

**Programme de la
Fédération Française des Ecoles de Yoga**

CYCLE PRÂNÂYÂMA

**Enseignements
Christine TOURET – Emmanuel DENGREVILLE**

**Institut de Formation des
Yoga Traditionnels**

IFYT SARL au capital de 7600€
394, Route de Rouen – 80000 AMIENS
tel : 03 22 95 71 74

chyt@orange.fr
www.amiens-yoga.fr

CYCLE PRÂNÂYÂMA

Durée : 3 ans

Fréquence : 1 dimanche tous les deux mois de 10h à 18h et un stage récapitulatif annuel (3 jours).

Diplôme : Certificat de formation de l'Institut de Formation des Yoga Traditionnels

– **Coût :** 110€ la journée.

Méthode générale

- Etude théorique et pratique des enveloppes énergétique et mentale - Utilisation du prânâyâma comme méthode de mutation intérieure - Prânâyâma, vie, mort, jouissance, peur - Souffles universels et souffles humains - Prânâyâma, rythme, temps et espace - Prânâyâma et cycles lunaires - Prâna et svara - Prânâyâma, énergies et personnalité - Prânâyâma, pouvoir de l'énergie et de la pensée - Prânâyâma, comme instrument de maîtrise et d'action sur le corps, les énergies et la pensée - Prânâyâma, du visible à l'invisible - Les visions intérieures - Les applications thérapeutiques - Méthode pour arrêter le souffle - Prânâyâma et processus subtils ou l'art de respirer sans air.

Méthode particulière

Chaque prânâyâma est abordé en association avec les techniques suivantes :

- Mudrâ (sceau).
- Bandha (contaction).
- Yantra (figure géométrique).
- Mantra (son).
- Dristhi (fixation oculaire ou vision intérieure).

Les prânâyâma dans les postures et les concentrations. Relations et effets avec les plans physiologique, énergétique et mental. Les diverses méthodes de pratique, explicite et implicite.

Prânâyâma classiques

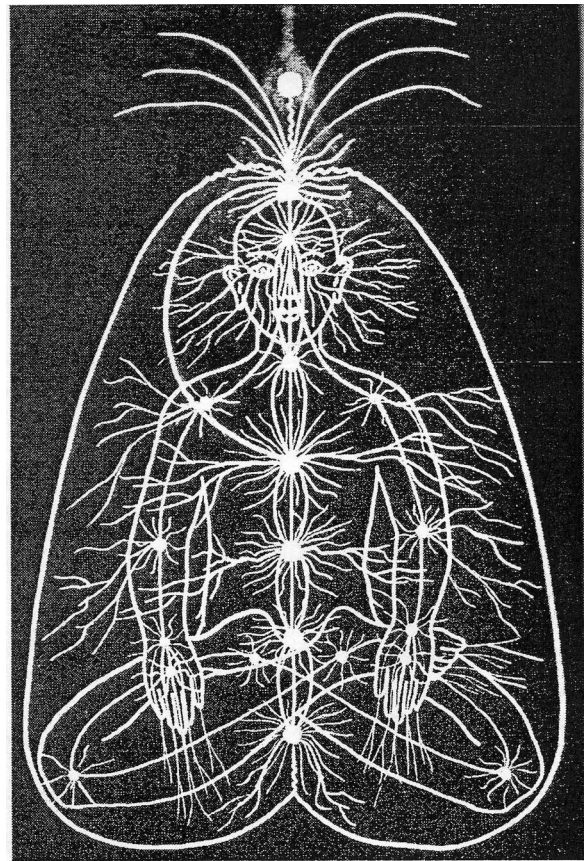
Visamavritti prânâyâma – Samavritti prânâyâma – Sûrya bhedana – Ujjâyî – Shîtâlî – Shîtkarin – Bhastrikâ – Kapâlabâthi –

Mûrcchâ – Bhrâmarî – anuloma viloma – Kevalî.....etc.

Chaque prânâyâma, et ses dérivés, est utilisé selon une méthode classique et tantrique.

Les textes sur lesquels s'appuie l'ensemble des pratiques classiques sont fournis intégralement ou partiellement.

A savoir : Hatha yoga-pradipika – Gheranda samhita – Shiva samhita – Goraksha shataka – Shiva svarodaya.



Programme

Regroupement N°1

Les pratiques : Les respirations de base : (abdominale, thoracique, complète) - Les proportions et les rythmes de base : égal, non égal, rapide – Kapâlabâthi - Ujjâyî – Rétentions et suspensions - Le prânâyâma et la posture assise - Les mudrâ de base : mûla-

bandha, uddīyana-bandha, jalandhara-bandha, khecarī, les drishti, les mantra de base.

La théorie : Méthode et finalité du prānāyāma – Le prānāyāma dans le corps grossier : limites et utilités – Moments et durées des pratiques - L'enveloppe énergétique et ses contenus (nadi, chakra, vayu...etc) – Les prānāyāma et les perceptions sensorielles – Prānāyāma et la maîtrise des pensées – Prānāyāma et transcendance de l'énergie sexuelle – Prānāyāma, vie et mort – Le souffle et la destinée - Etude et commentaire des chapitres 2 et 3 du Hatha-yoga-pradīpika et du chapitre 3 de la Shiva samhita.

Regroupement N°2

Les pratiques : Bhastrikā classique – Bhastrikā thoracique – Alternance des deux – Kapālabhāti alterné - Nādi-shodana – Le petit prānāyāma – Shītalī grossière – Méditation sur les arrêts du souffle après l'inspiration et l'expiration – Yeux, immobilité et respiration.

La théorie : Les sens et le toucher – Respirations et immobilité – Le prānāyāma dans la posture - Peut-on respirer sans air ? - Prānāyāma et granthi – Icchā, jnāna et kriya - Texte : Yogakundalinī upanishad.

Regroupement N°3

Les pratiques : Nādi-shodana avec samavritti (yam à gauche et ram à droite, namah chandra et namah surya) - Le prānāyāma dans la posture : ardha-matsyendrāsana avec bhastrikā et rétention à plein – Le petit prānāyāma dans vishuddha chakra avec le bīja ham et ashvinī-mudrā durant la rétention – Bhrāmarī, l'abeille.

La théorie : Svara le grand souffle vital – A chaque état son souffle - Du premier au dernier souffle, l'espace d'une destinée – Changer son destin par le souffle -

Regroupement N°4

Les pratiques : Kapālabhāti et antar kumbhaka – Prānāyāma dans la posture, bhastrikā dans paschimottanāsana – Anuloma-viloma avec mantra et ashvinī-mudrā – Shītarin prānāyāma – Hridaya-visarga.

La théorie : Visions tantriques du souffle et des énergies, effervescence et ivresses – Développer la volonté sans forcer.

Texte : extraits du amaraughashāsana.

Regroupement N°5

Les pratiques : Bhastrikā avec et sans air – Maha-bandha-mudrā avec rétention à vide – Maha mudrā avec rétention à plein – Petit prānāyāma classique dans le coeur.

La théorie : Prānāyāma et santé, le prāna peut il être une thérapeutique?

Regroupement N°6

Les pratiques : Shītalī subtil sans aucun bruit sur le rythme 1/4/2 avec utilisation des doigts – Murrcha classique – Murcch'ha debout et en assise classique - Le souffle dans une posture inversée sur le rythme 1/2/4 – Petit prānāyāma les yeux ouverts.

La théorie : Mettre l'accent sur la précision et la synchronicité – Pousser sans forcer – Prānāyāma ou l'art d'utiliser le souffle en économisant l'air ou l'inutilité d'une pratique exclusivement pneumatique.

Regroupement N°7

Les pratiques : Shītkarin sur le rythme du petit prānāyāma durant un gathika – Yoga-mudrā avec samavritti prānāyāma – Ujjāyi avec inspiration par les deux narines et expiration par la gauche, etc... - Le souffle dans halāsana sur le rythme 1/2/4 – Hridaya-visarga.

La théorie : Rétentions et empreintes pour accéder à kevalī – Souffles, kundalinī et mental, le triangle manas/prāna/ojas.

Regroupement N°8

Les pratiques : Grande pratique de nādi-shodana sur un gathika - Prānāyāma dans la posture, gomukhāsana avec bhastrikā et rétentions, etc – Souffle Ram – Revoir une pratique par jour.

La théorie : L'essentiel du prānāyāma, purifier la structure énergétique et le mental – Que faire de l'énergie? - Obligation de la concentration : 1er temps regarder l'agitation, 2ème temps la stopper.

Regroupement N°9

Les pratiques : Bhastrikâ thoracique sur un gathika – Yoga-mudrâ avec bhastrikâ, etc... - Anuloma-viloma, trajet alterné sur un gathika.

La théorie : Magie du souffle sur la pensée.

Regroupement N°10

Les pratiques : Le souffle dans la posture, shîtâlî dans baddhagorakshâsana – Purna-prânâyâma – Bhrâmarî – Madhya-prânâyâma.

La théorie : Le souffle, un pont entre deux points. Les deux bindu et la voie du milieu.

Regroupement N°11

Les pratiques : Le souffle dans la posture, anuloma-viloma dans paschimottanâsana durant un gathika – Bhastrikâ avec et sans air – Méditation sur le souffle du dedans.

La théorie : Prânâyâma, instrument d'éveil et prâna-kundalinî – Souffle interne et non souffle.

Regroupement N°12

Les pratiques : Le souffle dans la posture, 1/4/2 dans nâtarajâsana – Uddîyana-bandha etc... -- Jyoti-mudrâ – Révision de tous les prânâyâma classiques.

La théorie : Prânâyâma et personnalité – Psychologie, émotions, anahata et le mariage du souffle et de l'affectif – les rétentions à poumons vides ou le grand raccourci...

Regroupement N°13

Les pratiques : Le souffle dans la posture, anuloma-viloma dans simhâsana – Bhastrikâ dans la colonne – Jyoti-mudrâ - Révision de tous les souffles dans les postures.

La théorie : Mort ou folie, à chacun sa peur – Revenir aux enseignements traditionnels.

Regroupements N°14

Les pratiques : Souffle dans la posture, hridaya-visarga dans shavâsana – Murcchâ, première version – Yoga-mudrâ avec bhastrikâ – Souffle du mûla-bandha.

La théorie : Souffle et saveur, l'alchimie....

Regroupement N°15

Les pratiques : Souffle dans la posture, shîtkarin dans ardha-vatayâsana - Murcchâ, deuxième version – Rétentions à poumons vides – Souffle tombé – Souffle de mûlabandha. 2 et 3.

La théorie : L'individu et l'espèce. L'ordre et le hasard – Le microcosme et le macrocosme – Le souffle là dedans.

Regroupement N°16

Les pratiques : Hridaya-visarga développé – Shîtâlî dans taluadhara – Souffle dans la posture, purna prânâyâma dans baddha padmâsana ou ardha-baddhapadmâsana.

La théorie : Prânâyâma et rituels – Part du souffle dans ces jeux d'énergie.

Regroupement N°17

Les pratiques : Le souffle dans la posture, un souffle « d'en haut » dans shirsâsana ou kakâsana - Les souffles d'en haut.....

La théorie : Souffles supérieurs et chakra supérieurs, conduire dans le subtil.

Regroupement N°18

Les pratiques : Le souffle dans la posture, un souffle externe dans bhadrâsana – Se relier à svara - Les souffles externes....

La théorie : Souffles au delà du corps...