Formation personnelle et à l'enseignement
Module n°4/24

Vidya:

Exposé/discussion :

Atman/bhraman...
3 sharira, 3 dosha, 3 ou 5 avastha, 5 tanmatra, 5 bhûta, 5 jnanendriya, 5 karmendriya, 5 ou 10 prana (ou vayu), 7 dhatu, 6 ou ... chakra, 16 ou ... adhara, 72000 ou ... nadi... ...et des vasana/samskara par milliers...

Documentation :

L'individualité et les cinq gaines (M. Sauton, Viveka-shuddha-mani, Adrien Maisonneuve)
Tableau synoptique du « spiritus-anima-corpus » de la tradition indienne (R. Dumel, inédit)
Spiritus/anima/corpus (R. Guénon, la grande triade, gallimard)
Yoga, un art de vivre (les différents kosha, Iyengar yoga, internet)

Abhyasa:

Asana

Sarvangasana et Halasana : différentes façons de prendre la posture et d'en revenir... y rester 10' (ou plus), chercher un nirvritti pranayama
Ushtrasana (ou Drityasana)
Vakrasana

Mudra, Bandha, Drishti, Kriya...

3 fixations oculaires (ou plus), 3 placements de la langue (ou plus), 3 « verrouillages » (ou plus)

Pranayama

Surya et Chandra Beddha Kumbhaka

Dharana/Dhyana

Shavasana (ou mritasana) : pour vivre heureux, vivons couchés !