

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 1)

Âsana (Postures)

Travail sur les différentes postures avec respiration précise, bandha, mudrâ, drishti, mantra : âsana en tant que eka-grata.

1. Virâsana (la posture du héros), svastikâsana (la posture porte bonheur), siddhâsana (la posture parfaite), vajrâsana (la posture du diamant), chelâsana (la posture du disciple), sukkhâsana (la posture facile), ardha-padmâsana (la posture du demi lotus).
2. Padmâsana (la posture du lotus) et les préparations au lotus.
3. Ūrdhva-mukha-shvânâsana (la posture du chien face vers le haut)
4. Paschimottâ(nâ)sana: posture de la pince classique, diverses méthodes pour la prendre - La pince "dynamique" - La ½ pince: classique, en virâsana, en ½ lotus, en ½ lotus lié - La ½ pince et la pince en élévation.
5. Premières approches de la posture de l'arbre, vrikshâsana.

Mudrâ (Gestes ou sceaux) 1. Jnâna-mudrâ (le geste de la sagesse). 2. Laulikî-mudrâ (le geste de la rotation). 3. Kâkî-mudrâ (le geste du corbeau femelle). 4. Yonî ou shanmuktî-mudrâ (le geste de la vulve ou de la libération). 5. Jyoti-mudrâ (le geste de la lumière). 6. Khecharî-mudrâ (le geste du voyage dans l'espace). 7. Ashvinî-mudrâ (le geste de la jument). 8. Shâmbhavî, bhrû-madhyâ et nâsâgra-drishti ou mudrâ (le geste du bonheur, du point intersourcilier et du bout du nez). 9. Mûla-bandha (le geste de la contraction de la racine, contraction anale). 10. Uddîyâna-bandha (le geste de l'envol, rétraction du ventre). 11. Jâlandhara-bandha (le geste du porteur de l'eau, contraction de la gorge). 12. Jihva-bandha (le geste de la langue).

Prânâyâma (Respiration). 1. Visama-vritti (la respiration non égale). 2. Sama-vritti (la respiration égale). 3. Kapâla-bhâtî et kapâla-bhâtî narines alternées (souffle de la lumière dans le crâne ou du nettoyage du crâne). 4. Nâdî-shuddhi (la respiration de la purification des nâdî, respiration alternée). 5. Ujjâyin (le souffle du victorieux). 6. Bhrâmârî (le souffle de l'abeille noire).

Dhâranâ (Concentration). 1. Premières bases pour la concentration. 2. Observation du souffle en assise durant une quinzaine de minutes avec une des fixations oculaires: a) Nâsâgra drishti, b) Bhrûmadya drishti, c) Shâmbhavî mudrâ.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 2)

Evaluer le temps dans les postures selon le nombre de respirations.

Âsana (Postures) 1. Ugrâsana ou Purna paschimottanasana, la pince tantrique: rétentions poumons pleins - rétentions poumons vides - rétentions poumons vides puis pleins. 2. Vrikshâsana avec bhastrikâ et kévala-kumbhaka, l'arbre avec bhastrikâ et la suspension du souffle les yeux fermés. 3. Jyotir-vrikshâsana, l'arbre avec jyoti-mudrâ. 4. Simhâsana, la posture du lion. 5. Padahastâsana, 5 postures des mains aux pieds. 6. Trikonâsana : la série des triangles.

Mudrâ (Gestes). 1. Mahâ-mudrâ, le grand geste. 2. Mahâ-vedha-mudrâ, le geste de la grande perforation. 3. Nâsâgra mudrâ, le geste de la fixation du bout du nez.

Prânâyâma (Respiration) 1. Bhastrikâ abdominal simple. 2. Bhastrikâ abdominal alterné. 3. Bhastrikâ thoracique. 4. Nâdî shuddhi (la respiration de la purification des nâdî, respiration alternée) sur un ghatika.

Dhâranâ (Concentration) 1. Concentration sur le souffle: observation sans intervention avec l'écoute du mantra So/ham. 2. Chidâkâsha dhâranâ, la concentration sur l'espace mental.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 3)

Âsana (Postures) 1. Gorakshâsana, la posture du sage Goraksha. 2. Badha Gorakshâsana, la posture liée du sage Goraksha. 3. Maricyâsana, la posture du sage Maritchi. 4. Padangushthâsana, la posture des orteils. 5. Hamsâsana, la posture du cygne.

Mudrâ (Geste). Shambhavî mudrâ, le geste qui donne le bonheur.

Prânâyâma (Respiration). 1. Alternance de bhastrikâ abdominal et thoracique. 2. Nâdî shodhana avec bhastrikâ. 3. Shitalî prânâyâma, la respiration calmante.

Dhâranâ (Concentration). 1. Antar muna, concentration sur le silence intérieur. 2. Tratakam, concentration sur la flamme de la bougie. 3. Taraka, la concentration du passeur.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 4)

Postures 1. Tolangulâsana, le balancier. 2. Chakrâsana, la roue debout. 3. Kurmâsana, la tortue. 4. Bhekasana, la grenouille à plat ventre.

Prânâyâma (Respiration) Le petit prânâyâma.

Mudrâ (Geste) Uddîyâna-bandha mudrâ en continu.

Dhâranâ (Concentration/méditation) 1. Nâsâgra drishti avec un bâton. 2. Concentration avec mâlâ sur le mantra de Ganesha: OM Shri Ganeshâya Namaha, aux 3 niveaux d'énonciation mentale. 3. Méditation sur l'arrêt du souffle après inspiration et après expiration.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 5)

Postures 1. Dandâsana, l'étirement du bâton. 2. Ardha chandrâsana, la posture de la demi lune. 3. Parighâsana, la posture de la charnière. 4. Navâsana, la barque sur les fesses. 5. Naukasâna, la barque à plat ventre. 6. Janushirshâsana, la tête aux genoux.

Respirations 1. Le petit prânâyâma dans la gorge. 2. Anuloma viloma prânâyâma, le souffle par paliers.

Mudrâ 1. Mâha mudrâ, 2 versions de base. 2. Viparita-karani-mudrâ, le geste inversé.

Concentration/méditation Concentration sur le mukti yantra

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 6)

Postures 1. Posture de la pince avec bhastrikâ et rétention à poumons vides. 2. Makarâsana, série des crocodiles sur le dos. 3. Kakâsana, posture du corbeau : en appui sur la tête et en équilibre. 4. Ardha matsyendrâsana.

Respirations 1. Anuloma et pratiloma prânâyâma. 2. Kapâlabâthi avec "Namah Shivâya".

Mudrâ Uddîyâna-bandha avec agni kriya.

Concentration/méditation Concentration sur le son avec le geste de bhramarî.

Yoga-nidrâ Séance sur les trois temps.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 7)

Âsana (Postures)

- 1) *Utkatâsana*, la « chaise ».
- 2) *Karnapidâsana*, les oreilles bouchées
- 3) *Ardha shalabâsana*, la demi sauterelle.
- 4) *Hanumanâsana*, le roi des singes
- 5) *Ardha baddha padmâsana*, 1/2 lotus lié.
- 6) *Matsyâsana*, le poisson.

Prânâyâma (Respiration).

- 1) *Murcch'ha* debout.
- 2) *Murccha* assis.

Mudrâ (Gestes ou sceaux)

- 1) *Jyoti mudrâ*, le geste de la lumière
- 2) *Hasta drishti*, fixations oculaires sur mains et bras.

Dhâranâ (Concentration)

Concentration les yeux ouverts sur une image.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 8)

Postures

- 1) *Bhujangâsana*, le cobra.
- 2) *Nâtarâjâsana*, le roi de la danse.
- 3) *Râjakapotâsana*, la colombe.
- 4) *Gomukhâsana*, la tête de vache.

Respirations

- 1) *Sûrya bhedana*.
- 2) *Shitalî* subtile.

Mudrâ

Viparita karani mudrâ sur un *ghatika* (ou presque).

Concentration/méditation

Concentration sur l'arbre.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 9)

Postures

- 1) *Mârjârîyâsana*, les étirements du chat.
- 2) *Trishulâsana*, le trident.
- 3) *Gokarnâsana*, la posture de l'oreille de vache
- 4) *Ugra simhâsana*, le lion terrible.
- 5) *Shîrshâsana*, la posture sur la tête.

Respirations

- 1) *Samavritti prânâyâma* sur 12 temps et réduction du souffle.
- 2) *Anuloma-viloma prânâyâma* avec *sahita-kumbhaka* et *mûlabandha*.
- 3) *Hridaya-visarga prânâyâma*

Yoga-nidrâ

Première séance sur l'animal.

Concentration/méditation

Hamsa sadhana.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 10)

Postures

- 1) *Gomukhâsana*, la tête de vache.
- 2) *Dhanurâsana*, l'arc.
- 3) *Akarna dhanurâsana*, les archers

Respirations

- 1) *Murccha prânâyâma* avec longue rétentions.
- 2) *Murccha prânâyâma* à gauche et à droite.

Mudrâ

- 1) *Mahâ mudrâ* avec *bhastrika*.
- 2) *Mahâ bandha* en alternant rétention poumons vides et poumons pleins.

Concentration/méditation

Paravastha

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 11)

Postures

- 1) *Pashimottanâsana*, la "pince", avec rétentions à poumons vides dans *mulâdhara* chakra.
- 2) Posture du lien, *pashasana* avec *bahir kumbhaka*.
- 3) *Ardha Matsyendrâsana*, 1/2 posture de Matsyendra et travail sur l'immobilité.
- 4) *Ûrdhva-padmasâna*, le lotus en élévation.
- 5) *Rundâsana*, la posture sans tête.
- 6) *Garbhâsana*, l'embryon

Respirations

- 1) *Brahmarî* (le souffle de l'abeille) avec arrêt du souffle dans chaque chakra.
- 2) *Kapâlabhâti* et *shambhavî* « parfaite ».

Mudrâ

Drishti et *tryabandha*.

Yoga-nidra

Séance sur les désirs.

ATELIER PRATIQUE NÂTHA (module 12)

Postures

- 1) *Mâhakonasâna*, le grand angle .
- 2) *Utthita dhanurâsana*, l'arc en élévation.
- 3) *Mâlâsana*, la guirlande.
- 4) *Kapalâsana*, la posture sur le crâne.
- 5) *Urdhva padmâsana*.

Respirations

- 1) *Ujjâyin prânâyâma*, le souffle du victorieux.
- 2) *Anuloma-viloma prânâyâma* alterné.

Concentration/méditation

- 1) 10 *mâlâ* avec le mantra "*OM namah Shivâya*".
- 2) Méditation sur le souffle.

Yoganidrâ

Séance sur les fils de lumière.

Observation quotidienne

La paresse