



## L'INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA

*L'institut français de yoga (IFY) est une association créée en 1983 pour encourager et diffuser un enseignement du yoga.*



## TABLE DES MATIÈRES

<b><u>UNE TRADITION VENUE DE L'INDE</u></b>	<b>3</b>
LES PIONNIERS	3
LE YOGASŪTRA DE PATANJALI*	3
UNE VIE ASSOCIATIVE DÉMOCRATIQUE	3
<b><u>LE COLLÈGE DES FORMATEURS</u></b>	<b>4</b>
DES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES	4
LE PROTOCOLE DE L'IFY	4
L'ÉCOUTE, LA RÉFLEXION ET L'INTÉGRATION	4
UN SAVOIR COMMUN	4
<b><u>LES FORMATIONS DE L'IFY</u></b>	<b>5</b>
OBJECTIFS	5
CONTENU	5
L'OBTENTION D'UN DIPLÔME	7
LA POST-FORMATION	7



## UNE TRADITION VENUE DE L'INDE

L'école de yoga de l'IFY s'inspire de l'enseignement du maître indien T. Krishnamacharya, fondé sur le respect de la personne et de sa culture.

### LES PIONNIERS

T. Krishnamacharya forma de nombreux maîtres de yoga, indiens et occidentaux. Son fils, TKV Desikachar, a consacré lui aussi sa vie à la diffusion du yoga.

Plusieurs formateurs de l'IFY sont les élèves de TKV Desikachar, en relation individuelle et directe, ou l'ont été pendant des périodes plus ou moins longues. D'autres enfin sont ou ont été élèves des "pionniers".

Cet enseignement, souvent dénommé « viniyoga » en référence à l'aphorisme III, 6 du *Yogasûtra* de Patanjali, respecte la personne, ses aspirations, ses besoins et sa culture.

Le yoga est enseigné en cours de groupe, mais aussi en cours individuel.

### LE YOGASÛTRA DE PATANJALI\*

L'enseignement de l'IFY passe par une mise en œuvre pratique du *Yogasûtra* de Patanjali, traité essentiel. La pratique s'entend ici comme la "pratique sur le tapis", mais aussi d'une manière plus large comme toutes les attitudes personnelles et relationnelles qui font la trame de la vie et créent la possibilité d'une amélioration sensible de la condition humaine.

*\*Ensemble de pensées succinctes liées les unes aux autres par un fil (sûtra) et communiquant l'essentiel de l'enseignement à propos du yoga.*

### UNE VIE ASSOCIATIVE DÉMOCRATIQUE

Les associations régionales, ainsi que les différents centres de formations, contribuent à la diffusion du yoga.

Les différents points de vue fondent un creuset à la réflexion sur le yoga, ses outils, ses effets.

Les grandes orientations de l'IFY sont le fruit d'un dialogue entre collège des associations et collège des formateurs et sont choisies de façon démocratique au sein du conseil d'administration.

L'assemblée générale se tient le dernier dimanche de novembre, les représentants de chaque association régionale, les membres du conseil d'administration, ainsi que les formateurs y sont conviés.

#### L'Institut français de yoga (IFY)

Afin février 2013, l'IFY regroupe plus de 5 500 membres dont 650 enseignants, environ 4 400 adhérents, plus de 350 élèves en formation et plus d'une vingtaine de formateurs.

La transmission du yoga est ainsi assurée à différents niveaux et dans des approches diversifiées : cours, conférences, formations, post-formations, stages et séminaires, rencontres régionales et nationales.



## LE COLLÈGE DES FORMATEURS

Les formations reconnues par l'Institut français de yoga sont réalisées par une vingtaine de formateurs répartis sur toute la France, ainsi que dans les pays francophones limitrophes. Ces formateurs se réunissent régulièrement au sein de leur collège, institué à la fin des années quatre-vingt, afin de collaborer à la transmission du yoga. Ils sont fidèles en cela à l'objectif qui vit naître notre fédération.

### DES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

L'enseignement du yoga diffusé par l'IFY s'enrichit de l'originalité, de la créativité, des convergences, des différences et de la complémentarité de leurs approches. C'est une possibilité exceptionnelle pour continuer à chercher, dynamisée par la mise en commun des pratiques, des découvertes et des méthodes d'enseignement.

Au sein de l'Institut, et en lien étroit avec lui, ce collège a un certain nombre de responsabilités : par ses membres élus, il participe au conseil d'administration, il encadre et anime les séminaires IFY, il organise la cooptation de nouveaux formateurs, il tente de faire face à toutes les questions, éthiques ou relationnelles, qui lui sont soumises.

### LE PROTOCOLE DE L'IFY

Une part fondamentale du travail du collège des formateurs est d'assurer la transmission du yoga et la formation de nouveaux professeurs. Les débats, les ajustements et une meilleure connaissance mutuelle ont débouché sur un document de référence : le *Protocole de l'IFY pour l'enseignement et la formation*, ainsi que les annexes (disponibles sur le site de l'IFY, [www.ify.fr](http://www.ify.fr)).

### L'ÉCOUTE, LA RÉFLEXION ET L'INTÉGRATION

La tradition du yoga propose trois étapes dans le processus d'apprentissage : *écouter* les indications données par l'instructeur ; *réfléchir* sur celles-ci pour pouvoir se les approprier par la pratique, par l'expérience et par la compréhension ; *intégrer* l'ensemble pour pouvoir transmettre à son tour, selon ses aptitudes et ses motivations particulières.

### UN SAVOIR COMMUN

Le *Yogasûtra*, l'anthropologie du *Sâmkhya* et un savoir commun sur les principes fondamentaux régissant la pratique réunissent les formateurs. Chacun déploie ensuite différemment cette base commune. Cette singularité s'enracine à la source même : Desikachar et Krishnamacharya avant lui ont enseigné en donnant à chacun « selon ses besoins et son intérêt ». A leur tour en situation d'enseigner, ses élèves, tout en respectant les concepts fondamentaux, mettent des accents différents dans leur activité de transmission. Certains insistent sur la rigueur de la pratique, d'autres sur la méditation ou sur la thérapie ou encore sur l'expression vocale, etc. La diversité des points de vue est source de richesse : c'est pour chacun, l'occasion de confronter, d'être confronté et d'apprendre au-delà du consensus.



## LES FORMATIONS DE L'IFY

Grâce à la richesse d'une éthique commune, les formateurs assurent un enseignement dynamique du yoga. L'IFY peut ainsi répondre aux différentes attentes des futurs professeurs.

### OBJECTIFS

Aider toute personne intéressée par le yoga à approfondir ses connaissances pratiques et théoriques.

L'accompagner dans son cheminement personnel grâce au yoga.

Lui permettre d'acquérir la confiance, les connaissances et les méthodes nécessaires pour transmettre cette discipline.

S'inscrire à une telle formation vous permettra de prolonger votre pratique en découvrant la richesse de l'enseignement actuel du yoga. Votre créativité et votre désir de développer vos potentiels en seront stimulés.

### CONTENU

#### Les huit membres du yoga (ashtāṅga yoga)

Au cœur de l'enseignement de Patanjali, les huit membres sont abordés dans une approche qui favorise l'expérience, la réflexion et l'intégration des techniques fondamentales, dans le respect des *yama* et *niyama*, les deux premiers membres relatifs à l'attitude juste envers les autres et envers soi. Les étudiants se familiarisent ainsi avec les principes philosophiques, éthiques et psychologiques du yoga.

#### Les techniques posturales (*āsana prānāyāma*)

**āsana.** Le mot *āsana* fait référence à toute posture de yoga et par excellence à la posture assise. Par extension, ce concept peut s'appliquer à toute situation de vie dans laquelle on cherche à être « bien assis », justement établi. La réalisation de cet équilibre implique la recherche constante de l'effort juste. La conscience et la mise en jeu du souffle y occupent une place centrale.

#### La construction de la séance

**Les pratiques.** Elles sont d'abord construites et guidées par les formateurs, puis par les stagiaires afin de leur permettre d'acquérir la méthodologie nécessaire à la création de séances et à leur guidage. Elles sont suivies par un temps d'échange et d'analyse.

**Axe énergétique central (*meru danda*).** Par ailleurs, les postures se vivent à travers la compréhension du corps énergétique, qui devient progressivement perceptible grâce à l'approfondissement du souffle et à une meilleure connaissance de notre physiologie subtile.

#### 40 à 60 postures (*āsana*)

40 à 60 postures sont généralement étudiées durant la formation, elles s'inscrivent dans les orientations et actions suivantes (classification établie en relation avec le rachis):

Postures de stabilité : samasthiti,  
flexions avant : pascimatāna,  
torsions : parivritti,  
étirements latéraux: pârsva,  
extensions : pûrvatāna,  
gestes symboliques : mudrâ,  
gestes symboliques d'inversion :  
mudrâ-viparîta.

L'étude se fonde sur la pratique de ces postures, la compréhension de leur concept (noms, caractères...), leurs préparations et compensations, leurs indications et contre-indications...



## Les prânâyâma et bandha

Les *prânâyâma* et *bandha* sont enseignés dans toutes les formations. Ils concernent les techniques suivantes :

Ujjâyî, anuloma ujjâyî, viloma ujjâyî, pratiloma ujjâyî, nâdîshodanam, sûryabhedanam, chandrabhedanam, bhrâmârî, shîtâlî, sîtâkârî, bhastrika, kapâlabhâti, antahkumbhaka, bâhyakumbhaka, samavritti, vishamavritti, anulomakrama, vilomakrama, pratilomakrama, jâlandharabandha, uddyanabandha et mulâbandha.

Comme pour les postures, ils sont abordés par la pratique, mais aussi par une connaissance plus méthodique de leurs approches et de leurs effets...

Ces listes, non exhaustives, sont ensuite complétées par d'autres techniques posturales et respiratoires qui varient selon les formations proposées.

## Une pratique personnelle (*abhyâsa*)

La pratique personnelle est favorisée dans toutes les formations. Chaque pratiquant acquiert une indépendance qui lui confère écoute et compréhension de lui-même.

A partir de ces pratiques, le mouvement vers l'intériorité, la méditation, la recherche de clarté devient possible. On peut ainsi, à travers la posture assise, se mettre en état d'accueillir différemment les défis de la vie.

## La méditation (*dhyâna*)

Chaque formateur accorde de l'importance à l'approche de la méditation. L'observation, l'attention portée à l'action et la conscience de soi fondent cette approche. Elle peut avoir pour support théorique le *Yogasûtra* et se vit dans les pratiques, dans l'assise... Elle libère nos relations aux autres et à nous-même et permet un regard qui n'est pas limité par le déjà-vu, le déjà vécu.

## L'étude des textes (*svâdhyaya*)

Le *Yogasûtra* de Patanjali est le texte de référence.

L'étude peut en être systématique ou bien peut privilégier une approche thématique ou chronologique; certains formateurs enseignent durant la formation initiale prioritairement les deux premiers chapitres, d'autres les 4.

## Le sanscrit

L'importance accordée au sanscrit est variable d'une formation à l'autre, elle peut intervenir pour la compréhension, l'étymologie, la traduction, la mémorisation de termes clés. L'accès en quelque sorte direct à une forme de pensée, à une tradition par sa langue ou pour la valeur polysémique des mots sanscrits favorisant une liberté d'interprétation et des distinctions intéressantes.

La récitation des *sûtra* n'est pas systématique. Selon l'accueil réservé à l'activité, elle est proposée pour favoriser l'« imprégnation » et la mémorisation des *sûtra* importants.

## Autres textes de la tradition indienne

Les autres textes abordés plus ponctuellement peuvent être :

Hathayoga pradîpikâ, Sâmkhyakârikâ, Bhagavadgîtâ, Yoga rahasya, Taittirîyaupanishad, certaines Upanishad, Veda et Mahâbharata, Yoga yâjñavalkya, textes de Krishnamurti...

## Textes de la tradition occidentale

Certains formateurs ont aussi recours aux textes de Freud, Balint, Reich, Gilles de Lille, Christiane Berthelet-Lorelle, Henri Laborit, Antonio Damasio, Jean Varenne, Mircea Eliade... ; aux contes et mythes, à la poésie de toutes cultures...

## Les cours individuels

Ils permettent une relation et une approche personnalisées et offrent une réponse aux questionnements intimes des pratiquants. Ils



contribuent à un accompagnement plus précis durant la formation. Leur nombre est variable selon la demande des étudiants.

### Les applications spécifiques (*viniyoga*)

Les formations IFY traitent des applications spécifiques du yoga de façon régulière ou à la demande, dans les domaines suivants : yoga et âges de la vie, yoga et femmes enceintes, yoga et problèmes de santé...

### La physiologie du yoga

La physiologie du yoga (*prâna, apâna, sûrya, mulâ, candra, bandha, mudrâ, cakra...*) et l'utilisation des sons, le chant de *mantra* ou autres sont abordés d'une manière variable selon les groupes. Ils peuvent être proposés de façon facultative ou faire partie intégrale de la formation.

### La supervision

La supervision se met en place sur demande des élèves en formation qui commencent à enseigner, après en avoir reçu l'autorisation de leur formateur.

Elle est faite en général par le formateur, mais peut aussi être confiée à un autre professionnel : professeur de yoga expérimenté, psychologue, ...

## L'OBTENTION D'UN DIPLÔME

### L'évaluation continue

Les critères d'évaluation des formations IFY prennent en compte le respect des *yama* et des *niyama*, en terme de présence active, d'engagement dans la démarche, d'authenticité, de réflexion et d'évolution personnelle, de respect de l'autre et de soi-même, de participation aux ateliers et autres activités : guidage de pratiques, analyses, mises en situation, retours des travaux demandés aux stagiaires, partages avec d'autres...

Les compétences techniques et méthodologiques sont évaluées régulièrement. Certains formateurs proposent également des travaux de préparation, de réflexions, de structuration de séances à faire entre chaque week-end.

L'auto-évaluation peut également être pratiquée dans certaines formations.

### L'examen de fin de formation

Toutes les formations en comportent un, sous différentes formes : évaluation sur une journée dans les domaines abordés lors de la formation, questionnaire, présentation devant un jury qui se compose de plusieurs membres. D'autres privilégient l'évaluation continue.

### La présentation d'un mémoire

Un « mémoire » écrit est soutenu oralement devant le jury, et éventuellement le groupe des stagiaires.

## LA POST-FORMATION

La post-formation prolonge, voire complète la formation initiale. Elle est sous la responsabilité d'un formateur IFY qui décide de son organisation. Elle permet de prolonger l'étude des textes fondamentaux du yoga, d'enrichir la connaissance des techniques posturales, respiratoires et autres (relaxation, concentration, méditation, chant...). Elle peut prendre la forme d'une supervision et d'un accompagnement des nouveaux enseignants de yoga.

Les post-formations proposées actuellement par les formateurs IFY s'organisent selon différentes modalités en termes de contenu, de durée et de répartition sur l'année.

La post-formation ne remplace en aucun cas les séminaires IFY qui se présentent sous d'autres formes et traitent d'autres enjeux. Réservés aux professeurs de l'IFY, ils leur offrent la possibilité de rencontrer d'autres professeurs et plusieurs formateurs afin de réfléchir ensemble et *in situ* à leur pratique professionnelle.

### Les formateurs de l'Institut français de yoga

(Renseignements pratiques page suivante)



### **Durée**

Quatre ans.

500 heures minimum, réparties soit en journées, soit en week-end.

Des stages annuels de cinq à sept jours selon les formations.

### **Participants**

15 participants en moyenne par formation.

### **Tarifs**

4 500 € environ.

### **Conditions d'admission**

La motivation exprimée par lettre ou lors d'un entretien.

De un à deux ans minimum de pratique préalable.

### **Les autres intervenants**

La plupart des formateurs ont recours à des intervenants extérieurs : professeurs de yoga, autres formateurs, spécialistes de domaines tels que physiologie, pathologie, psychologie, chant... afin d'offrir aux stagiaires des apports complémentaires. Les modalités d'intervention varient d'une formation à l'autre : elles peuvent être ponctuelles ou régulières, sous forme d'ateliers ou de présentations plus théoriques.

Pour obtenir les descriptifs précis des différentes formations et post-formations, il est nécessaire de s'adresser directement aux formateurs. Vous trouverez leurs coordonnées sur le site ([www.ify.fr](http://www.ify.fr)) de l'Institut français de yoga.



## **Institut français de yoga**

Association régie par la loi de 1901

2 rue de Valois 75001 Paris

☎ : 01 42 96 44 55

✉ : [ify@free.fr](mailto:ify@free.fr)

🌐 : [www.ify.fr](http://www.ify.fr)

INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
**Yoga**



2 rue de Valois  
75001 PARIS  
Tél. 01 42 96 44 55  
[www.ify.fr](http://www.ify.fr)