

André Riehl

sa, 6.10.2018 – M01) 6h30 – 8h00
sa, 6.10.2018 – A01) 9h30 – 12h30
sa, 6.10.2018 – A05) 14h30 – 16h30
di, 7.10.2018 – A08) 9h30 – 12h30
di, 7.10.2018 – A10) 14h00 – 16h00

M01) Prana Kriya Sadhana

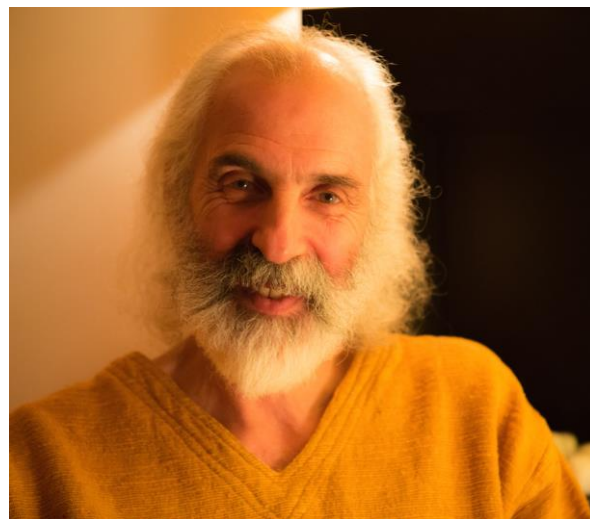
Exercice de purification du Prana Maya Kosha, ou corps d'énergie

Prenant ses origines dans les lignées ascétiques des Naths, la Prana Kriya Sadhana est une démarche intense et complète pouvant être considérée comme un yoga en soi. Dans un premier temps, elle permet de libérer les crispations logées dans le corps d'énergie (nadis et chakras) grâce à une série de respirations puissantes. Dans un deuxième temps, elle libère les tensions des Mano Maya Kosha et Vijnana Maya Kosha libérant les mémoires bloquées du subconscient et les rapports à l'intuition. Dans un troisième temps, elle provoque à terme l'éveil de l'énergie et sa remontée jusqu'au cerveau. Sa pratique d'origine qui contient 108 exercices réclame de nombreuses années d'apprentissage. Le premier niveau d'apprentissage qui sera présenté au cours du congrès est accessible à chaque personne ayant déjà une pratique respiratoire. Les exercices sont intenses.

A01, A05, A08) Nidrâ Yoga 1, 2 + 3

Nidrâ Yoga: la méditation par la relaxation très profonde

Nidrâ yoga de la culture shivaïte est une porte vers la dimension sacrée de notre vie. La pratique de Sithilakarana permet de visiter des états de très profonde relaxation où se dévoilent des connaissances inscrites profondément dans



notre inconscient. Ce dévoilement produit des états proches de l'extase où l'on découvre des possibilités de relation (yoga) avec les différents règnes du vivant, depuis les minéraux, végétaux et animaux jusqu'aux formes de vie non matérielles dont la tradition tantrique fait constamment référence dans ses écrits. Le nidrâ yoga est d'une rare profondeur parmi les différents domaines du corpus du yoga et conduit à un état méditatif stable et naturel.

A10) Mantra Yoga

Yoga de l'extase par le chant sanskrit énergétique

C'est un des yoga les plus anciens, utilisant la puissance du verbe pour accéder à un état d'infini silence vaste et joyeux. Appelé parfois Shabda Yog, il s'appuie sur l'expression à voix haute des sonorités sanskrites organisées de façon très précise pour savourer les différentes fonctions jubilatoires de Ananda Maya Kosha, le corps de béatitude. Il réclame une aisance respiratoire afin de pénétrer profondément dans les vibrations sonores qui peu à peu se répandent à travers tout les corps que la tradition appelle les koshas, jusqu'au partage transpersonnel d'une dimension dépassant les limites individuelles de chacun.



Curriculum Vitae:

Commence la pratique du yoga vers 11 ans, puis l'étudie intensément à partir de 1972. Parcourant les routes de l'Inde à la recherche d'instructeurs traditionnels, il aura l'occasion d'étudier plusieurs aspects de la démarche intérieure auprès d'ascètes en dehors de toute vie mondaine, ainsi qu'auprès de personnalités connues et de grandes figures de la spiritualité telles que J. Krishnamurti ou Ma Ananda Mayi. C'est finalement la rencontre décisive avec Chandra Swami de la lignée des Udasins qui lui permettra d'intégrer l'ensemble des enseignements reçus précédemment. De retour en Europe, il consacre plusieurs années à étudier la pédagogie de l'enseignement selon les points de vue des écoles de Swami Shivananda, Lucien Ferrer, Nil Hahoutoff et Sri T.K.V. Desikachar, avant de commencer lui-même à enseigner. Auteur du «Prince des Forêts», une adaptation du Râmayanâ, de deux films vidéo «Yoga Traditionnel 1 & 2» et d'un CD de chants sanskrits «Mantra Sâdhana», il a également traduit une dizaine d'ouvrages sur le yoga et la démarche spirituelle. Nommé Président de la Fédération des Yoga Traditionnels en 1992, formateur de professeurs de yoga, il s'applique à transmettre des enseignements authentiques alliant connaissance ancestrale et savoirs contemporains.