

Pranayama - Formation Avancée

(les secrets du pranayama)

Formation continue – certificat de 40 heures

Reconnue par la Fédération Francophone de Yoga

Offert chez YogaCentre (octobre 2013 - juin 2014)

avec Daniel Pineault - Formateur et Enseignant de yoga

CONTENU DU PROGRAMME DE FORMATION:

1-L'origine philosophique du souffle et de son contrôle selon les textes inspirés

**2-Les origines classiques du pranayama selon les textes des Yoga Sutras
(YS I.34-35 / II.29 / II.46- 55)**

3-Les modèles énergétiques du prana inspiré de la Yoga Yajnavalkya Samhita

Prana intérieur (Abhyantara) / prana extérieur (Bahya)

4-Les modèles des Nadi - Chakra - Kundalini et Granthis

5-Le modèle de Panca Prana Vayus (voir aussi #11)

6-Le modèle du Panca Maya Kosha influencé par le souffle (voir aussi #11)

7- Progression de la conscience respiratoire

Le lien Souffle et Mental YS I.35-36

Posture adéquate (YS II.46)

Asana prépare Pranayama

La synergie Souffle et Posture

Attitude adéquate et relation corps - souffle (YS II.47)

Les opposés et antagonismes (YS II.48)

Le modèle Surya et Chandra / Ida et Pingala Nadi

Conscience du Souffle libre & sensations respirations (YS II.49)

Les caractéristiques respiratoires et les facteurs important de contrôle du souffle (YS II.50)

Desha: Les lieux respiratoires

Souffle abdominal (Nabi)

Souffle thoracique (Kurma)

Bahya - Abhyantara

Stambha vritti

Rechaka

Puraka

Kumbhaka

Kala: Les durées respiratoires

Phases

Rythmes respiratoires

Samavritti

Vishama vritti

Vishesha pranayama

Sankhya : les nombres respiratoires

Paridrustho: l'observation du souffle et sa maîtrise

Les qualités d'un pranayama accompli: Dirgha et Sukshma

Le pranayama Subtil - Chaturthah (YS II.51)

Les résultats et bienfaits du pranayama (YS II.52-55)
Prakasha / Dharana / Pratyahara / Vasyata indriyanam

**8-Les techniques respiratoires selon la Hatha Yoga Pradipika
et selon classical book on Asana & Pranayama (M.J.Smith)**

Les Kriyas; nettoyages respiratoires
Kapalabhati / Bastrika

Les techniques usuelles:

Ujjayi / Anuloma / Viloma
Surya Bedhana / Chandra Bedhana

Nadishodhana / Pratiloma Ujjayi

Sitali / Sitali Ujjayi / Sitali Anuloma / Sitkari

Bhramari

Murchha / Plavini

Les rétentions :Kumbhaka Antah / Bahya

Vritti - ratios / Sama / Vishama

Krama / Anuloma / Viloma / Pratiloma

Bandha / Jalandhara / Jihva / Mula / Uddiyana

9- Le Souffle comme support à la concentration / à la méditation / comme voie Spirituelle / comme outils de paix en soi

10- Applications et enseignement du Pranayama en cours de groupe (Tri Krama Sristhi, sthiti, Antya), (Sikshana, Ralshana)

11- Applications et enseignement du Pranayama en consultation individuelle - Yoga Cikitsa

Le modèle des Pancha Prana Vayus

Le modèle du Panca Maya Kosha

12- Deux pratiques de Pranayama par période de 4 hres de cours / Synthèse et réponses aux questions

Fin de la programmation - Formation Pranayama avancée

Le YogaCentre-Isabelle Leblanc & Daniel Pineault

2954, boul.Laframboise #201

St-Hyacinthe, Qc , J2S 4Z2

450-250-7676

info@leyogacentre.com

www.leyogacentre.com