

NIDRA YOGA - FORMATION INTENSIVE

Programme Général

Programme d'étude et de formation

«En vérité, quand la connaissance qui dissipe les ténèbres de l'ignorance s'éveille en l'être alors tout se révèle à lui, comme par un soleil levant.»

Bhagavad Gîta V, 16.

«Notre époque est marquée par la dispersion accélérée des facultés humaines. Ce que le YOGA peut apporter d'essentiel à notre société est précisément la démarche inverse qui rassemble et centre ces mêmes facultés.

Ce rassemblement et ce centrage s'obtiennent uniquement par la pratique. Celle-ci concerne autant la rééducation méthodique de nos attitudes dans la société que la maîtrise du corps, de la respiration, des sens et du mental. Cette pratique conduit graduellement et sur tous les plans à un état d'harmonie.

D'emblée, ce processus améliore notre condition physique et notre compréhension de la vie.

Le YOGA n'est pas une religion. Toutefois, il développe la conscience unitaire du monde »

(Extrait de l'introduction au « Programme de Base Européen » pour l'enseignement du yoga – Gérard Blitz 1976)

A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Aux personnes qui désirent s'impliquer sérieusement dans cette démarche :

- enseignants de Yoga voulant approfondir leur connaissance
- pratiquants de yoga confirmés ou débutants
- chercheurs ayant d'autres approches d'intériorité
- à tous ceux aspirant à développer une conscience de soi ou souhaitant acquérir des moyens d'accès et de transmission dans cette voie.

CONTENU DU PROGRAMME

Il s'articule autour de connaissances issues d'enseignements traditionnels et de savoirs contemporains.

Durée de la formation : 18 mois totalisant 1000 heures environ dont une moitié en cours pratiques et l'autre moitié en travail individuel quotidien.

Les principaux domaines d'études sont:

1. Pratique et théorie du Nidrâ Yoga : sithilikarana (les 3 profondeurs du lâcher prise), dharana (les 3 degrés de la concentration pénétrante)
2. Svadhyaya (introspection interpersonnelle sur les sens et l'origine de la vie)
3. Psychologie appliquée à la démarche du yoga
4. Etude des traditions non duelles du Shivaïsme et du Vedanta
5. Anatomie et physiologie du système nerveux
6. Jnâna Yoga : philosophie et questionnement personnel
7. Prana Kriya Sadhana : éveil et intensification de la conscience-énergie

La Formation Intensive est organisée en 8 séminaires résidentiels avec un premier module de 3 séminaires de 9 jours et un deuxième module de 5 séminaires de 6 jours.

Le premier module est constitué des enseignements de base pratique et théorique.

Le deuxième module aborde l'enseignement des profondeurs, l'exploration approfondie des schémas mentaux et les éléments pédagogiques préparant à la transmission des pratiques de base.

PREMIER MODULE : 3 séminaires de 9 jours

- **Séminaire 1** : « *Les 3 granthis (liens) et les 9 pratipatti (ressources)* »
Exploration des 3 grandes fonctions vitale, affective et réflexive et des 9 richesses intérieures fondamentales.
Etude de base de Prana Kriya Sadhana, méthode puissante d'éveil de l'énergie.
Mise en pratique de l'éthique personnelle et relationnelle à partir du texte fondateur des Yoga Sutra de Patanjali.
- **Séminaire 2** : « *Les 5 indriyas (facultés sensorielles)* »
Etude pratique détaillée des cinq fonctions sensorielles, de leurs connexions neuronales et des aires de mémoire cérébrale.
"Antarnyâsa" la perception sensorielle et "Pratyahara" le contrôle du retrait des sens. Apprendre à déployer les capacités de perception afin de les utiliser dans l'intériorité du corps et de la pensée. C'est une pratique très peu connue

utilisant des outils de concentration de plus en plus fins et subtils favorisant une connaissance et une relation intuitive du monde et de soi. Elle peut parfois entraîner l'apparition de phénomènes surprenants d'élargissement soudain de la perception, notamment visuelle, sonore et tactile.

Approfondissement de Prana Kriya Sadhana.

Exploration des sonorités méditatives et du yatra nidrâ (pratique courte durant le voyage) à partir du texte de référence de la Mandukyâ Upanishad et des Kârîka de Gaudapada.

- **Séminaire 3** : « *Prana et chakras (énergétique et mystique)* »

Exploration du prana maya kosha (structure/corps d'énergie) et des forces de transformation profonde.

Etude des fonctions lumineuses, des diagrammes géométriques et des groupes sonores issus du sanskrit favorisant la stimulation paisible de la puissance énergétique.

Approfondissement de Prana Kriya Sadhana.

DEUXIEME MODULE : 5 séminaires de 6 jours.

- **Séminaire 4** : « Synthèse et mise en perspective »

Mise en perspective et synthèse du programme des séminaires 1, 2 et 3 reliant les 3 granthis, les 9 ressources, les 5 sens et les 7 chakras.

Pénétrer le lien état originel/continuum de la vie.

Les états de dépassement.

Commencement d'exploration dans la Conscience.

La pratique des Prana Kriyas (respiration purifiante du matin) sera elle aussi approfondie et enrichie de supports de concentration favorisant l'expansion de l'énergie.

- **Séminaires 5 et 6** : « La mort et l'art du mourir »

Le programme est une plongée dans le yoga de la mort, une pratique où l'élève apprend peu à peu à différencier la mort événement du processus du mourir.

La relation à la lignée horizontale de l'humanité et à la lignée verticale des instructeurs spirituels.

Le *chakravuya*, Cercle des Enigmes et les liens au-delà de la mort.

La Nidrâ Sangha et le rapport à la profondeur des Enseignements entre les élèves.

- **Séminaires 7 et 8 : « L'art de la transmission »**
Développement de la sensibilité et de l'intuition dans l'écoute attentive sans mémoire.
Les *purushartha*, quatre domaines de la réalisation pour une vie réussie d'enseignement et de transmission du nidra yoga.
Mise en pratique d'une méthodologie et exploration de l'enseignement à distance.
Approfondissement des derniers degrés de Prana Kriya Sadhana et ouverture vers l'infini.

ORGANISATION PRATIQUE

- L'Enseignement est intense et réclame une motivation réelle dans l'enquête intérieure, l'exploration de la conscience et de la relation affectueuse.
- Il puise ses racines dans les lignées traditionnelles Nath et Udasin, toutes deux ininterrompues depuis des siècles dans la culture des yogas.
- Les séminaires sont résidentiels et chacun participe aux tâches de fonctionnement du centre d'étude afin de garantir un enseignement inscrit dans une vie quotidienne ordinaire dans la société d'aujourd'hui.
- Absence/annulation : il est demandé aux étudiants de suivre l'ensemble du cursus et d'éviter de s'absenter, le programme s'approfondissant à chaque séminaire.
- Un mémoire de fin d'étude clôt la formation. Il se prépare en lien avec l'enseignant et est présenté en fin de cycle devant l'ensemble des étudiants.
- La formation est reconnue par la Fédération des Yoga Traditionnels agréée par l'Union Européenne de Yoga, le Ministère DOner du gouvernement central de l'Inde et la Nidra Consciousness Foundation.
- Un Certificat d'Instructeur en nidra yoga reconnu par ces différentes instances est décerné en fin d'étude.