



## Centre de Yoga

Enseignement: Martine Huon  
Fédération Française des Ecoles de Yoga

12 rue Jean Daret - 13090 Aix-en-Provence  
04 42 64 38 88 - [www.yoga-aix.com](http://www.yoga-aix.com)



# Tradition Tantrique Nâtha

*Ce cycle complète les 3 premières années de la Formation Personnelle et de Professeur (qu'elle ait été suivie en direct ou par correspondance)*

## Organisation

**Durée / Horaire** 2 ans (18 modules), à raison de 9 rencontres annuelles réparties entre septembre et juin (soit samedi 14h-20h30, soit dimanche 9h-17h) + travail personnel.

**Participation annuelle** 9 fois 100€, soit 100€ à l'inscription et le solde en 8 chèques de 100€ à remettre à la 1ère rencontre pour encaissement échelonné. Des cours avec l'enseignante vous seront offerts.

**Dates pour la 1ère année 2018** : dimanche 7 octobre, samedi 10 novembre, dimanche 9 décembre. **2019** : dimanche 20 janvier, dimanche 3 mars, samedi 30 mars, dimanche 28 avril, samedi 25 mai, dimanche 30 juin.

**Inscription, questions** Contacter Martine Huon au 04 42 64 38 88.

## Présentation du programme

Ce Cycle s'adresse particulièrement à celles et ceux qui ont terminé les 3 premières années de Formation Personnelle et de Professeur de la FFEY. Il les parachève dans une note particulièrement savoureuse.

Les premières années de Formation présentent en effet le Hatha-Yoga dans un cadre strict, ne laissant pas ou peu de place à l'initiative personnelle. C'est nécessaire pour affermir le pratiquant et pour assurer l'apprentissage et la transmission inaltérée de la théorie et des pratiques de base du yoga traditionnel.

Il n'y a cependant pas de hiatus entre Hatha-Yoga et Tantrisme : le Hatha-Yoga est tantrique. Une fois les bases acquises, il est possible et bienvenu de mettre l'accent sur une méthode, une réflexion et une vision du monde beaucoup plus axées sur le tantrisme.

L'orientation change donc : théorie et pratique s'entremêlent, à l'image la Conscience et de l'Energie, comme si tout prenait une autre substance, une autre vibration. Le cadre rigoureux s'inverse en quelque sorte dans une recherche d'initiatives personnelles et d'autonomie. Il s'agit de développer notre propre saveur, nos propres contacts avec l'invisible, les archétypes, de trouver d'autres moyens de pratiquer tout en créativité et en finesse jusqu'à faire les choses aussi naturellement, spontanément que l'on respire.



## Aperçu des rencontres

### Rencontre 1

Ambiance et mise en place de la pratique. Protection. Lien. Offrande. Temps de pratique. Tension vers l'Absolu. Sacré et invisible. Lâcher-prise et précision. Son et lumière. Plein et vide. Analogie. Méditer. Soleil, lune, feu. Temple intérieur. Pratiques essentielles. Trouver ses pratiques. Nouveau kapâlabathi.

### Rencontre 2

Fonction de la Kundalini - Kâlî - Âdyâ Kâlî. Pratiques pour la force et la santé, pour l'énergie, pour arrêter les fluctuations mentales et se relier....Mantra de Ganesh. Mantra de Kâlî. Tout interioriser. Postures: énergies et intention. Trouver 2 postures de force immédiate, 2 d'immobilité et 2 qui vont en haut. Surya namaskar - Uddîyâna bandha - Une inversion. Mahâ bandha P.P. Méditer sur le centre racine.

### Rencontre 3

Kapâlabhâthi sur les éléments dans les centres. Mahâ-bandha poumons vides. Bhujangâsana. Paschimottasana avec anuloma-viloma sur inspiration et visualisation. Concentration sur mûlâdhâra. Les 3 stades de kundalinî.

### Rencontre 4

Prâna kundalîni. Kapâlabâthi avec 5 mantra par centre. Mahakonâsana rétentions à vide gauche et droite puis non-souffle dans le cœur. Gomukhâsana: avec hridaya visarga. Mantra HANG SAUH. Bhastrika abdominal dégressif concentré dans le cœur pour fusionner intérieur et extérieur. Concentration sur mûlâdhâra. La vie comme pratique.

### Rencontre 5

L'énergie : contenu, formes, qualités, aspirations? Les jeux des contraires, attractions et répulsions des énergies: la cohésion du cosmos. L'énergie dans la personnalité: pouvoir ou dépendance? Concentration sur les 16 lieux de force (adhâra), les relier avec des fils de lumière. Mahakonâsana rétentions à vide gauche et droite puis non-souffle dans le cœur. Concentration "lchâ, jnanâ, kriyâ" sur un yantra fait par soi-même.

### Rencontre 6

Les limites des corps physique, énergétique, mental: effectives ou illusoirs? Qui dit quoi? Concentration sur les 16 lieux de force. Halâsana: 8/16/32 avec visualisation des quartiers de lune dans la gorge. 10 mâlâ avec Namah Kalî.

### Rencontre 7

La connaissance est le lien. Le Soi est le danseur. Le soi intérieur la scène. Intuition et volonté! Pratiques de nuit : Méditation sur le souffle nasal avec HA / KSHA et OM. Méditation sur le corps de l'univers. Pratiques du matin : 10 mâlâ avec Namah Kalî. Méditation sur le cœur selon Abhinavagupta. Pratique de journée: goûter du centre les saveurs.

### Rencontre 8

Volonté et amour : Yoga et bhakti. Le soufflet interne. Méditation sur Ha, Ksha, Hrim, Om.

### Rencontre 9

Les trois voies. Hatha-yoga: du laborieux à l'artiste, ou de la voie de l'individu à celle de l'énergie. Quelques

pratiques de l'individu servant à l'énergie: Uddîyana; Mulabandha jusqu'à la porte; Vrikshâsana en non souffle; Pince avec ... ; Bifocalisation sur la bougie. Visarga direct du cœur avec SAUH en continu. Concentrations sur les espaces vides du souffle.

### Rencontre 10

Le cœur: centre du monde et centre de soi. Révisions: Kapâlabâthi, mulabandha. La pince avec mahabandha : autre méthode. Gomukhâsana en nirvriti prânâyâma. Nyasa sur le cœur. Concentration sur les espaces vides du souffle. Remarques sur le son. Grandes techniques pour le cœur.

### Rencontre 11

La triple voie: Les trois voies et les trois voix. Fureur des yeux : pratique. Purification des nâdî en 1/2 pince et pince. Concentration sur les espaces vides du souffle.

### Rencontre 12

Les trois voies et les trois voix. La Conscience active. Ujjayin (souffle de la "membrane"). Formidable fixation oculaire. Uddîyâna très droit pour lier dans le cœur apâna à prâna. Concentration dans le cœur avec HA et KSHA. Méditer sur OM dans le confluent d'âjñâ.

### Rencontre 13

Stabilité oculaire, stabilité sonore, idâ et pingalâ: les jeux du monde et la voie du milieu. Formidable fixation oculaire. Fixation de la flamme avec va-et-vient du souffle yeux-flamme et enchaînement de 5 postures avec l'image rémanente. Concentration sur le son interne oreilles bouchées. Méditer sur OM dans le confluent d'âjñâ. Expériences.

### Rencontre 14

A propos des mantra. Les pratiques mantriques. Formidable fixation oculaire et variante. Fixation de la flamme avec va-et-vient du souffle et variantes. Concentration sur le son interne. Méditer sur le son A, souffle subtil entre cœur et porte. Préparation d'un kavaca avec un yantra pour faire le nyasa d'un bîja. Expériences.

### Rencontre 15

Imposer un mantra. Kavaca. S'oublier pour se dépasser. Formidable fixation oculaire. Matsyendrâsana : souffle arrêté, OM et lumière. Rétentions dans le cœur. Énonciation continue des bîjâ. Fabrication d'un kavaca et nyâsa

### Rencontre 16

A propos des mantra. Matsyendrâsana: suite. Énonciation continue des bîjâ (suite). Faire circuler un mantra dans un nâdî ou un cakra. Méditation debout sur les deux bindu. Kavaca et imposition d'un mantra (suite). Rétentions dans le cœur (suite).

### Rencontre 17

Le déploiement de l'Énergie et de la Conscience. ? - ? - ? . Questions. Kruncâsana. Kapâlabathi. Méditer debout : le vide. Rituel pour le kavaca.

### Rencontre 18

8 400 000 postures, 7 nains, 5 corps et 3 types de rencontres. A quoi bon? ... ... Après tout on ne sait jamais... Le plaisir de la recherche. Méthodologie pour une pratique purement personnelle. S'oublier pour se dépasser : pancamakara. Rituel de fin de formation. Jour J - 1. Finalité.