



*Union Européenne de Yoga*

**P.B.E.**

**PROGRAMME DE BASE EUROPEEN**

*En vérité, quand la Connaissance qui dissipe les ténèbres de l'ignorance s'éveille en l'être, alors tout se révèle à lui, comme par un soleil levant.*

*Bhagavad Gita V, 16*

*"Notre époque est marquée par la dispersion accélérée des facultés humaines. Ce que le Yoga peut apporter d'essentiel à notre société est précisément la démarche inverse, qui rassemble et centre ces mêmes facultés.*

*Ce rassemblement et ce centrage s'obtiennent uniquement par la pratique. Celle-ci concerne autant la rééducation méthodique de nos attitudes dans la société que la maîtrise du corps, de la respiration, des sens et du mental. Cette pratique conduit graduellement et sur tous les plans à un état d'harmonie.*

*D'emblée, ce processus améliore notre condition physique et notre compréhension de la vie.*

*Le Yoga n'est pas une religion. toutefois, il développe la conscience unitaire du monde.*

*Avec la formation d'une Europe unie, le temps est maintenant venu de souligner ces points. Nous devons à tout prix tirer avantage de cette occasion. C'est seulement grâce à son esprit que nous pouvons proposer une image juste du Yoga et non à cause de son professionnalisme ou de ses techniques ; cette image correspond à un art de vivre si nécessaire en Occident et, pourtant, si peu connu. C'est justement parce qu'il n'est pas bien connu que nous sommes confrontés aux problèmes de notre société et aussi à cause des antagonismes latents qui sont présents jusque dans les sphères du Yoga".*

Gérard Blitz, 1976

Le yoga est la recherche du soi, fondée sur une pratique intérieure et le détachement. Dans cette optique, le Programme de Base Européen proposé aux Ecoles de Formation d'Enseignants de Yoga encourage une évolution personnelle vers l'Essentiel tout en offrant les moyens théoriques et pratiques nécessaires à la transmission du Yoga.

Le Yoga est bien une aventure intérieure et personnelle et il représente le travail de toute une vie. On ne saurait donc juger intellectuellement d'un développement spirituel. C'est dans ce sens que la rose en exergue symbolise la recherche d'unité qui sous-tend tout cheminement yogique. Cette rosace-mandala montre aussi qu'il y a différentes voies qui peuvent être privilégiées dans la visée de la Lumière, mais toutes doivent être connues sinon pratiquées. C'est pourquoi le P.B.E. se devait d'être structuré avec la plus grande précision possible tout en gardant la plus grande liberté.

## LES BUTS DU PROGRAMME DE BASE EUROPEEN

Le PBE 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 yoguïque.

Les objectifs :

- 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 fournie par l'Union Européenne de Yoga et par les fédérations.

### I. LES MOYENS

La pratique :

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

#### COMMENTAIRE :

Qu'on considère le Yoga comme une discipline, une ascèse ou un art de vivre, la pratique journalière est indispensable. Car ce n'est que par la répétition et l'approfondissement de l'attention portée à son exercice, qu'on découvrira peu à peu comment il modifie, façonne et oriente vers l'Essentiel. Ainsi cette quête primordiale nous incite à travailler à la connaissance de nous-mêmes, à élucider nos comportements et à nous référer à des valeurs qui donnent un sens à notre passage sur terre et nous aident à vivre en harmonie avec nos semblables (Yama et Niyama)

### II. CONNAISSANCES GENERALES

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). Textes : concernant l'un de ces deux points :

La Bhagavad Gità

Quelques 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 :

(Aucune suggestion n'est faite ici pour laisser entière liberté à chaque Ecole de Formation de développer cette rubrique comme elle l'entend).

Textes : Les Ecritures Saintes

Textes mystiques

2) Les Sciences modernes :

(Etude de l'homme : anatomie, physiologie, psychologie, santé holistique).

COMMENTAIRE :

L'enseignant devrait connaître l'importance fondamentale de l'Ashtanga Yoga, être capable d'appliquer les sutras dans sa propre vie et d'accentuer leur importance dans son enseignement du Yoga. L'enseignant devrait pouvoir enseigner les thèmes marquants de la Bhagavad Gîtâ et des Upanishad. Il devrait pratiquer svadhyaya à travers l'étude des textes de l'Inde et des Ecritures sacrées de sa propre tradition.

Une transmission honnête du Yoga implique donc aujourd'hui qu'on sache dans les grandes lignes :

- a) où cette tradition s'est enracinée,
- b) comment elle s'est développée historiquement,
- c) dans quels contextes culturels, philosophiques et religieux,
- d) quels sont les textes qui en parlent.

Mais il est tout aussi indispensable de repérer la place et le rôle qu'il peut jouer en hic et nunc dans un Occident qui a, lui aussi, des contextes historiques, culturels, philosophiques et religieux spécifiques. La (re)découverte des sources spirituelles occidentales et des textes est ainsi hautement recommandée.

### III. CONNAISSANCES PRATIQUES ET THEORIQUES

Le programme de formation doit permettre au candidat de connaître :

- a) l'anatomie et la physiologie humaine, ainsi que la mécanique du mouvement,
- b) les postures mentionnées dans les textes classiques,
- c) les familles de postures et leurs principes (postures debout, couchées, assises, flexions avant et extensions, flexions latérales, torsions, inversions, équilibres, postures de stabilité),
- d) les Karana, séquences aussi bien traditionnelles que contemporaines,

COMMENTAIRE :

A la fin du cours, l'enseignant devrait avoir une connaissance de la colonne vertébrale, de sa structure et de sa relation avec les articulations majeures, comme le pelvis et les épaules. Il devrait connaître les effets de la gravité et la valeur accordée à maintenir une posture équilibrée. Il devrait savoir les conditions physiologiques les plus communes auxquelles un enseignant est confronté et comment les prendre en compte dans sa pratique du Yoga.

L'enseignant devrait connaître les principes de base des asana et être capable de les structurer comme moyen d'atteindre un état psycho-physique d'équilibre.

e) le moyen de sensibiliser les élèves à la respiration, pour aborder progressivement le Pranayama, les Bandha, et les Mudra,

COMMENTAIRE :

A la fin du cours, l'enseignant devrait comprendre la relation entre la respiration naturelle consciente et la pratique des asana et devrait pouvoir faire la relation entre le mouvement du corps, la respiration et le mental. Il devrait comprendre toutes les phases de la respiration, incluant inspiration, expiration, rétention. Il devrait savoir comment ajuster la pratique de la respiration aux besoins de ses élèves afin de les conduire à des niveaux plus subtils du pranayama incluant l'usage des mudra et bandha.

f) les bases de la psychologie occidentale en relation avec le concept yogique de l'homme,

COMMENTAIRE :

Il devrait avoir appris à observer ses sentiments, émotions, attitudes, comportements, motivations et mécanismes de défense. Il devrait accepter ses propres limitations et valoriser ses capacités, se voir de façon réaliste dans le moment présent et réaliser son potentiel d'évolution afin d'en faire profiter ses élèves.

g) l'art d'amener les élèves à la détente, la concentration et la méditation.

COMMENTAIRE :

Par la pratique de la relaxation profonde, l'enseignant peut aider ses élèves à avoir des aperçus d'expériences transcendantales. Il devrait savoir que ces expériences ne peuvent pas être enseignées, et qu'il doit se borner à créer les conditions favorables pour rendre accessibles à ses élèves l'expérience de Dharana qui les amènera vers Dhyana, à leur propre rythme.

L'enseignant devrait être conscient de la relation entre le corps et le mental et être capable d'y sensibiliser ses élèves. Il devrait reconnaître l'importance d'insister auprès de ses élèves sur la nécessité des procédés de purification, de Yama et Niyama, basés sur Viveka comme base solide pour la méditation.

Bien que l'état méditatif ne puisse être enseigné, il est nécessaire de faire prendre conscience aux élèves de sa valeur essentielle. L'enseignant devrait savoir que la pratique progressive du Yoga ouvre une porte vers une recherche intérieure et éveille chez l'élève le désir d'approfondir son chemin spirituel.

#### **IV. PEDAGOGIE**

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 annuel,
- développer la conscience des élèves aux questions de santé et à la source du bien-être.

COMMENTAIRE

L'enseignant devrait pouvoir ajuster ses enseignements à la condition de ses élèves, pour répondre aux besoins individuels et respecter leurs limitations.



Il doit être capable de développer un cours sur plusieurs leçons, et d'avancer pas à pas selon le schéma prévu vers le but qu'il se propose. Il est recommandé à l'enseignant de se familiariser avec les différentes méthodes d'enseignement, afin de sélectionner celle qui convient le mieux aux besoins de ses élèves.

## V. DEONTOLOGIE

Ethique 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.

### COMMENTAIRE :

La confiance absolue dans le Maître qui prodiguait son savoir à son élève et le respect de la chose enseignée ont contribué à la transmission sans faille de cet art millénaire. Mais aujourd'hui la diffusion du Yoga fait qu'il doit se greffer sur d'autres plantes dans d'autres sols, ce qui conduit à une nouvelle vigilance si on veut lui garder son efficacité sans le dénaturer.

On attend d'un enseignant de Yoga qu'il soit conscient de la relation entre sa pratique et sa vie quotidienne et qu'il applique l'expérience de sa pratique dans les situations de sa vie. Il devrait être conscient de la manière d'appliquer Yama et Niyama dans ses relations humaines. Il devrait prendre la vie comme un défi ici et maintenant et être capable de se concentrer totalement sur ce qu'il fait sans pourtant s'attacher aux fruits de ses actions. Un enseignant devrait être conscient de sa responsabilité vis-à-vis de ses élèves, respecter le caractère confidentiel de la relation et devrait éviter de se montrer comme la seule autorité en Yoga.

## VI. MODALITES

### Admission aux cours de formation :

le candidat doit :

- avoir déjà pratiqué le Yoga pendant 2 ans minimum et doit en présenter un justificatif,
- montrer son zèle pour sa pratique et être suffisamment motivé pour devenir enseignant.

### Durée de formation :

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

### Répartition des heures de cours :

<b>MOYENS et CONNAISSANCES PRATIQUES ET THEORIQUES</b>	
(Hatha-Yoga et les principes de base de Patanjali)	140 h.
<b>CONNAISSANCES GENERALES</b>	
a) Tradition indienne, Ayur Veda et textes	60 h.
b) Tradition occidentale, Sciences humaines et textes	40 h.
<b>PEDAGOGIE et DEONTOLOGIE</b>	<b>100 h.</b>
Total minimum d'heures obligatoires spécifiées	340 h.
Heures obligatoires non spécifiées	160 h.
<b>TOTAL minimum</b>	<b>500 h.</b>

### COMMENTAIRE :

Le Programme de base devrait viser à encourager chez le candidat la capacité de transmettre le Yoga à ses élèves de façon à améliorer la qualité de leur vie. Le candidat devrait manifester un désir authentique de partager et poursuivre l'expérience du Yoga.

A la fin de sa formation, il doit montrer qu'ils s'est conformé aux buts, aux critères de qualité et aux conditions du Programme de Base Européen.

### Contrôles :

Des vérifications sont faites pendant la formation pour s'assurer de la qualité des connaissances acquises. Pour se présenter à l'examen final, le candidat aura dû faire preuve de ponctualité et de sérieux tout au long de sa formation.

### Examen Final :

Le choix des méthodes pour l'examen final est laissé aux fédérations. Il devrait inclure une partie pratique et orale, ainsi qu'une partie écrite.

### 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.

### COMMENTAIRE :

La qualité la plus importante est la motivation du candidat. Mais comme l'évaluation sera toujours subjective, il est important qu'elle soit faite par plusieurs personnes. Le point principal à évaluer est la capacité du candidat à enseigner le Yoga de façon responsable et à transmettre les éléments essentiels du Yoga. Il devrait être clair pour le candidat comme pour l'examineur qu'un tel examen n'est pas comparable à une licence académique. L'examen devrait mesurer la maturité du candidat dans sa pratique du Yoga, plutôt que son savoir.

Les procédés d'évaluation devraient être dirigés avec soin et devraient avoir pour but un résultat positif. L'examen ne devrait pas être la seule preuve de succès. Il est important de se souvenir que le comportement du candidat pendant toute la durée de sa formation est aussi un point de référence. A la fin du cours, les formateurs doivent être persuadés que le candidat a acquis le savoir de base essentiel pour enseigner le Yoga, ainsi que la capacité de transmettre la grande Tradition du Yoga, et qu'il pourra sensibiliser ses élèves à une profonde recherche intérieure.

*« L'objectif de l'Union Européenne de Yoga est de promouvoir la connaissance, l'enseignement et la pratique du yoga dans la grande tradition de ses textes classiques de référence, libre de tout sectarisme et ouverte à la recherche et aux idées contemporaines. »*

Association Loi 1901- Préfecture des Hautes Alpes- N° W751138471