



REPLAYS NÂTHA-YOGA

Enseignements du Shivaïsme Nâtha (nâtha-yoga) par Christian Tikhomirow

contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Sandrine 06 61 74 47 81 - Mathilde 06 49 93 67 83 - Christian 06 98 13 14 47

FORMAT JOURNÉE

JOURNÉE PRÂNÂYÂMA - LA RESPIRATION

Un prânâyâma et ses principales variantes sont abordés chaque journée. Les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux, ainsi que les mantra, les mudra et le bandha classiques ou spécifiques sont détaillés. L'utilisation éventuelle de ce prânâyâma dans les postures et les mudra est spécifiée. La place de ce prânâyâma dans une séance de Yoga classique et dans une séance de prânâyâma complète est indiquée.

- 1 - Bhastrika abdominal
- 2 - Shitali prânâyâma
- 3 - Nadi shodhana
- 4 - Kapalabathi
- 5 - Samavritti prânâyâma
- 6 - Ujjayin prânâyâma
- 7 - Surya et chandra bedhana
- 8 - Bhastrika thoracique
- 9 - Visamavritti prânâyâma
- 10 - Murcch'ha prânâyâma

JOURNÉE ASANA - LA POSTURE

Les postures et leurs principales variantes. Pour chaque posture nous abordons les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux. Nous détaillons les mantra, les mudra et les bandha classiques ou spécifiques, les fixations oculaires, les différents prânâyâma utilisables en fonction des différents objectifs

ainsi que les visualisations dans les nadi, les chakra, les adhara et leurs effets. Nous détaillerons la place de la posture dans une séance de yoga classique soit pour l'enseignement soit pour la pratique personnelle. Nous aborderons également la pédagogie de l'enseignement de la posture et les différentes possibilités d'adaptation qui ne trahissent pas l'ambiance et les énergies de la posture. C'est pour toutes ces raisons que nous ne faisons qu'une ou deux postures par journée, avec leurs variantes. Nous serons assez attentifs pour que chacun participe sans tension.

- 11 - Posture de «la pince» pashimottanasana et de la demi pince.
- 12 - Posture du cheval Vatayanasana et du demi cheval ardha vatayanasana
- 13 - Posture muffle de vache Gomukhasana - Posture du lion Simhasana
- 14 - Posture du cobra Bhujangasana - Posture de la guirlande malasana
- 15 - Demi posture de Matsyendra ardha Matsyendrâsana - Posture de l'arbre Vrikshikâsana
- 16 - Posture de l'arc Danurasana - Posture bénéfique Badrâsana
- 17 - Posture de Garuda Garudasana - Posture du geste inversé Viparita karani mudra
- 18 - Posture du poisson Matsyâsana - Posture de la charrue Halâsana
- 19 - Posture de l'archer Akarnadhanurâsana - Posture du grand angle Mahakonâsana
- 20 - Posture des triangles étirés, inversés, fléchis Utthitatrikonâsana - Posture de la tortue Kurmâsana

JOURNÉE DHYANA - LA MÉDITATION

Concentration et méditation sont des espaces qui s'inscrivent dans une chronologie cohérente. La concentration est une technique, c'est quelque chose que l'on fait. La méditation est le résultat de la concentration, c'est un état dans lequel on ne fait plus rien, dans lequel on savoure l'instant. La concentration est un entraînement visant à «contrôler» l'ensemble des perceptions sensorielles et de la pensée. Dans le Nâtha-Yoga la concentration apprend à maîtriser les éléments qui participent aux fluctuations mentales : le souffle, les sens, l'émotivité, l'état du spectateur, les mouvements du corps et des yeux, etc... Le passage de la concentration à la méditation se fait finalement tout naturellement. Dans chaque rencontre nous abordons les thèmes classiques et les multiples façons et techniques de le «traiter».

- 21 - Concentration/méditation sur le souffle.
- 22 - Concentration/méditation sur le son intérieur.
- 23 - Concentration/méditation sur la flamme.
- 24 - Concentration/méditation sur asparsha (le non-toucher).
- 25 - Concentration/méditation sur «je suis».
- 26 - Concentration/méditation sur la lumière.
- 27 - Concentration/méditation sur le vide.
- 28 - Concentration/méditation sur le temps, instant et chronologie.
- 29 - Concentration/méditation sur le «OM».
- 30 - Concentration/méditation sur l'amour.

FORMAT WEEK-END

LES CHAKRA

Promenades par monts et par vaux dans notre monde intérieur pour découvrir nos cités radieuses que sont les chakra. Une proposition légère et efficace pour pénétrer dans ce monde merveilleux des roues d'énergie et de leurs «habitants», de leurs «paysages», pour apprendre à les stimuler, à les apaiser et/ou à les rééquilibrer. Pour chaque chakra nous choisissons 2 ou 3 postures, 1 ou 2 pranayama, 1 mudra, 1 yoga-nidra, 1 méditation, quelques mantra et des gravures traditionnelles. Pour les explications théoriques nous nous appuyons sur les textes du tantrisme fournis à chaque week-end dans un fascicule avec photos et gravures traditionnelles (pour visualiser les chakra avec précision). Nous abordons dans le détail les fonctionnements physiologiques, énergétiques, mentaux et «magiques» en relation avec chaque chakra. Nous précisons la relation que chacun entretient avec la santé et le karma. Nous engageons une relation bienveillante avec nos divinités intérieures qui symbolisent l'ensemble de nos énergies. C'est donc autant d'éléments susceptibles d'enrichir une pratique personnelle ou un enseignement.

31 – Svayambu, kundalini, kanda/nâdî, sushumna.

32 – Les différents adhara. Les deux premiers chakra : Muladhara et svadisthana

33 - Manipura chakra et anahata chakra

34 - Vishuddha chakra, Talu chakra et Ajna chakra

35 - Manas chakra, Indu chakra, Nirvana chakra

36 - Guru chakra, Sahashrara chakra.

37 - L'expérience du passeur, le cœur et la shambavî (état de bonheur).

Le passeur c'est nos énergies spirituelles qui guident sur le chemin de Soi, nous indiquant les équilibres et les contentements à choisir pour être heureux. C'est l'un de nos personnages bienveillants que l'on peut comparer à ce qu'on appelle parfois le maître intérieur. Il est dans le cœur et va en haut dans la lumière. Souffle , mantra et murcchita (syncope lumineuse de l'état de veille)

38 - Miroir du cœur, reflets de conscience, derrière le voile. Souffles et méditations, saveurs shivaïtes dans le cœur pour regarder la féerie des mondes dans le miroir de la Conscience et expérimenter que les évènements arrivent mais que ça ne m'arrive plus. Le lac qui reflète la lune n'est pas affecté par ce reflet

CATUR MARGA - LES QUATRE OBJECTIFS

Catur Marga sont les quatre objectifs pour réussir une vie équilibrée orientée vers la réalisation de soi, ou du Soi dans le shivaïsme natha. Catur marga s'inclut dans l'espace des pratiques classiques journalières, c'est un espace un peu magique pour influencer son propre destin. Le premier objectif concerne la chance, le deuxième la santé, le troisième le contentement et le quatrième l'éveil.

Yantra - Mantra – Prânâyâma - Nyasa et méditations (debout ou allongé) sont utilisés pour animer les énergies propices en rapport avec chaque objectif. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.

39 - Catur Marga 1 : la chance

40 - Catur marga 2 : la santé.

41 - Catur marga 3 : le contentement (santhosha)

42 - Catur marga 4 : l'éveil.

PRÉPARATIONS AUX SAISONS

Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Les changements de saison peuvent être des passages où se trouble l'homéostasie personnelle tant au niveau physique, énergétique qu'émotionnel. La proposition thérapeutique du nâtha-yoga permet d'éviter ces petites déboires. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.

43 - Préparation aux saisons 1 : le printemps

44 - Préparation aux saisons 2 : l'été

45 - Préparation aux saisons 3 : l'automne

46 - Préparation aux saisons 4 : l'hiver

LES ENSEIGNEMENTS DE ICCHANÂTH, LE MAÎTRE DE BÉNARES

Les enseignements d'Icchanâth s'étalent sur trois rencontres indépendantes. Quatre thèmes sont abordés par rencontre. Le week-end se déroule de la façon suivante: un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange et un nidrâ pour se relier dans un entre deux après tout ça. Ainsi de suite quatre fois

47 - Les enseignements d'Icchanâth (**le Maître de Varanasi**) n° 1

48 - Les enseignements d'Icchanâth (**le Maître de Varanasi**) n° 2

49 - Les enseignements d'Icchanâth (**le Maître de Varanasi**) n° 3

50 - Les enseignements d'Icchanâth (**le Maître de Varanasi**) n° 4

51 - Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi) n° 5

52 - Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi) n° 6

53 - Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi) n° 7

54 - Souffles, ivresses, mystique.

Ou la danse des extases. Par le souffle, le vin, la danse de Shiva et l'émerveillement de la Conscience. Pratiques traditionnelle du Shivaïsme Nâtha.

55 - Voyages dans la lumière des trois cités, tripurâ sundarî

Traditionnellement les trois cités intérieures, évidemment en rapport avec les trois granthi, sont le théâtre de notre destin, de notre karma. Elles doivent s'aligner dans un équilibre «savoureux» grâce à un état d'harmonie (énergie) et de bienveillance (conscience) qui donne la possibilité d'une vie heureuse et indépendante des vicissitudes du samsara. Propositions du Maître Icchanâth.

56 - Les drishti du feu (pratiques oculaires)

Les drishti du feu sont en relation directe avec la kundalini, le feu interne, élément essentiel de la pratique énergétique du yoga. En attisant les 5 feux, ils installent puissance, stabilité et verticalité de l'énergie dédiée à la voie spirituelle. Leur objectif est différent des drishti thérapeutiques, ils ne visent pas un soin ou un mieux être. Ils ciblent l'augmentation de la puissance vitale et une vraie stabilité intérieure (énergie/émotion) indispensable pour le chemin spirituel, en quelque sorte la génération du «carburant énergétique» apte à la traversée.

FORMAT 3 JOURS

57 - Jyotir marga, la voie de la lumière, de l'énergie qui fait danser.

La voie de la lumière. Le feu c'est l'énergie, la lumière c'est la conscience, indissociables. La flamme est le Soi. Jyotir marga est le chemin qui relie le feu, le soi et la conscience. Le chemin convergeant vers la demeure du Soi où se produit la noce mystique, qui éblouit de lumière tous les espaces du monde intérieur. Pour ne plus s'endormir et rester conscient de notre nature divine au cœur de notre nature animale, alors il n'y a plus de conflit.

58 - Mantra marga, création de mantra à partir des bija selon la méthodologie des ordonnancements dans le shivaïsme Nâtha. Canevas objectifs/mantra.

Pour le Nâtha-yoga il n'y a pas de pratique spirituelle, énergétique ou même corporelle qui à un moment donné ne soit adaptée, moulée par soi pour soi. Si cette expérimentation personnelle n'est pas enseignée, si elle est gardée pour soi, cela ne dénature pas la transmission de l'enseignement traditionnel. C'est ce que nous allons faire durant cette rencontre.

59 - Muna marga, (3 jours) la voie du silence. Pratiques et enseignements autour des silences:

a) le silence intérieur

b) Le silence extérieur

c) Le silence intermédiaire, celui du spectateur qui choisit la qualité de son silence et arrête l'agitation mentale quand il le souhaite.

FORMAT 4 JOURS

60 - Le déploiement des dix formes de l'énergie (Maha Vidya) (4 jours) dans la vie de chacun.

Comment ces énergies modèlent notre destin en nous invitant à danser la vie. Comment elles apprennent les pulsations vibratoires qui influencent chacun, le plus souvent de façon inconsciente. Comment la discrimination entre espèce, ego et liberté de la conscience se révèle en les côtoyant.

61 - Spandâyama. L'expansion de la vibration causale.

De la première vibration sonore, le spanda, à la matière la plus inerte, l'univers, le macrocosme se déploie. Dans le microcosme, l'être humain, le chemin est inverse, du plus grossier (le corps) au plus subtil (l'esprit). Le son sera donc notre véhicule pour parcourir les trois corps.

FORMAT 5 JOURS

62 - Rituels et sadhana dans une pratique personnelle selon le natha-yoga.

Comment préparer et faire un rituel personnel. Comment mettre en place une sadhana : a) niveau léger b) niveau médian.

Pour commander votre (vos) Replay(s)

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Quel Replay voulez-vous recevoir? Indiquez le numéro

Date: _____

Signature: _____

Participations

Pour un Replay

Format journée : 80 € - Format week-end : 160 € - Format plusieurs jours : 80€ la journée

Pour deux Replay

Format journée : 60 € X 2 - Format week-end : 120 € X 2 - Format plusieurs jours : 60€ la journée X 2

Pour trois Replay

Format journée : 40 € X 3 - Format week-end : 80 € X 3 - Format plusieurs jours : 40€ la journée X 3

Règlements par chèque : Centre de Yoga de Pont Royal
Par virement demandez le RIB à Mathilde - **Paypal** : christian@tikhomiroff.fr

A retourner à Centre de formations de Natha-Yoga
Cazan - 501 rue de la Roubine - 13116 Vernègues

Ou par mail : contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Pour tous renseignements ou besoin d'aide

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 06 49 93 67 83