

Formation intensive de Professeur de Yoga

YTT 200H

LA BULLE - Nice



LA BULLE

LIVRET D'ACCUEIL

1. Un diplôme pour enseigner le yoga ?
2. Les intentions de la formation
3. Le but du yoga
4. Une quête spirituelle ? religieuse ?
5. Le programme
6. Les conditions pratiques
7. Qui suis-je ?

I. Livret d'accueil

1. Un diplôme pour enseigner le yoga ? Une certification ?

En France, l'enseignement du yoga est une profession **non réglementée**. Il n'y a donc ni **diplôme officiel**, ni **fédération officielle de yoga**. Vous êtes **libre** de suivre une formation indépendante de votre choix. Il existe de nombreuses fédérations (fédération française de yoga, fédération nationale des professeurs de yoga, fédération française de hatha yoga, fédération française des écoles de yoga, fédération nationale de yoga traditionnel...), et de plus nombreuses encore écoles de yoga. **Aucune école ni fédération ne revêt un statut officiel, ou n'est reconnue par l'État.**

Qui peut enseigner alors ? **Tout le monde**. C'est donc à vous de décider lorsque vous vous sentez prêt, et que vous vous estimez légitime. Vous pouvez passer une formation de 200 heures pour simplement améliorer votre yoga, ou l'enseigner à un cercle restreint de famille et d'amis. Tout comme il vous est possible d'enseigner au public immédiatement à l'issue de votre formation. Évidemment, toute personne saine d'esprit vivra un sérieux complexe de l'imposteur à l'issue de sa formation au seul son du mot « professeur ». Le yoga est le fruit de l'expérience : vous ne deviendrez un bon enseignant qu'au fil de vos enseignements. Le mot expérience vient de « periculum », le danger. La prise de risque est inhérente à l'apprentissage, et indispensable. Mon conseil serait donc le suivant : si vous souhaitez enseigner, **jetez-vous à l'eau rapidement** après votre formation, cela vous semblera bien vite naturel. Et ne perdez pas de vue la **beauté de la simplicité** (on veut toujours inutilement trouver des postures « fancy » ou des enchainements complexes, avant

de réaliser qu'on passe à côté du plus important). Le yoga est si **vaste** qu'il ne saurait faire l'objet d'un certificat : laissez-le infuser, développez votre conscience corporelle, et trouvez votre propre voie d'enseignement, à votre rythme.

2. Les intentions de la formation

Mais si tout le monde peut enseigner, alors à quoi bon se former ? Ce n'est pas parce qu'il n'existe aucun diplôme d'État que l'enseignement du yoga est simple, bien au contraire. Paradoxalement, il requiert une extraordinaire rigueur, des connaissances vastes et précises tant sur l'anatomie, la philosophie, la biomécanique, la physiologie respiratoire, que sur la neuropsychologie, la pédagogie ou même concernant une langue passionnante, le sanskrit. En l'absence de connaissances précises et bien définies, le yoga peut faire l'objet d'une mauvaise diffusion, menant à diverses blessures physiques et dérives éthiques.

Je conçois la formation de 200h La Bulle comme un **socle** de départ. Une base solide, de théorie comme de pratique, vous permettant de donner du sens et d'organiser la suite des connaissances que vous collecterez au cours de votre vie concernant le yoga. L'idée est de vous donner la capacité de guider des cours bien sûr, mais aussi d'avoir une vision d'ensemble, et surtout **non dogmatique** du yoga. Une vision non réductrice, capable de remise en question, de bienveillance, d'humilité et de curiosité. Et également les bases pour **discriminer**, au sens noble du terme. L'ouverture d'esprit ne s'oppose pas au sens critique, et le nécessaire relativisme des connaissances n'est pas synonyme de nivellement par le bas. En un mot : tous les enseignements ne sont pas bons à prendre et à répéter, et j'espère pouvoir vous transmettre quelques « trigger warning » pour éviter les écueils classiques. Je ne dois pas faire exception à cette remise en question, et j'attends des élèves qu'ils interrogent aussi les enseignements dispensés au sein du 200 heures. Cette formation vous permettra donc de faire évoluer votre pratique, voire de la

professionnaliser, et à donner à autrui envie de progresser à vos côtés. Ce processus est joyeux, et je ferai mon possible afin de vous donner confiance en vous au cours de cet apprentissage. On a toujours peur initialement de ne pas être « assez ». Pas assez souple, pas assez fort, pas assez sage, pas assez expérimenté. Et plus on accepte de s'immerger dans la pratique, et plus toutes ces interrogations s'apaisent. On se concentre sur le partage que représente la pratique de groupe, et plus uniquement sur soi. **Le yoga est une inépuisable source de force, de sérénité et d'humilité**, et je me réjouis sincèrement de pouvoir le partager avec vous. Vous serez bientôt **professeur**, mais également **étudiant** yogi pour toute votre vie.

3. Le but du yoga

Pourquoi pratiquez-vous le yoga ? Pourquoi souhaitez l'enseigner ? Et pourquoi des élèves viendraient-ils régulièrement se placer dans des postures variées en votre compagnie ? En quoi un « chien tête en bas » va bien aider qui que ce soit dans la vie ? Il y aurait une multitude de réponses à apporter à ces interrogations, et il vous faudra accepter que tout le monde ne pratique pas avec la même démarche que la vôtre. Certains adhéreront à vos cours parce qu'ils sentent que ça les rend plus forts, d'autres parce que ça les assouplit ou parce que ça leur enlève des douleurs, parfois parce que ça leur permet d'atteindre des postures qu'ils ne pensaient jamais pouvoir incarner, ou bien parce que cela les détend et les aide à mieux respirer. Tout est parfaitement valable, et il ne s'agira pas de mépriser les intentions de chacun. Peu vous donneront la réponse de Patanjali : **le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental**. Autrement dit, le yoga, c'est le développement et la quête de la **conscience**. De la conscience corporelle et respiratoire sur le matelas, et progressivement cela aiguise notre conscience en dehors du tapis. On prend conscience de nos pensées, de nos automatismes, de nos idées préconçues, de nos habitudes. On développe alors une meilleure qualité de présence, ce qui permet

d'établir une interaction différente avec autrui et avec notre environnement. Je me souviens de cette sensation de brèche, de vertige, d'ouverture, que certaines questions soulevées pouvaient créer en moi lors de ma formation initiale. Le yoga vous mènera naturellement à vous interroger sur le moi, le Soi, l'égo et ses identifications. Il vous « déconstruit » en un sens, et vous donne un autre rapport à vous-même. C'est une quête très pragmatique, quasi scientifique, afin de revenir à des questions essentielles telles que : Qui suis-je ? Suis-je distinct de mon environnement, ou uni avec lui au travers de ma perception ? Quand je pense, qui pense ? Comment naît ma pensée ? Suis-je capable de l'arrêter ?

À mon sens, la pratique du yoga est tellement maline, si bien pensée, qu'il ne sert à rien de « forcer » cette démarche. Elle s'établira, naturellement, avec la **pratique**. Pour vous comme pour vos élèves. C'est l'une des raisons qui me pousse à ne jamais dénigrer ce que certains appellent avec condescendance le « yoga gymnastique ». Il est impossible de savoir ce qui se transforme et ce qui opère au sein d'une pratique. Il n'est parfois pas nécessaire de nommer le processus ou de l'intellectualiser pour que le Yoga s'installe. Quelle que soit l'intention des pratiquants, quelle que soit la vôtre initialement, **les voies du yoga sont diverses mais mènent au même but** : le développement de la conscience. Dès lors qu'il y a une **intention** juste et une pratique investie et régulière, détachée de l'égo, tout vient. Fuyez donc les « hiérarchiseurs » dogmatiques vous expliquant quelle unique façon de pratiquer est correcte. Rien n'est plus éloigné de l'esprit du yoga que d'essayer de classer ou de juger le « stade » spirituel d'autrui. Véritable espace de liberté, le yoga est adaptable à chacun, et il n'existe ni une pratique ni un enseignement unique, ni même une intention unique. À vous de trouver la vôtre, et j'espère pouvoir vous donner le socle et les outils pertinents pour construire votre démarche.

4. C'est une quête spirituelle ? religieuse ?

C'est un sujet complexe que nous aborderons au sein de la formation. Le yoga a été successivement défini comme discipline spirituelle, religieuse, politique, ou encore physique. Il conviendra de bien maîtriser l'histoire du yoga pour ne pas imaginer un « yoga traditionnel » ou « authentique », création de l'imaginaire moderne teinté d'exotisme stéréotypé. Cependant, le yoga est bien défini selon le Vedanta comme une voie de libération spirituelle, dimension essentielle à sa compréhension. La spiritualité n'étant pas synonyme de religion, mais de lien avec l'esprit, la vie intérieure, et pas uniquement avec le corps physique. Avez-vous besoin de vous convertir à quoi que ce soit, ou de faire preuve de foi ou de conviction pour appartenir à la communauté yogi ? Absolument pas. Le yoga est la pratique de **l'adaptabilité**, pour le corps tout comme l'esprit.

5. Le programme

Chaque jour, de 8h à 17h, nous travaillerons la théorie et la pratique du yoga. Seront enseignés :

- l'histoire et les origines du yoga, sa philosophie et sa cosmologie (c'est-à-dire la compréhension du monde par les yogi, l'univers dans lequel cette pratique s'inscrit)
- les 4 voies du yoga ainsi que les 8 bras du raja
- les yoga sutras
- l'anatomie et la physiologie indispensables à toute pratique raisonnée
- les asanas et les alignements ainsi que leur adaptation à toute condition physique
- les différentes séquences et les ajustements
- les bandhas, le prana yama, les kriyas
- le hatha, le vinyasa et leurs variantes
- la méditation, et le guidage de la relaxation

- l'éthique d'enseignement

Les livres étudiés seront les Yoga Sutras et la Baghavad Gita. La pratique physique occupera en moyenne 4h par jour. Vous serez capable in fine d'enseigner des cours de 1 à 2h, à la façon de workshop spécifiques ou d'une pratique libre, en favorisant une forme de spontanéité créative. Je définis ma pratique comme pragmatique, critique, et la recherche de cohérence avec les données actuelles de la science, codifiant ma pratique de kinésithérapie actuelle et mes études universitaires. C'est un yoga qui invite à la philosophie et au bien-être physique et respiratoire, étayé autant que possible par les preuves scientifiques, sans jamais créer de rapport hiérarchique ou vertical, qui n'aurait pas lieu d'être. Un yoga de **partage**, donc.

Des travaux personnels de philosophie vous seront demandés et des examens théoriques seront passés. Vous serez également mis en situation d'enseigner à des yogis de la Bulle afin de développer rapidement votre expérience et de vous donner confiance dans vos compétences (prana, hatha, vinyasa).

6. Les conditions pratiques

La formation se tiendra du 31 Juillet au 27 Août 2023. Les trois premières semaines auront lieu au cœur de la Bulle, au centre de Nice. La semaine finale se tiendra à l'ashram de Gretz, proche de Paris. Le prix de la formation 200 heures s'élève à 3700 euros. Le logement et le trajet ne sont pas inclus. Il vous sera demandé d'acquérir le livre des Yoga Sutras de Patanjali avant le début de la formation. Il est fortement recommandé d'avoir une pratique régulière de yoga depuis une année à minima avant de vous lancer dans cette formation. Aucun niveau n'est cependant requis en terme postural (écart, inversions, etc.).

7. Qui suis-je ?

Je suis Mathilde, kinésithérapeute de formation depuis 2014, spécialisée depuis lors dans le domaine respiratoire. J'ai rencontré le yoga en 2016, alors que j'exerçais en pneumologie et en soins intensifs à l'hôpital Necker à Paris. J'avais alors pour background un diplôme universitaire de spécialité pédiatrique (Descartes) des formations complémentaires dédiées à la respiration, une formation d'une année à l'hypnose médicale, d'autres dédiées la thérapie manuelle, etc. Je pratiquais avec les outils techniques et les conceptions intégrés à ma profession, et cherchais d'autres disciplines permettant de remettre les corps et le mentaux en mouvement, et en respiration. C'est ainsi que j'ai rencontré le yoga, dispensé par Chris Laurion à l'hôpital. Dès le premier cours, tout m'a semblé tomber sous le sens : tout y était logique, évident, cohérent. A chaque cours j'avais la sensation que l'on m'apprenait une discipline si vaste que toutes mes formations y étaient déjà intégrées, et que le yoga les poussait bien plus loin qu'on ne me l'avait jamais appris. J'ai ensuite pratiqué plus intensivement, découvert l'ashram de Gretz, la dimension philosophique et son impact colossal sur le mode de vie. J'ai alors décidé de partir me former à l'enseignement du yoga auprès de l'organisme de référence en termes de rigueur : Yogaworks à New York. Mon enseignante et mentor a été Jenny Aurthur, qui a alors confirmé l'ampleur de la discipline, sa précision et son intelligence. J'ai enseigné immédiatement à mon retour, 5h par jour en moyenne, et ai multiplié les séjours à l'ashram. J'ai suivi un workshop de Yoga en Birmanie et ai poursuivi mes voyages en Asie afin de ne pas rendre ma pratique ethnocentrée, ou au contraire faussement exotique. J'ai ajouté à cela un master 1, puis 2, puis de recherche dans le domaine de l'éthique et de la philosophie à l'université Eiffel de Paris. La pratique de l'apnée en Méditerranée me permet également de rendre l'ensemble cohérent, entre le yoga, l'art respiratoire pratiqué au sein de mon cabinet La Bulle, et une vision d'ensemble cohérente intégrant la sphère ORL, l'abdomen, le périnée, les capacités musculaires et la mobilité globale. Formatrice depuis des années (pour l'industrie, les écoles de kinésithérapie, les sociétés savantes européennes, les formations continues des

kinésithérapeutes), je souhaite pouvoir transmettre au cours du mois intensif de formation la passion qui m'anime et l'harmonie de l'ensemble, sans jamais tomber dans une école de pensée préconçue faisant l'impasse de sa justification.