

FORMATION AU YOGA DES NÂTHA ET A LA CIVILISATION TRADITIONNELLE DE L'INDE

Le programme de première année :

1^{ier} séminaire :

- ❖ Ganesha, Seigneur des commencements, présentation
- ❖ *Pûjâ* à Ganesha, expliquée
- ❖ *Dehâbhyâsa* et *Yogâbhyâsa*
- ❖ Les trois catégories de postures, principes de la posture
- ❖ Pratique des postures, relaxation
- ❖ La crise du monde moderne et le retour aux sources
- ❖ La doctrine des cycles temporels (*yuga*)
- ❖ Indo-européens d'Orient et d'Occident
- ❖ Les *Âsana* enseignés par les textes sanscrits
- ❖ La civilisation de l'Indus et ses énigmes
- ❖ Pratique des postures fondamentales et introduction au *prânâyâma* qui les accompagne
- ❖ Origine géographique du mot hindouisme, nommé Dharma éternel
- ❖ Le Panorama d'ensemble de la Tradition primordiale (*Sanâtana Dharma*)
- ❖ Importance du *prâna*, correspondant au *Vâyû* dans l'univers

2^{ième} séminaire :

- ❖ Origines du Yoga et de la civilisation védique
- ❖ Les écritures du sanscrit, *Brâhmî*, *Kharoshtî*, *Devanâgarî*
- ❖ La Révélation originelle (*Shruti*), le quadruple Vêda, ses quatre niveaux
- ❖ Concentration sur le souffle
- ❖ Le Vêda, réception en Occident, interprétations
- ❖ Triple science, le mythe et le rite, l'ordre cosmique
- ❖ Le *prânâyâma*, *recaka*, *pûraka* et *kumbhaka*
- ❖ L'Un et les trente trois dieux
- ❖ L'alphabet sanscrit en lettres romaines avec signes diacritiques
- ❖ L'apprentissage des *Mâtrikâ*, lettres sanscrites en écriture *Devanâgarî*
- ❖ Cosmogonies védiques, « l'hymne de la création », Prajâpati, le Purusha
- ❖ Introduction à la grammaire sanscrite, le verbe être
- ❖ La purification des *nâdî*, le premier *prânâyâma*, *nâdî-shodhana*
- ❖ Le concept de *tapas* dans les Vêdas

- ❖ Cosmogonie héroïque : Indra
- ❖ Les Déeses : Aditi, Ushas, Râtrî, Âpas, Prthivî
- ❖ Âsana dans le *Hatha-* et dans le *Mantra-yoga*
- ❖ Les Déeses Shrî, Sarasvatî, Vâc
- ❖ Grammaire sanscrite : les huit cas de la déclinaison
- ❖ Le Sacrifice (*yajña*)
- ❖ Rituels domestiques, *Grhya-sûtra* ; les 16 *samskâra*, la notion de *samskâra*
- ❖ Connaissance des *mâtrkâ*, leur application yoguïque et tantrique
- ❖ Rituels solennels, *Shrauta-sûtra* ; l'*Agni-cayana* ; autels sacrificiels, *Shulba-sûtra*
- ❖ Le sens du Sacrifice ; sa destinée ; l'extension du Sacrifice
- ❖ Chandas, rythmes poétiques
- ❖ Le Yoga dans les Védas
- ❖ L'hymne au Chevelu (*Keshin*)
- ❖ Le symbolisme védique
- ❖ Les *Vidyâ* védiques ; *Trayî-vidyâ*, *Agni-vidyâ*
- ❖ Ecologie védique, Hymne à la Terre de l'*Atharva-veda*

3^{ième} séminaire :

- ❖ Accueil
- ❖ Pratique des *âsana* et révision des *prânâyama*
- ❖ *Chandas*, prosodie
- ❖ Le *Gâyatrî mantra* védique
- ❖ Cours de Sanskrit par Jean Varenne
- ❖ Quelques *Gâyatrî* purâniques
- ❖ Mini grammaire par Guillaume Jacques
- ❖ Les différentes *Gâyârtî* purâniques et tantriques
- ❖ Les *Upanishad* anciennes, dites majeures ou principales, présentation, liste ; choix de quelques thèmes : Naciketas et le dieu de la mort, *Katha-up.*
- ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : *Maitrî-up.*
- ❖ Sacralisation du repas ; le mantra de Vaishvânara ; offrande de la nourriture aux cinq *prâna*
- ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : la querelle des sens, prééminence du souffle
- ❖ *Chandas* à nouveau
- ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : analyse des trois états, de veille, rêve, sommeil profond ; *Mândûkyâ-up.*
- ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : l'enseignement à Shvetaketu sur l'*âtman*
- ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : conversation

- de Yajnavalkya et de Maitreyî, *Brhad-âraryaka-up.*
- ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : la liane de la félicité, *Taittirîya-up.*
 - ❖ *Prânâyâma*
 - ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : la manifestation de l'univers à partir du Soi, *Brhad-âraryaka-up.*
 - ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : *Mâyâ*, *Brhad-âraryaka*, *Shvetâshvatara-up.*
 - ❖ Les principales *Upanishad*, choix de quelques thèmes : l'espace à l'intérieur du cœur, *Chândogya-up.*
 - ❖ *Pratyâhâra*, la rétraction de l'attention
 - ❖ Les *Vidyâ Upanishadiques*
 - ❖ *Trâtaka*, la concentration oculaire
 - ❖ Transition des *Upanishad* majeures aux *Upanishad* générales, puis Shaiva, Shâkta, Vaishnava, du Renoncement, du Yoga
 - ❖ Transition du Vishnu védique qui devient Purusha, identifié à Nârâyana-Prajâpati dans la *Nârâyana-up.*, puis les *Upanishad Vaishnava*
 - ❖ Transition du Rudra védique, Pashupati, qui devient Purusha dans la *Shvetâshvatara-up.*, et les *Upanishad Shaiva*
 - ❖ Les *Upanishad* du Yoga : le lotus du cœur dans la *Hamsa-up.* et la *Dhyâna-bindu-up*
 - ❖ Les *Upanishad Shâkta* : *Bhâvanâ-up.*
 - ❖ *Karma-jijñâsa* : le désir de connaître l'action juste
 - ❖ Le Karma-yoga selon la *Bhagavad-Gîtâ*
 - ❖ Les trois cibles (*lakshya*) et *Shâmbhavî mudrâ*
 - ❖ L'épopée du *Mahâbhârata*, indications de lecture
 - ❖ *Mâtrkâ-nyâsa*