

MATTHEW SWEENEY
ASHTANGA YOGA ET VINYASA KRAMA
COHERENCE ET CREATIVITE
PROGRAMME D'UN MOIS
(NOMBRE DE PLACES LIMITE)

Au SAMASTHITI STUDIO DU 20 juin 2010 au 16 juillet 2010



L'objectif de ce programme est d'apporter une méthode de pratique personnelle cohérente aux élèves qui veulent pratiquer les aspects traditionnels de l'Ashtanga Yoga , et l'ajout d'enchaînements enrichis de séquences alternatives, tels qu'exposés dans mon livre *Vinyasa Krama*.

Les élèves pourront ainsi suivre l'une ou l'autre de ces méthodes, ou une combinaison des deux. Ce cours constituera une expérience unique dans la pratique personnelle, dont le but principal sera un accompagnement individuel, plutôt qu'un format rigide. La participation à ce cours se fera en sessions de deux semaines chacune, bien que je

recommande aux élèves d'assister au mois complet. Il est également souhaitable que les élèves ne pouvant assister qu'à une session de deux semaines, assistent à la première quinzaine.

Chacun des trois premiers dimanche sont des ateliers qui peuvent être suivis indépendamment. Le week-end final est réservé uniquement aux élèves qui auront suivi le programme.

Il est possible de ne prendre que les sessions pranayama (dans ce cas un forfait 4 sessions est proposé).

Important : bien que la structure principale du programme soit définitive, certains détails, comme les horaires de cours, peuvent être sujets à changement.

PROGRAMME DU 20 JUIIN 2010 AU 16 JUILLET 2010

Dimanche : De 9h30 à 12 h, Classe dirigée Vinyasa Yoga (niveau I à IV)
(Salutation à la Lune, Première série, Salutation du Lion)
De 14h à 17h : Classe technique (bases, tonicité musculaire, souplesse, équilibre)

Du lundi au jeudi : 6h30/8h30 ou 9h00/11h00
Mysore Style. Pratique personnelle,
8 personnes minimum / 15 personnes maximum.
En cas de nombre insuffisant de participants, une seule session sera proposée.

Lundi : 14h-17h : pranayama, méditation et discussion.

Vendredi : 6h30/8h30 ou 9h00/11h00
Session individuelle : Enchaînements libres sans ajustement,
8 personnes minimum / 15 personnes maximum.

1^{ère} semaine : Salutation à la Lune

Développement de vos bases et introduction d'alternatives à votre pratique.

Pendant la première semaine de cours, le cours se concentrera sur l'apprentissage et la maîtrise de la Salutation à la Lune à travers une pratique hebdomadaire. Ou, pour ceux qui l'ont déjà apprise avec un professeur agréé, démonstration de votre compréhension. Les élèves pourront pratiquer la première série, pendant la deuxième moitié de la semaine.

Atelier du dimanche 20 juin (I)

Chandra Krama : La Salutation à la Lune

9h30. La première session commencera avec une introduction sur le Vinyasa Yoga et la pratique du Chandra Krama. La Salutation à la Lune est une forme douce et fluide de vinyasa accessible à tous les niveaux. Bien que cette Salutation soit à l'origine destinée à être pratiquée lors de la pleine lune, la nouvelle lune et durant le cycle menstruel, elle est appropriée à tout moment, pour les femmes comme pour les hommes. Cette pratique met l'accent sur le bassin, l'aîne, la colonne lombaire, et les abdominaux, que vous éveillerez et énergétiserez au fur et à mesure des postures. Elle éliminera les tensions du cou, des épaules et des poignets, et c'est une alternative régulière à l'intense chaleur de l'ashtanga traditionnel. Cette salutation est bénéfique quel que soit votre âge. Une certaine expérience du yoga est toutefois recommandée.

14h-17h : La première classe technique commencera avec un échauffement de base et évoluera vers une grande partie ou toutes les postures debout de la Salutation à la Lune et de la première série. Des techniques simples seront abordées. Des instructions seront données de sorte que la classe soit pratique plutôt que simplement technique ou intellectuelle. Une aide afin d'améliorer vos ajustements sera proposée aux élèves qui sont professeurs ou futurs professeurs.

Lundi 21 juin après-midi – 14h – 17h

Pranayama et méditation (I)

La première classe de pranayama couvrira les détails essentiels de ujjayi pranayama (respiration sonore). Quelques postures différentes seront explorées pour améliorer la respiration dans chaque asana, et une méthode simple de décompte pour pratiquer ce pranayama de manière confortable. Nous examinerons les aspects thérapeutiques du pranayama et de la méditation. Metta bhavana, une méditation simple et belle, conclura la session. Les élèves devront introduire chacun des pranayama et des techniques de méditation dans leur pratique quotidienne, au cours de la semaine suivante.

2ème semaine : La première série

Développement de la tonicité musculaire et de la souplesse.

Pendant cette deuxième semaine, l'accent sera mis sur l'acquisition de la première série traditionnelle, et des séries intermédiaires, au maximum des capacités de chacun : augmentation de la compétence et de la cohérence avec le vinyasa, encouragement au développement des cambrés dans cette série.

Atelier du dimanche 27 juin (II)

Yoga Chikitsa : Moitié de la Première série

9h30. La deuxième session dirigée commencera avec des instructions sur Uddiyana Bandha et Nauli Kriya. Ensuite, Matthew dirigera les élèves dans la première moitié de la première série. Les élèves seront encouragés à pratiquer les postures selon leurs capacités personnelles, afin d'éviter les douleurs et les blessures et d'optimiser leur ressenti de la joie et l'aisance que procure la série traditionnelle. Une revue des grandes lignes d'anatomie et de physiologie des postures assises conclura la session. Une expérience de l'ashtanga yoga est nécessaire pour suivre cette classe, bien que les élèves soient encouragés à ne pas insister sur les postures qui leur sont trop difficiles.

14h-17h. Nous verrons les méthodes et les techniques nécessaires pour gagner en aisance et en habileté dans les jumping through et jumping back. La session commencera avec un échauffement des poignets et ensuite l'exploration des jumps en Suryanamaskara, pas à pas. Ces techniques serviront de plateforme, afin de développer l'application progressive des jumps in et out des postures assises – jambes droites et jambes croisées. Ces techniques utiles ont été développées sous tous les aspects depuis de nombreux années, et sont adaptées à tous les niveaux de pratique.

Lundi 28 juin après-midi – 14h – 17h

Pranayama et Méditation (II)

La seconde classe de pranayama nous permettra d'explorer viloma pranayama et anuloma pranayama, ou la respiration avec des pauses. Ces techniques sont particulièrement utiles à l'amélioration de ujjayi pranayama et kumbhaka, ou la rétention du souffle. La méditation portera sur le développement de la prise de conscience de chaque chakra et la retenue/relâchement de chacun d'entre eux.

3ème semaine : Première série, série intermédiaire et suivantes

Exploration et expansion

La troisième semaine nous mettrons l'accent sur l'amélioration de votre pratique de l'ashtanga, et pour les élèves qui l'ont déjà étudiée, exploration de la séquence du Lion et autres séquences alternatives. Quelques élèves seront encouragés à aller plus loin dans la Salutation à la Lune et la première série, afin d'améliorer la stabilité dans les bases de la pratique vinyasa.

Atelier du dimanche 4 juillet (III)

Yoga Chikitsa : Première série complète

9h30. Dirigée de manière fluide et informative, cette classe emmènera les élèves à travers la première série complète, du début à la fin. Les élèves seront encouragés à pratiquer les postures selon leurs capacités personnelles, afin d'éviter les douleurs et les blessures et d'optimiser leur ressenti de la joie et l'aisance que procure la série traditionnelle. Une discussion et des questions-réponses concluront cette classe, avec éventuellement une revue des grandes lignes d'anatomie et de physiologie des postures assises et des morphologies individuelles. Tous les aspects de la première série qui n'auront pas été couverts dans la classe du dimanche précédent, seront abordés dans celle-ci.

Cambrés et mula bandha

14h-17h ; Cette classe commencera par un court échauffement vinyasa. Seront ensuite explorées les variations des cambrés et des « drop backs ». Des exercices vous permettront d'augmenter votre prise de conscience de la colonne lombaire, du plancher pelvien et des muscles psoas. Cette session inclura des conseils pratiques pour comprendre et appliquer les mula bandha, et se conclura par une discussion de groupe.

Lundi 5 juillet après-midi – 14h – 17h

Pranayama et Méditation (III)

La troisième classe de pranayama couvrira le nadi shodana, ou respiration alternée au niveau du nombril, considéré comme le roi de tous les pranayama. La méditation portera sur le kevala kumbhaka et raja kevala kumbhaka, ou observation de la respiration et de l'esprit.

4ème semaine : Développement des pratiques intermédiaires et avancées – suivi individuel

Le point central de la dernière semaine sera le suivi individuel – les élèves pourront se concentrer davantage sur la pratique traditionnelle ou sur les séquences alternatives, le cas échéant. Une sélection d'élèves pourra tenter les bound et flying sequences.

Atelier du dimanche 11 juillet (IV)

Simha Krama : la Séquence du Lion

9h30. Cette séquence est la deuxième série créée par Matthew. La séquence du Lion découle de la Salutation à la Lune, en introduisant des postures sur des concepts commencés dans les dernières séries. Cela inclura l'exploration des différentes postures debout, back bends thérapeutiques, une séquence d'ouverture des épaules, et une approche ludique des cambrés. Cette séquence est une alternative utile à la série intermédiaire traditionnelle dans laquelle vous pouvez trouver certaines postures (ou la séquence complète) trop douloureuses, impossibles à réaliser ou simplement non adaptées pour vous.

Séquence épaules et inversions.

14h-17h – cette classe commencera par la revue de la séquence épaules enseignée dans Simha Krama, suivie par l'exploration des équilibres sur la tête, sur les bras et sur les mains. Cette session se déroulera dans une atmosphère ludique d'apprentissage, avec une combinaison de techniques faciles à suivre. La classe se terminera par un résumé du cours et une discussion de groupe finale.

Lundi 12 juillet après-midi – 14h – 17h

Pranayama et méditation (IV)

La quatrième classe de pranayama passera en revue le travail déjà effectué auquel s'ajoutera kumbhaka, ou rétention du souffle, à chacune des techniques de souffle ujjayi, viloma, anuloma et nadi shodana. Une discussion de groupe et une exploration de la dimension spirituelle conclura la session.

TARIFS

MOIS ENTIER	800 €
DEUX SEMAINES	450 €
4 SESSIONS PRANAYAMA (non disponible à l'unité)	180€
WORKSHOP DIMANCHE	90 € l'unité
FORFAIT 4 WORKSHOPS DIMANCHE	320€

INSCRIPTIONS

PAR EMAIL caroline.boulinquez@samasthitistudio.net

PAR COURRIER à Paris Yoga Studio, 2 rue de l'Ecole Polytechnique, 75005 PARIS.

Les inscriptions ne seront validées qu'à réception du paiement complet.