

# POST FORMATION YOGA TRADITIONNEL 2016 2017

## PRANAYAMA, vitalité, longévité, liberté intérieure.

Nous envisagerons le pranayama comme axe central du yoga traditionnel, comme outil majeur qui permet de donner un sens aux diverses pratiques et un ancrage dans la vie quotidienne.

Nous expliquons comment bien des exercices de yoga peuvent gagner en intensité par une mise en œuvre appropriée du pranayama. La démarche s'inscrit dans la durée, en même temps une vision claire des enjeux représente un accélérateur dans la pratique. Des éclairages différents permettent de mieux appréhender les pratiques traditionnelles.

### 1 – LE PRANAYAMA ET L'INCARNATION

Comprendre le rôle du prana passe par une vision globale de l'homme, âme et esprit, au-delà du seul aspect physique. La pratique s'intègre dans une vision élargie de l'humain.

### 2 –LE PRANAYAMA, PURIFICATION (kryia,...)

Le yoga est souvent envisagé comme purification des corps pour laisser place à des fonctionnements plus fluides, le pranayama s'inscrit directement dans cette approche à des niveaux de subtilité croissants.

### 3 –LE PRANAYAMA ET LES MUDRA (bandhas,)

Les mudra comme point de convergence entre pranayama et postures.

### 4 – LE PRANAYAMA AUTOUR DE TROIS CHAKRAS MAJEURS (Ajna, Anahata et Manipura)

Chacun des ces chakras majeurs fournit des points différents d'accès au pranayama.

### 5 – LE PRANAYAMA DANS D'AUTRES TRADITIONS (Chi Kung, christianisme,...)

Comment trouver des pistes d'enrichissement et des angles d'approche complémentaires.

### 6 – LE PRANAYAMA ET L'EVEIL ENERGETIQUE (kundalini,)

L'éveil de la kundalini reste un but majeur du pranayama, quels enjeux, quelles modalités, quels points de vigilance.

#### MODALITES PRATIQUES

##### Dates

2 octobre 2016

6 novembre 2016

4 décembre 2016

22 janvier 2017

26 février 2017

26 mars 2017

##### Lieu

Toulouse 7 Deniers

##### Pratiques

Krya, asana, mudra, pranayama et étude de textes.

Prix : 360 €

**L'enseignant** : a débuté la pratique du yoga en 1976, diplômé de la FNYT (Fédération Nationale de Yoga Traditionnel) en 1989. Il a complété sa formation à la source du yoga durant une année auprès de yogi indiens à Madras (Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, qui lui confère la possibilité de transmettre son enseignement), Delhi (Swami Dev Murti) et Gangotri -Himalaya (Swami Sundarananda). A suivi des enseignements dans la tradition tibétaine (lama Gendune Rinpotché, lama Kyabjé Trulshik Rinpotché, lama Yangsi Rinpotché ...). A contribué pendant 10 ans (1994 à 2003) à la formation de professeurs de Yoga pour l'Association Suisse de Yoga. S'est par la suite plus particulièrement spécialisé dans l'enseignement du pranayama (exercices respiratoires) selon les principes de la tradition du Yoga.

**Coordonnées Patrick DUFFIEUX 06 14 55 71 64**