

Formation à l'enseignement du yoga

Cursus 2021 - 2025

Programme détaillé des quatre ans

Intervenants

Les enseignements seront principalement dispensés par Sylvie Dalouche. Différents intervenants participeront à la formation :

- Un kinésithérapeute pour introduire des notions d'anatomie
- Une praticienne ayurvédique pour expliquer l'approche ayurvédique et ses liens avec le yoga
- Une spécialiste du chant védique et du yoga du son pour s'initier aux bases du chant védique

Généralités sur le yoga

- Les origines du yoga (historique, racine étymologique et définitions)
- Les grands textes indiens et la place du yoga (un des 6 darśana)
- Les évolutions du yoga au XX^{ème} siècle et le contexte actuel :
 - Le yoga dans le monde et en occident
 - Les particularités françaises (Fédérations, certifications, courants en vogue etc.)
- La lignée de Krishnamacharya et l'IFY (vie de Krishnamacharya, historique de l'IFY etc.)
- Les champs d'intervention du yoga : dans l'Education Nationale, dans les cliniques, dans les hôpitaux psychiatriques, en prison etc.
- Le yoga en cours de groupe et en cours individuel
- Le yoga pour les jeunes : les grands principes

La structure corporelle

Le fonctionnement du corps :

- Les 5 kośa : l'approche du corps selon la Taittirīya Upaniṣad
- L'anatomie (en relation avec la pratique de yoga) : colonne vertébrale, bassin, ceinture scapulaire, grosses articulations
- L'approche énergétique du corps : les canaux énergétiques (nāḍī) et les centres énergétiques (cakra)
- La physiologie : système respiratoire, système nerveux, système digestif, système cardio vasculaire, système immunitaire
- Les principes de l'Ayurvēda

Objectifs : s'initier au fonctionnement général du corps humain :

- Afin de comprendre les effets et les contre-indications des postures et des techniques respiratoires
- Afin d'adapter au mieux les techniques enseignées

L'approche de la santé par le yoga :

- Le yoga : une pratique d'hygiène de vie (vihāra)
- Les pathologies courantes et les champs d'application du yoga à la santé
- Le cadre et les limites d'intervention

Objectifs : comprendre les principales pathologies et savoir adapter le yoga à ces pathologies (en cours de groupe et en cours individuel), dans le but de ne pas les aggraver, voire de les améliorer

Les postures

Généralités :

- Les groupes de postures (déterminés par la position dans l'espace) et leur place dans la pratique
- Les groupes de postures (déterminés par la position de la colonne vertébrale)
- Le principe de vinyāsa (vinyāsa de la prise de posture et de la préparation de la posture)
- Le principe de dṛṣṭi :
 - Utilisation des dṛṣṭi dans les postures
 - Les 16 à 18 ādhāra et leurs principaux effets
- Le principe de contre-posture
- Les notions de langhana, bṛhamana et samāna
- Les notions de pūrva et pascima
- Les postures (étude de 90 postures)

Pour chaque posture seront étudiés :

- L'étymologie sanskrite
- La symbolique
- Le chemin pour prendre la posture et pour en sortir (vinyāsa)
- Le (ou les) dṛṣṭi
- Les postures de préparation
- Les contre-postures
- Les effets
- Les contre-indications
- Les variantes ou modifications (adaptations, intensifications)

Objectifs :

- Connaître 90 postures de manière théorique et pratique
- Savoir les enseigner et les intégrer dans une pratique en respectant une progression et un objectif
- Savoir les enseigner en les adaptant au mieux par rapport aux spécificités du ou des élèves

La respiration

Généralités sur le souffle :

- Le sens de la respiration (physiologie et symbolique)
- La notion d'énergie
- Les 5 souffles : fonction, place dans le corps, effets, techniques utilisées pour influencer un souffle en particulier

Les techniques respiratoires :

- Le prānāyāma : définitions
- Les différentes techniques : enseignement de ujjāyi, recaka prānāyāma, pūraka prānāyāma, bhaya kumbhaka, antaḥ kumbhaka, anuloma ujjāyi, śitali, śītkari, kapālabhāti, viloma ujjāyi, pratiloma ujjāyi, bhastrikā, bhrāmari, candra bhedana, sūrya bhedana, nāḍī śodhana (effets, contre-indications, place)
- Les rythmes respiratoires : utilisations dans les postures et dans les prānāyāma, objectifs, effets
- Les krama
- Les 3 bandhas
- Le lien entre le prānāyāma, les canaux énergétiques (nāḍī) et les centres énergétiques (cakra)

L'enseignement de la respiration :

- Les manières d'enseigner la respiration en cours de groupe et en cours individuel (prérequis, vinyāsa, progression pédagogique)

Objectifs :

- Connaître le fonctionnement du souffle
- Connaître 12 techniques respiratoires de manière théorique et pratique
- Savoir les enseigner et les intégrer dans une pratique en respectant une progression et un objectif
- Savoir les enseigner en les adaptant au mieux par rapport aux spécificités du ou des élèves

Le son, les mantras, le chant

Le son :

- Les différents sons et leurs effets
- L'utilisation du son dans la pratique (en cours de groupe et en cours individuel)

Les mantras :

- L'utilisation des mantras dans la pratique (en cours de groupe et en cours individuel), de manière sonore, mentalement, en méditation
- Pratique de mantras

Le chant :

- Pratique du chant durant les 4 années (Yoga sūtra, Gayatri, Sahanavavatu, Chant à Śiva etc.)
- Généralités sur le chant védique (historique, place dans l'Inde ancienne, le chant védique de nos jours, ses liens avec le yoga etc.)
- Les bases du chant védique (prononciation, rythme, intonation etc.)

Objectifs :

- Connaître les champs d'application du son et des mantras : dans les postures, le prānāyāma et la méditation (connaissance théorique et pratique)
- Savoir enseigner le son et les mantras dans une pratique en respectant une progression et un objectif
- Connaître et pratiquer les bases du chant védique

La philosophie

Généralités :

- Quelques éléments sur les traditions religieuses et philosophiques de l'Inde
- Les veda, les upaniṣad, les six darśana : présentation générale de ces grands textes de l'Inde
- Les liens du yoga et de l'hindouisme

Etude des textes :

- Yoga sūtra de Patañjali : étude détaillée des 4 chapitres tout au long des 4 années
- Taittirīya Upaniṣad : étude complète en 1^{ère} année
- Sāṃkhya Kārikā : étude complète en 2^{ème} année
- Bhagavad Gītā : étude complète en 3^{ème} année
- Yoga Rahasya : étude complète en 4^{ème} année
- Hatha Yoga Pradīpikā : étude partielle au cours des 4 années. L'enseignement se fera en créant des liens lors de l'enseignement des bandhas, de certaines postures, de certains prānāyāma, de l'approche énergétique du corps etc.

Objectifs :

- Comprendre les grandes lignes de la philosophie yogique et les intégrer dans sa vie en tant qu'outil de transformation intérieure
- Connaître de manière approfondie le texte des Yoga sūtra (principalement les 1^{er} et 2^{ème} chapitres)
- Savoir parler des Yoga sūtra à des débutants en yoga
- Situer les 5 autres textes enseignés, afin de pouvoir les approfondir au fil du temps et de son expérience

La méditation

Généralités :

- Définition de la méditation selon les Yoga sūtra et la Bhagavad Gītā
- La méditation en occident aujourd'hui : évolutions, place dans la société
- Les prérequis

L'enseignement de la méditation :

- Les différentes manières d'aborder la méditation en cours de groupe et en cours individuel
- Les prérequis pour la pratique

Objectifs :

- Connaître la définition de la méditation, ainsi que les différents types de supports possibles
- S'exercer à la pratique de la méditation
- Savoir l'intégrer dans une pratique et l'enseigner en respectant une progression et un objectif

La transmission

La transmission et la relation professeur-élève :

- Les valeurs qui sous-tendent la transmission : la bienveillance, la non-violence etc.
- La relation professeur-élève : la confiance, la distance juste etc. L'approche se fera avec l'appui des Yoga sūtra
- Le principe de lignée
- Le cours individuel pour une approche holistique et adaptée : déroulement d'une séance
- L'accompagnement en cours de groupe et en cours individuel

La pédagogie :

- Le cadre de l'enseignement
- La dynamique de groupe
- L'observation : connaître et mettre en place les grandes règles qui sous-tendent une observation efficace (écoute, silence intérieur, non-projection etc.)
- L'adaptation : savoir adapter les techniques selon les spécificités de chaque individu, de l'environnement et de soucis de santé
- L'objectif : savoir mettre en place un objectif en cours de groupe et en cours individuel
- La progression pédagogique en cours de groupe : connaître et utiliser les principes de construction d'une séance, et d'une progression pédagogique sur une année de cours
- La progression pédagogique en cours individuel : savoir faire évoluer une pratique en suivant un objectif et en prenant en compte les spécificités d'un élève
- La notion de sva-tantra : l'autonomie (pour soi et pour les élèves)

La communication orale :

- Le guidage : connaître et appliquer les règles de guidage dans un cours de groupe et en séances individuelles (hauteur de voix, intonation, intention, vocabulaire utilisé)
- La communication verbale : utiliser les techniques d'écoute active (non verbal adapté, reformulation, empathie...). Savoir susciter l'intérêt. Eviter les mots parasites
- La communication non verbale : la posture, les gestes parasites, le regard etc.
- La communication verbale et non verbale en cours individuel

Objectifs :

- Savoir utiliser les principales techniques pédagogiques et de communication orale dans l'enseignement du yoga (en cours de groupe et en cours individuel)
- S'interroger sur les enjeux de la relation professeur-élève

Divers

Réflexions autour de l'activité de professeur de yoga :

- Quelle part accorder à l'enseignement du yoga dans sa vie (temps plein, temps partiel) ?
- A quels publics s'adresser ?
- Réflexions autour de la relation entre l'argent et l'enseignement
- Les statuts possibles pour l'activité de professeur de yoga
- Etc.

Autres points :

- Etre capable de dessiner les postures et les enchaînements afin d'être compris d'un élève
- Connaître le principe de bhāvana (attitude mentale) et savoir utiliser différents bhāvana dans les postures, dans le prānāyama, en méditation