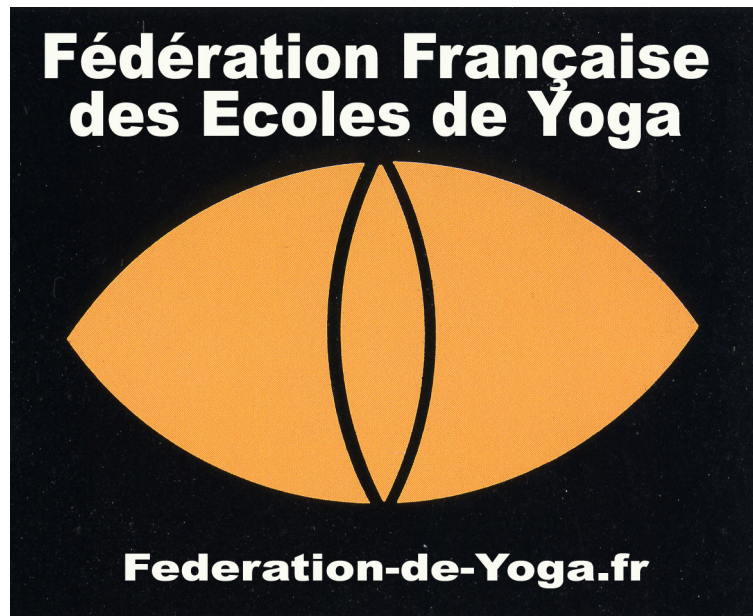


FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ÉCOLES DE YOGA



Programme Post-formation Yoga

POST-FORMATION PERSONNELLE POUR PRATIQUANTS AVANCÉS ET ENSEIGNANTS DE YOGA

Durée: 3 années - Fréquence: 1 week-end tous les 2 mois + travail individuel

Cette formation s'adresse

aux enseignants de yoga et aux élèves avancés qui désirent régénérer et étendre leurs connaissances théoriques et techniques, approfondir leur pratique, trouver un appui et un suivi personnel. Sont concernés particulièrement celles et ceux qui ont suivi la Formation de Professeur de la Fédération Française des Écoles de Yoga dans l'une des écoles affiliées ou par correspondance. Les pratiquants avancés d'autres écoles ou fédérations qui souhaitent découvrir le hatha-yoga dans la lignée des nâtha-yogi sont également bienvenus.

Durant la post-formation nous étudions et travaillons en profondeur les points suivants:

Techniques

- 1 - Révision et classification de l'ensemble des techniques de formation.
- 2 - Les différentes classes de postures: postures d'aspiration, postures d'expansion, postures d'inversion, postures de verticalité, postures d'objectifs.
- 3 - Les postures essentielles: padmâsana (et baddhapadmâsana), siddhâsana, bhadhrâsana, simhâsana, gomukhâsana, pashimottâsana, mayûrâsana, gorakshâsana (baddha), vrikshâsana, bhûjangâsana, dhanurâsana, shirshâsana, halâsana, vâtâyâsana, garbhâsana, utthita padmâsana, pashâsana, yogâsana, ardha-matsyendrâsana, vajrâsana (et supta), guptâsana.
- 4 - Les mudrâ: ashvinî, kakî, khecarî, mahâ, yoni, yoga, jyotis, shakticâlana, mûla, uddîyâna, bhûjangî, laulikî, shanmukti, brahmaprâna, 12 mudrâ des mains...
- 5 - L'ensemble des drishti.
- 6 - Les souffles: nâdîshoddhana, bhramarî, ujjâyin, murccha, antar et bahir kumbhaka, kevalî, ensemble des nirvritti prânâyâma ...
- 7 - Pratiques du mûlâbandha.
- 8 - Chakra, nâdî, âdhâra; et édification des chakra.
- 9 - Pratiques sur mantra.
- 10 - Pratiques sur yantra et mantra associés.
- 11 - Techniques de nyasa sur le corps énergétique.
- 12 - Rituels: a) concentration - b) passages - c) échanges.
- 13 - Concentrations sur les espaces et sur le vide.
- 14 - Méditation en yoga-nidrâ.
- 15 - Effervescences.
- 16 - Pratiques inutiles.

Réflexions, observations et pratiques personnelles

- 1 - Structures et objectifs d'une pratique personnelle.
- 2 - Structures et objectifs d'une formation d'enseignant.
- 3 - Énergies et contenus.
- 4 - Conscience et prise de conscience.
- 5 - La structure mentale: processus et modalités.
- 6 - Les contenus héréditaires et personnels: personnalité, émotions, mémoire.

7 - Les passages: visible/invisible, plein/vide, début/fin, humain/divin...

8 - Les organes internes, communication, négociations, arrangements, tous pour un un pour tous...

9 - Sacré et rituels.

10 - Karma et liberté personnelle

11 - L'énergie, les sentiments et l'amour.

12 - Repérages internes et externes des obstacles à la connaissance et à la liberté.

13 - La vie et la mort.

14 - L'in-différence, l'amour, la compassion.

15 - Samtosha et le don de soi: le vrai détachement.

16 - L'enjeu... la Sagesse.

Le contenu des rencontres

Nous présentons ci-dessous un plan succinct des 18 rencontres. Dans chacune d'elle:

- La rubrique «A propos» permet de développer les points de vue spécifiquement tantriques et nâtha du hatha-yoga : philosophie, manières de faire...

- Les techniques en «Pratique personnelle» sont systématiquement (re)vués dans leur forme classique et approfondies avec de nombreuses variantes en distinguant ce qui convient à l'enseignement de ce qui est réservé à une recherche personnelle.

- Les mantra (plus d'une trentaine) sont donnés avec lieux de concentration, méthode de récitation, pouvoirs de réalisation, objectifs.

- Les rituels sont expliqués (mise en place, déroulement, objectifs, moments propices), préparés mantras, yantras...) et pratiqués.

- à partir du module 9, il est proposé d'expérimenter systématiquement certaines pratiques dans la vie quotidienne.

PROGRAMME

Rencontre 1

A propos... Aborder la post-formation personnelle: orientation, ambiance, recherche...

Pratique personnelle : 1) Deux séries de 8 postures fondamentales avec souffle et bîja appropriés. 2) Entraînement sur mayûrâsana et supta-vajrâsana. 3) Drishti: pratiques du «losange». 4) Anuloma-viloma pour mûla-bandha. 5) Yoni-mudrâ avec souffle. Mantra : Ka e li... ... 3 niveaux et 3 lieux. Révisions notamment : padahastâsana – utkatâsana – ½ pinces – kapâlabhâti – bhastrikâ – ashvinî-mudrâ et mûla-bandha – chandra et sûrya bedhana – agni-kriya – târaka.

Rencontre 2

A propos... Entre les deux mon coeur balance, ... hélas! De l'hésitation à l'oscillation contrôlée.

- Les rituels comme pratique d'énergie. - Quelques objectifs de base: bien fonctionner en accord avec soi et les enseignements.

Pratique personnelle : 1) Kapâlabhâti: classique; subtil; alterné. Regard des yeux et regard de la conscience. 2) Padmâsana, l'une des toutes premières techniques. Les préparations. Les lotus de base: mukta et baddha padmâsana. Le lotus dans les autres techniques. Un lotus sans les mains. 3) Vrksâsana: dans les trois noeuds ; en ekagrata ; en jyoti. 4) Ardha matsyendrâsana, du souffle au non souffle: classique; en équilibre; lié; utthita. 5) Mûrcchâ prânâyâma. 6) Méditation sur les trois temps...

Révisions notamment : Nauli - Anjaneyâsana – Uddîyâna bandha - Janushirsâsana - Hamsâsana. Mantra : Om Krîm Kâlîke Namah – et 2 autres mantra de Kâlî.

Pûjâ : Rituel.

Rencontre 3

A propos...Trois corps ? - Ne pas créer ce que l'on croit qui va arriver. Loin des dogmes et des croyances. - Santosha et le don de soi: le vrai détachement; dans l'enseignement et dans la vie. - Importance de la métaphysique: vie(s), destin, karma, liberté. Morale, sexe et énergie. Au-delà des sens. Le non-péché: un corps pour temple. - Originalités du hatha-yoga, les points de rappel - Retourner les sens pour accéder à la vision.

Pratique personnelle : 1) Nâdîshodhana, de sonore à subtil : 5 versions. 2) Bhadrâsana : Ouvrir les hanches, faire monter l'énergie, développer les qualités créatrices; la réalisation des souhaits. 3) Shakticalana-mudrâ : Faire tourner et concentrer l'énergie autour de l'axe. 4) Trâtakam sur un point : Une des plus importantes pour la concentration, l'immobilité des souffles et le fonctionnement intériorisé des sens.

Révisions notamment : Hanumanâsana - Râjakapotâsana – Ujjâyin.

Mantra : Om shri ganeshâya namah.

Pûjâ : Rituel de purification des éléments.

Rencontre 4

A propos... Le spectacle du monde vu à travers le Ham/sa - Alchimie de la gorge, d'udâna et du feu - Réflexions sur les cours : objectifs et moyens à mettre en oeuvre. Proportion entre les techniques. Silence ou un brin d'enseignement? Quels thèmes développer?

Pratique personnelle : 1) Ujjâyin prânâyâma : a) La technique du son dans la gorge, de grossier à inaudible : 4 versions. b) Ujjâyin complet. 2) Ardha-vâtâyanâsana et vâtâyanâsana, les yeux fermés. La verticalité. 4 lieux de concentration et 4 types de souffles. 3) Pratiques du mûla-bandha-mudrâ. 4) Tâarakam.

Révision notamment : âkarna dhanurâsana

Mantra : Ham/sa: a) avec le mâlâ. b) au quotidien.

Pûjâ : Rituel de pleine lune. Mantra de la lune. L'eau de lune.

Rencontre 5

A propos... Étirements et détente ? dans yoga-nidrâ, les postures, le souffle, la pensée... - Parlons des chakra. - Étude de la structure des trois premières années de la formation.

Pratique personnelle : 1) La pince sous toutes ses formes 2) Gomukhâsana 3) Drishti et tryabandha. 4) Bhramarî.

Révisions notamment : Garbhâsana - Pashâsana pieds joints et écartés - Mahâmudrâ.

Mantra : Om krim kâlîke namah – namah kâlî – kalimar... et Yantra

Pûjâ : Rituel de concentration et d'énergie en vue d'un objectif personnel.

Rencontre 6

A propos... - Étude de la structure des trois premières années - Énergies et contenus - Pratiques inutiles

Pratique personnelle : 1) Les pratiques en lotus. 2) Shirshâsana. 3) Mayûrâsana. 4) Uddîyâna-bandha-mudrâ. 5) Drishti: Fureur des yeux: Bhastrikâ avec bhrumadhya a et b et ashvinî qui s'inverse. 6) Hamsa-sâdhâna.

Révisions notamment : Pâshâsana et garbhâsana avec shitalî - Matsyâsana - Vajrâsana.

Pûjâ et mantras: au feu et au souffle. Objectifs: activer les feux intérieurs. Applications: santé, stabilité personnelle, enseignement.

Rencontre 7

A propos... - Le karma et l'aléatoire, une cause et plusieurs effets: enfin libre! - Les pratiques inutiles... - Les organes internes: communions, négociation, arrangements. Tous pour un, un pour tous, mais un chef d'orchestre. Un des éléments de l'efficacité personnelle et de l'enseignement.

Pratique personnelle : 1) Laulikî-mudrâ. 2) Vajrâsana. 3) Bhastrikâ abdominal sous toutes ses formes (ou presque). 4) Yoga-mudrâ. 5) degrés de chidâkâsha dhâranâ.

Révisions notamment : Les diverses fixations de la flamme - Mahâkonâsana - Parvatâsana
Mantra : Kâlîmar, etc..

Pûjâ et mantras: aux divinités intérieures. Objectif : assurer le bon fonctionnement des organes énergétiques et de leurs correspondances physiques, mentales, environnementales.

Rencontre 8

A propos... L'art de mélanger les postures, pour soi uniquement. - Personnifier les éléments. - D'abord la santé! Les souveraines.

Pratique personnelle : 1) Mandukâsana 2) Pâshâsana 3) Murcch'ha 4) Drishti classiques et drishti avec la langue...

Mantra : Om krîm kâlîke namah, 3 niveaux et 3 lieux d'articulation. -

Révisions notamment : Anantâsana - Ardha dhanurâsana - Trilokâsana.

Pûjâ et mantras: aux vides. Objectifs: reconnaître ses vides - personnifier le vide - communiquer.

Rencontre 9

A propos... Ganesh, Kâlî et Shiva comme tendances et énergies dans base, cœur et front. - Les entre-deux. - L'équilibre, fonction et non fonction de ce que contiennent les plateaux de la balance.

Pratique personnelle : 1) Édification des chakra: Mûladhâra / svâdisthâna. (Avec pour chaque chakra: drishti, mudrâ, visualisation, non souffle et bîja approprié dans une posture, un mudrâ et une méditation avec auto-vibration). 2) Les gestes de Kâlî: avec les mains; la langue; les yeux. 3) Concentration sur Yantra : Deux yantra côte à côte...

Révisions notamment: Nâtarâjâsana - Shîtâlî pour le cœur - Sîtkârin pour le pubis.

Pratique au quotidien : les entre-deux.

Pûjâ et mantras : à Kâlî. Objectifs: activer les énergies «furieuses» et stabiliser celles qui dispersent. Lien avec la perte, la solitude, la mort. Unité entre Shiva et Shakti (ou le désir d'unité en soi).

Rencontre 10

A propos... Jouer et travailler.- Quand l'énergie se manifeste en dehors de la pratique (son, lumière ou vibration), que faire? - Les «faux-pas», les «faut pas» et la danse personnelle. - Conquérir l'énergie ou se laisser prendre. Choix de méthode ou choix de personne? - Les rituels d'échange.

Pratique personnelle : 1) Édification des chakra: Manipûra. 2) Yoni-mudrâ avec shîtâlî. 3) Jyoti-mudrâ à vide avec mouvement.

Révisions notamment: Bharadvajâsana - Respiration sur les granthi.

Pratique au quotidien : Se stupéfier.

Pûjâ et mantras : Rituel d'échange matériel (se fait seul). Réalisation d'un objectif matériel.

Rencontre 11

A propos... La terre, mulâdhâra et le feu... - Monter l'énergie du svâyambhû, au cœur du magma... - Linga(s), yoni(s) et shakti(s). - L'ishtadevata. - Graines de violence ...

Pratique personnelle : 1) Édification des chakra: Anâhata. 2) Pûrna-prânâyâma. 3) Hamsa-sâdhana sur 2 gathika dans 3 postures différentes.

Révisions : 3 grenouilles... - Les souffles par paliers.

Pratique au quotidien : Jouer avec les vâyu.

Pûjâ et mantras: à Ganesh. Protecteur des transitions, mutations, passages, transcendance. A faire avant toute entreprise importante pour soi ou en cas d'obstacles successifs.

Rencontre 12

A propos... La confiance... - et ?...

Pratique personnelle : 1) Édification des chakra: Vishuddha. 2) Bhastrikâ-prânâyâma thoracique : 5 versions 3) Linga-mudrâ. 4) «Kâlî» en continu dans l'axe. 5) Asparsha: méditations sur la peau: a et b.

Révisions notamment: purvottanâsana - konâsana.

Pratique au quotidien : lever les yeux en «soufflant».

Pûjâ et mantras : à la terre. Rituel nourricier. Force du corps. Protection et auspice de la terre et tout ce qu'elle représente.

Rencontre 13

A propos... Pratyâhâra. La confiance - Mangeur et mangé.

Pratique personnelle : 1) Édification des chakra: Âjñâ. 2) Nâtarâjâ. 3) Parvatâsana. 4) Shanmuk-ti-mudrâ: 3 versions 5) Asparsha: 2ème version. 6) méditation sur l'animal.

Révisions notamment: Makarâsana – Vasishtâsana – Parighâsana.

Pratique au quotidien : étranger.

Pûjâ et mantras: Rituel d'offrande à Shiva. Une saveur de communion intime avec la conscience - La gestuelle de Shiva.

Rencontre 14

A propos... Quel (où) est le champ de pratique personnelle?... - Un seul désir et combien de manques ...

Pratique personnelle : 1) Prânâyâma : Pratique continue des prânâyâma.- Madhya-prânâyâma. - Prânâyâma carré sur la base, banal et unique. 2) Les mantra : D'abord aux énergies. Ensuite les bîja. 3) Nyâsa sur les âdhâra. 4) Ardha shalabâsana et shalabâsana 5) Méditation sur le son interne en nidrâ et formes géométriques.

Révisions notamment: Janushirshâsana et parivritta.

Pratique au quotidien : 5 heures de la journée comme une pratique.

Pûjâ et mantras: à Icchâ.

Rencontre 15

A propos... Le sacré et le secret - Sacraliser le temple et la vie.

Pratique personnelle : 1) Travailler sur et avec les bols : pour soi et pour enseigner. 2) Candra, sûrya bedhana et nâdîshodhana : sans les mains. 3) Nyâsa sur soi avec les doigts en non touché : sur les chakra, les nadî, les âdhâra et entre eux. 4) Nyâsa sur quelqu'un d'autre avec les doigts en non touché. 5) Concentration sur l'espace et sur le vide 6) Un autre souffle du mûla-bandha

Révisions notamment: Caturangadandâsana – jataraparivartanâsana – ardhasetubandha – sûrya-namaskar 1 et 2.

Pratique au quotidien : Ciel ou plafond. Rien.

Pûjâ et mantras : au son.

Rencontre 16

A propos... L'obsession. - Connaître et accepter son objectif.

Pratique personnelle : 1) Travail sur 12 mudrâ des mains 2) Kapâlabhâti en continu avec lecture d'un texte. 3) Nyâsa sur soi avec les doigts, touché avec ou sans instrument. 4) Nyâsa sur quelqu'un d'autre avec les doigts, touché avec ou sans instrument. 5) Confection d'un instrument pour nyâsa. 6) Brahmâprâna-mudrâ

Révisions notamment : Mahâkurmâsana – guptâsana - vamshâsana

Pratique au quotidien : Caresser le feu.

Pûjâ et mantras: Rituel d'initiation de tout instrument et/ou entretien de charge.

Rencontre 17

A propos... L'insouciance. Le respect. La dérision.

Pratique personnelle : 1) Sons qui roulent et roues qui tournent: 5 mantra. 2) Bîjakosha 3) Bhujañ-ginî: Quelques variantes. 4) Vrshika, le scorpion.

Révisions notamment: Ekapadashirshâsana – vîrabhadrâsana – cakrâsana - utthitahastapadân-ghustâsana

Pratique au quotidien : Exclamation et interrogation.

Pûjâ et mantras: Rituel d'initiation d'un mantra.

Rencontre 18

A propos... Le non-mental - Les rituels, pratique personnelle, façon de faire au quotidien.

Pratique personnelle : 1) Quelques mantra «soufflés». 2) Travail sur le non toucher dans la «pince», le non souffle dans ardha-matsyendra, le non mental en posture sur la tête, et sur les trois en assise. 3) Animer nos divinités. Une autre façon de se connaître!...

Révisions notamment: Mayûrâsana - sûryanamaskar «guerrier» -

Pratique au quotidien : Loup phoque.

Pûjâ et mantras: aux trois fleuves
