

# Programme de la Formation Prânâyâma

*Fédération Française des Ecoles de Yoga*



[www.olivierclair.fr](http://www.olivierclair.fr)

[etamaix@gmail.com](mailto:etamaix@gmail.com) - 06 11 77 89 54

Il s'agit d'une étude précise - théorique et pratique - du corps énergétique et du corps mental. Voici la présentation d'ensemble : Utilisation du prânâyâma comme méthode de mutation intérieure. Prânâyâma, vie, mort, jouissance, peur. Souffles universels et souffles humains. Le prânâyâma, le temps et l'espace. Le prânâyâma et les cycles de la lune. Prâna et Svava - 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.

### **A qui s'adresse cette formation ?**

Cette formation s'adresse à qui veut perfectionner ses pratiques de prânâyâma 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.

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

### **Pré-requis pour s'inscrire**

Pour suivre cette formation il faut déjà faire du yoga et avoir une envie forte d'aller plus loin dans ce chemin. Il est conseillé d'avoir déjà effectué une formation personnelle au yoga, la formation « Prânâyâma » étant réellement intensive. Il faut également avoir une disponibilité d'une heure par jour (en moyenne et au moins) pour pratiquer le programme.

### **La méthodologie**

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, pranavâyû concernés. Actions à l'intérieur de ceux-ci. Eventuelles utilisations de ce prânâyâma dans les postures, les concentrations. Relations et effets avec les plans: :hysiologique, énergétique, mental. Les diverses méthodes de pratique, directes et indirectes.

Chaque prânâyâma, et ses dérivés, sont travaillés selon la méthode classique et 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.

### **Durée et Programme**

Cette formation s'étale sur 3 ans, soit 18 rencontres d'une journée tous les 2 mois (+ travail individuel environ 1 heure par jour) et 3 rencontres récapitulatives d'un weekend. Les 6 premières rencontres se feront en journée, un samedi ou un dimanche de 10h30 à 18h30 et les 12 dernières rencontres de nuit (dans la nuit du samedi à dimanche) de 20h00 à 04h00.

### **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 peut se dérouler

- soit sur Aix en Provence : Centre de formation du Yoga / 2245 avenue du colonel Bellec / 13540 Puyricard.
- soit sur Hyères : Ecole de yoga / ZI St Martin / 200 rue P.Laugier / 83 400 Hyères

### **Hébergement**

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



# Première année

Formation Prânâyâma



# Rencontre n°1

## Programme Théorique

1. Méthode et finalité du Prânâyâma.
2. Le corps énergétique, les énergies, les canaux et les roues
3. Le prânâyâma dans le corps physique: limites et utilités
4. Les prânâyâma et les perceptions sensorielles
5. Prânâyâma et la maîtrise des pensées
6. Prânâyâma et transcendance de l'énergie sexuelle
7. Prânâyâma: vie et mort
8. Souffles et destinée.

## Lecture

1. Etude et commentaire du chapitre 2 et 3 du Hatha-yoga-pradîpikâ
2. Chapitre 3 de la Shiva-samhita

## Programme pratique

1. La respiration de base
2. Moments et durées de pratique
3. Les mudrâ de base : mûla-bandha, ashvini-mudrâ, khecarî, uddîyâna-bandha
4. Les drishti
5. Les mantra de base
6. Les rythmes de base: égal, non égal, rapide
7. Rétention et suspension
8. Kapâlabâthi
9. Ujjâyin



# Rencontre n°2

## Programme Théorique

1. Le toucher qui touche tous les sens
2. Peut-on respirer sans air ?
3. Granthi (noeuds énergétiques) et prânâyâma
4. Icchâ (volonté), jnana (connaissance) et prâna (le souffle), les triangles d'énergie.
5. Prânâyâma et immobilité
6. Le prânâyâma dans la posture
7. Yeux, immobilité et respiration.
8. La pensée, substrat de l'univers.
9. Le prana et la vie.

## Lecture

Yogakundalinî-upanishad (texte).

## Programme pratique

1. Bhastrika classique.
2. Bhastrika thoracique.
3. Alternance des deux.
4. Shitalî.
5. Nâdî shodhana.
6. Le petit prânâyâma.
7. Méditation sur l'arrêt du souffle après inspiration et expiration.



## Rencontre n°3

### Programme Théorique

1. Svava : le grand souffle vital.
2. Entre le premier et le dernier souffle: tout l'espace pour la destinée humaine.
3. Changer son destin par le souffle.
4. A chaque état son souffle.

### Lecture

Le contrôle du souffle et de l'énergie vitale

### Programme pratique

1. Drishti et bhasrika.
2. Nâdî-shodhana avec samavritti (Yam sur le souffle de gauche, Ram sur le souffle de droite, Namah chandra et namah surya, 4 mantra au moins durant les rétentions)
3. Le prânâyâma dans la posture : Ardha Matsyendrâsana (tête devant) avec bhasrika et rétention à plein en tournant la tête en arrière.
4. Le petit prânâyâma dans vishuddha avec bija Ham et ashvini mudra sur chaque bija durant la rétention à poumons pleins.
5. Bhrâmarin : l'abeille (immobile dans fontanelle ou ajna, descendre et écouterle son en bas).



## Rencontre n°4

### Programme Théorique

1. Visions tantriques du souffle et des énergies : bulles, effervescences et ivresses
2. Développer la volonté sans forcer.
3. Commentaire de la Yoga Tattva Upanishad première partie.



## Lecture

Extraits du mahanirvana tantra (texte).

## Programme pratique

1. Kapâlabâthi + Antar kumbhaka (souffle décroissant et rétentions à poumons pleins fixe d'une minute avec son « OM » en continu).
2. Prânâyâma dans la posture: le soufflet dans la pince.
3. Anuloma-viloma prânâyâma, la respiration par paliers.
4. Sitkarin prânâyâma, la respiration réfrigérante.
5. Hridaya Visarga, le souffle du cœur.



## Rencontre n°5

### Programme Théorique

1. Prânâyâma et santé : le prânâyâma peut-il être une thérapeutique ?
2. Commentaires de la Yoga kundalini upanishad partie 2.

### Lecture

La théorie du Polythéisme (texte)

### Programme pratique

1. Dandâsana l'étirement du bâton.
2. Différents drishti, souffles avec travail des yeux.
3. Kapâlabâthi avec bija dans chaque chakra.
4. Murcch'ha debout, le souffle «ha».
5. Murccha assis, le souffle de l'évanouissement.
6. Jyotimudrâ, le geste de la lumière.
7. Mahamudrâ, le grand geste.
8. Nadishoddhana avec bhastrika, le souffle alterné avec bhastrika.
9. Shitalî non sonore.





# Rencontre n°6

## Programme Théorique

1. Forcer sans vouloir forcer.
2. La synchronicité.
3. Utiliser le souffle et peu d'air.
4. Grossier et subtil, l'analogie.
5. Symboles et archétype.
6. Les désirs créateurs de notre monde.
7. Le prana et la vie.

## Lecture

Shat-cakra-nirupana : l'étude des six chakra (texte)

## Programme pratique

1. Bhastrika air/sans air.
2. Murccha pranayama et longues rétentions.
3. Petit pranayama dans le cœur.
4. Shitali subtile avec les doigts.
5. Mahabandha à poumons vides en continue.
6. Viparita karani mudra sur le rythme 1/4/2.



# Deuxième année

Formation Prânâyâma



## Rencontre n°7

### Programme Théorique

Satcakranirupana : lecture et commentaires audio.

### Lecture

Le réveil de la puissance du serpent (texte)

### Programme pratique

1. Halasana sur le rythme 1/2/4.
2. Yogamudra sur le rythme samavritti.
3. Sitkarin pranayama.
4. Ujjayin pranayama.
5. Hridayavisraga développé.



## Rencontre n°8

### Programme Théorique

Fin de la lecture et des commentaires du Satchakranirupana.

### Lecture

Description détaillée des principaux chakra (texte)

### Programme pratique

1. Gomukhasana avec shitalî prânâyâma dans le chakra du cœur.
2. Souffle « RAM ».
3. Nadishoddhana.
4. Souffle sur les trois granthi.
5. Souffle sur les chakra.
6. Linga mudrâ.



## Rencontre n°9

### Programme Théorique

1. Magie du souffle sur la pensée.
2. Lecture et commentaires du Goraksha paddhati chapitre 1.

### Lecture

Le Goraksha Paddhati (texte)

### Programme pratique

1. Bhastrika thoracique.
2. Yoga-mudrâ avec bhastrika.
3. Anuloma-viloma alterné.
4. Kakî-mudrâ.
5. Paravasta.



## Rencontre n°10

### Programme Théorique

Commentaires chapitre II du Goraksha paddhati 1 à 53.

### Lecture

« Les voies du Yoga » concernant deux Upanishad du Yoga (texte)

### Programme pratique

1. Shitali dans le vacher lié (badha Gorakshâsana).
2. Purna pranayama, le souffle complet.
3. Maddhyapranayama, le souffle du milieu.
4. Bhramarî avec arrêt dans les chakra.
5. Sadhana du souffle dans les chakra partie 1.



## Rencontre n°11

### Programme Théorique

1. Commentaires chapitre II du Goraksha paddhati fin.
2. Pranayama instrument d'éveil: prana kundalini.
3. Souffles internes et non souffles.

### Lecture

La triple voie - La kundalini et sa fonction (Texte)

### Programme pratique

1. Anuloma viloma dans paschimottanasana (la pince).
2. Le petit pranayama dans le muladhara chakra.
3. Nabomudra.
4. Méditation sur le souffle du dedans.
5. Sadhana du souffle dans les chakra, suite et fin.



## Rencontre n°12

### Programme Théorique

1. Prânâyâma et personnalité.
2. Psychologie, émotions, cakra du cœur: le mariage des souffles et de l'affectif
3. Les rétentions à poumon vides : le grand raccourci.
4. Le vide et la mort.

### Lecture

Prânâmâya Kosha



## Programme pratique

1. Le petit prânâyâma dans la posture de Nataraj.
2. Suryabedhana.
3. Samavritti prânâyâma sur 12 temps stables avec diminution de l'air.
4. Uddyana bandha mudrâ en continu.
5. Jiyoti mudra en remontant brusquement.
6. Méditation sur le souffle en forme de taraka.
7. Prânâmâyakosha, le fourreau d'énergies.



# Troisième année

Formation Prânâyâma



## Rencontre n°13

### Programme Théorique

1. Mort ou folie, à chacun sa peur. Revenir aux enseignements traditionnels quand les expériences provoquées par la pratique accentuent les processus mentaux et peuvent inquiéter.
2. Le prânâyâma et la thérapeutique, première partie.

### Lecture

La kundalini ou l'énergie des profondeurs (texte)

### Programme pratique

1. Anuloma-viloma dans la posture du lion.
2. Chandrabedhana.
3. Bhastrika dans le coeur.
4. Ha Ksha Hrim Om prânâyâma.
5. Jiyoti mudra avec va et vient permanent.
6. Méditation de tratakam sur la flamme.



## Rencontre n°14

### Programme Théorique

1. Souffles divins. Diviniser son souffle.
2. Les drishti première partie.

### Lecture

Les mantra (texte).





## Programme pratique

1. Hridayavisarga dans shavasana.
2. Souffle du mulabandha, première partie.
3. Bhastrika dans les nadi externes.
4. Yoni-mudrâ avec le souffle par paliers.
5. Yoga-nâtha-mudrâ.
6. Les drishti première partie.
7. Méditation sur la lumière et la fragmentation.



## Rencontre n°15

### Programme Théorique

1. L'individu et l'espèce.
2. L'ordre et le hasard.
3. Le microcosme et le macrocosme.
4. Et le souffle là-dedans!
5. Les drishti deuxième partie.

### Lecture

Shiva-svarodaya (texte)

### Programme pratique

1. Shitkarin dans le demi-cheval.
2. Souffle du mulabandha, deuxième version.
3. Murch'ha vers brukshepa.
4. Le souffle tombé.
5. Rétentions à poumons vides.
6. Uddyana bandha et la fureur des souffles internes.
7. Les drishti deuxième partie.



## Rencontre n°16

### Programme Théorique

1. Prânâyâma et rituels : part du souffle dans ces jeux d'énergie.
2. Prânâyâma, mantra et yantra : se brancher à la source inépuisable de l'énergie.

### Lecture

Le secret des bîja (graines d'énergie) - (texte)

### Programme pratique

1. Purnaprânâyâma dans la posture du lotus (ou demi lotus) lié.
2. Hridayavisarga développé.
3. Shitalî dans talu chakra.
4. Développer un mantra.
5. Jiyotir-nâtha-mudrâ.



## Rencontre n°17

### Programme Théorique

1. Souffles supérieurs et chakra supérieurs : conduire dans le subtil.
2. Le souffle dans le rêve et dans la méditation.
3. Le souffle : chef d'orchestre des pouvoirs de l'énergie et de la pensée.

### Lecture

Les structures subtiles de l'être humain et du monde terrestre (texte)

### Programme pratique

1. Méditation sur la structure énergétique de la tête.
2. Kapalabathi dans les chakra : vishudha, talu, ajna, nirvana, akasha.
3. Shitalî dans les chakra : vishudha, talu, ajna, nirvana, akasha.



4. Bhastrika subtil dans les chakra : vishudha, talu, ajna, nirvana, akasha.
5. Souffle subtil par paliers dans les chakra : vishudha, talu, ajna, nirvana, akasha.
6. Bhujangini-mudra dans les chakra : vishudha, talu, ajna, nirvana, akasha.
7. Le souffle dans la posture : un souffle « d'en haut » dans une position sur la tête.



## Rencontre n°18

### Programme Théorique

1. Souffles au delà du corps : respirer dans d'autres structures.
2. Tous les individus possèdent un axe et deux points...
3. Souffle et immortalité : vie, mort et continuité. Se libérer de la peur.

### Lecture

Le tantrisme (texte)

### Programme pratique

1. Méditation sur les lieux externes du souffle.
2. Souffle dans la posture : un souffle externe dans badrasana.
3. Les souffles reliés au svara.
4. Les souffles externes.
5. Les souffles qui tournent, ceux qui poussent, ceux qui aspirent, ceux qui pénètrent.
6. Mitriu prânâyâma : le souffle du mort, accès à la liberté!





# Remise du diplôme

Fin de la formation,....  
Mais pas des souffles...



Formation Prânâyâma

