

AUX ORIGINES DU HATHA YOGA

(3 workshops de 3h chacun)

WORKSHOP 1 (3 Heures) ASANA- SHATKARMA

*d'après les textes traditionnels
Hatha yoga pradipika et Gueranda samhita*

1. **HISTOIRE DU YOGA** (40 mn)

Histoire du yoga (civilisation de la vallée de l'Indus, période védique, jaïnisme, période classique et médiévale)

Patanjali yoga sutras (Raja yoga) et samkhya:
qu'est-ce que le yoga?

Enoncé des **8 paliers du yoga** et étude des 2 premiers, yamas et niyamas
Hatha yoga et son origine tantrique et shivaïque

2. **ASANA** (1h)

Introduction et présentation des asanas dans H.Y.P
Etudes des **32 asanas** classiques décrits dans Gueranda samhita
lecture et *application pratique*

3. **SHATKARMA** (nettoyage yogique) (1h)

Lecture des **6 shatkarmas** dans Hatha yoga pradipika et Gheranda samhita et *application pratique* (dans certains shatkarmas)

Dhauti (nettoyage interne)

Nettoyage stomacal par le feu: agnisar *application pratique*

Nettoyage cavité buccale:

dantamuladhauti (nettoyage base des dents), jivahshodhana (nettoyage langue) et gandusha (bain de bouche à l'huile)

Vaman dhauti (nettoyage estomac à l'eau)

Mulashodhana (nettoyage rectum à l'eau)

Basti (lavement)

jalbasti (nettoyage colon avec l'eau)

neti (nettoyage des sinus) Jal neti (avec l'eau) *application pratique*

Nauli (barratage intestinale) *application pratique*

trataka (nettoyage des yeux avec une flamme) *application pratique*

kapalabhati (expectorations) *application pratique*

WORKSHOP 2 **MUDRA- PRANAYAMA**

D'après les textes traditionnels hatha yoga pradipika et gheranda samhita

1. INTRO

Qu'est ce que le prana? manas et prana (le souffle est relié au mental et vis-versa- H.Y.P)

Les 5 prana vayus

Les nadis

les chakras et leurs beeja mantra

La kundalini shakti

ajapa mantra HAMSA (gueranda samhita)

2. MUDRA (GESTE) H.Y.P

avec application pratique

mahabandha

mahamudra

mahabeda

mulabandha

uddiyanabandha

jalandhara bandha

khechari mudra

viparita karani mudra

kakimudra

ashwini mudra

3. PRANAYAMA H.Y.P

avec application pratique

nadi shodana (purification des nadis)

les differents kumbakas et leurs bandhas respectifs

surya bhedana

ujjayi

shitkari

shitali

bhastrika

bhramari

WORKSHOP 3 **PHILOSOPHIE ET METAPHYSIQUE DU HATHA YOGA: DU MACROCOSME AU MICROCOSME HUMAIN**

D'après les textes Shiva samhita et Goraksha samhita

1. **LES TATTVAS** (Shiva Samhita)

les 5 éléments
les gunas

2. **LE MICROCOSME HUMAIN** (shiva samhita)

Les nadis
les chakras
l'oeuf de brahma
le jivatman et le karma
la region abdominale: le soleil
la region entre les sourcil (bindu) la lune
le pranayama, prana et apana immobilisé dans le ventre pendant le khumbaka grâce aux bandhas
kundalini shakti, un potentiel endormi

3. **VISUALISATION, MEDITATION** (Goraksha samhita)

prathyhara (retrait des sens)
dharana sur les 5 éléments
dharana sur les chakras
nada yoga: japa du mantra (om aim klim strim)
dhyana
samadhi