

YOGA

Asso. loi 1901. PTY
83310 GRIMAUD

PERFECTIONNEMENT ET APPROFONDISSEMENT FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

DESCRIPTIF DU DEROULEMENT DES 3 ANNEES Dans le VAR



Enseignement et suivi :

Denis Billo
Professeur diplômé
Tel : 06 11 10 66 24
Email : mail@yoga-darshan.com
Site internet : www.yoga-darshan.com

Formation de professeur de Yoga et/ou approfondissement du Yoga.

La formation :

Cette formation de Yoga vous permettra de voir tous les aspects du Yoga et d'entrer réellement dans la profondeur du Yoga et d'un chemin personnel vers votre lumière.

Cette formation vous permettra de voir et connaître les grands courants du Yoga (Hatha Yoga, Rajas Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Yoga de l'énergie, Mantra Yoga,...).

Plus qu'une simple formation, c'est un réel chemin initiatique qu'elle propose. Le Yoga est bien plus que de simples postures réalisées plus ou moins bien, c'est un chemin vers la découverte de son esprit, il se transmet en petit groupe

Il sera étudié pendant le cursus des 3 années, les postures classiques de Yoga (pratique, étymologie, énergies ...) ainsi que les techniques de Pranayama, de concentrations et de méditations dans une réelle vision traditionnelle, mais aussi l'étude de textes traditionnels, complément indispensable à la pratique.

Des intervenants externes (Yogis) pourront être associés à cette formation, ils viendront témoigner de leurs pratiques et de leurs chemins, ce type de partage et d'échange est un socle puissant à l'ouverture et à l'acceptation de l'autre et surtout de soi-même.

Le cours aura lieu 1 samedi matin par mois, de 9h30 à 18h00, le cursus proposé se déroulera sur 3 ans, il est possible que quelques mois supplémentaires soient rajoutés en fin de cursus en fonction de la demande et de l'avancée de chacun.

Pendant le cursus 3 stages obligatoires seront proposés aux périodes charnières de la formation, pour étudier un aspect précis du Yoga comme des textes ou des techniques.

Cette connaissance complète, pratique et théorique, du Yoga que propose cette formation traditionnelle de professeur de Yoga s'accompagne d'un suivi personnel dans le Yoga mais respecte totalement la vie privée du pratiquant.

Un diplôme de professeur de Yoga sera remis en fin de cycle.

Ce diplôme de l'association PTY vous permettra de donner des cours dans toutes les collectivités Françaises.

La pratique proposée :

La nouvelle session de formation débutera en février 2012, elle sera ouverte à toute personne souhaitant s'investir profondément dans une démarche sincère et profonde.

A la fin de ce cursus un diplôme d'association sera délivré pour permettre à certains d'enseigner s'ils le souhaitent. Attention, à ce jour aucun diplôme d'Etat reconnu n'existe. Si un tel diplôme devait être mis en place pendant les 3 années de la formation il sera peut-être impossible à l'association de délivrer un tel diplôme.

Travail personnel :

Il sera demandé un réel investissement dans le yoga, pour trouver une interactivité dans le groupe. Cette interactivité devrait aboutir sur la mise en place de différents ateliers, qui permettront à toutes les personnes du groupe de devenir acteur et de proposer aux autres de nouvelles expérimentations. Dès la deuxième année, chaque personne aura à proposer au groupe une pratique, afin que chaque individualité puisse s'exprimer et évoluer.

Denis : 06 11 10 66 24
email : mail@yoga-darshan.com

ANNEE 1

Les pratiques de cette année permettent de se familiariser avec les postures, leur nom, la tenue des postures dans la durée et les possibilités de découvertes de soi contenues dans chaque technique. Il n'y est pas recherché la qualité dans l'exécution ni la justesse de pratique mais uniquement de laisser entrer les techniques en soi comme autant de pans du réel et de moyens de contact avec des formes de connaissances nouvelles sur soi et les phénomènes qui nous entourent.
Cheminement : Un travail spécifique sera demandé dans le Yoga, ce travail sera quantifiable et précis et permettra d'évaluer le pratiquant dans son avancé et son implication dans le Yoga.

ANNEE 2

Les pratiques sont approfondies afin de parvenir à une intériorisation des techniques et une prise de conscience de la présence d'effets sur d'autres plans que le corps.

L'aspect « énergie » en relation avec la pratique y est recherchée et travaillé.
La mise en place d'éléments indissociables des postures est systématisée (bandhas, mudras, pranayama, visualisation ...)

ANNEE 3

Au cours de cette dernière année, les postures ne sont plus abordées sous un aspect technique et systématique. Chacun recherche la façon de réaliser une alchimie personnelle à l'aide des outils acquis. On recherche une intégration des pratiques dans la vie quotidienne. Des tendances quant à l'évolution de la recherche personnelle se dessinent. Ceux qui souhaitent enseigner par la suite acquièrent des repères permettant la transmission juste du savoir acquis.

ORGANISATION DES TEXTES TRADITIONNELS ET APPORTS THEORIQUES DES 3 ANNEES

ANNEE 1

L'apport théorique de cette année est principalement tourné vers une approche générale des composantes majeures de l'hindouisme et des grands courants du Yoga.

Les textes étudiés doivent, en adéquation avec les pratiques travaillées, permettre à chacun d'entrer progressivement dans l'univers de la pensée indienne et des composantes multiples de la connaissance du vivant. Un monde dans lequel le chemin le plus court n'est jamais la ligne droite, mais une spirale permettant à chaque passage de cerner un peu plus la réalité.

Les textes majeurs de cette année sont:

- **les Yoga (différents types, différents aspects du Hatha-Yoga)**
- **les Darshana**
- **les Veda**
- **les Upanishad**

ANNEE 2

Cette seconde année doit permettre l'étude de textes plus spécifiques sur divers aspects du Yoga et sur diverses formes de Yoga. L'étude théorique y est plus ciblée. Les aspects utilisables des textes étudiés y sont recherchés afin d'éclairer la pratique et d'observer dans quelle mesure un courant théorique peut teinter une pratique et en révéler le sens.

Les textes majeurs de cette année sont:

- **Le Sâmkhya**
- **la Hatha-Yoga-Pradipika**
- **la Gheranda-Samhita**
- **Généralités sur le tantrisme**

ANNEE 3

Cette dernière année est consacrée à l'étude de textes tournés principalement sur 2 aspects que sont le Shivaïsme et le tantrisme. . Tentative de saisir dans le texte ce qui résonne avec la connaissance pratique acquise. Les techniques travaillées servent à l'orientation de la compréhension des textes.

L'évolution entre la seconde et la troisième année doit permettre de partir du texte comme référence et axe de pratique et de revenir au texte pour valider l'expérience pratique acquise.

Les axes majeurs de cette année sont:

- **les tantras**
- **Yoga-sutra de Patanjali**
- **Hymnes d'Abhinavagupta**
- **Paramarthasara**
- **Le Vijnana Bhairava tantra**

LA DOCUMENTATION

Chaque trimestre, un fascicule de trente à cinquante pages est remis à chacun. Ce fascicule comporte deux parties:

- Entre 1 et 3 textes dont l'étude est répartie au cours du trimestre
- 6 techniques décrites et qui sont approfondies

Les descriptions présentes dans le fascicule sont précises mais insuffisantes pour permettre une acquisition complète de la technique. Un enseignement oral est indispensable et peut seul permettre une assimilation correcte.

Les textes présentés sont des traductions françaises d'auteurs reconnus pour leur qualité de compréhension d< l'inde et dans la mesure du possible des pratiquants du Yoga.

A titre d'exemple, les traductions et écrits des auteurs suivants contribueront à la partie théorique de l'enseignement:

- Mircea ELIADE
 - Pierre FEUGA
 - Tara MICKAEL
 - Jean PAPIN
 - Lizelle RAYMOND
 - Lilian SYLBURN
 - Jean VARENNE
 - Sir J.WOODROFFE (A.AVALLON)
- etc...

Aucun écrit de caractère personnel ou fantaisiste ne sera présenté. Seuls les écrits de spécialistes éminents se contentant de réaliser une traduction d'un texte appartenant à la tradition indienne du Yoga seront étudiés.

Si certains écrits à caractère interprétatif, spéculatif ou analytique sont insérés dans les fascicules, le caractère non traditionnel du texte sera souligné. Ces textes ne seront alors pas étudiés mais simplement proposés à la lecture de chacun.

Enfin pour certaines traductions de textes importantes de la tradition, la référence documentaire ne sera pas Communiquée.

TEXTES

1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année
Yogatattva Upanishad	LA KUNDALINI (L.Silburn)	LE PARAMARTHASHARA
La shruti	Yoga, méthode de réintégration (Danielou)	LA MAHARTAMANJARI
Samhitâ	MURGENDRAGAMA	LE VIJNANA-BHAIRAVA TANTRA
Brâhmana	Courant du Tantrisme (P.FEUGA)	
Âranyaka	SAMKHYA KARICA	
Upanishad	la Gheranda-Samhita	
Le SHIVA-SVARODAYA	la Hatha-Yoga-Pradipika	
Introduction au SAMKHYA		
Approche du SAMKHYA		
Les différentes formes de Yoga		
Les 8 étapes du yoga de Patanjali		
MUNDAKA UPANISHAD		
ISHA UPANISHAD		
YOGA-KUNDALINI UPANISHAD		
LES DARSHANA 1 ^{ère} partie		

POSTURES

1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année
PASCIMOTTANASANA : la pince en statique et dynamique	AKARNA-DHANURASANA : 1, 2, 3, les archers	VIRABADHRASANA : le héro bénéfique
Postures assises 1 ^{ère} partie Siddhasana : posture parfaite Siddha-yoni-asana : idem pour les femmes Chelasana : posture du disciple Vajrasana : diamant Virasana 1, 2, 3 : le héro Guptasana : posture secrète ou cachée Svastikasana : posture de la croix Padmasana : le lotus Bhadrasana : posture bénéfique Sukhasana : pose aisée ou du tailleur	SURYA-NAMASKARA 1, 2 : la salutation au soleil	PARVATTASANA : la montagne
KAKASANA en appui, en équilibre et en dynamique: Le corbeau	ANJANEĪASANA : le singe	SIMHASANA : le lion
Uttita TRIKONASANA : Triangles étirés	TRISHULASANA : le trident	ardha BUJANGASANA et BUJANGASANA : demi cobra et cobra
Parivritta TRIKONASANA : Triangles inversés	URDHVAMUKHASVANASANA : chien vers le haut	SHIRSASANA : posture sur la tête
VIPARITA-KARANI-MUDRA : geste inversé	ADOMUKHASVANASANA ; chien vers le bas	SARVANGASANA : la chandelle
YOGA MUDRA : geste du Yoga	MAYASANA : l'illusion	NIRALAMBA-SARVANGASANA : idem sans support
ARDHA-MATSYENDRASANA : Matsyendra	MAYURASANA : le paon	MARICCHIASANA : le sage Maricchi
GARUDASANA : l'aigle ou l'oiseau	MAHAVEDA : la grande perforation	USTRASANA ou DITHRIASANA : chameau, fermé
KURMASANA : tortue ou huitre	NATARAJASANA 1, 2, 3 : la danse de Shiva	KARNAPIDASANA : oreilles douloureuses
TOLANGULASANA : le balancier	Variante sur PASCIMOTTANASANA : la pince	VATAYASANA
MATSYASANA : le poisson	RAJAKAPOTASANA : la colombe royale	ARDHA-BADHA-PADMA PASCIMOTTANASANA
HALASANA : la charrue	UTKATASANA : la chaise	SETUBANDHASANA
GOMUKHASANA : le mufle de vache	GOKARNASANA : l'oreille de vache	SHALABASANA : la sauterelle
SUPTAVAJRASANA : le diamant couché	GOMUKHASANA : le mufle de vache	KASIAPASANA : le sage Kasiapa
EKA-PADA-SHIRSHASANA : un pied à la tête	GORAKSHASANA : le vacher	BADRASANA : posture bénéfique
DANURASANA : l'arc et variantes	BEKHASANA : le grenouille	PURVOTTANASANA
NAUKASANA : la barque	MAHA-MUDRA : le grand geste	HANUMANASANA : le roi des singes
HAMSASANA : le cygne	KAPALASANA : posture sur le crâne	ARDHA-VATAYASANA : le demi cheval
VRKSASANA : l'arbre	UTTITA-HASTA-PADANGUSTASANA : tête/genoux	VATAYASANA : le cheval
VASISTHASANA / POSTURE DU SAGE Vasistha		GARBHASANA : l'embryon
CATURANGA-DANDASANA : Les guetteurs		MERUDANDASANA : l'axe du monde
PARIGHASANA : le pêne		
KUKHUTASANA 1, 2 : le coq		

PRANAYAMA

1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année
Respiration traditionnelle 8x32x16	Respiration traditionnelle 16x64x32	VISAMAVRITTI-PRANAYAMA de 8x32x16 à 16x64x32
NADI-SHUDI	BASTRIKA	NIRVRTTI PARANAYAMA
KAPALABATHI	CHAKRA-PRANAYAMA	KAPALABATHI ou BASTRIKA en NADI-SHUDI
CHANDRA ET SURYA BEDHANA	VISAMAVRITTI-PRANAYAMA	ANULOMA-VILOMA PRANAYAMA
BASTRIKA	SHITALI PRANAYAMA	
SAMAVRITTI-PRANAYAMA	SHITKARIN PRANAYAMA	
SOUFFLE HA	BASTRIKA en NADI-SHUDI	
ANULOMA PRANAYAMA	VILOMA PRANAYAMA	
	RESPIRATION SUBTILE	

SUPPORTS DE CONCENTRATIONS

1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année
JAPA	MAHA-MUDRA	BHAIRAVI-MUDRA
- DHRISTI (fixation oculaire)	- BANDHA (contraction)	
NASAGRA (bout du nez)	MULA-BANDHA	
BRUHMADIA	UDDHYANA-BANDHA	
MADHYA	JIVA-BANDHA	
- MUDRA	JALANDHARA-BANDHA	
AGOCHARI-MUDRA	MAHA-BANDHA	
MAHA-MUDRA	-KRYA (purification)	
LAULIKI-MUDRA	AGNI-KRYA	
CHIN-MUDRA	NAULI-KRYA	
JNANA-MUDRA	- YAMA (les réfrènements)	
SHAMBAVI-MUDRA	- NYAMA (les observances)	
VAJROLI-MUDRA		
TADANI-MUDRA		
KAKI-MUDRA		
KECHARI-MUDRA		
ASVINI-MUDRA		
YONI ou SHANMUKTI MUDRA		
JİYOTI-MUDRA		
YOGA MUDRA		
- NETI (nettoyage)		
JALA-NETI		

CONCENTRATIONS

1 ^{ère} année	2 ^{ème} année	3 ^{ème} année
ANTAR MOUNA	Utilisation des Yantras	Concentration sur le son dans les oreilles
HAM-SAH SADHANA	Concentration sur l'ombre	Concentration sur les failles de souffle, de conscience et de son.
BRAHAMARIN	TARAKA (le passeur)	Concentration sur expansion/contraction
Utilisation du PRANAVA Om	CHAKRA DHARANA	BHAIRAVI-MUDRA
TRATAKA	Concentration sur les Visarga	
Utilisation des mantras	Concentration sur les mantras des centres (chakras)	
Concentration sur l'arbre	Utilisation des techniques de concentrations avec support d'asanas	
Répétitions sonores	Utilisation des techniques de concentrations avec support de pranayama	
JAPA	Utilisation des techniques de concentrations avec support dans la vie quotidienne	
AJAPA-JAPA	- Déclinaison des concentrations	
AJAPA	L'obsession contrôlée	
	L'équanimité	
	L'attention	
	Les niveaux de consciences	

Tout le contenu de cette information est donné à titre indicatif, il est susceptible de changer, avant ou pendant la formation.

**SARL DBC
2bis, place des pénitents
83310 GRIMAUD
06 11 10 66 24**