



L'école Damaru propose une formation qui s'adresse à toute personne désireuse d'entamer une démarche personnelle, d'approfondir sa pratique ou de devenir professeur-e de yoga.

Formation personnelle Formation de professeur de yoga

Contenu de formation

Les matières étudiées sont uniquement celles qui concernent le hatha-yoga dans son fondement classique.

Une première approche de la méthodologie tantrique est également introduite, et pourra être développée dans une 4^{ème} année proposée à ceux qui le souhaitent.

Les aspects théoriques et pratiques y sont largement développés et accompagnés **d'une documentation abondante**, comprenant les textes théoriques et pour la pratique, de nombreuses photos de postures ou autres techniques.

Les aspects pédagogiques sont également abordés pour ceux qui voudraient enseigner à l'issue de la formation.

A THÉORIE

Les textes traditionnels, intégralement fournis, servant de base au travail théorique et pratique.

Citons notamment : Yogatattva Upanishad, DhyanaBindu Upanishad, Yoga Kundalini Upanishad, Kshurika Upanishad, Hamsa Upanishad, Amritabindu Upanishad, Mahavakya Upanishad, Samkhya Karika, Yoga Sutra, Hatha-yoga-pradipika, Shiva-samhita, Gheranda samhita, Goraksha-satakam, Shiva Svarodaya. Charaka Samhita, Vijnana Bhairava Tantra, Paramârthasâra.



I GÉNÉRALITÉS

Les points suivants, décrits dans les grandes lignes sont abordés/

- ✓ La tradition du Yoga : Les principaux yoga et les principaux traités.
- ✓ Les sources du Yoga. Les obstacles au Yoga. Place du Yoga dans la tradition hindoue et dans le monde actuel.
- ✓ Les Darshana classiques : Nyaya - Vaisheshika - Samkhya - Yoga classique - Mimamsa - Vedanta.
- ✓ Étude du Samkhya.
- ✓ Les Mantra et les Yantra : Théorie, pratique et application.
- ✓ Le Tantrisme : Cosmogénèse - Le son, les atomes et l'alchimie – Le Guru, l'initiation et le mantra - Conscience et langage du corps - Nyasa - Mudrâ - Bhuta-Suddhi - Pranayama - Concentration et méditation - Asana, rituel individuel.
- ✓ Efficience des Yantra et des Mantra.

II PRATIQUE PERSONNELLE ET ENSEIGNEMENT

- ✓ Utilisation des postures déterminée en fonction du travail sur le corps énergétique et non en fonction de l'appareil ostéo-articulaire.
- ✓ Conception subtile et énergétique d'un cours : agencement d'un cours non en fonction de l'aspect physiologique des techniques mais en fonction des effets énergétiques. Toutes les pratiques doivent être faites pour agir sur le corps énergétique.
- ✓ Sens de cette formation - Modifications dans sa vie - Si cette formation débouche sur l'enseignement : à temps plein ou partiel ? Attitude devant l'argent et le pouvoir personnel.
- ✓ Structure des cours et «buts» à atteindre : l'étincelle de connaissance.
- ✓ Temps de pratique personnelle journalière.
- ✓ Contentement et neutralité: fil d'Ariane vers l'extraordinaire.
- ✓ Pédagogie traditionnelle de l'enseignement.

III LE CORPS PHYSIQUE

Effets physiologiques, médicaux et énergétiques des gestes, contractions, postures, respirations et concentrations selon les textes et l'enseignement traditionnel. Applications.

IV LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

Étude théorique et pratique du corps énergétique. Travail selon les textes de référence. Les Chakra. Les Nâdî. Les Prânavayu (les différentes énergies. Les Granthî.



V LE MENTAL

- ✓ Étude théorique et pratique du mental. Énergies et personnalité. Travail selon les textes de référence.
- ✓ Étude détaillée des fonctionnements des différents plans : Physique - Énergétique - Mental.
- ✓ Étude et expérimentation des 4 états : Jagrat, la veille - Svapnâ, le rêve - Sushupti, le sommeil profond – Turya, un état au-delà.
- ✓ Les 3 Guna : les 3 éléments universels et leurs combinaisons dans l'être humain.
- ✓ Étude de Manas, le mental. Les fonctionnements sensoriels. La mémoire. Le temps. L'espace. Les pensées. La conscience.
- ✓ Ahamkara : le principe cosmique d'individuation et sa correspondance dans la personnalité humaine.
- ✓ Lingasharira, le corps transmigrant : ce qui vient d'éléments antérieurs à notre vie. Mécanismes de la mémoire et récurrence des pensées.
- ✓ Les données fondamentales de l'Être Humain : peur et désir.
- ✓ Les perceptions sensorielles et leurs énergies.

B PRATIQUE ET TECHNIQUES

La pratique s'articule avec la théorie selon l'enseignement classique.

- ✓ Toute technique est effectuée selon sa relation aux autres pratiques et aux divers plans humain ou cosmique : physique, énergétique, mental, spirituel.
- ✓ La modalité de travail suit la graduation et l'itinéraire de l'enseignement traditionnel : Les purifications du corps (Satkarma) - Les postures (Asana) – Maîtrise du souffle (Prânâyâma) - Gestes et contractions (Mudrâ et Bandha) - Maîtrise sensorielle (Pratyâhâra) - Concentration/Méditation (Dhâranâ/Dhyâna).

Seules les pratiques principales sont indiquées ici dans leurs grandes lignes.

I SATKARMA

Dhauti - Vasti - Agni-Kriyâ - Naulî - Neti - Trâtaka - Kapâlabhâti...



II POSTURES

Les postures sont étudiées en détail selon le schéma suivant :

- 1 Étymologie Sanskrite.
- 2 Signification cosmique - Archétype recherché.
- 3 La position des textes et de l'enseignement traditionnel.
- 4 Recherche et finalité à travers la posture.
- 5 Les centres d'énergie, les canaux, les énergies concernées.
- 6 Effets physiologiques produits par le travail sur le corps subtil.
- 7 Portée initiatique : Quelle est l'alchimie possible avec la posture?
- 8 La posture et ses variantes - Les différentes méthodes pour prendre et tenir la posture
- 9 Gestes, contractions et prânâyâma dans la posture.
- 10 Sons et visualisations (Mantra et Yantra) dans la posture.
- 11 Concentrations.
- 12 Articulation dans une séance personnelle.
- 13 La posture dans un cours classique de Yoga.

Le programme prévoit les 84 postures de base :

- 1) Siddhâsana 2) Padmâsana 3) Svastikâsana 4) Bhadrâsana 5) Vajrâsana
- 6) Simhâsana 7) Gomukhâsana 8) Virâsana 9) Mâtsyâsana 10) Gorakshâsana
- 11) Pashimottânâsana 12) Mayûrâsana 13) Kukkutâsana 14) Kurmâsana
- 15) Vrikshâsana 16) Manduhâsana 17) Garudâsana 18) Shalabâsana
- 19) Ustrâsana 20) Bhujangâsana 21) Dhanurâsana 22) Matsyendrâsana
- 23) Akarna-Dhanurâsana 24) Chakrâsana 25) Utkatâsana 26) Sarvangâsana
- 27) Shirshâsana 28) Halâsana 29) Lolâsana 30) Kâkâsana 31) Vâtâyâsana
- 32) Mahâkonâsana 33) Karnapidâsana 34) Kapalâsana 35) Garbhâsana
- 36) Gokarnâsana 37) Natarâjâsana 38) Padangusthâsana 39) Parvatâsana
- 40) Baddhapadmâsana 41) Ekapadashîrâsana 42) Padahastâsana
- 43) Janushirâsana 44) Konâsana 45) Trikonâsana 46) Râjakapotâsana 47) Supta vajrâsana 48) Bhekâsana 49) Makarâsana 50) Hamsâsana 51) Yogâsana
- 52) Guptâsana 53) Shavâsana 54) Utthita padmâsana 55) Pavanamuktâsana
- 56) Vagrâsana 57) Maricyâsana 58) Caturanga Dandâsana 59) Tolangulâsana 60) Parighâsana
- 61) Navâsana 62) Ardha Chandrâsana 63) Anjaneyâsana
- 64) Hanumanâsana 65) Trishulâsana 66) Merudandâsana 67) Mâlâsana
- 68) Kapalâsana 69) Ardha Shalabâsana 70) Setubandhâsana 71) Bakâsana
- 72) Urdhva pashcimotânâsana 73) Vasisthâsana 74) Virabhadrâsana
- 75) Prasarita padottânâsana 76) Mahâkurmâsana 77) Bharadvajâsana
- 78) Purvottânâsana 79) Utthita dhanurâsana 80) Utthitahastapadangusthâsana
- 81) Vamcâsana 82) Ardha pashcimotânâsana 83) Vrishcikâsana 84) Uttâna kûrmâsana



III MUDRÂ ET BANDHA

Viparîta Karanî mudrâ - Ashvinî mudrâ - Kâkî mudrâ - Yoga mudrâ - Jnâna mudrâ - Mahâ mudrâ - Khecarî mudrâ - Nabhomudrâ - Mahâvehda mudrâ - Yoni mudrâ - Vajrolî mudrâ - Shakticâlana mudrâ - Bhujanginî mudrâ - Tadâgi mudrâ - Tadanî mudrâ - Shanmukti mudrâ - Agocarî mudrâ Shâmbhavî mudrâ - Laulikî mudrâ - Jyoti mudrâ - Mûlabandha - Mahâbandha - Jâlandharabandha - Uddîyânabandha – Jihvâbandha

IV RESPIRATIONS

Samavritti - Visamavrittil - Kapalabhati - Nadishuddhi - Surya et Chandrabhedana - Bhramari - Ujjayin - Viloma prânâyâma - Anuloma-viloma prânâyâma - Bhastrika abdominal simple et alterné - Bhastrika thoracique - Bhastrika de lumière - Bhastrika de feu - Nâdîshoddhana: lent, en Bhastrika et avec rétentions - Shitalî - Shitkarin - Mâhabandha à poumons pleins en prolongeant la rétention jusqu'à 2 minutes et plus - Anuloma-viloma prânâyâma niveau 1 - Anuloma prânâyâma, rythme lent et en Bhastrika - Pratiloma prânâyâma, idem - Shitalî prânâyâma version subtile - Anuloma-viloma prânâyâma avec Sahita kumbaka et Mula bandha - Deux respirations de Murccha. a) Narines libres, tête révoltée b) Avec alternée: souffle de Bhastrika 8/10 respirations puis 2/3 maximum - Samavritti prânâyâma "sans air" - Mâha-bandha poumons pleins, poumons vides, rétention maximum Mâha-mudrâ avec Bhastrika et rétention maximum - Bhramari avec concentration sur l'arrêt du son - Anuloma-viloma prânâyâma n°2. - Samavritti prânâyâma avec Jyoti-mudrâ - Nivritti prânâyâma - Bahir kumbhaka sur Mâha-mudrâ et Mâha-bandha (avec Bhastrika) - Mâhabandha avec Mâha kumbhaka (progressive) et Shambavî (entre 30 et 45minutes) - Respirations alternées (toutes) avec 1/3 d'ouverture et souffle inaudible - Anuloma-viloma alternée dans les nâdî - Nâdishuddi, Chandra et Surya bhedana en nivritti (sans mouvement, sans air) - Respiration sur les granthi, en ajoutant progressivement des boucles - Toutes formes de Bahir et antar Kumbhaka - La stupéfiée.

V YANTRA ET MANTRA

Mantra : les divers niveaux de prononciation. Travail classique avec Mâlâ sur les grands Mantra : Shiva, Kâlî, Ganesh, etc. Travail sur les Yantra.



VI CONCENTRATION

Bases générales et incontournables pour la concentration - Vrikshasana: travail sur l'arbre comme technique de concentration - Nasagra drishti. - Brumadhya drishti - Shambavi mudrâ - Nasagra, vama, dakshina et Madhya-drishti - Concentration sur le souffle - Concentration sur les chakra - Chidakasha Dharana, 1er niveau - Antar-mouna - Tratakam (bougie) - Taraka - Concentration avec le bâton - Concentration sur un seul objet : les yeux ouverts puis fermés durant une 1/2 heure - Concentration sur l'arrêt du souffle après inspir et après expir durant 30 minutes - Méditation sur le souffle - Chiddakasha dharana sur tous les centres - Méditation secrète sur l'ombre - Concentration sur le Nâda - Concentration les yeux ouverts sur une image (avec les techniques internes), 30 minutes au moins - Concentration sur l'arbre - Hridaya-visarga-prânâyâma (externe) - Les différents points «techniques» - Hamsa sadhana - Taraka, complet - Nasagra-mudrâ - Shambavi-mudrâ - Travail sur le son OM - Souffle sur les Chakra - Concentration sur le souffle - Travail sur le grand Mantra de Shiva avec le mâlâ - Méditation Shivaïte sur le son dans les oreilles et le coup de cloche - Concentration sur la continuité dans la discontinuité - Pratique permanente du grand mantra de Shiva - Taraka les yeux fermés - Méditation sur Shivo'ham (avec et sans mâlâ).

VII TECHNIQUES ANNEXES

Il est également proposé un travail sur les véritables techniques de Yoga-Nidrâ dans sa dimension tantrique, sur les techniques oculaires et sur certains aspects thérapeutiques.

