



## Centre Abhi-Yoga

Association Indianités . Centre de formation  
de la Fédération Française des Ecoles de Yoga

12 rue Jean Daret, 13090 Aix-en-Provence  
06 32 02 38 88 - [www.yoga-aix.com](http://www.yoga-aix.com)



# Cycle Mantra / Yantra

**Une exploration de l'extraordinaire  
puissance des formes et formules !**

Basé sur un enseignement pratique de C. Tikhomiroff retransmis intégralement et que nous accompagnons d'un abondant supplément textuel et théorique, le Cycle "Mantra - Yantra" propose **une aventure intérieure dans le plan subtil et dynamique des formes et formules** qui modèlent notre monde manifesté et non manifesté.

Le programme comporte un travail détaillé sur **la réalisation et l'étude de 36 yantra importants ainsi que la pratique de 54 mantra associés**. Les multiples techniques de souffle, de concentration, de nyâsa et de rituel nécessaires sont incluses. L'abondance et la belle montée en intensité des pratiques visuelles et sonores sont réparties progressivement sur des rencontres de 2 jours.

Cette formation s'adresse aux enseignants de yoga et aux élèves avancés qui désirent découvrir cet aspect magique du yoga, soit par intérêt personnel ou professionnel, soit parce que cette partie du yoga n'a pas été développée dans une formation déjà suivie. Elle permet d'explorer toutes les subtilités de cette pratique dont l'enseignement relève du **nâtha-yoga dans sa branche tantrique**.

## Organisation

**Conditions :** Pratiquer le yoga depuis plusieurs années. Les débutants ou presque ne sont pas admis. Un espace de pratique/peinture et un travail personnel quasi quotidien sont nécessaires ainsi que la participation à toutes les rencontres. A chacune est fourni un fascicule comprenant les yantra-s et illustrations, programme pratique et rituels, et les textes ; l'enregistrement est ensuite disponible en téléchargement.

**Durée/fréquence/horaire :** 18 rencontres sur 3 ans, soit un week-end tous les 2 mois environ. Samedi de 14h à 19h ou 23h (nombreux rituels en soirée) et dimanche de 9 à 16h. Une des rencontres (sur 3 jours) commence à 10h et se termine à 15h.

**Participation :** 160 € le week-end ; 250 € les 3 jours.

**Inscription :** auprès de Martine (06 62 02 38 88). Nombre de places limité.

## Le plan des rencontres

Au cours du Cycle Mantra/Yantra nous étudions et travaillons en profondeur les points suivants :

### Rencontre 1

Les Yantra : introduction et procédures 1) pour dessiner les Yantra au trait 2) pour peindre les Yantra couleur. Matériel à prévoir.

Les yantra : 1) de Târâ , 2) de Tripura-sundarî : localisation, mantra et bija, fonction, mythe, dessin, techniques de mémorisation et de concentration visuelles et sonores, rituel de peinture, pratiques quotidiennes.

Textes : Introduction – Les 10 objets de la Connaissance Transcendante – Tarâ, l'étoile – Shodashî, la fille de 16 ans - Tarâ et son yantra – Shodashî ou Tripurâ-sundarî, et son yantra.

### Rencontre 2

Les yantra : 1) de Bhairavî, 2) de Chinnamasta : Même procédure générale que la première fois avec évolution des pratiques de concentration visuelles et sonores.

Textes : Chinna-masta, la décapitée – Bhairavî, la Terrible – Chinnamasta et son yantra – Tripura-Bhairavî et son yantra

### Rencontre 3

Même procédure : les yantra 1) de Kâlî, 2) de Bagalamukhî. Nouvelles techniques visuelles.

Textes : Kâlî, la puissance du temps – La Trompeuse Bagalâ – Kâlî et son yantra – Bagalamukhi et son yantra – Le culte des Mahâvidyâ, sadhâna tantrique.

### Rencontre 4

Même procédure : les yantra 1) de Dhûmâvatî, 2) de Kamalâ.

Textes. : Dhûmâvatî, la Fumeuse – La fille-lotus, Kamalâ – Dhûmâvatî – Le yantra de Kamalâ en numérogie – Le culte des Mahâvidyâ, suite.

### Rencontre 5 (3 jours)

Le Shrî yantra : mantra, pratiques, peinture ritualisée en groupe. Charge et Rituel d'initiation du yantra achevé.

Les dhyâna. Rituel et Dhyâna à Tripura Sundarî. Rituel et Dhyâna à Kâlî . Rituel et dhyâna à Chinnamastâ.

Le Yantra de Durgâ. : mantra et pratiques préparatoires. Rituel et dhyâna .

Textes : Introduction aux hymnes et dhyâna – Tripurâ-sundarî : introduction et dhyâna du Tantrasâra – Kâlî : introduction et dhyâna du Mahânirvâna Tantra – Durgâ: introduction et dhyâna du Mahâbhârata (ch. VI) – Durgâ, la mère divine – Le yantra de Durgâ

### Rencontre 6

Même procédure : les yantra 1) de Bhuvaneshvarî, 2) de Mâtangî.

Textes : Bhuvaneshvarî, déesse des sphères – Matangî, puissance de l'éléphant – Bhuvaneshvarî – Les yantra de Bhuvaneshvari et de Matangi – Les Mahâvidyâ et les siddhi.

### Rencontre 7

Le yantra de Shiva-Shankar, Shiva le doux : 1) Pratiques quotidiennes : dessin, diverses fixations oculaires, 2) Le rituel de peinture.

Enonciation d'un mantra selon le déploiement de l'énergie : 4 pratiques et leurs déclinaisons, avec le mantra: KA E LÎ LÂ HRÎM, HA SA KA HA LA HRÎM, SA KA LA HRÎM

Textes : Cinq est le nombre de Shiva – Harmonie du monde : le facteur 5 – Bhavricha Upanishad.

### Rencontre 8

Quelques types de yantra : 9 façons de faire les yantra , 6 types d'objectifs des yantra.

Une nouvelle aventure avec la petite Kâlî , Kâlîkâ : un de ses puissants yantra et son rituel du quarante sixième jour.

Textes : Le Shrî Vidyâ mantra – Le yantra de l'Energie primordiale : Kâlî – Les Yantra , ch. 1: Introduction.

### Rencontre 9

Le yantra de notre ami Gaṇesha sera l'objet de toute notre attention, avec 10 de ses mantra aux objectifs différents et 3 types de récitation : pratique et rituel.

Textes : Ganapati-atharvashirsha-upanishad -- Ganapati, Seigneur-des-Catégories, Principe-du-Nombre -- Les Yantra , ch. 2: Que sont les yantra ?

### Rencontre 10

Libérer l'énergie du mantra : Pratique du bîja HRÎM = H+R+Î+M de diverses manières et quelques autres bîja : SHRÎM, KRÎM, STRÎM, DÛM, HUM, HÛM. Pratique du mantra HRÎM SHRÎM KRÎM HÛM HUM PHAT.

Peinture ritualisée du Shiva/Shakti yantra et son mantra.

Texte : Naissances de la Parole : De l'évolution du bindu.

### Rencontre 11

Pratique ritualisée sur les mantra de Shiva, de Shakti, et l'union.

Pratiques avec les mantra des 10 Mahâvidyâ.

Rituel au yantra de Ganapati.

Textes: Les Yantra , ch. 3: Les 3 variétés de yantra – Exposé récapitulatif sur les Mahavidya.

### Rencontre 12

Mantra : recherches limites, 5 pratiques avec le mantra KA E LÎ LÂ HRÎM HA SA KA HA LA HRÎM SA KA LA HRÎM.

Le yantra de shiva/Shakti aux 1080 points : 3 dessins avec mantra et pratiques de fixation oculaires. Peinture ritualisée.

Texte : Les Yantra , ch. 4: Les rituels reliés aux yantra.

### Rencontre 13

Animation de l'image d'une divinité liée à son yantra et Fusion : Entraînement avec le yantra de Chinnamasta, le mantra déjà vu et 2 nouveaux. Pratiques préparatoires : fusion des images, 2 pratiques déclinées, puis bhrû-kshepa mudrâ devant les images. Le yantra sur la devata.

Le rituel d'animation de l'image.

Texte : Dédoublément et accomplissement.

### Rencontre 14

La danse des bîjâ en «ng». Un support de shakti, une composition personnelle.

Construire son propre lieu de force : Pratiques préparatoires et Rituels de peinture de 3 yantra de Shakti.

Texte : Mantra, les principes du langage et de la musique selon la cosmologie hindoue.

### Rencontre 15

3 yantra de Shiva (même format que ceux de Shakti) : dessin, pratiques de concentration et fusion, méditation. Le rituel de peinture et pratique subséquente.

Trouver l'association avec les mantra de Shakti. Faire 3 rituels d'union.

Créer un Yantra d'espace

Texte : Mantra, yantra, bindu.

### Rencontre 16

Appel de la shakti sous forme de mantra et de yantra : pratiques préparatoires et faire un rituel pour peindre le yantra.

Même procédure pour le mantra/yantra de Shiva

Même procédure pour le Mantra/yantra de Shakti/Shiva

Texte : Kâmakalâvilâsa

### Rencontre 17

Tattva yantra : pratiques sur les yantra des 6 chakra et de leurs mantra. Fusion dans le coeur.

Kula/akula yantra : Méditation sur les yantra et mantra Puis fusion de Kula et Akula dans le coeur.

Granthi-yantra, le yantra de l'enchevêtrement (le labyrinthe) : procédure pour la concentration, les 3 dessins, la fusion, le rituel de peinture et méditation silencieuse dedans en trouvant la place des kula/akula.

Texte : OM, l'Unique.

### Rencontre 18

L'état d'Union. Pratique d'union des Mahâvidyâ.

Shrî yantra : Pratiques préparatoires, Peinture et Rituel personnels.

Faire germer un bîja, OM : Ensemencer dans ajña, L'ivresse du bîja, Fragmentation et défragmentation du bîja.

Le yantra universel du OM.

Texte : Pratiques mantriques : l'Énergie de la Parole, OM et OM JUM SAH – Pour conclure.