



Le Programme de Formation des Enseignants - PFE

base de l'Union Européenne de Yoga

Caractéristiques d'un enseignant de yoga

Le PFE souhaite offrir aux étudiants les moyens de développer les connaissances, les capacités et les qualités nécessaires pour devenir des enseignants de Yoga valables et de leur fournir les bases indispensables qui leur permettront par la suite d'approfondir l'étude de la philosophie, des principes et des techniques du Yoga

De tels enseignants doivent avoir la capacité de transmettre les méthodes du Yoga aux élèves, de façon à les aider à comprendre la véritable essence du Yoga, d'améliorer leur bien-être physique et mental et de leur fournir les éléments nécessaires à leur développement spirituel.

Ils devraient transmettre le Yoga de façon à être fidèles aux enseignements des anciens Sages, tout en étant conscients du large développement que le Yoga a connu de nos jours. Ceci implique une étude et une analyse des différentes voies traditionnelles du Yoga, pour encourager les précieuses qualités de souplesse et de tolérance qui ont toujours été l'apanage de la pensée yogique.

Les objectifs du PFE

- ∨ Identifier les buts essentiels communs à tous
- ∨ Maintenir la souplesse et l'acceptation de la diversité du contenu
- ∨ Permettre aux fédérations d'être responsables de la qualité et de la quantité de la formation qu'elles proposent
- ∨ Créer, chez les candidats à la formation, la motivation pour une formation continue proposée par les fédérations membres de l'UEY et par l'Union Européenne de Yoga pendant le congrès de Zinal

1. Les moyens

Pratique

- ∨ Prendre pour base les principes de Patanjali
- ∨ Développer une pratique intense de Hatha-Yoga
- ∨ Privilégier une voie traditionnelle : Karma-, Bhakti-, Jnàna- ou Raja-Yoga

Connaissances générales

a) L'Inde

- 1) Ses traditions religieuses et philosophiques, son histoire, sa culture : le Veda, les 6 Darshana orthodoxes, les épopées, l'Hindouisme, le Tantrisme, le Bouddhisme.
- 2) Sa médecine : Ayur Veda (cf. Pradipika) (dont les shats karmas...)



- 3) Textes : Bhagavad Gità, Upanishad, Samkhya Karika, Yoga Sutra de Patanjali, Hatha-Yoga-Pradipika, Gheranda Samhita...

b) L'Occident

- 1) Ses traditions religieuses et philosophiques, son histoire, sa culture (chaque École de Formation a la liberté de développer cette rubrique comme elle l'entend)
Textes : Les Écritures Saintes, les textes mystiques...
- 2) Les Sciences modernes :
Étude de l'homme : anatomie, physiologie, psychologie, santé holistique...

Connaissances pratiques et théoriques

Le programme de formation doit permettre au candidat de connaître :

- ~ l'anatomie et la physiologie humaine, ainsi que la mécanique du mouvement,
- ~ les postures mentionnées dans les textes classiques,
- ~ les familles de postures et leurs principes (postures debout, couchées, assises, flexions avant et extensions, flexions latérales, torsions, inversions, équilibres, postures de stabilité),
- ~ les mouvements pour les articulations et les organes (Pawanmuktasana, Viyoma krama...)
- ~ les Karana, séquences aussi bien traditionnelles que contemporaines.

Pédagogie de l'enseignement

L'art d'enseigner implique l'aptitude à transmettre l'esprit et les techniques de la tradition du Yoga.

L'enseignant doit :

- ~ adapter l'enseignement aux personnes présentes pour garantir leur sécurité (cf. contre-indications),
- ~ ménager une gradation dans la séance (échauffements, étirements, tonification, détente, etc.),
- ~ structurer la progression d'un cours hebdomadaire et sur l'année,
- ~ développer la conscience des élèves aux questions de santé et à la source du bien-être.

Déontologie

Éthique dans les relations :

- ~ de l'enseignant avec lui-même,
- ~ de l'enseignant avec les élèves,
- ~ des enseignants entre eux,
- ~ de l'enseignant avec le monde extérieur dans le respect de toute forme de vie.



2. Les modalités

Admission

- le candidat doit avoir 18 ans,
- avoir déjà pratiqué le Yoga pendant 2 ans minimum et doit en présenter un justificatif,
- faire preuve de discipline dans sa pratique personnelle et être motivé pour devenir enseignant.

Durée des cours

4 ans minimum, 500 heures minimum d'enseignement, incluant des cours avec l'instructeur, des séminaires, des cours à l'extérieur approuvés par l'école de formation

Répartition des heures de cours :

MOYENS et CONNAISSANCES PRATIQUES ET THEORIQUES	Hatha-Yoga et les principes de base de Patanjali	140 h
CONNAISSANCES GENERALES (total 100h)	a) Tradition indienne, Ayur Veda et textes : b) Tradition occidentale, sciences humaines et textes :	60 h 40 h
PEDAGOGIE et DEONTOLOGIE		100 h
Total minimum	Heures obligatoires spécifiées Heures obligatoires non spécifiées	340 h 160 h
TOTAL général minimum		500 h

Validation des connaissances (examens...)

Des vérifications doivent être faites pendant et à la fin de la formation pour s'assurer de la qualité des connaissances acquises. Un examen final est obligatoire.

Exemples :

- ✓ Présenter un mémoire écrit de 40 à 60 pages
- ✓ Répondre par écrit à une vingtaine de questions qui couvrent le champ de la formation
- ✓ Soutenir oralement le mémoire
- ✓ Donner une leçon pratique de Yoga
- ✓ Passer un examen écrit sur les matières principales
- ✓ Répondre à toute question posée par le jury

Pour se présenter à l'examen final, le candidat aura dû faire preuve d'assiduité tout au long de sa formation.

En cas de constitution d'un jury, la FIDHY est disponible pour participer aux examens.