Parvatâsana -
 40) Baddhapadmâsana - 41) Ekapadashîrsâsana - 42) Padahastâsana -
 43) Janushîrâsana - 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 -
 Uddîyânabandha - Jihvâbandha...

Respirations

Samavritti - Visamavrittîl - 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 rétentio 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 kumbhaka et Mula bandha - Deux respirations de Murccha. a) Narines
 libres, tête révoluée b) Avec alternée: souffle de Bhastrika 8/10 respirations puis 2/3 maximum -
 Samavritti prânâyâma "sans air" - Mâha-bandha poumons pleins, poumons vides, rétentio maximum
 Mâha-mudrâ avec Bhastrika et rétentio 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 - Nâdishuddi, 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: Shri - Ganesh - Bagalamukhî - Kâlî - Tara, etc.

Concentrations

Base générales et incontournables pour la concentration - Vrikshasana: travail sur l'arbre comme
 technique de concentration - Nasagra drishti - Brumadhya 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.

Tarifs des sessions mensuelles

Tarif individuel : 85 € par session

NB : Ces tarifs incluent les entretiens individuels, quelque soit leur nombre, ainsi que les documents fournis lors des sessions.