

# Formation de Yoga du Son

avec Arnaud Didierjean - Lyon - 2020/2021

## Programme détaillé (à titre indicatif et non exhaustif)

**De plus à chaque module une exploration progressive du corps, du souffle et de la relation à la résonance vibratoire.**

### Module 1

Présentation des éléments constitutifs du Yoga du Son avec Arnaud Didierjean.

Dans ce premier module, nous aborderons la relation avec le tamera qui accompagnera tout notre travail au long de l'année. Nous explorerons la relation entre souffle, voix et chant et comment l'ajustement de certains paramètres change radicalement l'expérience du son ainsi que sa perception.

Nous verrons comment la connaissance de ces paramètres peuvent servir un objectif de « prendre soin » de soi.

- Première approche du son, de la vibration et de la voix
- Les notions de 'paramètres' de l'expérience sonore et vocale
- Les différentes pratiques de chant (chants sacrés, mantra...)
- Relation entre son, souffle et voix...
- La notion de « posture » au niveau vocal
- La notion de « prendre soin » au **niveau 1**

### Module 2

Dans ce second module, nous approfondirons notre sensibilité au souffle ainsi qu'aux différentes modalités d'expression de la vibration. Nous aborderons la vision traditionnelle de l'Inde de la pratique du Yoga du Son. Nous aborderons en théorie et en pratique les notions de svara, rāga et tāla.

Nous commencerons la pratique dans les trois « gammes traditionnelles » de base.

- Approche traditionnelle pratique et théorique du Yoga du Son ou Nāda Yoga
- Les notions de svara, rāga, tāla.
- Le Saragam et les trois Thaats de base
- « L'homme Vibratoire » au niveau 1

### **Module 3**

Nous aborderons en théorie et en pratique la notion de mantra du point de vue védique et tantrique. Nous continuerons d'approfondir les notions abordées précédemment de manière à favoriser leur intégration. Nous irons plus loin dans la notion de svara sadhana.

- Le Mantra om...
- Le son/vibration, la quête de l'origine en pratique!
- Véda et tantra
- L'approche védique et les 6 paramètres du son chant sacré
- Le rapport entre son et espace
- Svara sadhana (émotion et sentiment...)
- Cycles Biologiques et le Tāla

### **Module 4**

Nous aborderons les notions traditionnelles des 5 éléments dans la pratique vocale. Nous explorerons la relation entre la méditation et la pratique de svara sadhana et Kharaja sadhana.

- Equilibre des éléments et la voix
- Développer la conscience et la sensibilité des cordes vocales
- Quête de ses profondeurs, méditation et pratique du Kharaj
- Explorer les différents « états de l'esprit »
- La notion de transcendance dans la pratique du chant sacré

### **Module 5**

Tout en continuant d'approfondir la connaissance des notions pratiques déjà abordées, nous verrons comment les ajuster à nos objectifs.

- S'accorder, se relaxer, se détendre profondément grâce au son, au souffle et à la voix
- Ajuster le cadre
- Savoir s'adapter à ses besoins dans le temps et l'espace

### **Module 6**

Nous explorerons les derniers éléments pratiques de cette première année et les envisagerons selon la direction de chacun, selon ses propres objectifs et aussi comme moyen de préparer la deuxième année pour celles et ceux qui souhaitent continuer.

- Créativité personnelle
- Son éthique et valeurs
- Thérapie et spiritualité
- La notion d'intention
- Les moyens de faire un « états des lieux » pour préparer l'année 2

*En plus de ce qui sera abordé directement en cours, des outils pratiques seront disponibles en ligne, pour pratiquer entre chaque module. Ils seront disponibles par la suite durant toute l'année.*