



## **PROGRAMME FORMATION PROFESSEUR DE YOGA**

### **Cycles 1 & 2**

*(Le programme d'anatomie et physiologie est donné séparément)*

### **OBJECTIFS**

#### **Théorie et pratiques des techniques du Hatha yoga I**

- Connaître les techniques du yoga relatives aux postures et à la respiration.
- Etudier les bénéfiques et les contre-indications d'une bonne ou mauvaise pratique.
- Apprendre les effets de la relaxation sur le métabolisme du corps.
- Savoir la différence entre l'anatomie et la physiologie occidentale et l'anatomie et physiologie yoguïque.

#### **Théorie et pratiques des techniques du Hatha yoga II**

- Approfondir les connaissances acquises l'année précédente.
- Connaître les techniques de manipulation de la musculature semi-volontaire et savoir les appliquer correctement (bandhas et mudras).
- Expérimenter les effets de la pratique des postures, la respiration et la relaxation.
- S'initier aux pratiques méditatives

#### **Introduction de la méthodologie de l'enseignement**

- Apporter une vision de l'ensemble des problèmes que pose l'enseignement du yoga.
- Développer les qualités d'observation et d'analyse afin de former des enseignants capables de prendre leurs propres décisions.
- Appliquer correctement les techniques méthodologiques durant le déroulement des cours.
- Gérer, comparer et classer les textes et le matériel bibliographique.



## **Pratiques de l'enseignement**

- Savoir élaborer des plans de cours en accord avec les différents niveaux des élèves : débutants – avancés
- Appliquer dans les cours les différentes techniques de yoga apprises.
- Durant les cours, reconnaître les difficultés des élèves durant la pratique.
- Pouvoir rédiger des rapports sur la conduite et l'évaluation des cours

## **Littérature du Yoga I, II**

- Les principes du yoga au travers des textes.
- Identification des sources littéraires et philosophiques qui parlent de yoga.
- Etude de textes spécifiques de yoga. Auteurs et époques durant lesquelles ils ont vécu.
- Connaître pour appliquer les différentes pratiques décrites dans ces textes.

## **PROGRAMME**

### **CYCLE 1 – 200H**

#### **Théorie et pratique des techniques du Hatha Yoga I**

Le yoga et les yogas. Bases et objectifs. Relation avec le hatha yoga

Définitions du yoga. Le yoga comme chemin et le yoga comme but.

Concepts d'asana. Bases et classifications des postures.

Pratiques préparatoires.

Connaître les principes qui organisent les différents groupes de postures :

Importance de savoir-faire et savoir défaire une posture. Les postures et leurs variations.

Relaxation. Son importance, ses effets physiologiques. Différents types de relaxation.

La relaxation dans la posture. Concentration et méditation.

Respiration. Techniques respiratoires yogiques : Pranayama et Prana.

Observation de la respiration : Prana Dharana.

Respiration automatique : Suasha Prasuasha. Respiration contrôlée : Puruka Rechaka.

Respiration par le larynx : Ujjayi.

Types de Pranayama et quand et comment les appliquer : Anuloma-Viloma, Ujjay, Bhramari.

Anatomie du hatha yoga : Les 5 vents dans le corps : prana, apana, samana, udana et vyana.

Anatomie du hatha yoga : nadis et margas, chakras, lotus et adharas

Introduction aux bhandas et moudras.

#### **Introduction à la méthodologie**

Ensemble des éléments à prendre en compte lors de l'enseignement du yoga.

La progression des pratiques yogiques comme élément de base de l'enseignement.

L'application des connaissances d'anatomie et de physiologie lors de l'enseignement.

Nécessité de maîtriser les textes comme support théorique permettant l'identification des éléments qui donnent au yoga son identité.

Planification des cours en fonction des éléments mentionnés ci-dessus et en accord avec le niveau des élèves.



## **Littérature du yoga I**

Les yoga dans l'histoire ancienne de l'Inde.

La période védique. Le concept de karma et de réincarnation.

Les écoles philosophiques. Le samkya et le yoga.

Patanjali yoga sutras. Auteur, commentateur, époque. Les émotions et le mental

Le tantrisme et sa relation avec le hatha yoga. Le corps, instrument d'illumination.

Histoire du Hatha Yoga : Les Natha Yoghis. Matsyendranath et Goraknath. La rétention du souffle.

Hatha Yoga Pradipika : auteur, commentateur, époque. Les asanas du texte.

Le hatha yoga pradipika ch. II. Pranayamas et kriyas

Le hatha yoga pradipika ch. III. Introduction aux bandhas et mudras

Comparaison entre les yoga sutras de Patanjali et le Hatha yoga pradipika

## **CYCLE 2 – 200H**

### **Théorie et pratique des techniques du Hatha Yoga II**

Asanas. Révision des concepts.

La progression et son importance.

Travail d'équilibre.

Asanas. Dans toutes les postures nous considérerons le développement technique, les aspects anatomophysiologiques, les bénéfiques et les limites.

Le travail en statique et le travail en dynamique et se différents applications.

Comment équilibrer l'énergie dans la pratique.

Pranayamas. Importance du Pranayama. Effets physiologiques de la pratique. Objectifs. Bénéfiques et contre-indications.

Yoga et neurosciences. Relation entre les pranayama et le cortex cérébrale.

Types de Pranayama et quand et comment les appliquer : Sitali, Sitkari, Bhastrika, Surya bedhana

Le processus de purification dans les kriyas et leur valeur thérapeutique : Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Kapalabhati

Bandhas et mudras (des pratiques qui produisent des changements de pression interne). Caractéristiques, effets et objectifs. Bénéfiques et contre-indications. Comparaison entre Uddiyana bandha et Agnisara.

Pratyahara ou la rétraction sensoriel. Proprioception et intéroception. Sensations corporels agréables.

La méditation et ses étapes. Les états du mental. Relation entre méditation et contemplation.

### **Pratiques de l'enseignement**

Cours de pratiques où seront évaluée la capacité d'intégration des éléments théoriques, pratiques et ressentis intérieurs.

Pratique et correction des cours présentés.

Choix des techniques à appliquer selon le type de tours : débutants, intermédiaire ou avancées.

### **Littérature du yoga II**

La femme dans le yoga. Sarada Devi, Indra Devi, Ma Ananda Moyi et Amma

Qui est le yogi ?? Les images de yogis en Europe aux XVI, XVII et XVIIIème

Les maîtres du XXème et le yoga contemporain

Kuvalayananda et Yogendra, le yogathérapie



Kuvalayananda et Sivananda, convergences et divergences dans la pratique d'asanas  
Krishnamacharya et le concept de viny – mouvement. Les enchainements.  
Gheranda samhita: Auteur, époque. Ses asanas, pranayamas et autres techniques  
Siddha-Siddhanta-Paddhati: auteur, commentateur, époque. Concepts de shakti et de kundalini.  
Dhyana, Dharana et Samadhi selon Patanjali. Nadanusandhana selon le Hatha Yoga Pradipika  
Les Upanishads du Yoga

## **Bibliographie**

### Sources primaires

- Gharote, M. L. *Pranayama*. 2007. Ed. Lonavla Yoga Institute. Lonavla.
- Garothe, M. L. *Siddhasiddhantappaddhatih*. 2005. Ed. Lonavla Yoga Institute. Lonavla
- Gharote, M.L. *Guidelines for yogic practices*. 2013. The Lonavla Yoga Institute. Lonavla.
- Gharote, M. L. *Yogic techniques*. Ed. Lonavla Yoga Institute
- Kuvalayananda. *Asanas*. 2012. Kaivalyadhama. Lonavla.
- Laurent, Jean Pierre. *Le yoga sutra de Patanjali*. 2016. India Universalis Editions. Plérin.
- Michael, Tara. *Hatha Yoga Pradipika*. 1974. Ed. Fayard
- Michael, Tara. *La centurie du Goraksha*. 2007. Ed. Almora
- Papin, Jean. *Gerandha Samhita*. 2005. Ed. Almora
- Taimni I. K. *La science du yoga*. 2002. Ed. Adyar.
- Van Lysebeth. *J'apprends le yoga*.
- Varenne, Jean. *Upanishads du Yoga*. 1971. Ed. Gallimard.

### Sources secondaires

#### Bibliographie des pratiques du hatha yoga en lien avec l'anatomie

- Alexander, Gerda. *L'eutonie*. 2019. Bernard Giovanangeli Editeur.
- Calais-Germain, Blandine. *Anatomie pour le yoga*. 2017. Editions Désir
- Calais-Germain, Blandine. *Respiration*. 2017. Editions Désir
- Fiammetti, Roger. *La respiration totale pour tous*. 2012. Ed. Médicis.
- Gore, M.M. *Anatomy and physiology of yogic practices*. 2017. New Age Books. Delhi
- Kaminoff, Leslie. *Yoga, anatomie et mouvement*. 2008. Vigot.
- Kuvalayananda. *Pranayama*. 2005. Kaivalyadhama. Lonavla.

### Bibliographie générale sur le yoga

- Gharote, M. L. *Encyclopedia of traditional asanas*. 2006. Ed. Lonavla Yoga Institute. Lonavla.
- Mallison, James ; Singleton, Mark. *Roots of yoga*. 2017. Penguin Classics.
- Poggi, Colette. *Goraksa. Yogin et alchimiste*. 2018. Les Deux Océans. Paris
- Poggi, Colette ; Bornstain, Claire. *L'alchimie du yoga selon Goraksa*. 2019. Les Deux Océans. Paris. 2
- Silburn, Lilian. *La kundalini*. 1983. Les deux océans. Paris 1
- Singleton, Mark. *Yoga body*. 2010. Oxford University Press. New York
- Sudhir, Kakar. *Chamans, mystiques et médecins*. 1997. Seuil. Paris
- *Yoga Kosha*. By Kaivalyadhama. Ed. Board 1991 (dictionnaire sanskrite)

