



PROGRAMME FORMATION PROFESSEUR DE YOGA

(Le programme d'anatomie et physiologie est donné séparément)

OBJECTIFS

Littérature du Yoga I, II

- Les principes du yoga au travers des textes.
- Identification des sources littéraires et philosophiques qui parlent de yoga.
- Etude de textes spécifiques de yoga. Auteurs et époques durant lesquelles ils ont vécu.
- Connaître pour appliquer les différentes pratiques décrites dans ces textes.

La place du yoga dans l'histoire de l'Inde

- Octroyer à l'élève les connaissances de base de la formation de la culture de l'Inde afin de situer les origines du yoga dans son cadre naturel.
- Histoire comparée entre l'orient et l'occident en relation aux concepts de temps, de dieu, de réincarnation et d'âme qui vont permettre à l'élève de développer un esprit critique.
- Comprendre de manière définitive la portée de cette discipline dans les domaines de l'histoire, de la littérature et de l'art.
- Le changement d'un yoga de salut en orient vers un yoga de santé en occident.

Théorie et pratiques des techniques du Hatha yoga I

- Connaître les techniques du yoga relatives aux postures et à la respiration.
- Etudier les bénéfices et les contre-indications d'une bonne ou mauvaise pratique.
- Apprendre les effets de la relaxation sur le métabolisme du corps.
- Savoir la différence entre l'anatomie et la physiologie occidentale et l'anatomie et physiologie yogique.

Théorie et pratiques des techniques du Hatha yoga II

- Approfondir les connaissances acquises l'année précédente.
- Connaître les techniques de manipulation de la musculature semi-volontaire et savoir les appliquer correctement (bandhas et mudras).
- S'initier aux pratiques méditatives et au Yoga Nidra
- Expérimenter les effets de la pratique des postures, la respiration et la relaxation.

Introduction de la méthodologie de l'enseignement

- Apporter une vision de l'ensemble des problèmes que pose l'enseignement du yoga.
- Développer les qualités d'observation et d'analyse afin de former des enseignants capables de prendre leurs propres décisions.
- Gérer, comparer et classer les textes et le matériel bibliographique.
- Appliquer correctement les techniques méthodologiques durant le déroulement des cours.



Pratiques de l'enseignement

- Savoir élaborer des plans de cours en accord avec les différents niveaux des élèves : débutants – avancés
- Rechercher, mettre au point et exposer un thème déterminé à une classe : troisième âge, grossesse, colonne vertébrale, etc.
- Appliquer dans les cours les différentes techniques de yoga apprises.
- Durant les cours, reconnaître les difficultés des élèves à partir d'entrevues régulières et d'observation détaillée des élèves durant la pratique.
- Pouvoir rédiger des rapports sur la conduite et l'évaluation des cours

PROGRAMMES

Littérature du yoga I

Introduction du yoga. Le yoga et les yogas. Sa relation avec le Hatha Yoga.
Les aphorismes de Patanjali: auteur, commentateur, époque. Les 8 pas.
Histoire du Hatha Yoga : Les Natha Yoghis. Goraksha et Matsyendra
Hatha Yoga Pradipika : auteur, commentateur, époque, relation avec les autres textes.
Les asanas du yoga Pradipika, les pranayamas et les satkriyas
Moudras et bandas, le chemin vers le Samadhi : Nadanusandhana.
Relation avec le Raja Yoga.
Comparaison avec les Yoga-Sûtra de Patanjali.
Développement de maladies comme conséquence à une pratique yogique erronée.
Goraksha shataka: auteur, commentateur, époque. Concept de nadis et chakras.
Les 5 vents dans le corps : prana, apana, samana, udana et vyana.

La place du yoga dans l'histoire de l'Inde

Situation géographique. Climat.
La préhistoire. La culture de l'Indus. Le protoshiva.
Les invasions aryennes. La période védique.
La place du yoga comme une de six écoles orthodoxes de l'hindouisme.
Concept d'âme en Inde et concept d'âme en occident. Temps linéaire et temps cyclique.
Le concept de karma et de réincarnation comme fil conducteur de la culture indienne.
Les Upanishads et le yoga.
La relation entre le hatha yoga et le tantrisme
Les invasions musulmanes. Relations entre le hatha yoga et le soufisme.
Les traditions et les maîtres modernes.
Le passage d'un yoga de salut vers un yoga de santé et de thérapie.
Le yoga, mouvement social et patrimoine de l'humanité.

Théorie et pratique des techniques du Hatha Yoga I

Bases et objectifs du yoga.
Définitions du yoga. Le yoga comme chemin et le yoga comme but.
Concepts d'asana. Bases et classifications des postures.
Pratiques préparatoires.
Postures.



Connaître les principes qui organisent les différents groupes de postures :

- Flexion – extension – latéralisation – inversion – torsion – équilibre.
- Postures méditatives.

Principes généraux des postures. Différences entre yoga et gymnastique.

Importance de savoir faire et savoir défaire une posture.

Les postures et leurs variations.

Relaxation. Son importance, ses effets physiologiques. Différents types de relaxation.

La relaxation dans la posture.

Concentration et méditation.

Respiration. Techniques respiratoires yogiques : Pranayama et Prana.

Observation de la respiration : Prana Dharana.

Respiration automatique : Suasha Prasuasha. Respiration contrôlée : Puruka Rechaka.

Respiration par le larynx : Ujjayi.

Introduction aux bhandas et moudras.

Introduction à la méthodologie de l'apprentissage

Ensemble des éléments à prendre en compte lors de l'enseignement du yoga.

La progression des pratiques yogiques comme élément de base de l'enseignement.

L'application des connaissances d'anatomie et de physiologie lors de l'enseignement.

Nécessité de maîtriser les textes comme support théorique permettant l'identification des éléments qui donnent au yoga son identité.

Planification des cours en fonction des éléments mentionnés ci-dessus et en accord avec le niveau des élèves.

Littérature du yoga II

Gheranda samhita: Auteur, époque, publication.

Ghatashta yoga. Concept de « Gatha » et le yoga de Gheranda.

Le chemin de sept pas : kriyas, asanas, mudras (dharana), pratyahara, dhyana, samadhi.

Importance des satkriyas.

Tri-bhanda, moudras et la relation avec le prana.

Pratyahara ou retraction de sens selon le Gheranda Samhita, comparaison avec Patanjali.

Siddha-Siddhanta-Paddhati: auteur, commentateur, époque.

Le concept du corps et les pouvoirs.

Le chemin vers la méditation. Dhyana, Dharana et Samadhi selon Patanjali.

Nadanusandhana selon le Hatha Yoga Pradipika

Théorie et pratique des techniques du Hatha Yoga II

Asanas. Révision des concepts.

La progression et son importance.

Travail d'équilibre.

Asanas. Dans toutes les postures nous considérerons le développement technique, les aspects anatomophysiologiques, les bénéfiques et les limites.

Pranayamas. Importance du Pranayama. Effets physiologiques de la pratique. Objectifs.

Bénéfiques et contre-indications.

Types de Pranayama et quand et comment les appliquer : Anuloma-Viloma, Ujjay, Sitali, Sitkari, Bhastrika, Bhramari.

Le processus de purification dans les kriyas et leur valeur thérapeutique : Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Kapalabhati



Bandhas et mudras (des pratiques qui produisent des changements de pression interne).
Caractéristiques, effets et objectifs. Bénéfices et contre-indications.
Comparaison entre Uddiyana bandha et Agnisara.

Pratiques de l'apprentissage

Cours de pratiques où seront évaluée la capacité d'intégration des éléments théoriques, pratiques et ressentis intérieurs.

Pratique et correction des cours présentés.

Choix des techniques à appliquer selon le type de tours : débutants, intermédiaire ou avancées.

Bibliographie

Sources primaires

- Bhole, Mukund V. *L'esperienza dello Yoga*. 2015. A cura di Giuseppe Goldoni.
- Bouanchaud, Bernard. *Les samkhyas karikas*. 2002. Agamat
- Gharote, M. L. *Pranayama*. 2007. Ed. Lonavla Yoga Institute. Lonavla.
- Garothe, M. L. *Siddhasiddhantappaddhatih*. 2005. Ed. Lonavla Yoga Institute. Lonavla
- Gharote, M.L. *Guidelines for yogic practices*. 2013. The Lonavla Yoga Institute. Lonavla.
- Gharote, M. L. *Yogic techniques*. Ed. Lonavla Yoga Institute
- Kuvalayananda. *Asanas*. 2012. Kaivalyadhama. Lonavla.
- Iyengar, B.K.S. *Lumière sur les yoga sutra de Patanjali*. 2003. Buchet Chastel. Paris.
- Laurent, Jean Pierre. *Le yoga sutra de Patanjali*. 2016. India Universalis Editions. Plérin.
- Michael, Tara. *Hatha Yoga Pradipika*. 1974. Ed. Fayard
- Michael, Tara. *La centurie du Goraksha*. 2007. Ed. Almora
- Papin, Jean. *Gerandha Samhita*. 2005. Ed. Almora
- Taimni I. K. *La science du yoga*. 2002. Ed. Adyar.
- Varenne, Jean. *Upanishads du Yoga*. 1971. Ed. Gallimard.

Sources secondaires

Bibliographie des pratiques du hatha yoga en lien avec l'anatomie

- Alexander, Gerda. *L'eutonnie*. 2019. Bernard Giovanangeli Editeur.
- Calais-Germain, Blandine. *Anatomie pour le yoga*. 2017. Editions Désir
- Calais-Germain, Blandine. *Respiration*. 2017. Editions Désir
- Fiammetti, Roger. *La respiration totale pour tous*. 2012. Ed. Médicis.
- Feldendrais, Moshe. *Energie et bien être*. 1993. Dangles Editions.
- Gharote, Manmath ; Jha, Vijaykant ; Devnath, Parimal. *Therapeutic references in Traditional Yoga Texts*. 2010. Ed. Lonavla Yoga Institute. Lonavla.
- Gore, M.M. *Anatomy and physiology of yogic practices*. 2017. New Age Books. Delhi
- Kaminoff, Leslie. *Yoga, anatomie et mouvement*. 2008. Vigot.
- Kuvalayananda. *Pranayama*. 2005. Kaivalyadhama. Lonavla.
- Souto, Alicia. *Manual de practicas del yoga*. 1997. Ed. Centro de Eutonia y Yogaterapia. Buenos Aires.
- Van Lysebeth. *J'apprends le yoga*.
- Van Lysebeth. *Encyclopédie Yoga*. 2016. Flammarion.



Bibliographie générale sur le yoga

- Alter, Joseph. S. *Yoga in Modern India*. 2004. Princeton University Press. New Jersey.
- Bouillier, Veronique et Tarabou, Gilles. *Image du corps dans le monde hindou*. Chapitres 5 et 6. CNRS Ed. 2002
- Bouillier, Veronique. *Itinérance et vie monastique*. Première partie. Ed. de la Maison des sciences de l'homme 2008
- Eliade, Mircea. *Patanjali et le yoga*. 1988. Puf.
- Eliade, Mircea. *Le yoga : immortalité et liberté*. Payothèque.
- Feuga, Pierre. *Tantrisme*. 1994. Dangles.
- Garothe, Manohar et Garothe, Manmath. *Swami Kuvalayananda*. 1999. The Lonavla Yoga Institute.
- Gharote, M. L. *Encyclopedia of traditional asanas*. 2006. Ed. Lonavla Yoga Institute. Lonavla.
- Iyengar, B.K.S. *L'arbre du yoga*. 1995. Buchet Chastel. Paris
- Mallison, James ; Singleton, Mark. *Roots of yoga*. 2017. Penguin Classics.
- Michael, Tara. *Les voies du yoga*. 1980. Ed. Du Rocher 1980
- Michael, Tara. *Yoga*. Ed. 1975. Du Rocher
- Padoux, André. *Comprendre le tantrisme*. 2010. Albin Michel
- Poggi, Colette. *Goraksa. Yogin et alchimiste*. 2018. Les Deux Océans. Paris
- Poggi, Colette ; Bornstain, Claire. *L'alchimie du yoga selon Goraksa*. 2019. Les Deux Océans. Paris. 2
- Silburn, Lilian. *La kundalini*. 1983. Les deux océans. Paris 1
- Singleton, Mark. *Yoga body*. 2010. Oxford University Press. New York
- Sudhir, Kakar. *Chamans, mystiques et médecins*. 1997. Seuil. Paris
- Varenne, Jean. *Les sources du yoga*. 1989. Ed. Jacqueline Renard 1989
- *Yoga Kosha*. By Kaivalyadhama. Ed. Board 1991 (dictionnaire sanskrite)
- *YOGA L'art de la transformation*. 2017. Editions La Plage. Paris.

Pour une vision plus large sur la société occidentale

- Bachelard, Gaston. *La poétique de l'espace*. 2012. Puf. Paris
- Cheng, François. *Cinq méditations sur la mort*. Le livre de Poche.
- Han, Byung-Chul. *Le désir. Ou l'enfer de l'identique*. 2015. Autrement
- Han, Byung-Chul. *La société de la fatigue*. 2014. Circé
- Hüther, Gerald. *Biologie de la peur*. 2011. Le souffle d'Or. Gap
- Hüther, Gerald. *L'influence des images intérieures*. 2011. Le souffle d'or. Gap-France.
- Leloup, Jean-Yves. *Evidences paradoxales*. 1995. Le Fennec
- Le Breton, David. *L'adieu au corps*. 1999. Métailié. Paris