

Formation de Yoga du Son 1ère année

avec Arnaud Didierjean Programme détaillé (à titre indicatif et non exhaustif)

Semaine 1

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

- 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 (Travailler à 70%, dans la bienveillance. . .)
-
- Approche traditionnelle pratique et théorique du Yoga du Son ou Nāda Yoga
 - Introduction aux notions de svara niv.1, rāga, tāla.
 - Introduction au Saragam et au Thaata Kalyan
 - Calan dans le mode mélodique : Raga Yaman
 - apprentissage d'une composition traditionnelle du genre Dhrupad
 - 1ère expérience de Svara Sa
-
- « L'éveil Vibratoire » au Niveau 1
-
- OM 1ère version
 - Observation Systématique du souffle Niv 1
 - Explorer la vibration corporelle avec les voyelles Niv 1
-
- Véda et tantra
 - L'approche védique et les 6 paramètres du son chant sacré
 - Le rapport entre son et espace
-
- Introduction à l'impact de l'éveil vibratoire sur le cycle biologique
 - S'accorder, se relaxer, se détendre profondément grâce au son, au souffle et à la voix
 - Le Système nerveux éléments de base

Semaine 2

Révision et approfondissement des notions abordées la 1ère semaine.

- L'éveil vibratoire Niv.2
- Accompagner le souffle + fluidité avec le 8

- Approche traditionnelle théorique du Yoga du Son ou Nāda Yoga par l'entremise des tantra-s sivaïtes et des points de vues théoriques du genre Dhruvad.
- Approche de « Svava Sadhana ».
- Approche de « Kharaja Sadhana ».
-

- Explorer la relation : Son/etats d'esprit.
- Les voyelles niv.2 (Au niveau de la vibration interne + entre-deux).
- La notion d'intention.
- Equilibrer les éléments dans la voix

- Les 6 paramètres du chant en pratique
- Introduction au Saragam et au Thaat Bhairavi
- Calan dans le mode mélodique : Raga Malkauns

Semaine 3 - Semaine « pédagogique »

Comment et quoi transmettre ? à qui ? de ce que j'ai appris. . .

Révision du contenu et détails pédagogiques pour transmettre et aborder les notions clés avec un public non-averti.