



Formation personnelle au nâtha-yoga

Enseignements : Olivier Clair

Ecole de Yoga d'Aix en Provence

2245 avenue du colonel Bellec
13540 Puyricard

06 11 77 89 54

www.yoga-aix.fr



Le yoga proposé est le nâtha-yoga, ancienne méthode datant de plusieurs millénaires, qui recherche au cœur de l'individu l'unité, l'harmonie, la paix et la santé. Pour y arriver cette méthode prend en compte la globalité de l'être humain et propose des techniques et une méthode complète d'intégration et d'harmonisation des différentes parties qui le composent. Le but est de donner les clés pour permettre à chacun d'être autonome et de composer sa propre pratique, de se connaître, de se comprendre et de s'aimer.

Ce yoga cherche à développer la puissance de l'énergie, la maîtrise émotionnelle, la pondération, l'équilibre et le sang froid personnel, l'aptitude à se concentrer à volonté, enfin la capacité à gérer soi-même sa santé. Pour atteindre ces objectifs il utilise (entre autre) la respiration, les postures corporelles, la relaxation, la concentration, les mantras et les techniques oculaires. Le corps est considéré comme le temple, le souffle, l'énergie et la conscience, l'espace dans lequel chacun doit apprendre à vivre et à se connaître.

Cette formation s'adresse à qui veut explorer les multiples techniques et enseignements du nâtha-yoga. Elle donne les moyens d'une pratique personnelle régulière et autonome.

Ces « techniques » sont étudiées selon trois degrés correspondant à l'apprentissage, à l'approfondissement et à l'improvisation personnelle. Elles sont pratiquées et expliquées dans leur rapport avec la structure énergétique (chakra, souffles vitaux, nâdî, etc.), les effets physiologiques, énergétiques, mentaux ainsi que leurs éventuelles applications thérapeutiques.

Cette partie technique est soutenue et enrichie par les enseignements philosophiques et métaphysiques du tantrisme.

Un fascicule avec textes et photos est remis à chaque rencontre avec un programme de travail personnel occupant une heure par jour environ... jusqu'à la fois suivante.

Pour ceux qui souhaitent enseigner, 8 rencontres supplémentaires sont prévues. Elles sont consacrées à l'enseignement, toutes les techniques sont revisitées dans cette optique, quelques une sont ajoutées.



Programme de la formation nâtha-yoga

Rencontre 1

Enseignements théoriques : le nâtha-yoga en question. – Les membres du nâtha-yoga. – Les trois voies. – La méthode.

Enseignements pratiques : Les bases (assises, mudra, bandha). – Âsana : ardhapaschimottanâsana et paschimottanâsana ; vrikshâsana et tadâsana ; viparita-karani-mudrâ. – Prânâyâma : samavritti prânâyâma et nadishodana. - Mantra : les mantras « passe partout ». – Dharâna : la concentration sur le son intérieur. – Yoga-nidrâ : séance sur les trois temps.

Rencontre 2

Enseignements théoriques : Sources et destin de l'individu. - D'un souffle à l'autre, d'un bout à l'autre de l'axe. - Microcosme et macrocosme : l'échiquier du karma, liberté ou aliénation humaine ? - Le véhicule et le passager. - Utiliser les moyens « techniques » pour décider.

Enseignements pratiques : Âsana : pour le feu et la jeunesse : 2 formes de suryanamaskar ; pour réaliser ce que l'on veut : bhadrâsana : les souhaits d'en bas ; gomukhâsana : les souhaits du milieu ; garudâsana : les souhaits d'en haut. – Prânâyâma : kapâlâbâthi : 1) nettoyage - 2) alterné - 3) subtil ; petit prânâyâma dans la gorge. – Mudrâ : Jyotir-mudrâ. - Nyasa, les massages énergétiques : nyasa sur le cœur. – Dharâna : concentration sur le yantra du Sahasrâra. – Dhyana : méditation sur la peau.



Rencontre 3

Enseignements théoriques : 3 corps, 1 androgyne. - Dualité et unité dans la vie et dans la pratique. - Les 3 points de la concentration : 1) canaliser - 2) découvrir - 3) fixer.

Enseignements pratiques : Âsana : puissance et verticalité (santé et longévité) : les trikonâsana ; la voie du milieu (le souffle du dedans) : pashâsana. - Prânâyâma : bhastrika : 1) abdominal - 2) abdominal air/sans air - 3) thoracique ; murccha de base. - Mudrâ : Yonimudrâ simple ; drishti sur bhastrika simple. - Mantra : Ka é li la hrim - ha sa ka la hrim - sa ka la trim : en spirale autour des granthi, OM: en continu dans l'axe. - Dharâna : promenade dans la féerie intérieure, chidakhasha-dharâna : concentration sur l'espace mental. - Dhyana : Effeuille les marguerites dans shavâsana

Rencontre 4

Enseignements théoriques : La relaxation. - Yoga-nidrâ. - Souffles et énergies : yoga kundalini upanishad

Enseignements pratiques : Âsana : immobilité et équilibre (purification des granthi, recul, purification de ida et pingala, jeunesse, récupération physique, endurance mentale) : vrikshâsana, l'arbre : 1) dans ida et pingala, 2) dans les granthi, 3) en bas ; la voie du cœur (le souffle du dedans) : ardhavatayâsana. - Prânâyâma : shitali: 1) abdominal - 2) thoracique. - Mudra : yonimudrâ simple. - Mantra : Hung hung kha (ou Ka) sur les granthi. - Dharâna : le passage : taraka. - Yoga-nidrâ : le rêve éveillé

Rencontre 5

Enseignements théoriques : Souffles, destin individuel, destin collectif : tous pour un, un pour tous... Hé bien non. – Pranakundalini. – Commentaires de la yoga kundalini upanishad.

Enseignements pratiques : Âsana : immobilité et équilibre : shirsâsana ; l'androgyne, la conscience et l'énergie, l'union, l'unité : gorakshâsana, mayâsana, guptâsana. – Prânâyâma : Murch'ha, debout et assis, vide et plein. – Mudrâ : yoga-nâtha-mudrâ. – Mantra : Hum Kâlî Hum. – Dharâna : concentration sur une flamme. – Dhyana : antar muna.



Rencontre 6

Enseignements théoriques : Notre monde : une création mentale ? – Parler pour ne rien dire, aller jusqu’au bout avec les mantras.

Enseignements pratiques : Âsana : allonger les souffles : suptavajrâsana ; immobiliser les souffles : mahakonâsana ; intérioriser les souffles : ardhmatsyendrâsana. – Prânâyâma : purnaprânâyâma. – Mudrâ : laulikimudrâ. – Dharâna : nâdîshuddîdharâna. – Dhyana : concentration sur le mantra de Ganesh avec le mâlâ.

Rencontre 7

Enseignements théoriques : Les trois voies

Enseignements pratiques : Âsana : bhujangâsana : faire face, monter l’énergie, lancer l’énergie ; naukâsana. – Prânâyâma : madhyaprânâyâma. – Mudrâ : Mahamudrâ. – Mantra : répétition de 5 bija choisit dans une liste, en continue, avec le mâlâ et aschvini mudra entre chaque bijâ. – Yoga-nidrâ : séance sur « antar muna ».

Rencontre 8

Enseignements théoriques : Kundalini : vie, puissance et mort. - Prana et virya.

Enseignements pratiques : Âsana : shimâsana : 1) se sentir majestueux : le lion statique, 2) sentir la faim : le lion avancé, 3) sortir la fureur : le lion actif. - Prânâyâma : brahmari - Mudrâ : nabho-mudrâ – Mantra : répétition de 5 bija choisit dans une liste, en continue, avec le mâlâ et aschvini mudra sur chaque bijâ. – Dharâna : concentration sur le mukti yantra – Rituel.



Rencontre 9

Enseignements théoriques : Assuré dehors, se lâcher dedans. - Retraite dehors, instant présent dedans. - Le contentement.

Enseignements pratiques : Âsana : pousser l'énergie en avant et dehors : ardashalabâsana et shalabâsana sur un souffle 1/4/2 (ventre) ; aspirer l'énergie en arrière et dedans : halâsana sur un souffle 1/2/4 (gorge) – Prânâyâma : souffle du mulabandha ; Bhastrika thérapeutique – Mudrâ : agni-kriya dans uddyanabandha. – Mantra : développer un mantra : ka e li la hrim / ha sa ka la hrim / sa ka la trim. – Dharâna : concentration en nada.

Rencontre 10

Enseignements théoriques : Nos correspondances dans les différents plans : atomique, minéral, végétal, animal, humain, esprits, dieux.

Enseignements pratiques : Âsana : Masser et dynamiser : makarâsana : 1) à plein pour masser. 2) à vide pour dynamiser ; chakrâsana pour libérer le cœur ; kakâsâna en appui et en équilibre. - Prânâyâma : Souffle du mulabandha deuxième version. – Mudrâ : drishti sur le carré avec kapâlâbâthi, ashvini et "Ram". - Yoga-nidrâ : Séance sur l'animal

Rencontre 11

Enseignements théoriques : La cible, l'arc, la flèche. Et l'archer, qui est-il?

Enseignements pratiques : Âsana : dhanurâsana : devenir l'arc ; akarnadhanurâsana : Devenir l'archer. – Prânâyâma : sithalî non sonore avec les doigts. – Dharâna : concentration sur le mantra "Om namah shivaya" avec mâlâ et yantra. – Dhyana : hamsa saddhana (inclus décomposition du corps).



Rencontre 12

Enseignements théoriques : La loi du silence.

Enseignements pratiques : Âsana : gonfler le souffle dans le feu : navâsana à plat ventre ; alchimiser le souffle : gharbâsana. – Prânâyâma : anuloma-viloma alterné ; murccha ; hridaya-visarga. – Mudrâ : jyotirmudrâ avec rétentions à plein et vide égales, en mouvement. – Dharâna : paravasta.

Rencontre 13

Enseignements théoriques : L'air du temps. Le temps qui passe vite, trop vite. Consommer, meubler le temps. Le farniente ?

Enseignements pratiques : Âsana : paix, équilibre, immobilité dans le cœur : virâsana sur talons et orteils ; garudâsana assis dans le vide ; pêle-mêle : Konâsana ; prasarittapadotthanâsana ; gokarnâsana ; utkatâsana. – Prânâyâma : petit prânâyâma dans muladhara chakra. – Mudrâ : bhairavamudrâ – Dharâna : concentration sur « aham maha ».

Rencontre 14

Enseignements théoriques : Egoïsme et amour de soi : ne pas confondre.

Enseignements pratiques : Âsana : feu et charnière : débloquent l'énergie pour la santé et la vitalité : 1) tolangulâsana : a) statique avec souffle 1/4/2, b) dynamique, 2) parivrittajanushirsâsana ; relier les chakras : 1 posture par centre. – Prânâyâma : souffle tombé. – Mudrâ : shivaprânâ mudrâ. – Dharâna : deux points qui n'en font qu'un.



Rencontre 15

Enseignements théoriques : Une vie.

Enseignements pratiques : Âsana : union de la terre et du ciel 1) yogâsana 2) urdhvodho âsana. – Prânâyâma : murccha vers brukshepa. – Mudrâ : yonimudrâ par paliers – Yoga-nidrâ : séance sur les chakras.

Rencontre 16

Enseignements théoriques : Saveurs de la nuit.

Enseignements pratiques : Âsana : toutes les variantes dans l'arbre : postures, souffles, concentration. – Prânâyâma : respiration sur les granthi. – Mudrâ : lingamudrâ ; jyotirnadamudrâ. – Préparation d'un kavacha – Pratiques de journée.

Rencontre 17

Enseignements théoriques : 1, 2, 3... Pluralité, dualité, unité, les comptes d'apothicaires.

Enseignements pratiques : Âsana : Ditrianathâsana. – Prânâyâma : Ha / KSha / Hrim / Om ; Bhramari. - Mantra : Ha / KSha / Hrim / Om. - Nyasa avec baton. – Pratiques de journée.

Rencontre 18

Enseignements théoriques : Samtosha et aparigraha.

Enseignements pratiques : Âsana : vrikshâsana : les yeux fermés, un bâton cœur/mur. - Prânâyâma : hridayavisarga dans l'arbre. – Dhyana : s'absorber dans un trou sans lumière d'une flamme ; s'absorber dans le vide ; méditer sur l'énergie subtile du souffle dans le dvadashanta. – Pratiques de journée.

