

Programme des enseignants de Hatha Yoga dans nos ENPY

Bordeaux – Bayonne

Programme des enseignants de Hatha Yoga dans nos ENPY

Histoires et textes fondamentaux du Yoga

- *Hatha Yoga Pradīpikā* – Tara Michaël –
- *Gheranda Samhita* – Jean Papin
- *Yoga sūtra de Patanjali* – Traduction et commentaire de Françoise Mazet et Frans Moors
- Les *Upanisad* et les *Upanisad* du Yoga de Martine Buttex
- Les *Samkhya kārīkā* – commentaire de *Gaudapāda*
- Le *Māhabhārata* – Serge Demetrian
- *Bhagavad Gīta* – Sri Aurobindo
- Le *shivaïsme* : la légende immémoriale du Dieu *Shiva* – Tara Michaël

Pratique et pédagogie

Āsana

- les postures classiques du *Hatha Yoga* avec leurs variantes et enchaînements et la pédagogie pour les enseigner
- La notion d'énergie et sa circulation dans les '*nadi*',
- Notions largement développées sur l'«abdologie», technique enseignée par le Dr. Bernadette de Gasquet,
- Etude des enchaînements au sol et en vertical (*astha karana*, salutations au soleil, etc.),
- Les *chakra* et postures.

Prānāyāma et Bandha

- 2eme chapitre du *hatha Yoga pradīpikā*
- *Nādī shodhana*, *Anuloma Prānāyāma*, *Viloma Prānāyāma*, *Kapalabhati*, *Vinyāsa krama* etc.
- Les 3 *bandha* : *mūla-bandha*, *uddiyāna* et *jālandhara bandha*
- Les grandes postures de *mudra*.

Mantra et Bhajan

- *Hymne à agni Rig veda I, I*
- *Mantra des Yoga sutra de patanjali, l'hymne de Patanjali,*
- *Mantra: La gayatri, le chant d'introduction, Tryambakam, Ayur mantra, Shanti path, Sri mantra etc.*
- *bija mantra: bija mantra de Sri, chakra, l'alphabet sanscrit*
- *bhajan : Jay ambe, Durge amba, Bolo bolo, Amitabhâya, Mûla mantra, ,mantra kailash,*

Méditation

- Exercice de méditation avec techniques pratiques yogiques et animation en situation réelle
- le plan du mental et le plan psychique, les crosses et le triangle frontal
- le point source

Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

- Le squelette et les articulations;
- Les muscles principaux sollicités dans les postures de yoga
- La respiration, relation entre respiration, postures et les autres systèmes
- Les postures qui peuvent faire mal dans le Yoga
- Les effets du Yoga sur les différents systèmes (nerveux, circulatoire etc.)
- Les glandes endocrines, action du Yoga
- Le système digestif et ses interactions sur les autres systèmes.

Bibliographie

- Anatomie fonctionnelle tome I, II et III – Kapandji;
- Anatomie pour le mouvement tome I et II – Blandine Calais Germain;
- Biomécanique fonctionnelle – M. Dufour et M. Pillu;
- Etirements musculaires en thérapie manuelle – Ylinen;
- La méthode Mézières, une approche globale du corps – Jacques Patté;
- Formation abdologie- Institut du Dr Bernadette de Gasquet.

Psychologie appliquée au Yoga

- Les différents niveau de conscience, le niveau Alpha
- Le schéma corporel, les 5 étapes de sa construction
- Psychologie et spiritualité;
- *Chitta, Manas, Budhi, Ahamkara, smritti, samskaras, vasanas, koshas, chakras etc;*
- Quelques notions de psychopathologie, les structures de la personnalité;

- Les mécanismes de défense et d'identification, projection, régression, transfert etc.;
- La mémoire, le processus de mémorisation;
- La gestion du stress et des émotions;
- Psychophysiologie du yoga et apports théoriques et scientifiques.

Spécialité: Education - Social - santé

- La place du Yoga dans les Sciences de la vie, les Sciences humaines et les Sciences de l'éducation;
- Le Yoga et l'éducation citoyenne, physique et émotionnelle;
- Mise en place d'un programme de yoga dans une structure éducative;
- L'expérience corporelle source de connaissance;
- différence: Yoga et éducation physique;
- Le Yoga : un outil efficace pour le XXI^{ème} siècle;
- Comment le *prânâmâya* peut-il modifier l'état interne;
- La personnalité et les différents états de conscience