

## ANNEXE 5

# L'ENSEIGNEMENT ET LA FORMATION DE L'INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA

### **Outils de questionnement pour une réflexion continue au sein du Collège des Formateurs IFY**

Ile de Ré, 10 mai 1998

Modifié suite au C.A. du 19 janvier 2007 et au CF du 01 mai 2007

Annexes rédigées en septembre 2007

Le yoga est une voie immémoriale de connaissance et d'épanouissement visant à la singularité et à la liberté de l'individu. Il fait partie du patrimoine de l'humanité.

#### **L'ENSEIGNEMENT**

Enseigner c'est donner le goût et les moyens de cette liberté, de l'ouverture du cœur et de l'esprit, c'est s'inscrire dans une tension dynamique entre respect de la tradition et nécessité de l'adaptation créative.

La compétence à enseigner résulte de l'interaction continue entre :

- La relation vivante à ses propres enseignants et à ses pairs ;
- La réflexion personnelle sur les principaux textes de yoga et leurs commentaires traditionnels, en particulier les Yoga-sûtra de Patanjali ;
- L'évolution personnelle de l'enseignant.

Transmettre ce yoga, c'est favoriser l'intégration par l'expérience personnelle d'éléments tels que :

- Privilégier la personne, ses besoins, ses aspirations ;
- Respecter ses limites, ses capacités, sa culture ;
- Proposer un ensemble de techniques et d'inductions favorisant la santé, la stabilité et le développement de la personne ;
- Intégrer les outils du yoga avec progressivité.

Ces outils sont :

- Des séquences de postures préparées et compensées mises au service de besoins ou d'entraînements spécifiques ;
- L'utilisation du souffle dans les postures comme moyen de protection, d'intériorisation et d'approfondissement ;
- Des techniques respiratoires spécifiques et d'autres moyens tels que l'utilisation de la voix, agissant sur la qualité et la profondeur de l'intériorité et sur les états énergétiques ;
- Des pratiques adaptées de concentration et de méditation.

## **LA FORMATION**

La formation transmet l'esprit et les savoir-faire précédents. Elle développe l'écoute, l'observation et la capacité à enseigner dans un contexte duel ou collectif. Elle donne le goût de la pratique personnelle.

Le processus de formation aboutit à une évaluation de chaque stagiaire tenant compte de son évolution et ses acquis.

Les formateurs IFY rendent hommage à la tradition vivante transmise par T. Krishnamacharya, son fils T.K.V. Desikachar et les fondateurs du mouvement Vinyoga.

### **Annexe 1**

Pour nous, le Yoga sūtra est le texte de référence

L'étude d'autres textes peut l'accompagner. C'est un support de recherche et de questionnement. Il est source d'interprétations diverses, mais dans la cohérence du texte intégral.

### **Annexe 2**

Les séquences de postures et l'utilisation du souffle ne se conçoivent pas sans l'intériorisation et l'observation indispensables à la connaissance de soi.

Les séquences de postures : La posture ne prend son sens qu'en relation avec d'autres dans une séquence rendue cohérence grâce à une progression. Celle-ci est au service d'un projet, qui respecte la structure de l'organisme humain. A une phase d'accomplissement succède une phase de compensation et de préparation au prānāyāma, à la méditation ou au retour à l'activité.

Asana : C'est une expérience de la posture à partir des notions suivantes : le concept (nom et description), le lien entre sa forme et sa fonction, la prise de posture, la respiration, le support d'attention et l'intention (bhāvana), les variations, l'adaptation et les compensations.

Prānāyāma : Dans les postures, la prise en compte des 4 phases respiratoires avec un accent mis sur l'expiration noue une relation intime entre souffle et conscience. Le prānāyāma prolonge et accomplit, avec des techniques spécifiques, l'effet du souffle sur l'orientation du mental qui introduit à la méditation.