

Formation pour devenir professeur-e de Natha-Yoga

Et/ou pour approfondir sa pratique personnelle

La session de formation débutera en février 2022.

L'École Shakti vous propose une formation de professeur-e de Natha-yoga. Cette formation est agréée par la Fédération Française des Écoles de Yoga. Le diplôme de la fédération est décerné à la fin de la quatrième année aux personnes ayant suivi le cycle de façon correcte. La formation s'adresse à toute personne désireuse d'entamer une démarche personnelle. Ce cursus permet d'acquérir les bases nécessaires à la transmission du yoga dans un contexte traditionnel, toutefois il n'est pas nécessaire d'envisager de devenir enseignant-e pour suivre cette formation.

Dates de formation pour l'année 2022.

1ère année :

module 1 : **26/27 février 2022** ; module 2 : **7/8 mai 2022**; module 3 : **2/3 Juillet 2022**; module 4 : **3/4 septembre 2022** ; module 5 : **15/16 octobre 2022** ; module 6 : **17/18 décembre 2022**.

2ème année :

Module 7 etc. : **février 2023** dates à venir...

Merci de remplir le formulaire d'inscription.

Pour tout renseignement ou rendez-vous veuillez contacter Céline Frécharde au : 06 207133 74 ou via le formulaire d'inscription.

Durée de la formation : Cette formation dure 4 ans, soit 24 modules à raison de 6 weekends par an (sauf juillet/août) :

- **Coût de la formation** : Le coût de la formation est de 1080€ par an, à régler dans sa totalité en début d'année. Une adhésion à la Fédération de 35€/an. Il est bien sûr possible de faire plusieurs chèques encaissables au fur et à mesure des modules. Si vous êtes absent-e à un module, vous devez vous acquitter de son montant. Un suivi personnel fait partie de ce coût global.
- **Assiduité** : L'assiduité est nécessaire pour suivre et assimiler la formation. En cas d'absence exceptionnelle (cas de force majeure), le rattrapage s'effectue en demandant l'enregistrement de la journée manquée.
- **Calendrier** : 1 weekend par mois (samedi de 14h à 19h et dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h). Les horaires sont susceptibles de varier en fonction des pratiques.
- **Début de session** : fin FEVRIER 2022 (session 2022/2025).

Cette formation 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).
- Energétique (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 nécessaire de vouloir enseigner plus tard le Yoga pour commencer cette formation, bien que celle-ci soit prévue pour donner la capacité à enseigner. Cette formation, approfondie dans le Hatha-Yoga, propose également un premier travail dans la méthodologie tantrique. Les aspects théoriques et pratiques y sont largement développés.

Les matières théoriques et pratiques étudiées sont uniquement celles qui concernent le hatha-yoga dans son fondement classique.

Sauf exception, il est indispensable d'avoir déjà une pratique de Yoga pour pouvoir suivre cette formation. Un engagement sérieux et réel est demandé (même si chacun peut arrêter à tout moment), chacun devant pouvoir effectuer un travail journalier correspondant au programme de travail indiqué.

Le diplôme est délivré par la Fédération Française des Écoles de Yoga.

Programme de formation

Théorie

Les textes traditionnels, fournis intégralement ou en extraits, 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 et dans le monde actuel.
- Les Darshana classiques : Niyaya - Vaisheshika - Samkhya - Yoga classique - Mimamsa - Vedanta.
- Étude du Samkhya.
- Les Mantra et les Yantra : Théorie, pratique et application.
- Le Tantrisme : Cosmogénèse - Le son, les atomes et l'alchimie - Conscience et langage du corps - Nyasa (massages énergétiques) - Mudrâ - Bhuta-Suddhi

(purifications) - Pranayama (respiration) - Concentration et méditation - Asana, Rituel individuel. Yoganidrâ (travail sur le sommeil et la relaxation)

- 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 sont 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 la relation à l'autre.
- 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

Étude théorique et pratique du corps énergétique. Travail selon les textes de référence. Les Chakra. Les Nâdî. Les Prânavayu (les différentes énergies). Les Granthî (les nœuds énergétiques et mentaux).

V - Le mental

- Étude théorique et pratique du mental. Énergies et personnalité. Travail selon les textes de référence.
- Étude détaillée des fonctionnements des différents plans : Physique - Énergétique - Mental.
- Étude 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.
- Étude 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'Être Humain : peur et désir.
- Les perceptions sensorielles et leurs énergies :
- Les interactions dans : le corps physique, le corps énergétique, le mental, la conscience.

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 humain ou cosmique : physique, énergétique, mental, spirituel.
- La modalité de travail suit la graduation et l'itinéraire de l'enseignement traditionnel : Les purifications du corps (Satkarman) - Les postures (Asana) - Gestes et contractions (Mudrâ et Bandha) - Maîtrise sensorielle (Pratyâhâra) - Concentration/Méditation (Dhâranâ/Dhyâna).

I - Satkarman

Dhauti - Vasti - Agni-Kriyâ - Naulî - Neti - Trâtaka - Kapâlabhâti...

II - Postures

Les postures sont étudiées selon le schéma suivant :

1. Étymologie 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) Mâtsyâsana 10) Gorakshâsana 11) Pashimottânâsana 12) Mayûrâsana 13) Kukkutâsana 14) Kurmâsana 15) Vrikshâsana 16) Manduhâsana 17) Garudâsana 18) Shalabâsana 19) Ustrâsana 20) Bhujangâsana 21) Dhanurâsana 22) Matsyendrâsana 23) Akarna-Dhanurâsana 24) Chakrâsana 25) Utkatâsana 26) Sarvangâsana 27) Shirshâsana 28) Halâsana 29) Lolâsana 30) Kâkâsana 31) Vâtâyâsana 32) Mahâkonâsana 33) Karnapidâsana 34) Kapalâsana 35) Garbhâsana 36) Gokarnâsana 37) Natarâjâsana 38) Padangusthâsana 39) Parvatâsana 40) Baddhapadmâsana 41) Ekapadashîrâsana 42) Padahastâsana 43) Janushirâsana 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

III - 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...

IV - Respirations

Samavritti - VisamavrittiI - 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 - Nâdîshodhdhana: lent, en Bhastrika et avec rétentions - Shitalî - Shitkarin - Mâhabandha à poumons pleins en prolongeant la rétention 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 kumbaka 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, rétention maximum Mâha-mudrâ avec Bhastrika et rétention 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.

V - 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.

VI - Concentrations

Bases 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).

VII - Techniques annexes

Il est également proposé un travail sur les véritables techniques de Yoga-Nidrâ dans sa dimension tantrique.