

**PROGRAMME FORMATION MÉDITATION ET YOGA NIDRA** avec Hervé Blondon, Swami Premananda Saraswati, École Satyam de Hatha Yoga, Yogacharya, membre certifié à vie FFY

FORMATION de 20 jours, 175h en contact – Horaire : 9h à 16h

Une formation sur les mantras de 25h pourra se rajouter pour compléter un 200hrs.

### **JOUR 1 – Introduction : méditer pourquoi et comment ?**

AM - Définition de la méditation et du Yoga Nidra – Quelles sont les différences entre méditation, yoga nidra, mantra et mudra ?

Étude aphorisme Yoga Sutra de 1 :1 à 1 :5 et plus :

- Les 5 fluctuations du mental : connaissance juste, connaissance erronée, création mentale, mémoire, sommeil.
- Les 5 souffrances : le faux "je", l'ignorance, l'attachement, l'aversion, la peur de mourir.

Lectures et réflexion sur : l'âme et l'esprit ou la méconnaissance du mythe d'Adam et Eve. Relation du symbole du serpent.

- Eve p. 422 – 423 "Dictionnaire des symboles" Jean Chevalier
- Mi et Ma "Symbolisme du corps humain" Annick de Souzenelle

PM : L'assise, le dos

- L'aplomb ou trouver la justesse de la posture debout et assise
- Comment s'asseoir, la bonne hauteur, la position du bassin
- Assise au sol ou sur chaise ?
- Assise en utilisant le mur (bloc dos ou corde buste)
- Assise avec bloc entre les omoplates au mur
- Courte méditation des 3 points : le souffle, le son, les sensations

### **JOUR 2 – Suis-je prêt à méditer ?**

AM – méditation des 3 points et des formes du mental

- Retour sur méditation des 3 points
- Méditation du tantra : Antar Mouna, la structure de notre mental – Observation, création et connaissance des pensées

PM – Les koshas - Étude des 5 niveaux de conscience ou Kosha :

- La naissance ou l'évolution de l'être, du corps causal au corps physique, naissance du 1<sup>er</sup> désir de se connaître, densification de la matière – Extase versus anstase
- La renaissance ou la guérison de la blessure originelle (soif de connaître sans se reconnaître), évolution du corps physique au corps causal – Anstase
- Méditation sur les koshas

### **JOUR 3 – Les sens et leurs objets de perception et d’action – Tattwa, Jnanendriya, Karmendriya**

AM – Retour sur méditation des koshas

- Méditation Kosha
- Les 5 sens et les 5 objets d’attraction
- Les 5 actions des sens et 5 organes d’actions – Terre et odorat, eau et goût, feu et vue, air et touché, ether et audition.
- Odorat forme les racines, Goût forme le Soi, Feu forme l’Ego (émotion), Air forme la relation de soi à l’autre (âme), Ether forme la connaissance de l’invisible (esprit)

PM - Méditation sur le souffle par le Chakra Shuddhi

- Shanmukhi Mudra ou écoute du son subtil
- Trataka sur chandelle ou point fixe au mur

### **JOUR 4 – les 4 nobles vérités ou la fin du mensonge et le début de voir ce qui est**

AM – retour sur chakra shuddhi

- Méditation chakra shuddhi
- Méditation Anapana

PM - Les 4 nobles vérités : tout est souffrance, l’acceptation de la souffrance, les causes de la souffrance, l’éradication de la souffrance

- Les 8 joyaux : pensée juste, parole juste, action juste, discernement juste, compréhension juste, connaissance juste ...
- Les intentions de réflexion ou Yamas et Niyamas
- Les vœux monastiques : shila, pagni, samadhi

Méditation du tantra : Kaya Sthairyam

### **JOUR 5 – Les perturbations du mental et leurs attitudes**

AM – retour sur Anapana et Kaya Sthairyam

Méditation Anapana

PM – le comportement mental lorsqu’on médite

- Chapitre 3 et 4 yoga sutra
- Échange et guidance sur les comportements durant les perturbations du mental
- Étude des sutras du diamant

Le pranayama ou l’éducation du mental

- Chandra bedha pranayama pour calmer
- Surya bedha pranayama pour stimuler
- Anuloma viloma sans compter

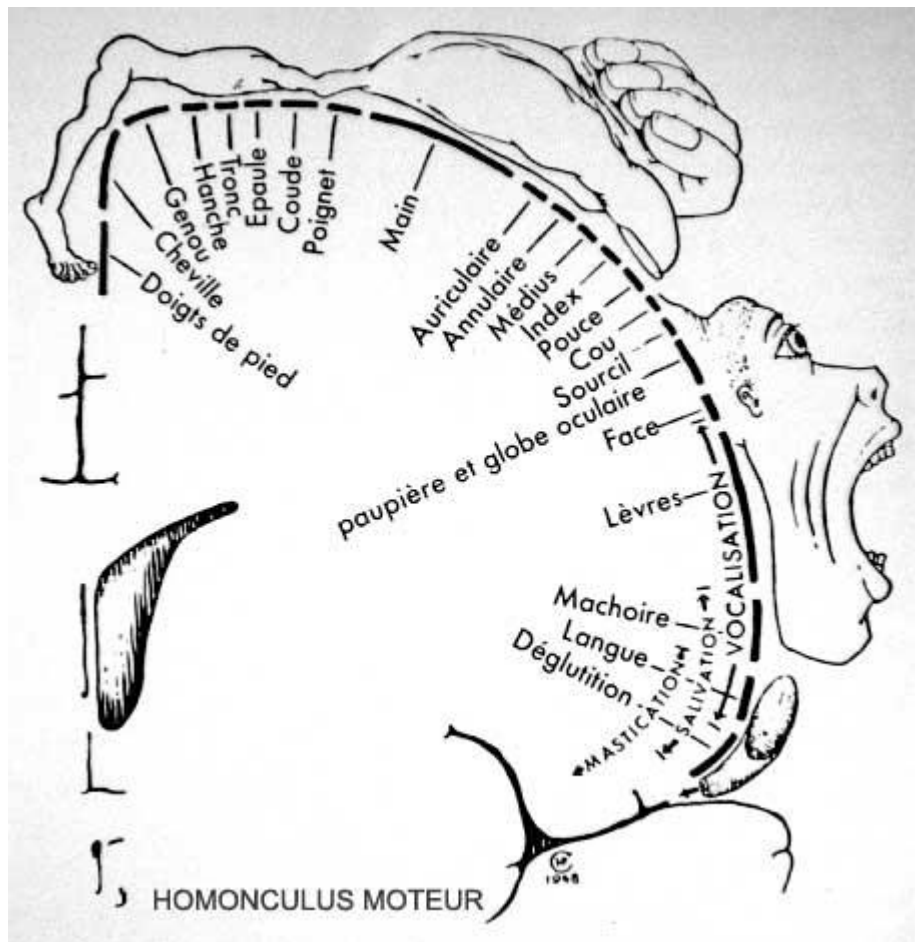
## JOUR 6 – Méditation pleine conscience ou Vipassana, les liens psychiques et corporels

AM – le goût ou le rapprochement du Soi

Déguster un grain de raison sec et prendre conscience.

Exploration des grandes lignes de la méditation Vipassana : la technique du scan parties par parties

Retour sur Homonculus et les différentes parties du cerveau en lieu avec les parties du corps (revenir sur ce sujet pour Yoga Nidra).



PM – application de la méditation Vipassana

Pratique de Vipassana en courtes sessions de 30mn chaque.

- Étude du Sutra du Diamant

## JOUR 7 – Méditation Vipassana et les effets des karmas sur l'inconscient

AM - Méditation Vipassana 30mn – 1h fractionné de pauses de 15mn

PM – le karma ou la cause à effets

Les 4 types de Karma et leur compréhension

Retour sur la pratique

### **JOUR 8 – Méditation Vipassana et la compassion ou comment développer une nouvelle attitude et un nouveau regard sur sa vie et celle des autres**

AM – Meta Bhavana ou l'intention bien heureuse

Apprentissage de la Meta Bhavana : esprit tranquille, mental libre et toujours dans un sentiment de paix et de gratitude. Ne pas pratiquer si perturbé après la méditation.

“Puisses tous les êtres vivants, humains ou non humains, visibles ou invisibles, petits ou grands, vivres heureux, en paix et en harmonie”

PM – Méditation autour de la Meta Bhavana

- Étude du Dhammapada

### **JOUR 9 – Pratique continue**

AM – Méditation

PM – étude du Dhammapada

### **JOUR 10 – Pratique continue**

AM – Méditation – cercle de partage

PM – étude du Dhammapada

## **YOGA NIDRA**

### **JOUR 11 – Qu'est-ce que le Yoga Nidra ? Les archétypes ?**

Méditation du tantra : Antar Mouna

### **JOUR 12 – Compréhension des 8 étapes traditionnelles du Yoga Nidra selon Swami Satyananda Saraswati**

1. Relaxation, conscience du corps
2. Récitation mentale 3X du Shamkalpa ou résolution
3. Rotation de la conscience sur les 96 parties du corps
4. Éveil des sensations : lourd, léger – chaud, froid - plaisant, déplaisant – bien être, tristesse ...
5. Conscience du souffle et comptage de 12 à 1 : ventre, cœur, gorge, front.
6. Conscience de Shidhakasha et projection d'images – archétypes - Histoire dont on est le sujet

7. Retour sur le Shamkalpa et récitation X3
8. Retour et prise conscience du corps – Fin

### **JOUR 13 – Pratiques des étapes 1 à 3**

AM : Pratique sur les sensations corporelles et mémorisation des 3 premières étapes

PM : Le Shamkalpa ou la résolution

- Qu'est-ce qu'un Shamkalpa
- Comment le formuler
- Choix du Shamkalpa
- 

### **JOUR 14 : pratique des étapes 4 à 6**

- Retour sur les 3 premières étapes et développement vers les étapes 4 à 6 et mémorisation des étapes

PM : étude des archétypes pour la construction des histoires et des symboles utilisés dans le Yoga Nidra

- Qu'est-ce qu'un archétype et un symbole ?
- La différence entre archétype et symbole.
- Les différents archétypes et symboles dans l'histoire : Grec, Romain, Égyptien, Hindou, Chrétien ...
- Les archétypes des chakras : les yantras, les éléments, les animaux. Les symboles des couleurs.
- 

### **JOUR 15 : Pratique des étapes 6 à 8**

- Retour sur les 6 premières étapes et développement vers les dernières étapes.

PM : étude des archétypes (suite)

Étude du système nerveux périphérique sympathique et parasympathique et des notions de relaxation versus le stress et la dépression

### **JOUR 16 : pratique et étude – retour sur les différentes méditations**

Lecture et étude du Karika 2 (Vaithatya) du Mandukya Upanishad p.264 à p.268 'Les 108 Upanishads' traduction de Martine Butex

### **JOUR 17 : pratique et étude – retour sur les différentes méditations**

Lecture et étude du Pranagnihotra tiré du Maitrayani Upanishd, p.428 Martine Butex

### **JOUR 18 – apprentissage des qualités d'enseignement du Yoga Nidra**

La voix, le rythme de l'élocution, la position de l'enseignant face à l'élève (attitude, distance ... ), l'observation ...

PM :

Travail sur les thèses (guidance des directions à prendre et début de l'écriture)

**JOUR 19 – enseignement du Yoga Nidra par groupe de 2 et travail sur la thèse de certification (exposé oral de compréhension)**

**JOUR 20 – Présentation des thèses et certification**