

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

**FORMATION PERSONNELLE
et de
PROFESSEUR DE YOGA**

**Enseignements
Emmanuel DENGREVILLE**

**INSTITUT DE FORMATION DES
YOGA TRADITIONNELS**

IFYT sarl au capital de 7600€
394, rue de Rouen – 80000 AMIENS
tel/fax : 03 22 95 71 74 – ifyt@yoga-amiens.fr
<http://www.amiens-yoga.fr>

Nous proposons une formation approfondie en Hatha-Yoga durant quatre années. Celle-ci s'adresse à toute personne qui désire entamer une démarche personnelle.

Elle 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.

En ce qui concerne la théorie tous les textes sont fournis. En ce qui concerne la pratique plus de 200 photos de postures ou autres techniques sont reproduites.

Le travail se divise en enseignement collectif et en enseignement individuel. Le rythme des rencontres collectives est d'une journée de 8 heures par mois.

En ce qui concerne le travail individuel, les rencontres sont aussi fréquentes que besoin est. Cet enseignement particulier permet à chacun d'intégrer l'enseignement collectif à son rythme, selon ses capacités, et au professeur d'assurer un suivi minutieux de chacun. Cet enseignement individuel est compris dans le prix mensuel de la formation, quelle que soit la fréquence des rencontres.

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

Le nombre de participants est limité à une quinzaine de personnes.

L'admission à cette formation ne peut se faire qu'après entretien. Sauf exception, il est indispensable d'avoir plusieurs années de pratiques de Yoga.

Un engagement sérieux et réel est demandé, chacun devant pouvoir effectuer un travail journalier correspondant au programme de travail mensuel.

**Nous délivrons le diplôme de
la Fédération Française
des Ecoles de Yoga.**

CONTENU

Théorie

Les textes traditionnels, intégralement fournis, servant de base à tout le travail théorique et pratique sont les suivants:

Yogatattva Upanishad. Dhyana-bindu 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.
- . Les Darshana classiques: Nyaya - Vaisheshika - Samkhya - Yoga classique - Mimamsa - Vedanta.
- . Etude précise du Samkhya.
- . Les Mantra et les Yantra: Théorie, pratique et application.
- . Le Tantrisme: Cosmogénèse - Le son, les atomes et l'alchimie - Le Guru, l'initiation et le mantra - Conscience et langage du corps - Nyasa - Mudrâ - Bhuta-Suddhi - P r a n a y a m a - Concentration et méditation - Asana, rituel individuel.
- . 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 doivent 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 le pouvoir personnel.
- . 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

Etude théorique et pratique du corps énergétique. Travail selon les textes de référence. Les Chakra. Les Nâdî. Les Prânavayu. Les Granthî.

V - Le mental

- . Etude théorique et pratique du mental. Energies et personnalité. Travail selon les textes de référence.
- . Etude détaillée des fonctionnements des différents plans: physique - Énergétique - Mental.
- . Etude 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.
- . Etude 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'Etre Humain: peur et désir.
- . **Les perceptions sensorielles et leurs énergies**:
- . Les interactions dans: le corps physique. Le corps énergétique. le mental. La conscience. Etc.

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 (Satkarman) - Les postures (Asana) - Gestes et contractions (Mudrâ et Bandha) - Maîtrise sensorielle (Pratyâhâra) - Concentration/Méditation (Dhâranâ/Dhyâna).

Satkarman

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

Postures

Les postures sont étudiées selon le schéma suivant:

- 1) Etymologie 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) Janushîrâsana 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) Vagrâsana 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

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...

Respirations

Samavritti - VisamavrittiI - Kapalabhati - Nadishuddhi - Surya et Chandrabhedana - Bhamari - Ujjayin - Viloma prânâyâma - Anuloma-viloma prânâyâma - Bhastrika abdominal simple et alterné - Bhastrika thoracique - Bhastrika de lumière - Bhastrika de feu - Nâdîshoddhana: 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 révoltée 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.

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.

Concentrations

- Base 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).

Techniques annexes

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

Seules les pratiques principales pouvant être mentionnées sont indiquées dans leurs grandes lignes.

En ce qui concerne la posture, la conception de base est de la considérer comme une Ekagrata (immobilité). Toutes les pratiques et tous les effets sont envisagés selon le plan énergétique et la maîtrise mentale. Elles sont abordées selon leur signification en Sanskrit, leur symbolique et leurs effets énergétiques. Chaque posture est accompagnée d'une respiration précise, d'un mantra, de bandha, de mudrâ, d'une fixation oculaire et d'une visualisation.

La recherche de puissance et de stabilité personnelle est au coeur de cet apprentissage.

La respiration est considérée comme l'élément le plus important, ce qui implique un travail sérieux et approfondi de toutes les formes de respirations et de leurs applications.

Les aspects philosophiques et métaphysiques sont également abordés en détail.

L'étude de la psychologie traditionnelle s'y inscrit pour amener réflexion en profondeur sur soi et l'univers. Ceci aide chacun dans son cheminement intérieur permettant de le guider méthodiquement vers la réalisation de sa propre autonomie, de sa force intérieure et de sa spiritualité.

Les aspects pédagogiques de l'enseignement sont abordés selon l'esprit traditionnel. Durant ces années les élèves, en fonction du niveau atteint et de la nécessité, sont amenés à donner des cours. Il leur est appris à ne pas préparer les cours de façon à rester dans le vécu, dans l'instant présent et ainsi à ne pas considérer un cours comme un exercice intellectuel qui se prépare, mais à l'appréhender comme l'émanation de ce qu'ils sont sur le moment.

Cette formation se voulant surtout expérimentale pour l'élève, son enseignement et (ou) sa pratique personnelle seront le reflet de son vécu.