

Pratique: Virâsana (héros), Gomukhâsana (tête de vache), Vajrâsana (diamant).

Module n°12

Théorie: Limite du corps et limite mentale: la posture comme champ d'expérience.

Pratique: Akarnadhanurâsana (archers), Hamsâsana (cygne) et Mayûrâsana (paon), Sarvangâsana (« chandelle »).

Module n°13

Théorie: Posture d'immobilité: user le mental à travers le corps et implanter patience et recul.

Pratique: Nâtarâjâsana (danseur cosmique), Simhâsana (lion), Garbhâsana (embryon).

Module n°14

Théorie: Posture d'intensité extrême: dégager les énergies du héros.

Pratique: Shalabhâsana (sauterelle), Siddhâsana (perfection), Gokarnâsana (oreille de vache), Kâkâsana (corbeau).

Module n°15

Théorie: Influences des postures sur les chakras et les nâdî.

Pratique: Karnapidâsana (oreilles douloureuses), Paschimottânâsana (pince), Hanumanâsana (posture du roi des singes).

Module n°16

Théorie: Les postures et la thérapeutique.

Pratique: Baddha-padmâsana (lotus et 1/2 lotus lié), Parvatâsana (montagne), Ekapadashirshâsana (pied solitaire).

Module n°17

Théorie: La posture comme méthode d'évolution personnelle.

Pratique: Padangusthâsana (posture des orteils), Tolangulâsana (balancier), Guptâsana (posture secrète).

Module n°18

Théorie: Posture et longue vie ou comment repousser l'échéance.

Pratique: Purvottânâsana (posture de l'Est), Padahastâsana (mains aux pieds), Vajrâsana (posture tordue).



Cycle Âsana (postures)

Ce cycle est destiné aux pratiquants motivés, même débutants qui désirent faire une recherche personnelle, ainsi qu'aux enseignants de yoga.

- **Durée** : 3 ans.
- **Début du prochain cycle** : dès l'inscription d'une dizaine de personnes
- **Fréquence** : un dimanche tous les 2 mois de 10h à 18h
- **Coût** : 114€ la journée incluant un fascicule illustré, un plan de travail pour 2 mois et le suivi individuel
- **Enseignement** : Christine TOURET
- **Certificat de formation de IFYT SARL.**

Institut de formation des yoga traditionnels

IFYT SARL au capital de 7600€

394 route de Rouen 80000 AMIENS

03 22 95 71 74/ ifyt@orange.fr

Centre de formation de la Fédération Française des Ecoles de Yoga

Etude de 54 postures fondamentales

Un fascicule et un plan de travail sont remis pour chaque posture qui est étudiée selon le schéma suivant:

- Etymologie sanskrite
- Signification cosmique - Archétype recherché
- La position des textes et de l'enseignement traditionnel
- Recherche et finalité à travers la posture
- Les centres d'énergie, les canaux, les énergies concernées
- Effets physiologiques produits par le travail sur les énergies
- Portée initiatique - Quelle alchimie possible avec la posture?
- La posture et ses variantes - Les différentes méthodes pour prendre et tenir la posture (classique et tantrique)
- Gestes, contractions et prânâyâma dans la posture
- Sons et visualisations (mantra et yantra) dans la posture
- Concentrations
- Articulation dans une séance (personnelle et/ou dans un cours)

Cette approche fournit une base détaillée pour engager une pratique personnelle et pour enseigner avec précision.

Module n°1

Théorie: Place des postures dans le Yoga. Le corps énergétique. Portée des postures: physique, mentale, initiatique. Hatha-Yoga Pradîpikâ ch 1.

Pratique: Gorakshâsana (postures de Goraksha), Halâsana (charrue), Padmâsana (lotus).

Module n°2

Théorie : Shiva-Samhitâ ch 3.

Pratique: Trikonâsana (triangles), Mâtsyâsana (poisson), Kûrmâsana (tortue), Janushirsâsana (tête au genou).

Module n°3

Théorie: Trouver le moule: dépasser le personnel; Piéger les énergies: trouver la force.

Pratique: Chakrâsana (roue), Paschimottânâsana (pince), Shirshâsana (posture sur la tête).

Module n°4

Théorie: Posture et concentration, posture et énergie, posture et purification.

Pratique: Vrikshâsana (arbre), Dhanurâsana (arc), Vatayanâsana (cheval).

Module n°5

Théorie: La posture en tant que pouvoir ou l'art du meilleur et du pire.

Pratique: Bhadrâsana 1 et 2 (posture qui réalise les souhaits), Bhujangâsana (cobra), Makarâsana (crocodiles).

Module n°6

Théorie: Enchaîner les postures.

Pratique: Ustrâsana (chameau), Mâhakonâsana (grand angle), Ardha Matsyendrâsana (1/2 torsion de Matsyendra).

Module n°7

Théorie: Piéger les énergies et les pensées.

Pratique: Suryanamaskar (salutation au soleil), Mariciâsana (torsion de Marici), Mâhakûrmâsana (grande tortue), Svastikâsana (posture de protection).

Module n°8

Théorie: Utilisation tantrique des postures.

Pratique: Yogâsana (posture du yoga), Navâsana (barque), Râjakapotâsana (colombe).

Module n°9

Théorie: Posture: de l'hygiène à la concentration.

Pratique: Garudâsana (aigle), Mandûkâsana (grenouille), Bharadvajâsana (torsions de Bharadvaja).

Module n°10

Théorie: Posture de verticalité. La tension entre deux points.

Pratique: Kapalâsana (posture sur le crâne), Mâlâsana (guirlande), Bhekâsana (grenouille à plat ventre).

Module n°11

Théorie: Posture: acte alchimique.