**Formation professorale en Hatha Yoga et Raja Yoga dans la tradition de yoga de l’Himalaya**

*Certification internationale reconnue et accréditée par la Fédération Francophone de yoga*

Notre formation de yoga débute avant tout par une démarche personnelle intérieure visant l’approfondissement de sa propre pratique.

Le programme est basé sur une intégration pratique des concepts du yoga selon la tradition de l’Himalaya. Basée sur les enseignements contenus dans les Yoga Sutras du sage Patanjali tels qu’interprétés par Swami Veda Bharati, l’approche de la formation envers le yoga est prise dans son ensemble. Le professeur en formation apprendra à tisser des liens entre différents aspects de la science du yoga pouvant être perçus comme étant non liés à première vue, approfondissant sa compréhension et par le fait même sa pratique personnelle.

La tradition de l’Himalaya se démarque par son approfondissement des subtilités et des détails que l’on retrouve dans les principes du yoga. Dans la tradition, les textes philosophiques sont compris comme des étant descriptions pratiques provenant des grands maîtres du yoga et non en tant que simples spéculations intellectuelles. L’aspect méditatif étant très présent dans la tradition, toutes les autres pratiques et composantes du yoga sont vues comme étant des préparations et un support à la méditation.

La formation se terminera par une retraite intensive d’une semaine. L’évaluation finale des élèves en formation se fera par un examen écrit en classe, des questions à développement à compléter à la maison et un examen pratique.

Le contenu de la formation est décrit ci-dessous :

1. **Techniques (300):**
* **Postures (120)**
	+ Analyse des postures décrites dans les textes de yoga classiques.
	+ Exercices d’activation des articulations.
	+ Bienfaits physiologiques et énergétiques des postures.
	+ Précautions et contre-indications à tenir en compte par rapport aux postures analysées.
	+ Progression et séquence posturale dans la Tradition Himalayenne.
* **Kriyas (10)**
	+ Introduction, explications et pratique des six principales techniques de purifications internes (shat kriyas) décrites dans les manuels de hatha yoga.
* **Pranayama (50)**
	+ Introduction au concept de prana, relations et distinctions entre prana et respiration.
	+ Introduction à la science de la respiration (Swarodhaya).
		- Différents types de respiration.
		- Éléments d’une bonne respiration yogique.
		- Respiration et système nerveux.
		- Polarité des narines.
		- Sahaja et sahita kumbhaka.
	+ Description et analyse des principaux pranayamas au niveau physiologique et énergétique.
	+ Bienfaits physiologiques et énergétiques des pranayamas.
	+ Précautions et contre-indications à tenir en compte par rapport aux pranayamas analysées.
* **Progression et séquence de relaxation (40)**
	+ Concept et importance de la relaxation dans les composantes du hatha yoga et de la méditation.
	+ Progression des pratiques du corps subtil  vers le yoga nidra.
	+ Raffinement des pratiques de l’enveloppe physique, vers l’enveloppe énergétique et l’enveloppe mentale.
* **Progression de méditation (60)**
	+ Introduction à la méditation.
	+ Importance de la posture et de la respiration pour approfondir la méditation.
	+ Importance d’un objet de concentration.
	+ Introduction aux concepts de mantra et japa.
	+ Mantras importants.
	+ Séquence de méditation.
	+ Progression de méditation.
* **Ayurveda et santé holistique (20)**
	+ Introduction aux concepts de base de l’ayurveda.
		- Trois types de constitutions (dosha).
		- Comment reconnaitre sa constitution.
		- Six types de goûts.
		- Comment balancer sa constitution avec l’alimentation.
		- Comment balancer sa constitution avec les postures de yoga.
1. **Anatomie (50):**
* **Anatomie physiologique fonctionnelle et analyse du mouvement (20)**
	+ Muscles principaux en yoga.
	+ Emphase physiologique principale en yoga.
	+ Emphases physiologiques secondaires en yoga.
	+ Relations des composantes proximales et distales des membres par rapport au corps.
		- Épaules/hanches par rapport à mains/pieds.
	+ Analyse du mouvement des articulations.
		- Flexions, extensions, abductions, adductions, rotations, etc.
	+ Direction principales de mouvement.
		- Sagittale, coronale (frontale), transversale.
* **Anatomie et fonctionnement de l’appareil respiratoire (5)**
	+ Diaphragme.
	+ Région pulmonaire.
	+ Région nasale.
* **Compréhension du système nerveux (5)**
	+ - Central/Périphérique.
		- Volontaire/Autonome.
		- Sympathique/Parasympathique.
		- Sensoriel/Moteur.
* **Anatomie yogique (20)**
	+ Les trois corps (Sharira).
	+ Les cinq enveloppes (Koshas).
	+ Prana et nadis.
	+ La Kundalini et les chakras.
1. **Philosophie (60):**
* **Introduction aux systèmes philosophiques indiens (15)**
	+ Les six systèmes philosophiques classiques indiens.
	+ Le système philosophique du yoga et sa connexion au système sankhya, duquel il tire ses bases.
		- Purusha, Prakriti et ses 23 composantes.
	+ Introduction aux concepts principaux des Yoga Sutras de Patanjali.
* **Les huit composantes du Raja yoga (10)**
	+ Descriptions et explications.
	+ Importance des yamas et niyamas.
	+ Bahir anga et antar angas (samyama).
	+ Contexte des asanas dans le système global du Raja yoga.
* **Le raja yoga et sa connexion avec le hatha yoga (5)**
	+ Philosophie du hatha yoga et les liens avec le raja yoga décrits dans les textes comme le hatha yoga pradipika.
* **Les différents types de yoga (5)**
	+ Karma, jnana et bhakti ainsi que leurs connexions, tels que décrites dans la Bhagavad Gita et les autres textes philosophiques.
* **Liens entre les techniques de méditation des systèmes de yoga, vedanta et bouddhiste (5)**
	+ Conceptions et définitions de dhyana selon Patanjali et Shankara.
	+ Système de contemplation vedantique et Mahavakyas.
	+ Relations entre la méditation yogique et bouddhiste.
* **Introduction à la philosophie sanskrite du langage (5)**
	+ Relations entre le sanskrit, la philosophie du langage et la science des mantras.
* **Psychologie du yoga (15)**
	+ Les quatre fonctions mentales.
	+ Les cinq sens cognitifs et les cinq sens actifs.
	+ Les quatre fontaines primaires.
	+ Les six émotions négatives.
	+ Les quatres bhrahma viharas.
	+ Les concepts psychologiques des Yoga sutras et de la Bhagavad Gita.
1. **Pédagogie (30):**
* **Méthodologie d’enseignement (25)**
	+ Attitude envers les élèves/clients en tant que professeur.
	+ Stratégies d’explications et de démonstrations.
	+ Stratégies de corrections et toucher.
	+ Présentation et projection de la voix.
	+ Précautions et conditions spéciales.
	+ Transmission des concepts d’acceptation de soi et de non-compétitivité en yoga.
* **Aspects professionnels et légaux (5)**
	+ Administration et promotion d’un centre de yoga.
	+ Assurances.
	+ Limites des compétences professionnelles et responsabilités en tant que professeur.
1. **Pratiques supervisées (60):**
* **Pratiques supervisées en petits groupes à l’intérieur des cours de formation (15)**
	+ En groupes de deux ou trois, cours segments, de quelques minutes, suivi de commentaires.
* **Pratique de segments de cours dans un contexte de classe (15)**
	+ Enchainement de postures, pranayamas et/ou méditation devant les autres élèves en formation, suivi de commentaires.
* **Pratique de cours complet dans un contexte de classe (15)**
	+ Enchainement d’une classe complète devant les autres élèves en formation, suivi de commentaires.
* **Pratique supervisées dans une classe réelle (15)**
	+ Enchainement d’une classe complète devant une classe réelle, supervisé par un formateur.

**Évaluation :**

* Examen écrit en classe.
* Questions à développement à compléter à la maison.
* Examen pratique devant un groupe d’élèves.