

Programme de la Formation Personnelle et Professeur de Yoga

Fédération Française des Ecoles de Yoga



www.olivierclair.fr

etamaix@gmail.com - 06 11 77 89 54

Le yoga proposé est le nâtha-yoga, ancienne méthode datant de plusieurs millénaires, qui recherche au cœur de l'individu l'unité, l'harmonie, la paix et la santé. Pour y arriver cette méthode prend en compte la globalité de l'être humain et propose des techniques et une méthode complète d'intégration et d'harmonisation des différentes parties qui le composent. Le but est de donner les clés pour permettre à chacun d'être autonome et de composer sa propre pratique, de se connaître, de se comprendre et de s'aimer.

Ce yoga cherche à développer la puissance de l'énergie, la maîtrise émotive, la pondération, l'équilibre et le sang froid personnel, l'aptitude à se concentrer à volonté, enfin la capacité à gérer soi-même sa santé. Pour atteindre ces objectifs il utilise (entre autres) la respiration, les postures corporelles, la relaxation, la concentration, les mantras et les techniques oculaires. Le corps est considéré comme le temple, le souffle, l'énergie et la conscience, l'espace dans lequel chacun doit apprendre à vivre et à se connaître.

Cette formation s'adresse à qui veut explorer les multiples techniques et enseignements du nâtha-yoga. Elle donne les moyens d'une pratique personnelle régulière et autonome.

Les « techniques » sont étudiées selon trois degrés correspondant à l'apprentissage, à l'approfondissement et à l'improvisation personnelle. Elles sont pratiquées et expliquées dans leur rapport avec la structure énergétique (chakra, souffles vitaux, nâdî, etc.), les effets physiologiques, énergétiques, mentaux ainsi que leurs éventuelles applications thérapeutiques.



Première année

Formation Personnelle et Professeur de Yoga



Rencontre n°1

Programme Théorique

1. La tradition indienne: a) le brahmanisme (les aryens, les veda, le vishnouisme, les darshana).b) Le polythéisme. c) Le bouddhisme. d) Le jaïnisme. e) Shivaïsme et tantrisme.
2. Le Hatha-yoga: analogie et corps subtils. Ni croyance, ni morale, purification des énergies, pouvoirs et réalisation.
3. Les différents yoga. Râja-yoga et Hatha-yoga.
4. Le tantrisme.
5. Objectifs du hatha-yoga.

Lecture

La métaphysique cosmique et la structure énergétique de l'individu (texte).

Programme pratique

Travail sur les différentes postures assises avec respiration précise, bandha, mudrâ, drishti, Mantra. Asana en tant que Ekagrata.

Asana (Postures).

1. Virâsana (la posture du héros), svastikâsana (la posture porte bonheur), siddhâsana (la posture parfaite), vajrâsana (la posture du diamant), chelâsana (la posture du disciple), sukkhâsana (la posture facile), ardha-padmâsana (la posture du demi lotus).
2. Padmâsana (la posture du lotus) et préparations.
3. Urhva-mukha-svanâsana (la posture du chien face vers le haut).
4. Posture de la pince classique paschimottâ(na)sana: diverses méthodes pour la prendre – La pince dynamique - 1/2 pince classique - 1/2 pince en virâsana - 1/2 pince en 1/2 lotus - 1/2 pince en demi lotus lié - 1/2 pince et pince en élévation - Pince tantrique avec bastrika, mouvements des bras, rétention à poumons vide avec uddiyanabandha
5. Premières approches de l'arbre, vrikshâsana.

Mudrâ (gestes).

1. Jnâna-mudrâ (le geste de la sagesse).
2. Laulikî-mudrâ (le geste de la rotation).
3. Kakî-mudrâ (le geste du corbeau femelle!...).
4. Yonî ou shanmuktî-mudrâ (le geste de la vulve ou de la libération).



5. Jiyoti-mudrâ (le geste de la lumière).
6. Khecharî-mudrâ (le geste du voyage dans l'espace).
7. Ashvinî-mudrâ (le geste de la jument).
8. Shambavî, brhumadiya et nasagra drishti ou mudrâ (le geste du bonheur, du point intersourcilier et du bout du nez).
9. Mûla-bandha (le geste de la contraction de la racine, contraction annale).
10. Uddyiana-bandha (le geste de l'envol, rétraction du ventre).
11. Jalandhara-bandha (le geste du porteur de l'eau, contraction de la gorge).
12. Jhiva-bandha (le geste de la langue).

Prânâyâma (Respiration).

1. Visamavritti (la respiration non égale).
2. Samavritti (la respiration égale).
3. Kapalabathi et Kapalabathi narines alternées (souffle de la lumière dans le crâne ou du nettoyage du crâne).
4. Nadishuddhi (la respiration de la purification des nâdî, respiration alternée).
5. Ujjayin (le souffle du victorieux).
6. Brhamarî (le souffle de l'abeille noire).

Dhâranâ (Concentration).

1. Premières bases pour la concentration.
2. Observation du souffle en assise durant une quinzaine de minutes avec une des fixations oculaires : a) Nasagradrishti - b) Bhrumadyadrishti - c) Shambavîmudra



Rencontre n°2

Programme Théorique

1. Le polythéisme.
2. Les darshana (points de vue).
3. Le prâna (le souffle humain) et la vie.
4. La création et son mécanisme.
5. Le svara (le souffle universel).



6. Karma (le destin) et liberté.

Lecture

Le tantra des enseignements secrets (texte).

Programme pratique

Asana (Postures).

1. Purna paschimottanasana, la pince tantrique: rétentions poumons pleins - rétentions poumons vides - rétentions poumons vides puis pleins.
2. Vriskshasana avec bhastrika et kévalakumbakha, l'arbre avec bhastrika et la suspension du souffle les yeux fermés.
3. Jyotir vrikshasana, l'arbre avec jyoti mudra....
4. Padahasthasana, posture des mains aux pieds.
5. Trikonasana, la série des triangles.

Mudrâ (gestes).

1. Mahamudra, le grand geste.
2. Mahavedamudra, le geste de la grande perforation.
3. Nasagramudra, le geste de la fixation du bout du nez.

Prânâyâma (Respiration).

1. Bhastrika abdominal simple.
2. Bhastrika abdominal alterné.
3. Bhastrika thoracique.
4. Nadishuddhi (la respiration de la purification des nâdî, respiration alternée) sur un ghatika

Dhâranâ (Concentration).

1. Concentration sur le souffle.
2. Chidakashadharana, la concentration sur l'espace mental.



Rencontre n°3

Programme Théorique

1. Asana, archétypes et pouvoirs.
2. Les mantra.
3. Le prânâyâma dans la posture.
4. Granthi et prânâyâma.
5. Le monde comme une construction mentale.
6. La pensée substrat de l'univers.

Lecture

Shiva samhita - Texte intégral.

Programme pratique

Âsana (Postures)

1. Gorakshasana, la posture du sage Goraksha.
2. Badha gorakshasana, la posture liée du sage Goraksha.
3. Marici asana, la posture du sage Marici.
4. Padangusthasana, la posture des orteils.
5. Hamsasana, la posture du cygne.

Mudrâ (gestes).

Shambavîmudrâ, le geste qui donne le bonheur.

Prânâyâma (Respiration).

1. Bhastrika abdominal et bhastrika thoracique en alternance.
2. Nadishodhana avec bhastrika.
3. Shitalî prânâyâma, la respiration calmante.

Dhâranâ (Concentration).

1. Antar muna, concentration sur le silence intérieur.
2. Tratakam, concentration sur la flamme de la bougie.
3. Taraka, la concentration du passeur.



Rencontre n°4

Programme Théorique

1. Souffrance et jouissance.
2. A chaque état son souffle.

Lecture

Le tantrisme (texte).

Programme pratique

Postures

1. Tolangulâsana, le balancier.
2. Chakrâsana, la roue debout.
3. Kurmâsana, la tortue.
4. Bhekasana, la grenouille à plat ventre.

Respirations

Le petit prânâyâma

Mudrâ

Uddyana bandha mudrâ en continu.

Concentration/méditation

1. Nasagra avec le bâton.
2. Le mâlâ et les 3 niveaux d'énonciation mentale.
3. Méditation sur l'arrêt du souffle.



Rencontre n°5

Programme Théorique

1. La kundalini partie 1 et 2
2. Les cycles.
3. Degrés des techniques.
4. Préparation d'une séance.



Lecture

L'efficiace des mantra et des yantra (texte de F. Chenet).

Programme pratique

Postures

1. Dandasana, l'étirement du bâton
2. Ardachandrasana, posture de la demi lune.
3. Parighasana, posture de la charnière
4. Navasana, la barque sur les fesses.
5. Naukasana, la barque sur le ventre.
6. Janushirshasana, la tête aux genoux.

Respirations

1. Le petit prânâyâma dans la gorge
2. Anuloma-viloma pranayama, le souffle par paliers.

Mudrâ

1. Mahamudra, 2 versions de base.
2. Viparita karanimudra, le geste inversé.

Concentration/méditation

Concentration sur le mukti yantra



Rencontre n°6

Programme Théorique

1. Yoga kundalini upanishad, partie 1 - Lecture et commentaires.
2. Le yoga-nidrâ. Différence entre yoga-nidrâ et relaxation.
3. Applications thérapeutiques du yoga.
4. Présentation de yoga-nidrâ.
5. Où voulons-nous aller avec yoga-nidrâ.
6. Relaxation et yoga-nidra.



Lecture

1. Yoga kundalini upanishad le texte.
2. Indications et contre-indications des divers exercices de respiration et de position Yoga (Texte du Docteur Saponaro).

Programme pratique

Postures

1. Posture de la pince avec bhastrika et rétention à poumons vides.
2. Série des crocodiles.
3. Posture du corbeau en appui sur la tête et en équilibre.
4. Ardha-matsyendrâsana

Respirations

1. Anuloma et pratiloma prânâyâma.
2. Kapalabathi avec «Namah shivaya».

Mudrâ

Uddyana bandha avec agni kriya.

Concentration/méditation

Concentration sur le son avec le geste de bhramarî.

Yoga-nidrâ

Séance sur les trois temps.



Deuxième année

Formation Personnelle et Professeur de Yoga



Rencontre n°7

Programme Théorique

Yoga kundalini upanishad, partie 2 - Lecture et commentaires.

Lecture

Hatha vidya (texte).

Programme pratique

Postures

1. Utkatasana, posture dite de la chaise.
2. Karnapidasana, posture des oreilles bouchées.
3. Ardha shalabasana, la demi sauterelle.
4. Hanumanasana, le roi des singes
5. Ardha badha padmasana.
6. Matsyasana, le poisson.

Respirations

1. Murcch'ha debout.
2. Murccha assis.

Mudrâ

1. Jyoti mudra, le geste de la lumière
2. Hasta drishti, fixations oculaires sur mains et bras.

Concentration/méditation

Concentration les yeux ouverts sur une image.



Rencontre n°8

Programme Théorique

1. Quel est le sens de cette formation ?
2. Temps de pratique journalière.



3. Enseigner à mi-temps ou à temps complet ?
4. Structure des cours et buts à atteindre.
5. Attitude devant l'argent et le « pouvoir personnel ».

Lecture

Le polythéisme (texte d'Alain Daniélou).

Programme pratique

Postures

1. La posture du cobra.
2. La posture de Nataraj.
3. La posture de la colombe.
4. La posture de la tête de vache.

Respirations

1. Suryabhedana.
2. Shitali subtile.

Mudrâ

Viparita karani mudra sur un ghatika (ou presque).

Concentration/méditation

Concentration sur l'arbre.



Rencontre n°9

Programme Théorique texte

Les chakra avec le texte «Sat chakra nirupana» (« Les 6 roues invisible »»). Texte complet.

Programme pratique

Postures

1. Marjariasana, les étirements du chat.
2. Trishulasana, la posture du trident.



3. Gokarnasana, la posture de l'oreille de vache
4. Ugra shimasana, le lion terrible.
5. Shishasana, la posture sur la tête.

Respirations

1. Samavritti prânâyâma sur 12 temps et réduction du souffle.
2. Anuloma/viloma avec sahitha kumbakha.
3. Hridaya visarga.

Yoga-nidrâ

Première séance sur l'animal.

Concentration/méditation

Hamsa sadhana.



Rencontre n°10

Programme Théorique

« Satchakranirupana » - Lecture et commentaires

Lecture

Le réveil de la puissance du serpent (texte de Julius Evola).

Programme pratique

Postures

1. La posture de la tête de vache (gomukhasana)
2. La posture de de l'arc (dhanurasana).
3. La posture des archers (akarnadhanurasana).

Respirations

1. Murch'ha pranayama avec longue rétentions.
2. Murch'ha pranayama à gauche et à droite.



Mudrâ

1. Mahamudra avec bhastrika.
2. Mahabandha alternance rétention poumons vides et poumons pleins.

Concentration/méditation

Paravasta.



Rencontre n°11

Programme Théorique

1. Les désirs, créateurs de notre monde.
2. Symboles et archétypes.
3. La synchronicité.
4. Insomnies.
5. Sommeil et rêves.
6. Pranayama et santé.
7. Forcer sans vouloir forcer.

Lecture

Vijnanabhairava tantra, traduction et commentaires de Pierre Feuga (Texte).

Programme pratique

Postures

1. Posture de la «pince» avec rétentions à poumons vides dans muladhara chakra.
2. Posture du lien, pashasana et bahir kumbhaka.
3. Posture de Matsyendra (ardha-matsyendrasana) et travail sur l'immobilité.
4. Urdhva-padmasana, le lotus en élévation.
5. Rundasana, la posture sans tête.
6. Gharbasana, l'embryon



Respirations

1. Bhramarî (le souffle de l'abeille) avec arrêt du souffle dans chaque chakra.
2. Kapalabathi et shambavi « parfaite ».

Mudrâ

Drishti et tryabandha.

Yoga-nidra

Séances sur les désirs.

Observation au quotidien

Le détachement.



Rencontre n°12

Programme Théorique

Goraksha paddathi. Lecture et commentaires chapitre 1 versets 1 à 41.

Lecture

Goraksha paddathi, chapitre 1 et 2.

Programme pratique

Postures

1. La posture du grand angle - Mahakonasana.
2. La posture de l'arc en élévation - Utthitadhanurasana.
3. La posture de la guirlande - Malasana.
4. La posture sur le crâne - Kapalasana.
5. Urdhva padmasana.

Respirations

1. Ujjayin pranayama - Le souffle du victorieux.
2. Anulomaviloma pranayama alterné.

Concentration/méditation

1. 10 mâlà avec le mantra « Om namaha shivaya ».
2. Méditation sur le souffle.



Yoganidrâ

Séance sur les fils de lumière.

Observation quotidienne

La paresse



Troisième année

Formation Personnelle et Professeur de Yoga



Rencontre n°13

Programme Théorique

Goraksha paddathi. Lecture et commentaires chapitre 1 versets 42 à 101.

Lecture

Texte de Tara Michael sur le passage, tarakam.

Programme pratique

Postures

1. La posture du cheval - Vatayanasana
2. La posture de la montagne - Parvatasana
3. La posture de l'aigle - Garudasan

Respirations

1. Souffle «Ram»
2. Sitkarin pranayama classique et vertigineux.
3. Murccha

Concentration/méditation

1. Jouer avec trois cailloux.
2. Concentration sur le son et son de cloche.

Observation quotidienne

La jalousie



Rencontre n°14

Programme Théorique

Goraksha paddathi. Lecture et commentaires chapitre 2 versets 1 à 53.

Lecture

Les mantra par andré Padoux (texte).



Programme pratique

Techniques de Yoga-nidrâ

1. Le yoga-nidrâ et la thérapeutique.
2. Mini séance de nidrâ thérapeutique n°1.
3. Mini séance de nidrâ thérapeutique n°2.
4. Fixer un objet en silence.
5. Je suis ici.
6. Porter son regard à gauche pour s'endormir..
7. Relier un souvenir et un rêve.
8. Shavasana sur la mort (audio).
9. Allongé faire kapalabathi en se concentrant sur les trois corps.
10. Fixer un objet en silence.
11. S'endormir superficiellement.
12. Utiliser les réveils nocturnes.
13. Souvenir sur un sens.
14. Arrêter son souffle quand on prend conscience que l'air passe par la narine gauche.
15. Bhastrika air/sans air.

Postures

Halasana.

Respirations

1. Petit pranayama dans le cœur.
2. Shitkarin
3. Ujjayin
4. Hridaya visarga.

Mudrâ

Yoga mudra sur le rythme 1/1/1/1.

Concentration/méditation

Concentration sur un yantra avec le son «OM».



Rencontre n°15

Programme Théorique

Goraksha paddathi. Lecture et commentaires chapitre 2 : fin.

Lecture

Comparaison entre samkhya et non-dualité (texte).

Programme pratique

Postures

1. Ushtrasana, la posture du chameau.
2. Shalabasana, la posture de la sauterelle.
3. Mayasana la posture de l'illusion, phase 1 et phase 2.

Respirations

Kapalabathi sur antarkhumbhaka (rétention poumons pleins).

Mudrâ

Nyasa sur le cœur.

Concentration/méditation

Méditation sur la peau.

Yoga-nidrâ

Yoganidra sur le rêve d'amour du cœur.

Observation au quotidien

La patience



Rencontre n°16

Programme Théorique : *Pédagogie de l'enseignement*

1. Présentation « Pédagogie de l'enseignement »
2. Pédagogie shitali
3. Pédagogie bhastrika



4. Pédagogie souffles alternés
5. Pédagogie d'un cours

Lecture

Les chakra (texte détaillant contenus, qualités et croquis).

Programme pratique

Postures

1. Bharadvajasana
2. Purvottanasana.
3. Vamcasana.
4. Mahakurmasâna.

Respirations

1. Bhastrika de lumière.
2. Souffle sur les trois granthi.
3. Souffle sur les chakra.

Mudrâ

Linga mudrâ

Observation au quotidien

La vérité



Rencontre n°17

Programme Théorique : *Pédagogie de l'enseignement*

1. Le chef d'orchestre.
2. Adapter.
3. Corriger les élèves et refaire fréquemment les techniques.
4. Ambiance débutants.
5. Les bandha.
6. Jalandharabandha.
7. Techniques oculaires et débutants.



8. Les étirements.
9. Le lion débutant.

Lecture

L'androgynisme (texte de Abhinavagupta).

Programme pratique

Postures

1. 3 postures de konasana.
2. 2 posture de mandukasana.
3. Guptasana.
4. Suptavajrasana

Mudrâ

Kakîmudrâ

Prânâyâma

1. Kapalabathi avec réversion de la tête en arrière.
2. Purna prânâyâma

Dharana

Mantra de Shiva.



Rencontre n°18

Programme Théorique : *Pédagogie de l'enseignement*

1. Yoga-nidra et la coquille vide
2. Méthode et objectifs pour les cours confirmés.
3. Shiva Samhita chapitre 1: 1 à 43 - Lecture et commentaires audio.

Lecture

1. Les bija mantra - Texte tiré de «L'univers des Mantras» de Thierry Guinot.
2. Le yoga-nidra (texte).



Programme pratique

Postures

1. Urdhvodho..
2. Suryanamaskar n°1.
3. Vasisthasana.
4. Ekapadashirshasana.

Mudrâ

Yoga-mudrâ avec bhasrika.

Prânâyâma

Bhasrika thoracique sur un gathika.

Dharana

1. Mantra « Ka é li la hrim ha sa kha la hrim sa kha la trim » autour des granthi avec le « Om » en continue dans la sushumnâ.
2. Méditation sur le yantra du sahasrara avec le «OM» en continu.

Qualité à observer

L'amour.



Quatrième année

Formation Personnelle et Professeur de Yoga



Rencontre n°19

Programme Théorique : *Pédagogie de l'enseignement*

1. Bhadrasana
2. Demi-cheval
3. Le poisson
4. Marjariasana
5. Svava et prana
6. Shiva Samhita chapitre 1 : 44 à 92 - Lecture et commentaires.
7. Shiva Samhita chapitre 2 : 1 à 54 - Lecture et commentaires

Lecture

Le vide, le rien, l'âbime. Texte de Liliane Silburn.

Programme pratique

Postures

1. Urdhvodho n°2
2. Suryanamaskar n°2.
3. Pavanamuktasana
4. Anjaneyasana
5. Yogâsana

Mudrâ

1. Yoganathamudra
2. Vajrolimudra

Dharana

1. Lumière et fragmentation.
2. Le passage du dehors au dedans, du son à la lumière puis au vide. Une déclinaison d'antarmuna.

Qualité à observer

L'instinct de propriété.



Rencontre n°20

Programme Théorique : *Pédagogie de l'enseignement*

1. Début de cours pour les non-débutants
2. Enseigner comme on pratique
3. Garuda débutants.
4. Gomukhasana débutants
5. Goraksha débutants
6. Nataraj débutants
7. Chakrasana debout débutants
8. Shiva Samhita chapitre 3 : 1 à 39 - Lecture et commentaires audio.

Lecture

Les trois voies et la non-voie dans le shivaïsme du cachemire. Texte de Liliane Silburn.

Programme pratique

Postures

1. Merudansana, la montagne allongée.
2. Utthitahastapadangusthasana, l'orteil étiré par la main.
3. Lolasana, la posture de la balance.
4. Ardhaurdhvapaschimottanasana
5. Urdhvapaschimottanasana
6. Ardhamatsyendrasana avec le trident.
7. Urdhvapadmasana avec le trident.

Prânâyâma

1. Madhyaprânâyâma, le souffle du milieu.
2. Petit prânâyâma dans muladhra chakra.
3. Souffle du mulabandha version N°1.

Yoga-nidrâ

Séance sur les chakra.



Qualité à observer

Samtoshā, le contentement.



Rencontre n°21

Programme Théorique

1. L'impermanence.
2. Shiva samhita fin du chapitre 3 (40 à 97) Lecture et commentaires.

Lecture

Texte de ajit mookerji sur la Kundalini. Partie 1.

Programme pratique

Postures

1. Dityanathasana
2. Jatharaparivartanasana, jambes tendues et pliées.
3. Sarvangasana (la chandelle).

Prânâyâma

Souffle du mulabandha version N°2.

Mudra

1. Yonimudra.
2. Shivapranamudra.

Mantra

La guirlande de bija.

Yoga-nidrâ

Séance sur antar muna.

Qualité à observer

L'impermanence.



Rencontre n°22

Programme Théorique

Shiva Samhita chapitre 4 - Lecture et commentaires.

Lecture

Texte de ajit mookerji sur la kundalini . Partie 2.

Programme pratique

Postures

1. Virabhasrasana
2. Mayurasana.
3. Cakrasana au sol.
4. Variantes de paschimottanasana.

Prânâyâma

1. Ha Ksha Hrim OM.
2. Hridayavisarga prânâyâma.
3. Bhramari (variantes).

Mudra

Variantes d'uddyanabhandha

Mantra

La guirlande de bija (fin).

Yoga-nidrâ

Yoga-Nidra sur le passage.

Qualité à observer

L'instinct de consommation.



Rencontre n°23

Programme Théorique

Shiva Samhita chapitre 5 - Lecture et commentaires.

Lecture

Le Kailash Vajpeyi texte sur les mantra.

Programme pratique

Postures (compléments)

1. Ardha-Matsyendrasana
2. Dhanurasana
3. Bhujangasana
4. Viparitarani

Prânâyâma

1. Murcch'ha-brukshepa
2. Le souffle tombé
3. Shitali
4. Bhastrika thérapeutique.

Mudra

1. Mahamudra + mahabandha.
2. Jyotir-natha-mudra

Mantra

Développer un mantra.

Méditation

Méditation sur AHAM MAHA



Rencontre n°24

Programme Théorique

1. Le dernier module.
2. Le diplôme.
3. Continuer le chemin.

Lecture

Shiva le seigneur du sommeil. Texte traduit et annoté par Alain Porte.

Programme pratique

Postures (compléments)

1. Arbre
2. Posture sur la tête.
3. Le lion.
4. Badrâsana

Prânâyâma

1. Nadishudhi dharana
2. Anuloma viloma.
3. Hrydaya visarga.

Mudra

1. Bhairavi-mudra.
2. Nabho-mudra.
3. Nilakantha-mudra.
4. Buchari-mudra.

Mantra

Hung hung kha sur les granthi

Méditation


1. Deux points qui n'en font qu'un.
2. Méditation sur le souffle du dedans.

Qualité à observer


La joie.







Remise du diplôme: fin d'une aventure, début d'une autre...



Rencontre n°1

Programme théorique

1. Les différents corps
2. Le corps énergétique: cakra, nadi
3. Aperçu de la structure mentale: ordre et désordre du mental dans le sommeil
4. La théorie des samkalpa
5. Froid sommeil, réveil
6. Le cœur par où tout s'en va et tout revient
7. Veille= conscience reliée au corps physique et aux sens
8. Sommeil = conscience incarnée reliée au corps de connaissance
9. Où aller avec yoga-nidra?
10. Différence entre yoga-nidra et relaxation.

Lecture

1. La structure énergétique du cosmos et de l'être humain selon le yoga.
2. Les nâdi.
3. Les chakra.
4. Le subconscient dans le yoga

Programme pratique

1. Se détendre et s'alléger dans l'arbre
2. S'endormir dans le diamant couché, la tortue ou l'ambryon d'or.
3. Allonger, allonger, allonger le souffle jusqu'à s'endormir.
4. Trouver sa respiration du dormeur
5. S'endormir et se réveiller sur le son interne et sur la narine en activité.
6. La vision tantrique: voir dans l'espace sans mot, sans concept et sentir les objets en soi ou à côté de soi. 4 séries dans la journée (un bâton, un champ, le propriétaire du champ, un lac, un feu, un ciel, un sommet de montagne enneigé, une grotte ou un temple, un précipice, le soleil, la lune, un lieu d'offrande: le corps, un aigle, un félin, un serpent, un éléphant, un daim, un croco ou une baleine).



7. Shavasana: la posture du cadavre.
8. Karna mudra, un geste pour bailler!

La séance

Première séance sur les sens.



Rencontre n°2

Programme théorique

1. Les trois états de la matière
2. Le monde comme une construction mentale
3. La pensée, substrat de l'univers et de l'être humain
4. Glisser d'un point de vue à l'autre, utiliser les failles
5. Définir l'invisible extérieur et l'invisible intérieur
6. Influences invisibles
7. Vibrer
8. Jouir.

Lecture

1. Puissance de la pensée
2. La perception.
3. La connaissance.
4. Les trois états du mental (veille, rêves, sommeil).

Programme pratique

1. Yeux mi-clos, osciller de gauche à droite sur les centres d'énergie: base (inconscient / invisible - matière/visible), pubis (amour/Eros - prospérité), ventre (santé/médecine - envie), cœur (personnel - impersonnel), gorge (androgynat - pureté).
2. S'endormir dans anantasana (coude plié ou allongé et respiration du dormeur).



3. Avant une séance de nidra, tourner son corps à droite puis à gauche en n'utilisant que les jambes.
4. Kapalabathi allongé en souffles vers le subtil et suspensions.
5. L'ambryon d'or: avec le son atteindre le seuil du sommeil, juste avant, verser sur le côté gauche, rester en «chien de fusil».
6. Allongé, s'endormir sur suspension à vide: inspiration lente et montante, expiration courte et tombante, suspension à vide et écoute du son.

La séance

Séance sur les différents corps



Rencontre n°3

Programme théorique

Yoga-Nidra personnel et Yoga-Nidra pour enseigner

Lecture

Sommeil et rêves.

Programme pratique

1. Dandâsana, l'étirement du bâton.
2. Purifier les chakra par le soufflet: le va-et-vient du souffle dans le centre, le mantra Om à l'inspiration et le bija à l'expiration. Pour chaque centre terminer par une grande rétention en passant en revue les éléments du centre.
3. La respiration complète pour Yoga-Nidra: égaliser les temps sur un souffle inaudible et interminable: l'image de la vague.
4. Respiration par paliers en shavâsana. Recommencer la nuit: se voir actif sur chaque élément cosmique.
5. Diriger sa pensée dans un point du corps, l'y maintenir, faire tourner l'énergie et chauffer les bois de friction.
6. Créer un rêve, implanter une image forte de ce rêve, la voir dans chaque éternuement en ressentant tout le rêve, puis essayer d'implanter ce rêve la nuit.



La séance

Séance sur les trois temps.



Rencontre n°4

Programme théorique

1. Correspondances personnelles dans le monde animal, humain et invisible.
2. Le principe de l'animal.

Lecture

Yoga-nidrâ, en parler simplement.

Programme pratique

1. Dandâsana, l'étirement du bâton.
2. Makarasana, la série des crocodiles.
3. Hasta dirshiti, pratique oculaires.
4. Dans l'état de veille: explorer le rêve et le sommeil profond avec un bastrika nonchalant, assis, adossé confortablement, choisir un rêve et s'endormir.
5. En position assise, commencer une concentration et essayer de sombrer dans le sommeil.
6. Arrêter toutes activités à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche: jour et nuit
7. Rêver dans l'œil droit puis dans le gauche.
8. Kapâlabâthi très lent en voyant l'animal sur chaque souffle.

La séance

Séance n°1 sur l'animal.



Rencontre n°5

Programme théorique

1. Veille, sommeil, rêves et état quatrième.
2. Le monde comme une construction mentale
3. A chaque état son souffle.
4. La pensée substrat de l'humain et de l'univers.
5. Karma et liberté.
6. La théorie des cycles.

Lecture

La voie de la connaissance par Kerneitz.

Programme pratique

1. Chakrasana, la roue debout
2. Murcch'ha, souffle «Ha» debout.
3. Tadâsana: trouver l'arrêt du corps, des souffles et des pensées. Enclencher un rêve (déjà fait) et passer dans le sommeil.
4. Les images de la mémoire: en position allongée explorer un souvenir précis par sens tout en gardant le silence.
5. Prononciation mentale du son «OM» en continu en fixant le yantra.
Reprendre cette image et ce son dans la séance, le soir avant de se coucher et si possible dans la nuit. Travailler sur l'image rémanente après avoir fixé 3 minutes le yantra.

La séance

Séance n° 1 sur les chakra.



Rencontre n°6

Programme théorique

1. Sommeil et rêves, leurs interactions



2. Utilité des réveils nocturnes

Lecture

1. Les cinq états du mental.
2. L'état de veille: jagrat.
3. L'état de rêve: svapnâ.
4. L'état de sommeil profond: sushuptî.
5. L'état de conscience dans les trois précédents: turyâ
6. L'état de plénitude absolue du Soi: turyâtita

Programme pratique

1. Pratiques hors techniques:
 - a. Arrêter le souffle durant une trentaine de secondes à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche.
 - b. S'endormir en regardant à gauche, porter le regard à droite à chaque réveil.
2. Kapalabathi nonchalant et déstructuré.
3. Apprendre à s'endormir superficiellement:
 - a. dans une posture fermée.
 - b. dans une posture sur le côté.
 - c. dans une posture sur le dos.
4. Utiliser les réveils nocturnes:
 - a. voir une lumière interne ou externe.
 - b. étirer le corps ou un point précis du corps.
 - c. s'asseoir immédiatement puis se recoucher.
 - d. Réenclancher kapalabathi.
5. Talasana, les paumes de la main.
6. Jatharaparivartanasana.

La séance

Séance sur les fils de lumière.



Deuxième année

Formation Personnelle et Professeur de Yoga



Rencontre n°7

Programme théorique

1. Les désirs comme forme *peut être* tangible de la création de notre propre monde.
2. Le plan grossier et le plan subtil: les lois communes et le principe d'analogie.
3. Symboles et archétypes: voie d'accès à l'invisible et à la connaissance intérieure.
4. Le polythéisme.
5. Le prana et la vie.
6. La création et son mécanisme.

Lecture

1. Texte sur les quatre premiers chakra
2. La représentation des dieux, énergies/shakti

Programme pratique

1. Tadâsana les yeux fermés: faire un bhastrikâ, suspendre ou tenir le souffle, mettre un mouvement vertigineux et «flirter» avec le point de déséquilibre.
2. Dans la posture assise, devant, derrière ou sur le côté, trouver le point de déséquilibre.
3. Allongé, faire kapâlabâthi, suspendre sur une expiration, rester suspendu et voir l'image d'un désir relié à racine/pubis. Recommencer voir un désir relié au cœur. Faire trois ou cinq fois - Allongé, transformer ces désirs en rêves en développant l'imagerie de chacun.
4. En position assise faire des sons OM séparés par une pose à poumons vides dans laquelle on voit l'image des désirs: 3 sons Om par désir.

La séance

Séance sur les désirs dans le pubis et dans le cœur.



Rencontre n°8

Programme théorique

Soi, souvenirs et rêves.

Franchir le temps dans les souvenirs et rendre le souvenir réel.

Lecture

1. La mémoire comme conservation: souvenirs et rêves
2. Caractères communs au souvenir, au rêve, aux états proches du rêve.

Programme pratique

1. Relier un souvenir et un rêve sur le même sujet: kapalabathi allongé lent. Suspendre, faire venir un souvenir sur l'amour sentimental. Recommencer en faisant venir un rêve sur l'amour sentimental.
2. Refaire sur les thèmes suivants: l'acquisition d'un bien matériel - la compréhension d'une vérité personnelle - une grande peur - un instant de plaisir intense (hors sexuel) - la perte de quelqu'un (ou de quelque chose de cher) - une rencontre magique.
3. Dans la posture de l'embryon d'or, faire le souffle de l'abeille: arrêter le son sur la base, tenir suspendu à vide, inspirer et recommencer sur le pubis, etc. pendant la suspension voir un souvenir et un rêve identique reliés au centre.
4. Dans le silence fixer les yeux écarquillés tout objet, puis les fermer et laisser apparaître des images de souvenir ou de rêves.
5. Shavâsana: revoir un souvenir puis un rêve avec un mort. Tenter de toucher la mort, de la voir, de la sentir. Côté droit, dos, côté gauche.

La séance

Séance sur la plus grande extase sexuelle.



Rencontre n°9

Programme théorique

Yoga-nidrâ et la thérapeutique.



Lecture

Le rêve et le moi.

Programme pratique

1. Les trois niveaux de l'articulation mentale.
2. Mini séance thérapeutique: allongé, énoncer la maladie, «entendre» le lieu physique et voir le chakra concerné puis faire une action guérissante.
3. Kapalabathi allongé, voir les trois coprs. 1 série sentir le physique, 1 série sentir l'énergie plus large, 1 série sentir le mental sans limite.
4. «Je suis ici». En posture assise, dire en continue «je», entendre en continu «suis», savoir en continu «ici». Placer «je» dans la base, «suis» dans le cœur, «ici» dans le front.
5. Kapalabathie allongé, lent, puis pratique déclinée :
 - a. articuler une phrase sur un sens.
 - b. dire mentalement sans articuler un souvenir sur ce sens.
 - c. entendre dans l'espace ou dans le temps une pensée relative à ce sens.
 - d. faire les 3 en même temps.
 - e. Recommencer trois fois.

La séance

Séance sur le voyage mental



Rencontre n°10

Programme théorique

Le cœur: centre du monde, du sommeil et des rêves.

Lecture

Les différentes phases du sommeil et le rêve.

Programme pratique

1. Nyasa sur le cœur avec la main droite en jnana-mudra et le pouce de la main gauche dans le dos. Om en continu. A) circulaire. B) avant/arrière.



2. Visarga: lente inspiration qui monte du point externe à la porte . Expiration qui tombe dans le cœur. Suspension prolongée à poumons vides en observant le lien entre le point externe et le point interne.
3. Expansion du cœur: Les yeux fermés, se concentrer dans le cœur. Ouvrir les yeux, inspirer par la bouche ouverte avec le son «HA». Continuer à inspirer imperceptiblement en sentant l'expansion du cœur. Entendre toujours le son «HA».
4. Plusieurs fois par jour se concentrer sur les battements du cœur, puis sur les intervalles.

La séance

Séance sur le rêve du cœur.



Rencontre n°11

Programme Théorique

1. La synchronicité
2. Prânâyâma et santé
3. Forcer sans forcer
4. La kundalini.

Lecture

1. Espaces, temps et pensées.
2. L'expérience ou jouissance, substrat du temps.
3. L'immensité, substrat commun.
4. Les trois tendances fondamentales,
5. Les trois états de l'expérience, les trois qualités.
6. Mâyâ, la puissance d'illusion.
7. Illusion et ignorance.

Programme pratique

1. Se mettre devant une lumière, fermer les yeux, poser la main sur l'oeil correspondant à la narine qui respire. Se concentrer dans cet oeil pour essayer de laisser venir, de voir arriver son animal.



2. Kapalabathi très lent en voyant l'animal entre chaque souffle.
3. Marjariasana les yeux fermés: tenir la rétention à poumons pleins le plus longtemps possible et se voir en animal.
4. Debout, les yeux fermés, mettre un mouvement tournant. Se voir, se sentir se transformer en l'animal.

La séance

Séance n°2 sur l'animal.



Rencontre n°12

Programme Théorique

1. Samskâra (tendance innées), samsarâ (la roue du devenir dans le grand jeu universel), kraman (l'aventure personnelle. Comment yoga nidrâ peut nous guider dans l'écheveau invisible qui trame notre destin.
2. Yoganidrâ et l'enseignement.

Lecture

La mémoire et le rêve.

Programme pratique

1. Méditation sur le devenir
2. Souffles de l'évanouissement pour retrouver les tendances innées.
3. Méditation sur la peau
4. Souffle du kakimudrâ.

La séance

Séance n°2 sur le corps énergétique.



Fin de la formation
Remise du diplôme professeur de Yoga-Nidrâ

Fin d'une aventure, début d'une autre...

Formation Personnelle et Professeur de Yoga

