

« Les chakras, un chemin vers soi »

Plan de cours

Le plan de cours a été développé par Swami Sitananda Saraswati (Kathleen Verret) en 2024 et 2025. Celle-ci en assure l'enseignement et la guidance à Québec. Le Plan présente deux grandes étapes, soit l'atelier d'introduction et le programme « Les chakras, un chemin vers soi ». Il s'agit d'un programme d'éveil de la conscience à travers le parcours des 7 principaux chakras. La théorie présentée et les exercices proposés sont dans la lignée de Swami Satyananda Saraswati.

Atelier d'introduction aux chakras

Durée de 3,5 heures, offert à tous.

Objectifs :

- Avoir une meilleure connaissance de l'histoire du yoga et des chakras;
- Avoir une meilleure compréhension du système des chakras;
- Connaître des outils pratiques pour méditer sur Ajna (le 3^{ème} œil);
- Permettre à l'aspirant d'évaluer son intérêt et sa disponibilité intérieure à poursuivre dans la voie d'éveil de la conscience à travers le parcours des principaux chakras.

Le plan :

1. Introduction et historique du yoga et des chakras
 - a. Ligne du temps
 - b. Le Tantra et le Hatha yoga
 - c. La kundalini, les nadis
 - d. Quelques faits historiques
 - e. Le sanskrit, un outil vibratoire
 - f. Les sons associés aux chakras
 - g. Les chakras, un chemin vers soi
2. Clarifications, mises en garde et importance de l'éveil progressif des chakras
3. Les 7 principaux chakras (sous forme de tableau synthèse) : Muladhara, Swadisthana, Manipura, Anahata, Vishuddi, Ajna et Sahasrara. Pour chaque chakra, on présente:
 - A. Symbole, caractéristiques générales et emplacement
 - B. Forme de référence, Sens, Archétypes (positif et négatif)
 - C. Caractéristiques du chakra fermé, trop ouvert et équilibré.
 - D. Exemple d'une Posture favorisant son éveil
6. Exercices pratiques d'éveil du chakra Ajna

« Les chakras, un chemin vers soi »

Programme complet « Les chakras, un chemin vers soi »

Formation spécialisée, dans la lignée de Swami Satyananda Saraswati, explorant le développement de la conscience de soi à travers le parcours des 7 principaux chakras.

Cette formation de yoga tantra est offerte aux professeurs de yoga et aux pratiquants assidus ayant complété l'atelier « Introduction aux chakras ». Cette formation est exigeante en termes de temps et d'énergie. L'aspirant.e doit à la base présenter une certaine stabilité et solidité émotionnelle et mentale. Ce n'est pas un programme pour une personne en période de crise ou d'instabilité mentale. Ainsi, l'inscription est acceptée à la suite de l'approbation de l'aspirant.e par la professeure.

Le programme a une durée de 6 mois comprenant 40h de cours en formule présentielle au rythme de deux rencontres par mois auxquelles s'ajoutent un minimum de 84 heures d'exercices pratiques à la maison (minimum de 30 minutes par jour).

Le programme débute par Ajna pour favoriser la pleine conscience dans le travail d'éveil. Ainsi, les exercices d'Ajna, entamés lors de l'introduction, seront poursuivis durant 2 semaines. Par la suite, nous débutons par le chakra racine et remontons jusqu'à la couronne. Nous conservons la pratique active d'Ajna durant les 6 mois et cumulons, au fur et à mesure, des exercices des chakras précédents.

Le programme vise une approche pragmatique tout en laissant l'espace au symbolique et à l'imaginaire. Nous apportons une attention particulière à éviter le développement de fantasmes inutiles. En tout temps, le discernement est de mise! Il est évidemment possible qu'un trauma se révèle chez un aspirant. Aussi, dès le début du programme, nous invitons les aspirants à demander sans hésiter l'aide à un professionnel de la santé s'ils en sentent le besoin.

Pour chaque chakra, le plan de cours est le suivant:

1. Ses caractéristiques principales, son influence;
2. Son symbole (Lotus avec ses Pétales, bija mantras et différents éléments de sa composition spécifique); principalement dans la lignée de Swami Satyananda Saraswati;
3. Son emplacement ainsi que l'emplacement de son kshetram;
4. Sa couleur; son élément; son mantra; l'organe et le sens activés;
5. La qualité de sa nature (Guna);
6. Ses caractéristiques lorsque fermé (bloqué), trop ouvert, équilibré;
7. Ses archetypes; un animal mythique associé;
8. Un élément de visualisation et un mudra en lien avec l'élément du chakra;
9. Des exercices pratiques pour éveiller la conscience en favorisant l'activation spécifique du chakra en question. Les exercices sont choisis dans la lignée de Swami Satyananda Saraswati;
10. Des affirmations, des postures, des activités, l'alimentation et toute autre information complémentaire et pertinente, s'il y a lieu, pour favoriser la compréhension et le développement des qualités associées à ce chakra et enfin, des mises en garde et recommandations spécifiques pour cheminer harmonieusement à cette étape.