



Ecole de Formation Les Ailes du Yoga Année 2008 - 2009 E.F.A.Y.

Cette école a été fondée en 2004 par Caroline Boulinguez, entourée d'une équipe choisie de formateurs qualifiés. Elle est reconnue comme organisme de formation depuis 2005.

Elle existe dans un but de structurer la formation d'étudiants – futurs enseignants - par une méthode d'enseignement didactique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga afin de leur permettre d'optimiser avec éthique, le partage de leurs acquis pratiques, techniques, théoriques et culturels de la discipline. Enfin, cette formation permettra de transmettre et d'insuffler aux élèves-pratiquants, un enseignement constant équilibré serein, spirituel et non-moins progressif et puissant de cette discipline pour leur bien être et leur inspiration (développement physique et spirituel).

Programme de l'Enseignement

la première et la 2ème année sont essentiellement consacrées à l'étude précise et détaillée du Ashtanga Vinyasa Yoga et des différentes techniques issues des disciplines enseignées; avec application de ces acquis par la mise en situation d'enseignement (travail en binôme ou en groupe restreint).

La 3ème année est axée sur l'intégration et la transmission rigoureuses des acquis :

- élaborer des programmes d'enseignement.
- développer des méthodes pédagogiques, apprendre à communiquer et à transmettre aux futurs enseignants.
- Intervenir dans les classes sous l'égide d'un enseignant.

Pour clore la 3ème année, les étudiants soutiennent un mémoire sur un thème choisi en accord avec l'équipe pédagogique. Ils ont aussi à développer et à présenter un atelier de cours pratique.

Selon la discipline choisie, les futurs enseignants devront assister d'ores et déjà des enseignants confirmés durant leurs classes afin d'étayer leurs ateliers pédagogiques de fin d'année.

Modalités

Deux années assidues de pratique posturale sont requises.

Candidature retenue après évaluation de la lettre de motivation et étude du dossier de la personne.

Inscription impérative avant le 5 septembre 2008.

Une attestation de diplôme ¹ d'enseignant de Yoga issue de la méthode « Ashtanga Vinyasa Yoga » selon Sri K. Pattabhi Jois est délivrée au sortir de cette formation, selon les résultats (Les premières remises de diplôme - promotion- 2004/2007 – à eu lieu en juin 2007) .

- formation : 450 heures minimum sur 3 ans (150 heures par an)
- coût ² : 2200 € la première année / 2200€ la deuxième année / par module à préciser – 1500€ la troisième année.
- règlement : Un 1er règlement de 30% à l'inscription, le solde en 3 règlements
Possibilités de prise en charge selon la situation personnelle par des organismes de Formation professionnelle (formation agréée et reconnue).

¹ Le diplôme est validé à l'issue d'un séjour de 4 semaines de pratique sous l'égide de Sri K. Patthabi Jois – AYRI ou auprès de Sharath Rangaswamy – Mysore - India

² Transport et hébergement additionnel



1°) Biographie des Enseignants – Formateurs – intervenants 2008 – 2009

Caroline Boulinguez

Fondatrice du studio Samasthiti Studio et pionnière du Ashtanga Vinyasa Yoga à Paris, Caroline Boulinguez est titulaire d'une licence d'études indiennes à Paris III et d'un Dulco d'Hindi à Dauphine, d'une maîtrise de Lettres Modernes de Français Langues Etrangères et d'un diplôme de Spirale Dynamik en Anatomie.

Elle pratique l'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis 1984 en France d'abord avec Philippe Mons; puis avec Sri K Pattabhi Jois, en Inde, où elle se rend très régulièrement. Elle se perfectionne aux USA, Australie, Asie et en Europe avec Sri K Pattabhi Jois, David Swenson, Lino Miele, Graham Northfield, Richard Freeman et Louisa Sear, Dena Kingsberg en Australie. Elle pratique le yoga Iyengar au Centre Iyengar à Paris où elle a étudié également le yoga thérapeutique.

Blandine Calais Germain

Blandine Calais-Germain, professeur de danse, kinésithérapeute, fonde en 1981 la méthode **Anatomie pour le mouvement** ©. Elle édite en 1983 un premier livre **Anatomie pour le mouvement - tome 1** puis sont édités en 1991 **le tome 2** avec Andrée Lamotte et en 1996 **Le Périnée Féminin**.

Le 1er livre : Depuis quelques années, une attention croissante est portée au corps, à son fonctionnement, au mouvement. L'anatomie n'est plus un domaine réservé aux seuls spécialistes. Elle intéresse toute personne qui pratique une technique corporelle. Ce livre présente de manière vivante un panorama des os, des articulations et des muscles en liaison directe avec le mouvement. Il s'appuie essentiellement sur l'illustration "en volume".

Ce livre de base permet d'acquérir facilement les connaissances en anatomie indispensables à toutes techniques corporelles. Un guide complet pour des techniques : arts martiaux, danse, gymnastique, kinésithérapie, mime, psychomotricité, sports, théâtre, yoga.

La Méthode : **Anatomie pour le Mouvement** © et son application pratique **Le Geste Anatomique** © constituent une méthode originale d'apprentissage multi-sensoriel de l'anatomie en liaison constante et interactive avec le mouvement corporel.

Annick Goueslain

Initialement pratiquante d'arts martiaux (Kendo-laido) elle pratique le Ashtanga Vinyasa Yoga depuis 12 ans. L'exploration profonde de la première série, la pratique assidue de la seconde série et la découverte de la troisième série lui permettent de partager un enseignement basé sur les appuis, les bandhas et la respiration. Depuis 20 ans, elle explore les chemins d'unification et marche sur la voie du cœur. Elle anime la pratique du Ashtanga Yoga à Aix les Bains en Savoie au sein de son association (en Ashtanga Vinyasa Yoga).

Arnaud Kancel

Fondateur du Centre Arjuna Studio en 2003, Arnaud Kancel pratique et enseigne Ashtanga Yoga, tai chi chuan et Qi gong. Il est intervenant et formateur auprès de danseuses et danseurs au Centre National Chorégraphique de Montpellier, auprès de sportifs au CREPS, et pour des pratiquants passionnés en France, en Suisse et en Crète. Il a pratiqué le Yoga en Inde avec Shri K. Pathabi Jois, et dans divers pays d'Europe avec de nombreux professeurs autorisés ou certifiés. Depuis onze ans, il est élève du Maître chinois Yuan Hong Hai, et certifié assistant en tai chi chuan, diplômé de l'école Jing Wu. Egalement diplômé en coaching sportif et préparation physique, il enseigne aussi des techniques de renforcement musculaire autour de la méthode Pilates. Expérimenté auprès d'un public très varié, il a élaboré un enseignement structuré tenant compte de l'intégrité des personnes, pour apporter des consignes claires, et faire vivre et ressentir le Yoga.



Colette Poggi

Colette Poggi enseigne la philosophie indienne et le sanscrit.

Elle est **docteur en philosophie indienne** (Paris IV Sorbonne) et spécialiste du Shivaïsme du Cachemire

Estrella Pellin

C'est lors d'un voyage en Inde, en 1968, qu'Estrella PELLIN et son mari René ont découvert le yoga. ils ont pratiqué seuls (à déconseiller pour débiter) pendant 10 ans avant de suivre une formation de professeur à Sivanandashram, rue du Cherche-midi à Paris.

Leur professeur, Swami Devatmananda, était disciple de Parahansa Satyananda, lui-même disciple de swami Sivananda. C'est donc un yoga très traditionnel qu'ils étudièrent ; simple au point de vue des postures, mais très riche en ce qui concerne la partie philosophique et psychologique.

C'est également avec Swamiji qu'Estrella a obtenu son diplôme de professeur de Yoga Nidra.

Depuis 1988, elle est certifiée en Yoga thérapie, dont le but est de soulager les gens par les techniques du yoga : postures, respirations, concentrations.

Elle découvre le rebirth en 1990 et fini sa formation de praticienne en rebirth en 1996 à l'O.S.E. (Organisation de Séminaires d'Evolution).

Elle précise que : « Le yoga me donne les moyens de prendre soin de mes différents corps ; le rebirth m'enseigne la puissance de la pensée créatrice et me convainc de l'utilité du concept d' " immortalité physique " »

Depuis 1997, elle a déjà organisé avec son mari 6 formations de praticiens de yoga nidra.

Aline Frati

Aline Frati présidente de l'association «Voir Autrement» enseigne la connaissance de soi et le yoga depuis plus de 30 ans. Elle obtient en 1995 un diplôme universitaire en soutenant un mémoire en science de l'éducation: «*Introduction à la connaissance de soi et au yoga, une approche éducative à l'université*».

Elle donne des cours à l'université de Paris 8 et en entreprise et organise des stages en France et à l'étranger

Aline Frati se réfère à l'enseignement de l'Advaita la non-dualité transmis par Jean Klein qu'elle a suivi pendant de nombreuses années.

Approche de la non-dualité Advaita.

Pendant les cours, l'accent est mis sur l'écoute, l'observation, l'attention non-duelle.

Cet enseignement est une voie directe qui procède par l'élimination de ce que nous ne sommes pas, la conscience sans objet.

Ce que nous sommes nous ne pouvons le connaître comme un objet parce que nous le sommes. Pour le comprendre, le mental a besoin d'être informé de ce qui est au-delà de lui, au-delà de toutes les complémentarités.

l'approche corporelle:

Tout en utilisant les postures, « les asanas classiques » l'orientation donnée pendant le cours nous fait rentrer dans cette autre dimension de l'écoute, et permet l'intégration de ce qui a été entendu,

La perception et l'énergie fixée par les schémas répétitifs se libèrent. Le corps retrouve son état originel libre des interférences psychologiques.

Aline Frati de part ses connaissances et son expérience dans le domaine de l'éducation et la santé introduit dans ses cours une approche concrète et pratique. reliée au vécu quotidien.



2°) Intervenants internationaux

Basia LIPSKA

Basia Lipska est assistante de direction de l'« Ashtanga Yoga Japan », et directeur manager du « International Yoga Center » de Tokyo. Elle a reçu l'autorisation de Sri K.Pattabhi Jois en 2005.

Basia a été initiée très jeune par sa mère à différents systèmes de santé ancestraux, dont le yoga. Elle a gardé un intérêt profond

pour ces pratiques qui relient l'esprit, l'énergie et les transformations du corps.

En 99 elle se met à pratiquer quotidiennement l'Ashtanga Vinyasa Yoga avec Ken Harakuma (pionnier de l'Ashtanga au Japon) au « International Yoga Centre » (www.iyc.jp). Elle s'est perfectionnée auprès de yogi de renommée Internationale (dont Shandor Remete, MarkDarby, David Swenson, Ramanand Patel).

Depuis 2002, Basia suit la formation de

Sri K.Pattabhi Jois et de son petit-fils Sharath Rangaswamy au « Ashtanga Yoga Research Institute » de Mysore et y retourne chaque année.

Elle continue à étudier et enseigner avec Ken Harakuma à l'« Ashtanga Yoga Japan », proposant des ateliers, des formations d'enseignants, des retraites de yoga au Japon, et des conférences.

Basia vit au Japon depuis 1997, a cofondé "Ashtanga Yoga Japan" and the "Museum Tokyo Studio", et participe au développement de l'« International Yoga Center » de Tokyo.

Basia participe à de nombreuses démonstrations et explications de la pratique du yoga à travers de nombreux supports (magazines, TV, DVD, livres...).

Mark DARBY

Mark Darby pratique l'Ashtanga Yoga depuis 1979. Il a reçu son enseignement directement de Sri K. Pattabhi Jois et est certifié par Celui-ci pour répandre l'enseignement de la méthode traditionnelle de L'Ashtanga. Son enseignement est dynamique et direct et permet à ses étudiants d'apprécier l'énergie et l'essence du Yoga.

Il est dédié à l'enseignement du Yoga avec respect et attention, permettant à ses étudiants de tous niveaux et tous âges d'apprendre et d'évoluer à leur propre rythme et selon leur capacités.

Mark Darby enseigne dans son école de Montréal au Canada, Il a, ainsi que sa femme Joanne, accueilli Sri K. Pattabhi Jois lors de son dernier Tour du Monde en Octobre 2002.

Joanne est de nouveau installée à Mysore depuis deux ans où elle continue sa pratique et perfectionne son enseignement de l'Ashtanga avec Sri K. Pattabhi Jois.



3°) Programme ³ de Formation

A°) Ashtanga Vinyasa Yoga

* Caroline Boulinguez

Développera un programme basé sur différents axes essentiels de la méthode **Ashtanga Vinyasa Yoga**.

Etude de l'Ashtanga

- Présentation du Ashtanga; les huit piliers, base éthique philosophique et spirituelle sur laquelle se fonde la pratique du Vinyasa
- D'où vient cette philosophie des huit piliers...
- Comment peut-elle s'assembler pour constituer l'asana, 3eme pilier de l'Ashtanga, et spécifique à la méthode.
- Rapport entre les Yoga Sutra et l'Ashtanga
- Analyse de la philosophie du Yoga intégrée dans la pratique du yogi

Etude du Vinyasa

- Ses trois composantes : les Drishti, la respiration Ujjay et les Bandha
 - Analyse des Drishti. Synchronisation des Drishti dans les postures.
 - Exploration de la respiration Ujjay à travers différentes approches
 - Les Bandha : travail de ressenti, localisation précise de chaque Bandha, glotte, bas ventre et périnée, exercices pour que le maintien de ces ligatures musculaires se fasse naturellement durant la pratique
- Approche exhaustive du Vinyasa à travers les différents sens qu'il regroupe :
 - Etude détaillée de la respiration synchronisée aux mouvements,
 - Comptes et rythme des cycles de respiration que l'on tient dans les postures et qui lient les enchaînements,
 - Etudes des séquences évolutives à l'intérieur de la 1 ère série

Etude de l'Asana - (aspect postural)

- Analyse de chaque séquence des salutations, des triangles, de la première partie de la 1 ère série jusqu'aux postures finales (alignements, études des termes Sanskrit, bienfaits des postures et de certains groupes de postures, déclinaison de postures se rapportant à l'Asana de base afin d'envisager un enseignement thématique ou adapté).
- Etude du Shavasana

* Annick Goueslain

Annick Goueslain vous accompagnera dans l'intégration corporelle et intellectuelle, des différents concepts liés à l'enseignement de la pratique de l'Ashtanga Yoga.

- Appropriation par l'auto ajustement et l'auto évaluation des postures de la 1 ère série en vue de les transmettre ; approche intuitive de leur dimension symbolique.
- Mise en lumière et indication de diverses qualités morales nécessaires à l'enseignement au travers de la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Expérimentation de divers aspects de la relation enseignant élève par des mises en situations (le toucher, l'ajustement, la démonstration, les explications, les mises en garde, l'influence, l'attitude générale)

³ Le programme, des enseignants – formateurs, est planifié bien en amont des périodes anticipées. Si, pour raisons majeures, ces dates devaient être modifiées, nous vous communiquerons les changements rapidement pour en limiter les inconvénients



B°) Anatomie

Blandine Calais-Germain

Formation d'anatomie pour le mouvement appliquée au yoga.

Anatomie pour le mouvement est une méthode pluri-sensorielle d'étude de l'anatomie créée par Blandine Calais Germain : Par l'observation du squelette, la palpation d'os et de moulages osseux, le travail de lecture et de coloriage de planches anatomiques, la représentation interne des régions étudiées et enfin la mise en mouvement et en situation posturale pour sentir la région étudiée qui travaille.

- Présentation générale du corps humain, notions de bases anatomiques : l'os, le cartilage, les différentes formes d'articulations - les ligaments, les muscles, les tendons - les axes - les plans - les mouvements
- Etude de la colonne vertébrale et de ses mobilités : les courbures vertébrales - Comment les formes osseuses déterminent une part de la souplesse, comment elles peuvent être ou devenir un frein au mouvement.
- Etude des disques intervertébraux, leur rôle, leurs pathologies.
- Rapport disque - os : facteur ou non de mobilité.
- Etude des principaux muscles et leurs actions.

Cette approche de l'anatomie permettra d'observer et connaître les structures vertébrales dans le contexte de la pratique du yoga. Des temps de pédagogie permettront d'envisager des aménagements de postures, à partir de la compréhension de ce qui est spécifiquement vertébral.

Nous analyserons le mouvement, où il se produit électivement, quels sont les facteurs qui intensifient son amplitude, quelle est l'intensité de la charge sur la colonne à différents moments de la posture – qu'est ce que : charge et décharge ? Quels sont les risques éventuels d'une pratique mal gérée pour la colonne ? Quelles dispositions peut-on amener pour les éviter ? Comment optimiser les effets bénéfiques de la posture du point de vue de l'anatomie ?

C°) Le Sanscrit

Colette Poggi

Thème de l'atelier :

Etude des « Yoga Sutra » de Patanjali, ce texte fondamental ouvre à la compréhension du yoga comme pratique et sagesse.

L'atelier vise deux objectifs essentiels

- découvrir les termes clés du yoga à partir de la racine des mots sanscrits et de l'image qu'ils véhiculent
- comprendre les moyens et les finalités du yoga tels qu'ils sont exposés par Patanjali.





D°) Le Yoga Nidra

Présentation générale

Le Yoga Nidra est une méthode pratique d'introspection dans le contenu et l'origine de la pensée. Il repose à la fois sur une étude menée depuis plusieurs siècles par des pratiquants de différentes traditions du Yoga qui a été transmise de professeurs à élèves, et aussi sur la vérification personnelle de chaque étudiant qui s'engage dans cette démarche

Il est par conséquent de la plus grande importance que l'ensemble des exercices qui composent cette recherche soient systématiquement étudiés avec une grande vigilance et dans un esprit d'ouverture sans lesquels aucune démarche d'intériorité ne saurait être enrichissante.

Le cycle d'enseignement présenté ici a été conçu selon trois degrés, à partir des deux grands domaines qui composent le Yoga Nidra : la relaxation et la concentration.

Chaque degré est constitué d'un ensemble d'exercices pratiques, de cours théoriques et de mises en commun avec l'ensemble des participants; ils sont transmis dans le cadre de la formation. Afin que chaque degré soit véritablement intégré par l'élève, il est également nécessaire qu'un travail personnel régulier accompagne cette formation. Bien que le temps d'intégration de chaque degré soit variable, il est établi un programme aussi précis que possible permettant à chaque élève de se repérer par rapport à l'ensemble du programme.

La pratique du **Yoga Nidra** s'appuie sur les divers niveaux qui constituent la pensée : l'**état de veille**, le **sommeil**, le **rêve** et le **sommeil profond**.

Il permet dans un premier temps de retrouver une détente profonde sur les plans physique; physiologique, nerveux et mental accompagnée d'une nette amélioration du sommeil ainsi que d'une diminution importante du niveau de stress et de tension nerveuse.

Dans un deuxième temps, lorsque le corps accède à ce niveau de détente très profonde, le yoga Nidra permet d'introduire progressivement ce même état de relaxation à l'intérieur de la pensée dans ses trois couches que sont le conscient, le subconscient et l'inconscient.

Ultimement, il permet à l'élève de percevoir un silence mental vaste et joyeux, que la tradition du Yoga désigne comme étant à l'origine même de toute vie, dépourvue de souffrances, de conflits et de sensations de séparation.

Programme 1 ^{er} degré	Programme 2 nd degré	Programme 3 ^{ème} degré
<p>Relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rotations de conscience : les différents rythmes et les degrés de détente musculaire et nerveuse ▪ détente profonde des organes : systèmes digestif, respiratoire, circulatoire, cérébro-spinal ▪ détente du système osseux et articulaire (1er niveau) ▪ détente mentale (1er niveau) <ul style="list-style-type: none"> ○ travail sur la relaxation consciente avec les règnes de la nature : minéral, végétal, animal ○ découverte des images archétypales de l'humanité et de notre relation subconsciente avec elles ○ écoute consciente des différents degrés du composé humain (vitalité, affectivité, volonté) ○ induction des états de détente dans les régions localisées du corps ○ conscience de l'état entre la veille et le sommeil ○ conscience du processus de l'endormissement et du réveil ○ utilisation et influences de courtes histoires et de contes dans le subconscient ▪ maîtrise des niveaux de relaxation physique et de détermination mentale ▪ perception des rêves <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les trois degrés quantitatifs de la concentration : périphérique (large), localisée (restreinte) ponctuelle (précise) ▪ Les trois degrés qualitatifs de la concentration : dense (pesant), moyen, subtil (léger) ▪ Les "objets" de concentration : Les lieux du corps, les images mentales, à l'extérieur du corps 	<p>Relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ approfondissement des pratiques du premier degré ▪ les résolutions mentales dans la vie quotidienne ▪ accéder à la couche du subconscient dans l'état de veille ▪ développement de la perception fine des rêves ▪ perception du corps d'énergie (ou corps transparent) ▪ différencier la pensée d'énergie en mots de la pensée en images' ▪ dissociation consciente : discriminer l'énergie (l'ambiance) de l'image des rêves, réintégrer l'énergie du rêve dans son corps, éliminer l'image du rêve <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ développement de la concentration sur des régions du cerveau : cerveaux droit et gauche, cerveaux frontal et occipital, centre du cerveau, les aires cérébrales ▪ développement des perceptions sensorielles : la vue, l'audition, le toucher, l'odorat, le goût ▪ activation simultanée des cinq sens et éveil de l'intuition : localisation du centre de perception sensorielle, éveil de la perception extra-sensorielle 	<p>Relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ détente très profonde des organes de perception ▪ détente des "indriyas" (l'énergie sollicitée dans la perception) ▪ perception et détente de l'activité cellulaire dans les organes et le cerveau ▪ perception du processus de la rupture (ou mort symbolique) ▪ écoute sans tension de notre relation à la mort ▪ la "grande relaxation" <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ De la forme-pensée à la pensée sans forme : les énergies de la pensée, énergies linéaire, circulaire et spiralee, les lieux de transformation de l'énergie mentale en pensée et les "vrittis" (vibrations subtiles) ▪ Les différents vides de la pensée : entre deux pensées, le vide fondamental, l'évanouissement du penseur.