

**PROGRAMME de la 3<sup>ème</sup> POST-FORMATION  
à l'Enseignement du Yoga**

**2012 – 2014**

**F R A N C E**

Nota :

*Aucune révision de ce qui est appris dans les Ecoles de Yoga ne sera faite*

*Les Chapitres de ce programme de Post-Formation ont été définis en réponse aux demandes de nombreux Enseignants de Yoga. Toutefois, dans chaque Chapitre, ne seront étudiés et pratiqués que les sous- chapitres qui correspondront aux besoins/demandes des participants en présence*

**Une liste de sujets « annexes » est proposée et sera abordée en fin de Formation (selon le temps restant disponible)**

<p align="center"><b>(1) ACCORDER – S'ACCORDER avec son CORPS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rééduquer</li> <li>• Redresser</li> <li>• Débloquer</li> </ul>	<p align="center"><b>(2) PRATIQUE de la POSTURE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lien vertèbre-crâne-méditation-liberté</li> <li>• Un chemin : Shira-Sukham asana : du calage à la posture accomplie</li> <li>• Les aides</li> <li>• Yoga au Féminin</li> <li>• Yoga au Masculin</li> <li>• Le renouvellement de l'organisme / asana / Kriya</li> <li>• La douleur</li> <li>• Le vieillissement</li> <li>• Les différentes structures (laxité, raideur...)</li> </ul>
<p align="center"><b>(3) APPORT du YOGA en PATHOLOGIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Système osseux – troubles articulaires divers</li> <li>• Colonne vertébral – maux de dos</li> <li>• Arthrose</li> <li>• Poly arthrite chronique évolutive</li> <li>• Spondylarthrite ankylosante</li> <li>• Problèmes d'intestins – colopathies fonctionnelles – constipation – diarrhées – hémorroïdes</li> <li>• Problèmes cardiaques et circulatoires – angor – infarctus</li> <li>• Problèmes respiratoires – asthme – emphysème – bronchite chronique</li> <li>• Arthrite</li> <li>• Migraines</li> <li>• Ostéoporose</li> <li>• Problèmes de sommeil</li> </ul>	<p align="center"><b>(4) SOUFFLE et PRANAYAMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologique</li> <li>• 3 foyers 5 énergies (Yoga) (lien Médecine Chinoise Ayurveda – Yoga)</li> <li>• Emotions – mental</li> <li>• Relationnel</li> <li>• Prana Vayu</li> </ul>
<p align="center"><b>(5) L'ENERGIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selon le Yoga</li> <li>• Selon la médecine chinoise</li> <li>• Les mudras</li> <li>• Régulation du métabolisme et équilibre énergétique</li> </ul>	<p align="center"><b>(6) MEDITATION – SAMADHI</b></p> <p><u>en partant de :</u></p> <p>a) Pranayama Pratyahara et Neurosciences Dharana Dhyana la relation à l'autre la relation au Maître la relation au grand Tout</p> <p>b) Plasticité du cerveau</p>

<p style="text-align: center;"><b>(7) TRANSCENDANCE</b></p> <p>Les différents états de conscience  . du pathologique  . au spirituel</p>	<p style="text-align: center;"><b>(8) EXPERIMENTATION pratique des Textes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga Sutra</li> <li>• Bhagavad Gita</li> <li>• Samkhya</li> <li>• Drg Drchya Viveka – distinguer le spectateur du spectacle</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>(9) SANTE GLOBALE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentation – yoga – viscères – problèmes digestifs</li> <li>• les liens : jnana/mental – Bhakti/cœur - Karma/Corps - Raja/corps-énergie</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>(10) PSYCHOLOGIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychosomatique</li> <li>• Anneaux musculaires reichiens et chakras</li> <li>• Enseignement <ul style="list-style-type: none"> <li>- transfert, contre-transfert, projection</li> <li>- les évitements</li> </ul> </li> <li>• quelques phénomènes de groupe</li> <li>• Effets secondaires de l'enseignement <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur soi-même</li> <li>- sur sa famille</li> <li>- sur sa vie</li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>(11) PEDAGOGIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecoute et observation</li> <li>• Communication <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec un groupe</li> <li>- avec un individu dans le groupe</li> </ul> </li> <li>• Différentes constructions de séances</li> <li>• Pédagogie sur plusieurs années</li> <li>• Apprendre des difficultés</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>LISTE des Sujets « Annexes »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'intelligence du corps et les pratiques de Yoga</li> <li>✓ Traumatismes et pathologies - déblocages</li> <li>✓ Repères anatomiques - anatomie palpatoire</li> <li>✓ Souffle et Pranayama : pour qu'ils ne soient plus le parent pauvre du Yoga : pratique et théorie de leurs innombrables techniques et de leurs effets physiologiques et psychologiques</li> <li>✓ Le Pranayama : une pratique énergétique et spirituelle</li> <li>✓ Etude des lieux du corps du point de vue Energétique</li> </ul>