



Annexe 3

Listing des contenus de philosophie pour Introductory II

Version 1.0, 23 avril 2017

Un objectif de la formation est d'acquérir des connaissances de base par rapport à la philosophie du yoga, l'hindouisme et les fondements culturels de l'Inde.

Dans le cadre de la formation des enseignantes/enseignants de Yoga Iyengar, l'accent est mis sur la transmission des aspects philosophiques du yoga dans l'interprétation de B.K.S. Iyengar.

L'étude approfondie des introductions de « Lumière sur le Yoga/La bible du Yoga », de « Yoga pour les femmes » et des passages choisis de « Lumière sur les yoga sutras de Patanjali » et de « L'arbre du yoga » est censée familiariser les élèves avec les valeurs spécifiques du Yoga Iyengar et les aider à intégrer ces dernières à leur pratique du yoga.

Les thèmes qui seront traités pendant la formation :

- La définition, la signification et le développement historique du « yoga »,
- Une Introduction à l'hindouisme,
- L'hindouisme classique avec les Védas (Rig Véda, Brahmanas, Upanishad),
- Aperçu du bouddhisme, du jaïnisme, du shivaïsme, du vishnouisme, du shaktisme, du tantrisme,
- Aperçu des poèmes épiques Mahabharata et Ramayana,
- Les 6 systèmes (darshana) de la philosophie védique (Nyaya, Vaisesika, Samkhya, Yoga, Nimamsa, Vedanta),
- Bhagavadgita,
- Les sutras de Patanjali (chapitres choisis)
- Hathayoga Pradipika.