



CYCLE PRANAYAMA

Science et maîtrise du souffle vital

Technique la plus importante du hatha-yoga classique et des méthodes tantriques, le prânâyâma ou maîtrise du souffle apprend à gérer la santé, la stabilité émotive et psychologique, la force intérieure. C'est un puissant moyen d'**accès à la concentration, aux véritables états méditatifs** et une rencontre initiatique au plus intime de soi car la respiration relie à la vie, à la mort, aux plus intenses expériences.

Nous proposons une étude détaillée, pratique et théorique, avec un **entraînement méthodique et progressif** de la respiration (bases et respirations classiques), puis une gestion de l'énergie et de la pensée permettant des allongements et des rétentions ou suspensions de souffle hors du commun (prânâyâmas supérieurs).

Ce cycle fournit la trame et le **support pour une pratique personnelle** régulière et approfondie. Il apporte également des connaissances et une expérience indispensables aux enseignants ou futurs enseignants de yoga.

D'une durée de 3 ans, à raison d'un samedi après-midi tous les 2 mois + travail individuel, ce cycle ensemble forme un ensemble très progressif. Sauf exception, il ne peut pas être pris en cours.

Toute en restant optionnelle, la participation au **stage d'été** résidentiel est fortement recommandée pour le temps d'intégration et d'approfondissement qu'elle procure.

Les participants ayant suivi tous les modules et accompli la pratique personnelle pourront recevoir un **Certificat de la Fédération Française des Ecoles de Yoga.**

Dates, horaires et prix : voir le programme annuel du Centre.
En cas de situation particulière nous consulter.

METHODE GENERALE

Etude précise - théorique et pratique - du corps énergétique et du corps mental. Voici la présentation d'ensemble:

Utilisation du prânâyâma comme méthode de mutation intérieure - Prânâyâma, vie, mort, jouissance, peur - Souffles universels et souffles humains - Le prânâyâma, le rythme, le temps et l'espace - Le prânâyâma et les cycles lunaires - Prâna et Svara - Prânâyâma, énergies et personnalité - Prânâyâma, pouvoir de l'énergie et de la pensée (prâna, manas, ojas) - Prânâyâma comme instrument de maîtrise et d'action sur le corps, les énergies et la pensée - Prânâyâma, du visible à l'invisible. Les visions intérieures - Prânâyâma et ses applications thérapeutique à travers ses effets sur l'énergie et le mental - Le prânâyâma comme méthode pour arrêter le souffle - Le processus subtil de la respiration ou l'art de respirer sans air.

METHODE PARTICULIERE

Chaque prânâyâma est abordé avec les techniques suivantes:

Mudrâ (geste) - Bandha (contraction) - Yantra (figure géométrique) - Mantra (son) - Drishti (fixation oculaire ou vision intérieure) - Perceptions sonores - Couleurs - Vides - Aspirations et poussées - Chakra, nâdî, prânâyâma concernés. Actions à l'intérieur de ceux-ci - Eventuelles utilisations de ce prânâyâma dans les postures, les concentrations - Relations et effets avec les plans: physiologique - énergétique - mental - Les diverses méthodes de pratique, directes et indirectes - Capacités physiques et subtiles du prânâyâma.

Les prânâyâma classiques (Visamavritti prânâyâma - Samavritti prânâyâma - Sûrya-bhedana - Ujjâyi - Shîtali - Shîtakarî - Bhastrîkâ - Mûrcchâ - Bhrâmarî - Anuloma-viloma - Sahita-kumbhaka - Kevalî) et leurs dérivés sont travaillés **selon la méthode classique et tantrique**.

Les prânâyâma "supérieurs" sont également enseignés.

Les textes de référence (fournis intégralement ou en extraits) pour les pratiques classiques sont: Hatha-Yoga Pradîpikâ - Gheranda Samhitâ - Shiva Samhitâ - Goraksha Shataka - Shiva-svarodaya.

Au cours des rencontres alternent l'étude des textes, la théorie, un travail «décortiqué» complet des prânâyâma au programme, quelques postures particulièrement propices au souffle et pour étirer le corps et des pauses.

CONTENUS

Module n°1

Théorie: Méthode et finalité du prânâyâma - Le corps énergétique, les énergies, les canaux et les roues - Le prânâyâma dans le corps physique: limites et utilités - Les prânâyâma et les perceptions sensorielles - Prânâyâma et la maîtrise des pensées - Prânâyâma et transcendance de l'énergie sexuelle - Prânâyâma, vie et mort - Souffles et destinée - Etude et commentaire: Hatha-yoga-pradîpikâ (ch. 2 et 3); Shiva-samhita (ch.3).

Pratiques: La respiration de base - Moments et durées de pratique - Les mudrâ de base: mûla-bandha, khecarî, uddiyâna-bandha - Les drishti - Les mantra de base - Les rythmes de base: égal, non égal, rapide - Rétentions et suspensions - Kapâlabâthi - Ujjâyin.

Module n°2

Théorie: Le toucher qui touche tous les sens - Peut-on respirer sans air? Granthi et prânâyâma - Icchâ,

jnâna et kriya - Respirations et immobilité - Le prânâyâma dans la posture - Yogakundalinî-upanishad.

Pratiques: Bâstrîkhâ classique - Bâstrîkhâ thoracique - Alternance des deux - Shîtali grossière - Nâdî-shodhana - Le petit prânâyâma - Méditation sur l'arrêt du souffle après inspiration et expiration - Yeux, immobilité et respiration.

Module n°3

Théorie: Le svara: le grand souffle vital- Entre le premier et le dernier souffle: tout l'espace pour la destinée humaine - Changer son destin par le souffle - A chaque état son souffle - Texte: le contrôle du souffle et de l'énergie vitale.

Pratiques: Nâdî-shodhana (yam à gauche, ram à droite, namah chandra et namah surya) - Le prânâyâma dans la posture: Ardha-matsyendrâsana avec bâstrîkhâ et rétentions à plein - Le petit prânâyâma dans vishuddha chakra avec bijâ ham et

ashvinî-mudrâ sur chaque bījâ durant la rétention -
Brhamarin: l'abeille.

Module n°4

Théorie: Visions tantriques du souffle et des énergies: bulles, effervescences et ivresses - Développer la volonté sans forcer - Texte: extraits du Amaraughashâsana.

Pratiques: Kapâlâbâthi = antar kumbhaka - Prânâyâma dans la posture: le soufflet dans la "pince" - Anuloma-viloma avec le mantra "namah-kâlî" et ashvinî-mudrâ - Sitkarin prânâyâma - Hridaya-visarga.

Module n°5

Théorie: Prânâyâma et santé: le prâna peut-il être une thérapeutique?

Pratiques: Bastrikhâ en alternance air et sans air - Maha-bandha-mudrâ avec rétentions poumons vides - Petit prânâyâma classique dans le cœur.

Module n°6

Théorie: Forcer sans vouloir forcer. Mettre en avant précision et synchronicité. prânâyâma ou l'art d'utiliser le souffle en économisant l'air: Inutile de devenir un expert pneumatique.

Pratiques: Shitalî subtil sans aucun bruit sur le rythme 1/4/2 avec utilisation des doigts - Murccha classique - Murcch'ha debout et assis classiques - Le souffle dans la posture: une posture inversée sur le rythme 1/2/4 - Petit prânâyâma les yeux ouverts.

Module n°7

Théorie: Souffles, kundalinî et mental: le triangle Manas/Prâna/Ojas. Faire des rétentions pour laisser des empreintes et atteindre kevalî.

Pratiques: Sitkarin sur le rythme du petit prânâyâma durant un gathika - Yoga-mudrâ avec samavrîtti prânâyâma - Ujjayin avec inspiration par les deux narines, expiration par la gauche, etc. - Le souffle dans la posture: Halâsana sur 1/2/4 -Hridaya-visarga.

Module n°8

Théorie: Purifier les énergies, chakra, nâdî et le mental: l'essentiel du prânâyâma - Que faire de l'énergie? Nécessité de la concentration: 1) regarder passer le train, 2) l'arrêter.

Pratiques: Grande pratique de nâdî-shodhana sur un gathikâ- Souffle "Ram" - Souffle dans la posture: Gomukhâsana avec bastrikhâ et rétentions- Revoir une pratique par jour.

Module n°9

Théorie: Faire le point: magie du souffle sur la pensée.

Pratiques: Bastrikhâ thoracique sur un gathikâ - Yoga-mudrâ avec bastrikhâ, etc. - Anuloma-viloma trajet alterné sur un gathikâ.

Module n°10

Théorie: Le souffle: pont entre deux points. Les deux bindu et la voie du milieu.

Pratiques: Le souffle dans la posture: shitalî dans baddha gorakshâsana - Purna-prânâyâma - Bhrâmarin - Madhya-prânâyâma.

Module n°11

Théorie: Prânâyâma, instrument d'éveil: prâna-kundalinî - Souffle interne et non-souffle.

Pratiques: Le souffle dans la posture: anuloma-viloma dans la pince durant un gathikâ - Bhastrika air et sans air - Méditation sur le souffle du dedans.

Module n°12

Théorie: prânâyâma et personnalité - Psychologie, émotions, chakra du coeur et le mariage des souffles et de l'affectif - Les rétentions à poumons vides: le grand raccourci.

Pratiques: Le souffle dans la posture: 1/4/2 dans Nâtarajâsana - Uddiyana-bandha: etc. - Jyoti-mudrâ - révision de tous les souffles classiques.

Module n°13

Théorie: Mort ou folie, à chacun sa peur - Revenir aux enseignements traditionnels quand les processus mentaux peuvent nous mettre en situation plus délicate.

Pratiques: Le souffle dans la posture: anuloma-viloma dans simhâsana - Bhastrika: etc - Jyoti-mudrâ - Révision de tous les souffles dans les postures.

Module n°14

Théorie: Souffle divin: diviniser son souffle.

Pratiques: Souffle dans la posture: hridaya-visarga dans shavâsana - Murccha - Yoga-mudrâ avec bhastrikâ - Souffle du mûla-bandha.

Module n°15

Théorie: L'individu et l'espèce. L'ordre et le hasard - Le microcosme et le macrocosme - Le souffle là-dedans.

Pratiques: Souffle dans la posture: shikarin dans ardha-vatayanâsana- Murccha - Rétentions à poumons vides - Souffle tombé.

Module n°16

Théorie: Prânâyâma et rituels: part du souffle dans ces jeux d'énergie.

Pratiques: Hridaya-visarga développé - Shitalî dans talu-adhara.

Module n°17

Théorie: Souffles supérieurs et chakra supérieurs: conduire dans le subtil.

Pratiques: les souffles d'en haut ...

Module n°18

Théorie: Souffles au-delà du corps. **Pratiques:** les souffles externes...
