

Sahaj Neel2019-2020

Bonjour à chacune et chacun, heureuse de vous rencontrer et de faire partie de cette magnifique œuvre qu'est la FFY.

« La liberté, c'est l'engagement total retrouvé » Sahaj Neel



Sahaj Neel est l'auteure de « Journal d'une tantrika » Ed. Accarias L'Originel, Elle a été reconnue au sein de traditions pour transmettre les enseignements de ces voies d'éveil d'abord reçus pendant 30 ans auprès de maîtres authentiques du bouddhisme tibétain Vajrayana, en Inde à l'ashram de Ramana Maharshi, de Maha siddhas, de Shri Hanuman (Tantrisme, Cachemire, non dualité). Psychologue psycho-sociologie (Dr.), chercheuse internationale en Santé publique pour des gouvernements, a vécu en Asie et enseigné à l'université sur l'approche en sciences humaines santé comparative de ces deux continents. Danseuse sacrée de l'Inde (Odissi), a reçu aussi la transmission d'un Danse sur Mandala (Tibet) qu'elle réorganise pour des événements particuliers dans le monde. Elle coopère régulièrement avec le Dr. Jacques Vigne lors de retraites notamment pour médecins ou professeurs de yoga. Elle accompagne des groupes en « développement essentiel » dans le monde entier, notamment par l'art de la présence spontanée ou Méditation (la force des visualisations, liens avec la psychologie, l'eau miroir de notre nature éveillée. Elle est l'auteur d'articles dans *Le 3ème millénaire (...)*. Sahaj transmet avec authenticité, profondeur et humour !

[http:// cms.sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/](http://cms.sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/)

Objectifs de la formation:

Offrir une formation sérieuse en méditation aux professeurs de yoga de la FFY leur permettant alors de suivre leurs les étudiants de la façon la plus complète possible.

Il s'agit de transmettre les bases et les approfondissements des techniques de méditation ainsi qu'un cadre de réflexion, d'intégration et d'actualisation personnelle des fondements philosophiques des yogas quelque soit l'école citée,

Il s'agit aussi de pouvoir suivre la progression des professeurs s'investissant à moyen ou long terme.

Le programme qui suit est établis sur une année scolaire et sera reproposé l'année qui suit avec en plus des niveaux 2 pour certains des thèmes. Certains thèmes iront jusqu'au niveau 3.

Déroulement de la formation :

Chaque professeur décide de quel type de formation elle ou il désire, cela peut aller d'un stage de 15 heures (2 jours) à une progression sur trois ans. Cela n'a pas besoin d'être décidé à l'avance puisque chaque stage est certifiant, mais une validation finale à trois ans est proposée aussi, elle doit être précédée d'une étude de cas écrite (modalités à voir ensemble) et d'un entretien individuel minimum.

La formation inclue un temps d'échange autour de l'étude de cas. A la fois sur la technicité (type de méditation particulier ou comment amener l'état relaxé-concentré lors de certains asanas) et sur l'attitude émotionnelle et psychologique accompagnant l'évolution de ces apprentissages. Ces études de cas peuvent être demandées avant le stage (à préparer alors par le professeur avant de venir), pendant le stage formateur à l'oral ou même après lors d'un suivi post-stage. Les sessions présentent un caractère progressif

(voir détails dans le site de sahaj Neel). Ces études de cas peuvent être présentées à deux ou trois dans certains cas. Tout stage est certifiant. Des lectures spécifiques seront conseillées.

Procédures de stage et de formation

Lancer une formation ou un stage

- Certaines dates sont proposées. S'inscrire soit comme stagiaire auprès du centre organisateur lui-même, soit comme stagiaire-organisateur (responsable d'un centre de yoga) et alors me contacter aussitôt.
- Des thèmes de sessions sont également proposés sans dates. Les centres peuvent lancer la proposition d'une date pour un stage spécifique à leurs professeurs. La formation a lieu à partir de 7 ou 10 inscrits suivant la zone géographique. M'envoyer la proposition en même temps (avant que le groupe soit formé) pour que je confirme ou indique les dates possibles. Le centre accueillant aide à l'organisation générale, à l'imprimerie des documents pédagogiques que j'enverrai (pris en compte dans les frais) et à l'accueil de l'intervenant.

Toutes les sessions sont certifiantes.

Conditions d'inscription

- Il est demandé d'avoir effectué un control médical avant la session et de remplir la décharge de responsabilité civile incluse dans la fiche d'inscription, ceci à chaque stage. (voir pj).
- Envoyer au centre de yoga organisateur les arrhes (ou dépôt financier) et la fiche d'inscription avec la décharge de responsabilité pour la date demandée.

Conditions pour les organisateurs d'une Formation

- Idem pour les documents (cf. alors la fiche d'inscription qui sera fournie).
- Confirmation du nombre d'inscrits et de la validité des conditions nécessaires à faire régulièrement et au moins à la date entendue entre nous.
- Tout autre élément nécessaire à la flexibilité et à la facilité de l'organisation est bienvenu lors de nos échanges.

Informations concernant la formation des professeurs de yoga

Sur le cadre philosophique des enseignements

Cette formation vise donc à aider les professeurs en s'assurant qu'ils assoient leurs enseignements sur les fondements philosophiques transmis par les méthodes de méditations ainsi que sur des méthodes de méditations elles-mêmes solides. Egalement à assurer aux professeurs une intégration de ces valeurs-là, dont notamment le calme mental et l'ouverture cognitive le suivant, ce qui assurera une qualité d'enseignement supérieure. La formation est avant tout expérientielle en offrant lors de chaque session un nombre d'heures de méditation important. Le professeur est aussi mis en situation d'apprentissage, -préfigurant sa position d'enseignement de retour dans son cours- . Un cahier de bord est vivement recommandé pour noter les méthodes ainsi que les indices de progression, les blocages rencontrés, les questions pour les échanges, Chaque formation peut être

enregistrée par le groupe, à chaque section de 2h30 une ou deux personnes peuvent se charger de prendre les notes afin de compléter l'enregistrement quand il sera écouté et retranscrit pour l'ensemble du groupe. Lorsque ce travail est fait il est compté pour 3 heures de formation par personne. Je validerais le document relatant la formation par une lecture. Ce document aidera à la poursuite de la pratique et de la réflexion intégrative ainsi qu'à l'entrée à la formation de niveau supérieur si elle est prévue. La maturation est une clé dans le registre de cette investigation intérieure. Aucun examen ne peut être demandé, cela se comprend intrinsèquement. Méditer est à la fois naturel et en même temps retrace des millénaires de l'histoire humaine par les expériences de yoginis et yogis quêteurs d'une vérité qui creuse ses sillons intérieurement ainsi que dans les relations participant à la construction d'une société. Par contre les entretiens individuels aident à un type d'échange formateur dans un cadre bienveillant. Il s'agit de faire passer aux étudiants des centres de yoga la passion et les bienfaits de la posture méditative.

« Ce n'est pas tant ce que nous vivons, mais bien depuis quel type de conscience nous le vivons, car d'une part les karmas nécessitent certains fois de se dérouler pour se terminer, et d'autre part, une situation vécue du point de vue de l'éveil de notre origine pure...est toute autre et induit bien des effets ou karma différents. Ainsi la vie quotidienne est la base de cet éveil à notre nature non duelle, les pratiques visent à préparer le terrain afin que les bonnes conditions émergent. Elles font mûrir le fruit ! » Sahaj Neel

Progression dans les contenus et pédagogique

Les sessions sont au choix tout en commençant par celles de la catégorie 1. Je peux évaluer pendant l'année que la personne a besoin d'un stage particulier pour que l'ensemble soit validé si elle pense progresser sur trois ans. Sinon le professeur continue en faisant ses propres choix.

Pour certains thèmes nous trouverons trois niveaux progressifs, pour certains deux ou trois. Exemple : **(Stage A 1) sera suivi l'année suivante de (Stage A 2) et plus tard Stage A 3)**

Des retraites intensives sont proposées, basées sur le besoin de temps, de silence, d'un environnement « *satvique* » pour progresser et pour aborder les thèmes que je pressens comme justes pour les stagiaires.

Des contenus particuliers peuvent m'être demandés par des professeurs et des gérants de centre. Nous évaluerons s'ils peuvent être préparés pour fournir un stage ou séminaire (3 heures).

Il est possible que l'année suivante j'invite d'autres maîtres de yoga afin perfectionner un thème particulier en intervenant avec moi (par exemple en *naadh* yoga).

Structure d'une session de formation

La plus part des sessions suivront ce modèle, lorsque la durée est différente, cela est noté dans la présentation du stage.

- Durée minimum 15 heures. Sur 2 jours consécutifs si possible. Incluant 8h de pratique et études de cas, 4 de philosophie et étude de texte, 3 h de question-réponses et précisions sur les thèmes abordés (un temps de 30 mn en silence précède les questions-réponses afin que les étudiants puissent noter leurs questions).

- Séminaire du vendredi soir (la veille des deux jours pleins) souhaité. Sa durée est de 2 ou 3 h, il peut être ouvert à tout public pour faire connaître le yoga, le centre, la FFY.
- Certification à l'issue du stage.
- Pour les professeurs de yoga la certification inclue le suivi personnalisé à faire dans les mois suivant la formation. Quelque fois une préparation (exercice) est donnée à faire avant le stage.
- Nombre de stagiaires souhaité : de 7 à une trentaine.
- Les dates sont à proposées par le centre organisateur pour la plus part des stages, certains à la fin de cette liste sont déjà prévus en dates et lieux.

Autres détails : en résidence ou pas, à voir par le stagiaire. Apporter de quoi prendre des notes.

Ouvrages et auteurs conseillés

Sahaj Neel « Journal d'une tantrika » Ed. Accarias L'Originel, puis articles dans le 3^{ème} millénaire sur l'éveil, (cf aussi le site).

FFY : revues, articles en ligne et section rédigée par Sai Shivananda sur neurosciences.

Marshal Govindan (Québec, Kriya Yoga Publications) dont les commentaires des sutras de Patanjali, l'anthologie des yogas des 18 Siddhas et nombreux autres ouvrages et traductions de textes inédits.

Actes de colloques de la FFY et articles en ligne.

Jacques Vigne (tous les livres dont les derniers Méditation Laïque et Guérir l'Anxiété par la méditation), Louis Genet Manuel de méditation Laïque sur les enseignements de Jacques Vigne.

Pierre Feuga, les 108 méditations tantriques.

Colette Poggi (sur le Sanscrit et sur le shivaïsme).

Lilian Silburn, Christian Pisano : La contemplation du héros. Tara Michael, Taisen Deshimaru,, Anthologie du bouddhisme de Perre Crépon, Mircéa Eliade, K.G. Jung,

Thayé Dorjé (17^{ème} Karmapa) Recueil de Conseils., Chögyam Trungpa Shambala ou la voie du guerrier de lumière, Ramana Maharshi (tout recueil de ses enseignements), Nissagardata Maharaj, ...

Programme des formations par thème de stage

Stage disponibles sans proposition de date :

Stage A : Méditer, les bases techniques, neurosciences et fondements philosophiques.¹

Contenu A 1: Niveau 1. Durée 15 heures

- Neurosciences et philosophie : Textes à l'appui à la fois des sciences neurologiques et somatiques traditionnels. En neurosciences : Système nerveux central, sympathique et para-sympathique, ondes cérébrales (états de consciences) Emotion et hormones et méditation Traditionnels : tel Vijnana Bhairava, Patanjali, Maha siddhas, Sutra bouddhiques. **1**.
Pratique :

¹ A propos des neurosciences voir aussi : FFY : revues, articles en ligne et section rédigée directement par Sai Shivananda sur sa spécialisation en neurosciences.

- Méditation initiation (et révision) avec objet extérieur, objet intérieur, les deux, sans objet.
- Approche de la voie du souffle, comprendre l'alternance des narines (...).
- Pratiquer *Dhyana* et *Dharana*,
- Postures : assises, allongée, marche méditative,
- Pratique de « *shiné* » (tibet.) ou calme mental, ou témoin *drashta* (sansc.).
- Visualisation : construction, maintenance, enjeux cognitifs.
- *Naadh* introduction : origine du son, vibration, et *bija*. Pratique d'un mantra issu de ce *bija*,
- L'offrande et dédicace **1**,
- Questions–réponses orientées sur la pratique dans la vie quotidienne, les émotions, les neurosciences et la pédagogie.

Contenu A 2: Niveau 2. Durée 17 heures+ Débute vendredi soir.

- Bilan des pratiques des stagiaires : méthode pour l'effectuer (pédagogie du feed-back).
- Développer l'intention.
- Neurosciences et philosophie : Textes à l'appui à la fois des sciences neurologiques et somatiques traditionnels. En neurosciences : Système nerveux central, sympathique et para-sympathique, ondes cérébrales (états de consciences) Emotion et hormones et méditation Traditionnels : tel Vijnana Bhairava, Patanjali, Maha siddhas, Sutra bouddhiques. **2**
- Pratique :
- Approfondissement de la méditation **2**: en durée de temps, en micro-pratique, en mouvements lents variés.
- Etude des *samadhi* (texte de Patanjali et autres) et approfondissement de l'expérience du souffle conscient **2**.
- Visualisations : (construction vaste de type Mandala), intégration des ressentis, étude de la dissolution,
- Approfondissement de la compréhension des émotions **2** (et vie quotidienne, perturbatrices, satviques, ...).
- L'offrande et dédicace : les vœux de *Boddhisatvas*.
- Questions–réponses du 2nd jour : 1 Etude de cas.

*Nota : le contenu **Contenu A 3** sera proposé et mis en ligne l'année prochaine.*

Contactez directement Sahaj Neel

sahajneel@yahoo.com (33)668547387