

Document PROGRAMME DE FORMATION DE YOGA (Concept «VINIYOGA»)
ENSEIGNEMENT CHRISTIAN DOLLET

Enseignement du yoga en cours individuel ***(yoga thérapie)***

PREMIERE ANNEE 2016 – 2017

Introduction de Claude Maréchal sur le Yoga Intérieur

Lorsque la concentration sur un objet permet de déboucher sur la méditation, elle-même couronnée par l'état de fusion avec l'objet, lorsque cette expérience est répétée encore et encore, on parle de « samyama » de démarche.

« Une démarche peut multiplier par cent ou par mille les capacités d'un être humain. »

Mais ceci n'est réalisable qu'au moyen d'un esprit extrêmement éveillé et paisible. On peut dire que tout le génie du yoga tient dans cette formule : calmer l'esprit.

Calmer l'esprit jusqu'à ce qu'enfin il se taise...

A Etude des yoga sutra de Patanjali

Livre n°2 : La transformation

- **La discipline sensorielle** aphorismes 54 et 55

Livre n°3 : L'expansion (Le yoga intérieur)

- **le yoga intérieur** aphorismes 1 à 8
- **les grandes mutations** aphorismes 9 à 15
- **Les démarches du premier degré** aphorismes 16 à 20
- **Les démarches du deuxième, troisième degrés et la première mise en garde** aphorisme 21 à 37
- **La maîtrise des souffles** aphorisme 38 à 43

B Les pratiques proposées pendant cette formation

① La transposition dans la pratique du yoga (*yogâbhyâsa*), 2 notions vont être particulièrement détaillées, les actions thérapeutiques âyurvédiques :

L'action qui « réduit » (*langhana*)

Des séances où prédominent les postures de flexion vers l'avant, les torsions, les longues expirations dans la direction de la contraction et la restriction. Des indications de cette sorte peuvent être données, par exemple, à un individu qui cherche à perdre du poids.

L'action qui « nourrit » (*brimhana*)

Des séances où prévalent les flexions vers l'arrière, les longues rétentions respiratoires, sont susceptibles d'entraîner une expansion physique et psychologique, par exemple, à un individu qui souhaite soutenir son évolution personnelle en renforçant son état de concentration (*dharana*)

② Nous étudierons également, une autre division qui tient compte des objectifs, les aspirations du pratiquant. Selon le professeur *Krishnamacharya* :

- SHAKTI KARMA : elle désigne le mode de pratique s'adressant à celui qui ambitionne de développer certains potentiels tels la force, l'agilité et la concentration, qui veut maîtriser par exemple, des postures difficiles (la posture sur la tête).

- CIKITSÂ KARMA : elle comprend toutes ces pratiques dont l'objectif est d'éliminer les impuretés du corps accumulé dans les territoires ou organes (*kosha*) et dans les canaux anatomiques (vaisseaux, nerfs...) et dans les canaux subtils (*nâdî*).

- ADHYAMITA KARMA : elle fait référence à la pratique de celui qui désire aller au-delà du domaine sensoriel et qui aimerait se connaître en profondeur où se rapprocher de sa Source, l'énergie Supérieure.

C Etude de cas personnaliser

A chaque rencontre, un exemple d'un cours individuel sera développé. Cela permettra d'observer le protocole en 8 étapes à suivre lors d'un entretien individuel :

- l'accueil de la personne
- la discussion qui permet de clarifier une demande particulière
- la proposition de postures et des techniques respiratoires de yoga
- les adaptations nécessaires
- Orientation de l'observation
- la mise en place d'une direction d'intériorité
- l'élaboration de la séance de yoga
- l'objectif à atteindre dans une progression graduelle

Avec l'étude des 8 paramètres d'observation (les *bhedas*) :

- la constitution (*deha*)
- le lieu (*desha*)
- le sexe (*linga*)
- le temps (*kâla*)
- l'âge (*vayas*)
- les capacités (*shakti*)
- l'aspiration (*marga*)
- l'activité (*vritti*)

Selon le professeur Krishnamacharya, l'adaptation de la pratique à l'individu et non l'inverse est l'essence même du yoga.

D Etudes des postures de yoga (Tableau B)

Présentation détaillée de 10 postures de yoga leur adaptation et leur application au sein de diverses pratiques pour une connaissance et une exploration approfondies.

- 1- **SUPTA PADANGUSTHASANA**
La posture couchée, les gros orteils tenus
- 2- **SIDDHASANA**
la posture de la réalisation
- 3- **GOMUKHASANA**
la posture de la tête de vache
- 4- **SUPTA BADDHA KONASANA**
la posture couchée de l'angle lié
- 5- **HALASANA**
la posture de la charrue
- 6- **GODHAPITHAM**
la posture de l'iguane
- 7- **KURMASANA**
la posture de la tortue
- 8- **JANUSHRISHASANA PARIVRITTI**
la posture de la tête au genou en rotation
- 9- **MATSYASANA**
la posture du poisson
- 10- **UTTHITA EKA PADANGUSHTHASANA**
la posture d'un gros orteil tenu, en élévation

E Etude et pratique des techniques de respiration de yoga (Prânâyâma) pour la méditation

1 - APPLICATION THERAPEUTIQUE AU NIVEAU DE LA RESPIRATION

Le prânâyâma est la technique par excellence pour apporter un soin, nous étudierons méticuleusement la technique et son rythme le plus approprié en fonction des diverses demandes.

2 - LES LIGATURES INTERNES DANS LA POSTURE : MAHA MUDRA

- La ligature du réseau (*jâlandhara bandha mudrâ*)
- La ligature de la racine (*mûla bandha mudrâ*)
- La ligature de l'envol (*uddhiyana bandha mudrâ*)

3 - REPRISE DES SIX PREMIERES TECHNIQUES DE PRÂNÂYÂMA (ujjâyî) ET RAPPEL DES RYTHMES RESPIRATOIRES AVEC LES TABLEAUX DE LA PROGRESSION GRADUELLE POUR ATTEINDRE UN NIVEAU PLUS SUBTIL.

- LE PRÂNÂYÂMA *UJJÂYÎ*
- LE PRÂNÂYÂMA *ANULOMA UJJÂYÎ*
- LE PRÂNÂYÂMA *VILOMA UJJÂYÎ*
- LE PRÂNÂYÂMA *PRATILOMA UJJÂYÎ*
- LE PRÂNÂYÂMA *NADÎ SHODHANA*
- LE PRÂNÂYÂMA *SHÎTALI*