



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 04 42 66 03 97 - 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 Matsyendrāsana - Posture de l'arbre Vrikshikāsana
- 16** - Posture de l'arc Danurasana - Posture bénéfique Badrāsana
- 17** - Posture de Garuda Garudasana - Posture du geste inversé Viparita karani mudra
- 18** - Posture du poisson Matsyāsana - Posture de la charrue Halāsana
- 19** - Posture de l'archer Akarnadhanurāsana - Posture du grand angle Mahakonāsana
- 20** - Posture des triangles étirés, inversés, fléchis Utthitatrikonāsana - Posture de la tortue Kurmāsana

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 Nātha-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/nādī, 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 - Méditations shivaïtes sur «Je suis» – Saveurs – Ivresses.

La méditation sur «Je suis» est l'une des plus réputée dans le Shivaïsme. Elle offre les saveurs de la conscience et l'ivresse de l'énergie. Nous utilisons un peu de vin conformément aux enseignements tantriques.

38- Grand format sur Maha-mudrâ.

Dans les week-ends «grand format» nous explorons les différentes variantes de la pratique proposée et la relation avec les enseignements des textes traditionnels (textes fournis). Ici il s'agit de maha-mudra, un geste majeur, un geste d'éveil, reconnu et encensé dans toutes les traditions. Il est capable, et nous avec, d'explorer les grands axes de nos vie et de nous assurer santé, force et lumières conscientes. Maha-mudrâ peut servir pour une vraie sadhana.

39 - Les 3 corps, les poupées russes indiennes : yoga thérapeutique et système immunitaire.

Propositions pour stimuler le système immunitaire en même temps au niveau physiologique, énergétique et mental ce qui assure efficacité et harmonie. C'est une partie prépondérante de l'homéostasie personnelle qui sert autant la prévention que le soin, autant la vie dans le monde que celle sur le tapis de pratique J. Nous allons naviguer dans les techniques spécifiques du yoga thérapeutique shivaïte.

40 - Les mantra de Durga.

Les énergies de Durga expriment la verticalité, la stabilité, l'héroïsme, la force dans le yoga, celle que rien ne peut détourner du but. Ses mantra emplis de souffles, de saveurs et de syncopes (murcchita) nous permettront de partager cette coupe d'ivresse et d'ouvrir notre coeur, de boire à la conscience comme d'autres boivent à la victoire de leur club de sport. C'est la liberté des uns et des autres.

41 - Unité du plein et du vide dans le souffle, dans l'énergie et dans la conscience

Le plein et le vide ne sont pas des espaces en opposition, ils ne sous-tendent aucune dualité et sont au contraire une expérience d'unité où les paires d'opposés se dissolvent. Le ressenti de l'unité et de l'indentité du plein et du vide laisse un goût de contentement dont la saveur se répand dans les différents stades de la conscience (état de veille, rêve, sommeil) et imprime les énergies. Ces empreintes nourrissent la vie de tous les jours autant que la pratique

42 - L'androgynisme et la troisième voie

Dans le shivaïsme nâtha le concept de l'androgynisme et de la troisième voie est central car il nous implique tant dans notre vie profane que dans notre vie spirituelle, tant dans notre corps que dans nos énergies, nos pensées et nos comportements.

43 - Mantra de Kali, mantra de Shiva et leur fusion.

Le shivaïsme nâtha utilise les mantra comme une sorte de prânâyâma dans le sens premier du terme (prâna = énergie - ayama = diffusion), diffusion de l'énergie par le souffle et le son. Kali symbolise l'énergie, Shiva la conscience, leur union est comme une fusion mystique que nous essayerons de réaliser dans ces mantra.

44 - Mudrâ des trois granthi.

La connaissance à minima des trois granthi est essentielle à une pratique complète du yoga, tant pour les postures, prânâyâma, nidrâ ou méditation. Les mudrâ utilisés pour les granthi condensent ces différents aspects et permettent de se sensibiliser à leur espaces et à leurs fonctionnements.

45 - Méditations sur sat/chit/ananda

Le shivaïsme nātha est intimement relié à la notion du trika. Qu'il s'agisse de manas/prana/ojas, ou iccha/jnana/krya, ou sat/chit/ananda ces trois triades principales, avec leur contenus spécifiques et unitaires, offrent des accès sublimes et savoureux pour vivre la danse de Shiva/Shakti, l'enlacement de la conscience et de l'énergie. Etats de saveurs et de joie assurés!

46 - Gand format sur hridaya visarga

Dans les week-ends «grand format» nous explorons les différentes variantes de la pratique proposée et la relation avec les enseignements des textes traditionnels (textes fournis). Ici il s'agit de hridaya visarga prānāyāma, une pratique majeure pour accéder aux souffles subtils et à de magnifiques états de conscience.

47 - 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)

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

49 - Catur Marga 1 : la chance

50 - Catur marga 2 : la santé.

51 - Catur marga 3 : le contentement (santhosha)

52 - 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 nātha-yoga permet d'éviter ces petites déboires. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.

53 - Préparation aux saisons 1 : le printemps

54 - Préparation aux saisons 1 : l'été

55 - Préparation aux saisons 1 : l'automne

56 - Préparation aux saisons 1 : l'hiver

LES ENSEIGNEMENTS DE ICCHANĀTH, LE MAÎTRE DE BÉNARES

Les enseignements d'Ichchanāth 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 nidrā pour se relier dans un entre deux après tout ça. Ainsi de suite quatre fois

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

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

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

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

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

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

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

64 - 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.

65 - 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.

66 - 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

67 - 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.

68 - Mantra, souffles et mudrâ de la verticalité pour stimuler l'énergie fondamentale (kundalini).

3 Jours pour explorer ce thème de la montée de l'énergie en rapport avec la kundalini. Même s'il on ne peut prétendre l'éveiller, la titiller un peu nous donnera un surplus d'énergie stable et durable. Une aubaine pour la vie extérieure, pour la vie intérieure et pour leur unité qui efface l'opposition si banale entre dedans et dehors, vie profane et vie spirituelle, opposition qui crée beaucoup de tiraillements intimes ou autour de soi.

69 - Ishta devata, le mariage avec sa divinité personnelle.

3 jours pour rencontrer sa divinité personnelle, pour trouver l'union et stimuler les énergies positives de cette rencontre. C'est «un peu» comme l'animal totem sauf qu'il s'agit d'une divinité intérieure. Ceci implique un lien intime et amoureux avec nos énergies et avec nos pensées. Un mariage d'émotions et non de raison. L'ishta devata, ou divinité personnelle, est une pratique courant dans le Shivaïsme nâtha qui enrichit la pratique classique et la connaissance de soi.

70 - 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.

71 - 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

72 - 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.

73 - 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

74 - Nidrâ sur les chakra (base/pubis, ventre, cœur, gorge/talu, ajna/nirvana/akasha)

Etudes et explications des contenus de chaque cakra pour structurer, imaginer et amener des ressentis profonds voire initiatiques (connaissance de soi) dans les grandes séances de yoga nidrâ. Yoga-nidrâ est une méthode appropriée pour se promener dans le monde fantasmagorique des roues d'énergie car cette navigation entre veille, sommeil et rêve ouvre les portes de nos espaces intérieurs, c'est une promenade dans l'espace merveilleux et magique de notre monde intime.

75 - 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 Yoga de Pont Royal

Rue du Campanile - 13370 Mallemort

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

Pour tous renseignements

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 04 42 66 03 97