

## MODULE ASHTANGA VINYASA YOGA 142h

---

**Approfondir, perfectionner et renforcer sa pratique personnelle en mettant en place une pratique quotidienne**

**Maitriser les spécificités de la méthode traditionnelle enseignée par Sri K. Pattabhi Jois**

- ◆ Séances guidées avec numération en sanskrit (*vinyasa*)
- ◆ Séances dites « Mysore »
- ◆ Les asanas : étude systématique des
  - \* salutations au soleil
  - \* postures debout, postures d'équilibres
  - \* postures de la première série
  - \* postures de la deuxième série
  - \* postures de fin de série, postures d'inversion, séquence de récupération
  - \* bienfaits, contre-indications éventuelles, déclinaisons et adaptations pour chaque posture
- ◆ Le *vinyasa*, la synchronisation du souffle et du mouvement : mettre en place la « méditation en mouvement » pendant toute la pratique ; et l'art d'enchaîner les postures avec dynamisme et fluidité : adapter la technique du *vinyasa* à chacun.e.
- ◆ Les *drishtis*, les neuf points de concentration du regard : développer sa concentration profonde, ramener l'attention à l'intérieur de soi, favoriser l'alignement juste dans la posture



- ◆ Les *bandhas*, verrous énergétiques et musculaires : apprendre à diriger les flux énergétiques internes pour soutenir l'ensemble du corps et développer force et légèreté dans les asanas
- ◆ L'*ujjayi*, ou respiration sonore : mettre le corps en mouvement au rythme de la respiration, connecter le corps et l'esprit, relaxer le mental
- ◆ Les noms des postures en sanskrit et leurs prononciation
- ◆ Les *mantras* d'ouverture et de clôture
- ◆ Pratiquer sur différents rythmes avec les bandes sonores de Pattabhi Jois et Petri Räisänen
- ◆ Relaxation guidée

### **S'initier aux ajustements (1ère année) et expérimenter l'entraide systématique en binôme (2ème année)**

L'ajustement, l'art du toucher, est essentiel dans l'apprentissage de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Il permet d'expérimenter différemment et plus profondément les asanas. L'ajustement se fait tout d'abord au travers de l'expérience de sa propre pratique ; il est essentiel d'avoir expérimenté personnellement la posture, de l'avoir vécue physiquement avant de pouvoir aider un autre pratiquant. Cela demande d'observer le pratiquant, de clarifier son objectif pour proposer un ajustement respectueux et adapté à son corps et son cheminement vers la posture.

### **Expérimenter des techniques simples de pranayama, s'initier à la méditation**



## S'initier à la pédagogie de l'enseignement par des mises en situation

- ◆ Être capable de construire et de dispenser un cours (2ème année)
- ◆ Savoir adapter son cours à des publics spécifiques (enfants, femmes enceintes, seniors, personnes souffrant de handicaps...)

## Histoire de l'Ashtanga Vinyasa Yoga

- ◆ Rishi Patanjali
- ◆ Rishi Vamana
- ◆ Sri T. Krishnamacharya / Mysore
- ◆ Sri K. Pattabhi Jois
- ◆ Les huit membres de l'Ashtanga

