

Fédération Occidental Yoga

Document PROGRAMME DE FORMATION DE YOGA (Concept «VINIYOGA»)

Formateur : Christian Dollet Assistante formatrice : Mélanie Tallon

Enseignement du yoga en cours individuel

(yoga thérapie)

ANNEE n°1 : 2021 – 2022

Présentation de la formation :

L'enseignement du yoga en cours individuel, permet la pratique d'activités physiques, respiratoire, de concentration, de relaxation et d'intériorité adaptée à ses besoins et capacités.

Cette pratique de yoga s'adresse également à des personnes atteintes de maladies chroniques physiques et psychiques ou des affections de longue durée, exemple : le diabète, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les maladies respiratoires, les cancers et aussi les personnes en situation de handicap.

Au sein de cette formation, nous verrons comment élaborer une séance de yoga ajustée à la personne, en fonction d'une demande spécifique.

A chaque rencontre, il y aura des ateliers sur « le cours individuel en direct » avec des personnes ayant une demande particulière ou souffrant d'une pathologie physique, psychique. Après un examen sur les possibilités d'actions, une réflexion sur un protocole à suivre avec les meilleures techniques posturales, respiratoires de concentration et de relaxation, il sera proposé au patient, une séance de yoga ajustée avec un suivi sur plusieurs mois, afin de vérifier l'évolution de la personne et établir aussi une progression graduelle sur les techniques.

A Etude des yoga sutra de Patanjali

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

- le yoga intérieur aphorismes 1 à 8 .

La concentration, la méditation et l'intégration sont définies. Les 3 sont associés dans la démarche. Le principal fruit de la démarche est indiqué ainsi que la nécessité d'un ajustement adéquat et progressif de son application. Dans son ensemble, le yoga comporte 3 niveaux, du plus externe plus interne.

- les grandes mutations aphorismes 9 à 15.

La transformation de l'esprit du yogi comporte 3 grandes étapes codifiées. Elles entraînent d'autres mutations au niveau sensoriel et matériel. Un substrat stable sous-tend chaque caractère mutable. Toute profonde mutation est le fruit d'un changement de l'ordre établi.

- Les démarches du premier degré aphorismes 16 à 20.

Le premier groupe d'exemples de démarches est présenté. Leurs fruits leurs limites sont indiquées.

- Les démarches du deuxième, troisième degrés et la première mise en garde aphorisme 21 à 37.

Un 2^e puis un 3^e groupe d'exemples de démarches sont présentés. Ces démarches recouvrent un grand nombre de directions et de possibilités ainsi que de nombreux fruits. Le lieu du cœur est cité à 2 reprises en des termes différents et avec des réalisations distinctes. Une approche de la véritable connaissance de l'Etre est indiquée. Enfin, le danger de l'illusion de liberté est dénoncé.

Fédération Occidental Yoga

B Les pratiques proposées pendant cette formation

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

L'action qui « réduit » (*langhana*)

Des séances où prédomine 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).

- CIKITSA 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 aimera se connaître en profondeur où se rapprocher de sa Source, l'énergie Supérieure.

Fédération Occidental Yoga

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'intérieurité
- 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 (*desh*)
- 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.

Fédération Occidental 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 approfondie.

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

Fédération Occidental Yoga

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 approprier en fonctions des diverses demandes.

2 - LES LIGATURES INTERNES DANS LA POSTURE

- 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*

4- *Les 12 prânâyâmâ thérapeutiques.*

Fédération Occidental Yoga

F Stage d'été

Méditation « les 5 grands lieux du corps »

Et

La maîtrise des souffles

La méditation sur le corps.

Le centre ombilical, la fontaine de la gorge, la rivière de la tortue, l'œil du crâne et le lieu du cœur sont les 5 grands lieux du corps référencé dans le texte des « yoga-sutra de Patanjali ».

Le fait de se concentrer de façon très intense sur ces lieux, constitue une expérience très particulière, globalement favorable à la santé du corps, de l'esprit et au développement de la vie intérieure.

La maîtrise des souffles (Apâna, Prâna, Samâna, Udâna, Vyâna)

Pratiquer intensément, la discipline respiratoire offre des possibilités nombreuses de démarches variées et des réalisations extraordinaires.

Un stage essentiel à qui veut approfondir le processus de la méditation et aussi pour des actions thérapeutiques en cours individuels.

Fédération Occidental Yoga

L'organisation sur l'année

L'ensemble de ce programme sera réparti selon l'organisation suivante :

- *5 weekends en rencontres collectives*
- *3 cours individuels (sur rendez-vous)*
- *1 stage d'été*

■ DATES

- *Les 5 WEEK-ENDS en rencontres collectives*

Les 16 et 17 octobre, 11 et 12 décembre 2021, 29 et 30 janvier, 26 et 27 mars, 7 et 8 mai 2022

- *Le STAGE D'ETE*

Du 01 au 5 aout 2022

- *Les COURS INDIVIDUELS :*

Sur rendez-vous.

■ LE CERTIFICAT DE FIN D'ANNEE

Un CERTIFICAT DE PARTICIPATION à cette formation

« FORMATION A L'ENSEIGNEMENT INDIVIDUEL Année n°1 »

Sera délivré à la fin de cette année aux participants qui auront participé à l'intégralité de cette formation et rempli toutes les exigences demandées (présence et participation aux week-ends, aux cours individuels, aux ateliers et travaux pratiques, ainsi qu'aux deux stages).

■ LIEUX ET CONDITIONS

LIEUX *Ecole LE YOGA OCCIDENTAL 8 RUE DES TERREAUX VOIRON*

Excepté le stage, dont le lieu sera au « le lac bleu de Paladru » en Isère

CONDITIONS

- *Un droit d'inscription à l'Ecole de Yoga de 250 € : permettant d'accéder aux documents pédagogiques remis lors de cette année de formation, pour toute la logistique administrative et la gestion des salles.*
- *Des frais de participation aux cours : comprenant les 5 weekends, 3 cours individuels et le stage d'été.*
- *Paiement en 5 chèques de 350 € : 1 750 €*

■ HEBERGEMENT ET REPAS

- *En gestion libre*

Fédération Occidental Yoga

BULLETIN D'INSCRIPTION 1e ANNEE DE FORMATION 2021 - 2022

« L'Enseignement Individuel du Yoga Thérapeutique »

Nom

Prénom

Masculin Féminin Date de naissance

Profession

Adresse Ville

Code postal *Téléphones portable*

domicile *Professionnel*

Nom et Ecole de Formation de mon professeur de yoga habituel :

- Je m'inscris au cycle de Formation Vinyoga 1e année 2019-2020 « Enseignement Individuel du Yoga » à l'Ecole Le Yoga Occidental de VOIRON

POUR CONFIRMER MON INSCRIPTION A CETTE ANNEE DE FORMATION, JE JOINS A CE BULLETIN D'INSCRIPTION :

- Un chèque de 250 € (droit d'inscription)
- Un chèque d'acompte de 200 €
(Établir ces 2 chèques, à l'ordre de M. Dollet Christian)
- J'atteste que j'ai pris connaissance de toutes les informations

Fait à, le 2016

SIGNATURE

RETOURNER A : LE YOGA OCCIDENTAL, « SANTE SOUFFLE SAGESSE »

Christian Dollet, 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON

tél. : 06 73 40 75 52 courriels : dolletchristian@gmail.com site : www.yoga-stages-sante.fr