

Programme de la Formation Yantra / Mantra

Fédération Française des Ecoles de Yoga



www.olivierclair.fr / www.yogaboga.fr

olivier@yogaboga.fr / 06 11 77 89 54

Ce cycle propose une étude détaillée et la réalisation de 18 yantra et mantra associés, ainsi que la pratique de 54 mantra. Ce cycle inclus le travail de différentes techniques de dhârana, prânâyâma et de nyâsa et les rituels associés à la confection des yantra.

Durée et Programme

Cette formation s'étale sur 3 ans environ, soit 18 rencontres d'un week-end tous les 2 mois (+ travail individuel). Les rencontres se feront du samedi 10h00 à 19h30 (parfois plus tard en fonction des rituels) et le dimanche de 9h00 à 13h00.

A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à qui veut découvrir cet aspect magique du yoga, soit par intérêt personnel ou professionnel, soit parce que cette partie du yoga n'a pas été abordée dans une formation déjà suivie. Elle permet d'explorer toutes les subtilités de cette pratique.

Cette formation demande une pratique de yoga depuis quelques années, elle n'est pas accessible aux débutants.

Aperçu du programme

La confection, peinture sur toile, des yantra et mantra des 10 énergies principales (mâhâvidya) : kali, bhairavi, chinnamasta, bagalamukhi, tara, tripura sundari, dhumavati, matangi, bhuvaneshvari, kamala ainsi que celui de Shiva shankra, Ganesh, Shiva/Shakti, 1080 points, tattva yantra, granthi yantra, ...

Vous verrez également l'énonciation d'un mantra selon le déploiement de l'énergie, la procédure d'animation d'une « image » et fusion, la composition de son propre lieu de force, la danse des bija, l'approche de son ishta devata,...



Suivi individualisé

Des rencontres individuelles pour faire le point sont possibles en dehors du week-end. Ces rencontres sont comprises dans le prix global de la formation

L'enseignant

Cette formation est assurée entièrement par Olivier Clair

Lieu

Cette formation se déroule à La Crau (83260) près de Hyères (Var)

Conditions financières

Le prix est de 180 € la rencontre. Il faut rajouter une fois par an l'inscription à la Fédération Française des Ecoles de Yoga (environ 30 €).

Hébergement

Il est possible d'être hébergé gratuitement sur place pour le week-end (matelas à disposition).



Petite présentation des yantras

Les yantras sont partout présents en Inde, et non seulement dans le contexte hindou : les yantras sont utilisés dans les milieux bouddhistes, hindous, musulmans, jaïns, ainsi que dans les sphères du yoga. Certains sont des constructions géométriques, d'autres des dessins accompagnés d'écritures, ou encore des tableaux numériques. On les voit peints ou gravés dans des temples, mais aussi sur le petit autel de tout commerçant, portés en amulette, sur des couvertures de livres, ou sur des tentures décoratives.

Ils sont un élément majeur des pratiques tantriques toujours accompagnés des mantras. Il est très fréquent d'entendre énumérer, dans un discours sur le sujet, la trinité « Mantra Yantra Tantra » signifiant que le tantra est constitué des deux premiers et qu'ils sont le moyen de la réalisation tantrique.

Il existe différents types de yantras, avec des buts différents, tout en restant basés sur les mêmes principes actifs.

La fonction générale du yantra, est d'irradier. Il est un catalyseur énergétique composé des éléments qui constituent l'univers en proportions savantes de façon à éveiller telle ou telle forme d'énergie, de vibrations dans l'espace et la conscience.

De même qu'il est dit que le mantra est la forme sonore de la divinité, le yantra est sa forme visuelle. Nous développerons cela ultérieurement.

Le yantra est une construction visuelle particulière, géométrique ou non, composée de points, de lignes, de cercles, de carrés et de triangles, de lettres et de nombres. Il existe différents types de yantras, nous pouvons en distinguer deux grandes catégories : les yantras qui abritent la divinité, sa vibration, et ceux qui ont une utilité « magique ».



Programme

Rencontre 1

Introduction à la formation, matériels à prévoir et consignes pour la peinture des yantras et le rituel associé.

Les yantras et mantras étudiés : Târâ, Tripura-sundarî

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Textes : Le Shivaïsme et les traditions tantriques -1 : l'Atimârگا et le Mantramârگا

Rencontre 2

Les yantras et mantras étudiés : Bhairavî, Chinnamasta

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Textes : Le Shivaïsme et les traditions tantriques -2

Rencontre 3

Les yantras et mantras étudiés : Kâlî, Bagalamukhî

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Textes : Le Shivaïsme et les traditions tantriques -3



Rencontre 4

Les yantras et mantras étudiés : Dhûmavatî, Kamalâ

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Texte : Annapurna Upanishad

Rencontre 5

Les yantras et mantras étudiés : Bhuvaneshvari, Mâtangî

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Texte : Sakti Sutra de Jean Papin

Rencontre 6

Le Shri Yantra

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Texte : Shankara TripurSundari Asthakam

Rencontre 7

Le Yantra de Shiva-Shankar, Shiva le doux

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Enonciation d'un mantra selon le déploiement de l'énergie : Ka E Lî Lâ Hrîm Ha
Sa Ka La Hrîm Sa Ka La Hrîm

Texte : Upanishad de shakti : bhavricha Upanishad



Rencontre 8

Le yantra de Kâlîka pour accomplir les désirs matériels, petite sadhana sur 2 mois.

Les différentes façons de faire un yantra

Les différents objectifs des yantras

Texte : le secret des « cinq Makaras »

Rencontre 9

Le Yantra de Ganesh, celui qui enlève les obstacles, maître des connaissances, conducteur de la conscience, avec ces 10 mantras.

Pratiques : dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture

Texte : Ganapati Upanishad

Rencontre 10

Yantra étudié : Shiva / Shakti Yantra

Etude détaillée des bija : Hrim, Shrim, Krim, Strim, Dum, Hum, Phat

Texte : Extrait du livre de Ajit Mookerjee et Madhu Khanna « LA VOIE DU TANTRA »

Rencontre 11

Mantra : recherches limites Ka E Li La Hrim Ha Sa Ka Ha La Hrim Sa Ka La Hrim

Yantra de Shiva / Shakti aux 1080 points

Texte : Mahavidyas



Rencontre 12

Pratiques ritualisées sur les mantras de Shiva, de Shakti et l'union.

Pratiques avec les mantras des 10 Mahavidya

Rituel au yantra de Ganesh

Texte : Shankara Gauri Dasakam

Rencontre 13

Animation et fusion de l'image d'une divinité liée à son yantra. Entraînement avec le yantra de chinnamasta. Rituel d'animation.

Texte : Mantra

Rencontre 14

La danse des « ng ». Construire son propre lieu de force.

Pratiques de concentration préparatoires.

Rituels de peinture de 3 yantras de shakti.

Texte : Kalpa cintamani

Rencontre 15

3 yantra de Shiva, dessins, pratiques préparatoires, rituels de peinture.

Trouver l'association avec les yantras de Shakti

Créer un yantra dans l'espace avec les formes géométriques de base.

Texte : Yantra



Rencontre 16

Appel de la shakti sous forme de mantra et de yantra, pratiques préparatoire et rituel pour peindre le yantra.

Même procédure pour le mantra / Yantra de Shiva, et pour Shiva / Shakti.

Texte : Mahanirvana. Tantra

Rencontre 17

Tattva yantra : pratiques sur les yantra des 6 chakras et de leurs mantras.
Fusion dans le cœur.

Kula / Akula yantra : méditation sur les yantra et mantra , puis fusion dans le cœur.

Granthi yantra, le yantra du labyrinthe. Pratiques préparatoires, rituel de peinture et méditation silencieuse dedans en trouvant la place des kula / akula.

Texte : Représentations des dieux

Rencontre 18

Pratique d'union des Mahavidyas.

Pratiques préparatoires, peinture et rituel personnel sur le Shri Yantra

Texte : Tripurasundari Vijaya Sthava

