DIRECTIVES SUR LES CERTIFICATS ET LES ÉVALUATIONS

Juillet 2020

Ramāmaṇi Iyengar Memorial
Yoga Institute

“Il est relativement facile d’enseigner un sujet académique, mais enseigner un art est très difficile, et enseigner le yoga est la chose la plus difficile parce que les professeurs de yoga doivent être leurs propres critiques et corriger leur propre pratique”

— B.K.S. Iyengar

Sommaire

Avant-propos	04
Chapitre A Structure des certificats	06
Chapitre B Devenir professeur	09
Chapitre C Les critères pour être membre du jury	11
Chapitre D Les étapes de l’évaluation	12
Chapitre E Les retours	28
Chapitre F Les Programmes	29
Remarques	44
Questions fréquentes	50
Annexes	61

Avant-propos

> *Ne soyez pas exclusif, soyez inclusif…*
> *Pas seulement dans les asanas,*
> *mais dans chaque domaine de la vie*
>
> – B.K.S. Iyengar

Guruji croyait à l'importance de la tradition, mais c'était aussi un grand révolutionnaire. Il a découvert de nouvelles façons de diffuser la connaissance objective d'un sujet philosophique tel que le yoga. Paramparã était important à ses yeux, mais il savait qu'il faudrait instaurer un nouveau cadre d'enseignement et d'évaluation parce que la communauté grandissait.

Ces dernières années, Geetaji et Prashantji ont fait remarquer à maintes reprises que les évaluations avaient perdu leur sens originel et que la formation des enseignants était devenue une activité commerciale. Leurs observations et leurs critiques sont d'une immense valeur pour le Yoga Iyengar.

Leurs remarques nous ont conduit à revoir complètement les processus d'enseignement du yoga dans le monde.

Au nom du RIMYI, nous avons donc demandé des retours sur la méthode actuelle d'enseignement et d'évaluation. Les réponses ont été très nombreuses. Lettres, courriers électroniques, WhatsApps, messages… la planète toute entière avait quelque chose à dire sur la question.

À l'institut, nous avons pris connaissance de chaque suggestion.

Nous sommes bien conscients qu'enseigner n'est pas facile, qu'évaluer cet enseignement n'est pas simple, et que trouver un équilibre n'est pas une tâche facile. Mais rien ne nous oblige à rendre ces processus difficiles.

Ce document, qui prend sa source dans la Constitution de Pune, définit les nouveaux Niveaux de certificats, les nouveaux formats d'évaluation et les nouveaux programmes.

Il a pour but de refléter la vision inclusive de Guruji.

> *Puisse ceci servir de base au développement du bonheur et de l'unité parmi nous tous et puisse la discipline yogique croître grâce à votre talentueuse et compétente culture de l'amitié, de la compassion et de la joie.*

B.K.S. Iyengar dans la Constitution de Pune

Paroles de sagesse

Un professeur de Yoga Iyengar...

- Doit être un élève de Yoga Iyengar et rester un élève de yoga.
- Doit avoir une compréhension claire du sujet
  et être capable de le démontrer et de l'exprimer de façon efficace.
- Doit respecter les Yamas et les Niyamas judicieusement.
- Doit être honnête et montrer de la compassion.
- Doit enseigner de façon responsable.
- Doit venir au cours en étant préparé.
- Doit enseigner avec le cœur et non pas seulement avec le cerveau…
- Doit montrer des qualités humaines.

« Apprendre cet art et l'enseigner requièrent une attitude empreinte de sensibilité et la capacité à établir des nuances. »

Chapitre A
Structure des certificats

Les conditions requises pour passer un certain Niveau de certificat sont les suivantes :

- Le candidat pratique-t-il avec ardeur ?
- Avec quelle intensité entreprend-il ce chemin ?
- Quels sentiments le candidat éprouve-t-il envers sa pratique ?
- Est-ce que la pratique constitue l'essence de la vie du candidat ou est-ce quelque chose de périphérique ?

Tableau 1. Vue d'ensemble des Niveaux de certificats

Niveaux de certificats actuels	Niveaux de certificats à partir du 1er juillet 2020	Intervalle de temps MINIMUM entre les Niveaux de certificats
Base 1	**Niveau 1**	
Base 2		
Junior intermédiaire 1	**Niveau 2**	2 ans
Junior intermédiaire 2		
Junior intermédiaire 3	**Niveau 3**	2 ans
Senior intermédiaire 1		
Senior intermédiaire 2		
Senior intermédiaire 3		
Junior avancé 1	**Niveau 4**	2 ans
Junior avancé 2		
Junior avancé 3		
Senior avancé 1		
Senior avancé 2		
	Niveau 5	Au choix du candidat

Directives

Tous les enseignants certifiés selon les programmes précédents doivent s'assurer qu'ils maitrisent bien LES PROGRAMMES CORRESPONDANTS AUX NOUVEAUX NIVEAUX.

Certificat Niveau 1

Conditions requises : au minimum 3 années d'étude du Yoga Iyengar avec un professeur certifié de Yoga Iyengar.

Jury : Associations nationales.

Quels cours les professeurs certifiés Niveau 1 sont-ils autorisés à enseigner ?
Les enseignants de Niveau 1 peuvent enseigner des cours généraux.

Certificat Niveau 2

Conditions requises : certificat de Niveau 1 obtenu depuis au minimum deux ans et enseignement de cours généraux.

Jury : Associations nationales.

Quels cours les professeurs certifiés Niveau 2 sont-ils autorisés enseigner ?
Les professeurs Niveau 2 peuvent enseigner des cours généraux.

Remarque importante :
Les candidats certifiés au Niveau Junior intermédiaire 2 en 2009 ou avant cette date et qui enseignent des cours adaptés aux cas spéciaux* peuvent continuer ces cours.

Conditions pour postuler au Niveau 2 à partir de votre certificat actuel :

Base 1 et 2	2 ans à partir du 1er juillet 2020

Certificat Niveau 3

Conditions requises : Certificat Niveau 2 obtenu depuis au minimum 2 ans et enseignement de cours généraux.

Jury : Associations nationales.

Quels cours les professeurs certifiés Niveau 3 sont-ils autorisés à enseigner ?
Les professeurs Niveau 3 peuvent enseigner des cours généraux et des cours adaptés aux cas spéciaux*.

Remarque importante :
Les candidats qui ont obtenu le niveau Junior intermédiaire 3 avant juillet 2020 (ou avant que le nouveau système entre en application) ne sont PAS autorisés à enseigner des cours adaptés aux cas spéciaux*.

Il est recommandé à ces candidats de travailler avec un mentor (qui enseigne des cours adaptés aux cas spéciaux*) pendant au moins deux ans avant d'enseigner des cours adaptés aux cas spéciaux* eux-mêmes. Ils ont besoin de fournir à leur association une lettre de référence de leur mentor les autorisant à enseigner à des cas spéciaux.

Conditions pour postuler au Niveau 3 à partir de votre certificat actuel :

Junior intermédiaire 1	2 ans au minimum à partir du 1er juillet 2020
Junior intermédiaire 2	2 ans au minimum à partir du 1er juillet 2020

** La législation française ne permettant pas la traduction littérale de "therapy class" nous utilisons l'expression "cours adapté aux cas spéciaux" sauf lorsque ces "therapy classes" se déroulent au RIMYI.*

Certificat Niveau 4

Conditions requises : certificat Niveau 3 obtenu depuis au moins deux ans et enseignement de cours généraux.

Jury : comme il n'y a pas de jury pour le Niveau 4, c'est le RIMYI qui évaluera le Niveau 4 jusqu'à nouvel ordre.

Quels cours les professeurs certifiés Niveau 4 sont autorisés à enseigner ?
Les professeurs de Niveau 4 peuvent enseigner des cours généraux et des cours adaptés aux cas spéciaux*.

Conditions pour postuler pour le Niveau 4 à partir de votre certificat actuel :

Junior intermédiaire 3	2 ans au minimum à partir du 1er juillet 2020
Senior intermédiaire 1	1 an au minimum à partir du 1er juillet 2020
Senior intermédiaire 2	1 an au minimum à partir du 1er juillet 2020
Senior intermédiaire 3	Au choix du candidat

Certificat Niveau 5

Remarque importante :

La décision de passer le certificat Niveau 5 est entièrement laissée au choix des candidats. Ils peuvent faire leur demande quand ils se sentent prêts.

Condition requise : Certificat Niveau 4.

Jury : le RIMYI.

Qu'est-ce que les professeurs certifiés Niveau 5 sont autorisés à enseigner ?
Les professeurs Niveau 5 peuvent enseigner des cours généraux et des cours adaptés aux cas spéciaux*.

Chapitre B
Devenir professeur

1. **Vous êtes un élève de Yoga Iyengar et vous voulez vous présenter à l'évaluation pour le certificat Niveau 1 :** contactez l'Association de Yoga Iyengar de votre pays pour trouver un professeur qui puisse vous guider dans l'art d'enseigner. S'il n'y a pas d'Association de Yoga Iyengar dans votre pays de résidence, écrivez au RIMYI.

2. **Vous êtes un professeur de Yoga Iyengar certifié et vous voulez passer le certificat de Niveau supérieur :** contactez l'Association de Yoga Iyengar de votre pays pour trouver un professeur qui puisse vous guider dans l'art d'enseigner. S'il n'y a pas d'association de Yoga Iyengar dans votre pays de résidence, écrivez au RIMYI.

Directives pour aider les Associations de Yoga Iyengar à décider qui peut former/être mentor :

QUI PEUT ÊTRE FORMATEUR/MENTOR POUR LE NIVEAU 1 ?

1. **Expérience :**
   Le professeur qui enseigne actuellement des cours du programme de Niveau 1 depuis au moins 2 ans

2. **Certification minimum requise** :
   - Si le professeur a passé son examen sous le nouveau système : Niveau 2 depuis au moins 3 ans.
   - Si le professeur a passé son examen sous l'ancien système : Niveau Junior intermédiaire 2 depuis au moins 2 ans.

QUI PEUT ÊTRE FORMATEUR/MENTOR POUR LE NIVEAU 2 ?

1. **Expérience :**
   Le professeur qui enseigne actuellement des cours du programme de Niveau 2

2. **Certification minimum requise** :
   - Si le professeur a passé son examen sous le nouveau système : Niveau 3 depuis au moins 3 ans.
   - Si le professeur a passé son examen sous l'ancien système :
     Niveau Junior intermédiaire 3 depuis au moins 5 ans et il est en train de former des élèves pour le Junior intermédiaire 1,
     ou Niveaux Senior intermédiaire 1,
     ou Senior intermédiaire 2,
     ou Senior intermédiaire 3.

QUI PEUT ÊTRE FORMATEUR/MENTOR POUR LE NIVEAU 3 ?

1. **Expérience :**
   Le professeur qui enseigne actuellement des cours du programme de Niveau 3

2. **Certification minimum requise :**
   - Si le professeur a passé son examen sous le nouveau système : Niveau 4 depuis au moins 3 ans.
   - Si le professeur a passé son examen sous l'ancien système : Niveaux Junior avancé 1, ou Junior avancé 2, ou Junior avancé 3, ou Senior avancé 1, ou Senior avancé 2.

3. **Formation au RIMYI :**
   Le professeur doit être allé au RIMYI au moins 3 fois.

QUI PEUT ÊTRE FORMATEUR/MENTOR POUR LE NIVEAU 4 ?

Veuillez contacter le RIMYI.

Remarque importante :
Tous les professeurs certifiés qui ont une riche expérience de l'enseignement mais n'ont pas passé de certificat plus avancé et qui ont reçu une autorisation spéciale de Guruji, du RIMYI ou de leurs Associations, peuvent continuer à être formateur/mentor ainsi.
Les associations peuvent étudier des demandes de ce type au cas par cas.
Le RIMYI se réserve le droit de faire des exceptions à ces règles.
Les Associations et le RIMYI se tiendront respectivement informés de ce type de demandes pour garder une liste commune des formateurs et des mentors à jour.

Chapitre C
Les critères pour être membre du jury

Il convient de noter que ceux qui sont autorisés à encadrer des élèves d'un certain Niveau sont autorisés à évaluer ce Niveau, après avoir suivi la formation prévue par l'Association.

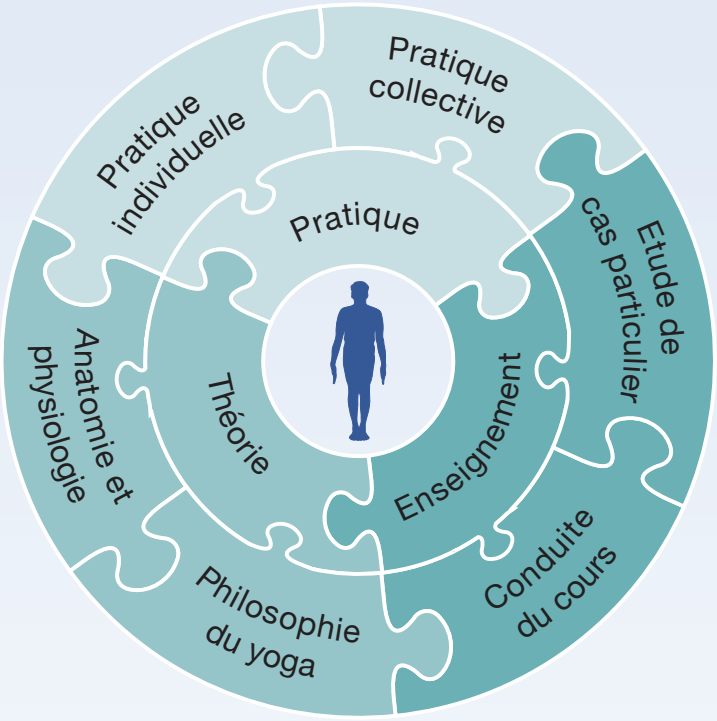
Les Associations peuvent introduire des changements dans leur système de formation des membres du jury, en fonction du contexte de leur pays et des changements dans le processus d'évaluation indiqués dans ce document.

Tous les aspirants jurés doivent noter qu'il n'est ni obligatoire ni conseillé de considérer la formation de juré comme un mode d'avancement dans notre école.

Tous les aspirants doivent pleinement maîtriser leur Niveau de certificat respectif et s'y sentir à l'aise avant d'envisager de prendre la lourde responsabilité de se former pour devenir juré.

Chapitre D
Les étapes de l'évaluation

Les candidats seront évalués selon trois critères : **théorie, pratique et enseignement.**



Les éléments de l'évaluation

A) Les conditions initiales

Il est de la responsabilité du formateur/du mentor d'évaluer si la pratique du *pranayama* du candidat est à la hauteur des attentes du Niveau correspondant. Le formateur/le mentor doit également observer le candidat en train d'enseigner des séances de *pranayama* à plusieurs reprises pour déterminer s'il est prêt pour le Niveau de certificat correspondant.

Pour toute évaluation, le mentor doit envoyer une lettre confidentielle au comité d'évaluation avec les informations suivantes :

- Nom du candidat
- Durée pendant laquelle le candidat a étudié avec moi (le mentor)
- Durée pendant laquelle le candidat m'a aidé (le mentor)
- Opinion sur l'ensemble des compétences du candidat
- Autres remarques spécifiques

B) L'évaluation écrite - Théorie

- Toutes les évaluations écrites, pour tous les Niveaux, seront désormais faites à la maison.

C) L'évaluation du candidat en présence du jury - Pratique et Enseignement

- Durée : 2 à 3 jours
- Nombre de membres du jury : 3
- Modérateur : si nécessaire (à décider par l'Association)

Directives générales pour les membres du jury

A) L'établissement d'une bonne relation

- La communication est la qualité essentielle pour faire partie de notre communauté.
- Par la justesse de son attitude, le jury devrait, dans une certaine mesure, pouvoir mettre les candidats à l'aise.

B) La notation

- Les membres du jury doivent avoir une vision globale du candidat.
- Les membres du jury doivent toujours garder à l'esprit que le candidat peut ne pas être en mesure de pratiquer à son Niveau habituel en raison de l'anxiété, de raideur, de blessure ou pour toute autre raison.
- Une certaine indulgence doit être accordée aux candidats de plus de 60 ans en raison de leur âge.
- L'évaluation doit porter sur l'observation de la compréhension des *asanas* par le candidat, plutôt que sur la perfection physique de leur présentation.
- Le candidat n'a pas l'obligation de faire tous les *asanas* demandés dans la pratique dirigée.

C) La prise de notes

- Les membres du jury ne doivent pas prendre de notes, ni noter les feuilles de résultats pendant qu'un candidat pratique ou enseigne.
- Les membres du jury doivent utiliser le temps entre les passages des candidats ou se réserver du temps pour rédiger leurs remarques et annoter les feuilles de résultats après le passage du candidat

Les membres du jury sont libres d'interrompre l'évaluation d'un candidat aux moments indiqués par le drapeau rouge s'ils conviennent que le candidat ne suit pas la méthode Iyengar.

Les évaluations

Niveau 1 — 1er Jour

Les membres du jury et les candidats pratiquent ensemble — 60 min

Les membres du jury doivent donner un thème qu'ils choisiront judicieusement.
Il s'agit d'une session INFORMELLE au cours de laquelle les membres du jury observent les candidats et où les candidats peuvent poser des questions en relation avec la pratique.

Pause — ≃ 60 min

Les candidats doivent remplir un formulaire de commentaires. (Voir l'annexe A.1)
Les membres du jury doivent lire les formulaires de commentaires des candidats.

Pratique des postures inversées — 15-30 min

- Puisqu'il s'agit d'une séance de pratique, les candidats peuvent organiser leur propre séquence.
- Ils peuvent ajouter des postures de préparation aux postures inversées.
- Ils peuvent inclure des variantes.
- Ceux qui ne doivent pas faire de postures inversées doivent présenter une pratique adaptée à leur situation.
- Les femmes qui sont indisposées peuvent faire les postures inversées le 2e jour de l'évaluation, si possible, ou présenter des vidéos de leur pratique des postures inversées.

Temps d'échange — 60 min

Les membres du jury discutent avec les candidats de la pratique de groupe et des formulaires de commentaires.

Les grandes lignes pour se faire une première impression du candidat

> Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
> La pratique enthousiasme-t-elle le candidat ?
> Participe-t-il ?
> Est-il impliqué ?
> Le candidat montre-t-il un potentiel pour devenir professeur ?

Déjeuner et convivialité — ≃ 90 min

- La communication est un élément essentiel pour faire partie de notre communauté.
- Par la justesse de son attitude, le jury devrait, dans une certaine mesure, pouvoir mettre les candidats à l'aise.

Temps libre — 120 min

■ Pratique 45 min

Les candidats présentent les *asanas* au cours d'une pratique dirigée par le jury.

A) Pratique dirigée 45 min

Suggestions pour la pratique dirigée

- Un membre du jury donne le nom des *asanas* et indique le changement de côté.
- Inclure autant d'*asanas* de la liste que possible.
- Pas de postures inversées, car un autre moment leur est réservé.
- Ne pas utiliser de chronomètre.

Lignes directrices

- Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
- La pratique est-elle énergique et inspirante ?
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

Les membres du jury et les candidats doivent considérer les éléments suivants

- Le candidat n'a pas l'obligation de faire tous les *asanas* demandés pendant la pratique dirigée.

- S'il n'est pas en mesure de pratiquer une posture, le candidat doit montrer une autre manière de la faire ou utiliser des supports lorsque cela est nécessaire.
  Par exemple, une personne peut faire *Ardha Sirsasana* tandis que les autres feront *Sirsasana*.

- Le candidat doit être capable d'exprimer physiquement et / ou verbalement comment il / elle se rapprochera de *Sirsasana* lorsque cela lui sera demandé.
  Par exemple, prendre des briques pour la colonne dorsale, avec un assistant pour l'aider à lever les épaules, etc.

2e Jour

■ Enseignement — 35 à 45 min par candidat

Le candidat enseigne à un groupe d'élèves bénévoles (il est préférable qu'un tel groupe soit disponible)

Les membres du jury proposent :	Le candidat :
3 asanas par candidat (à l'exclusion des postures inversées)	Enseigne un cours conçu autour de ces 3 *asanas*, dans l'ordre qu'il choisira, au moment qu'il juge opportun.
Un contexte : Par ex. "C'est l'été"; "C'est un cours du soir"; "C'est l'un des premiers cours pour les élèves, ce qui signifie qu'ils ne connaissent pas la plupart des *asanas*"; "C'est la fin de l'année, ce qui signifie que les élèves connaissent tous les *asanas* du programme".	Décide du temps passé pour chaque posture.
Une situation exprimée par un élève "simulateur" (pour présenter une situation particulière comme un mal au dos, des vertiges, un inconfort dans une partie du corps etc.)	Peut répéter n'importe laquelle des trois postures.
	Doit inclure *Sirsasana* et *Sarvangasana*. Leurs variations peuvent être ajoutées.

Le jury doit observer TROIS ASPECTS PRINCIPAUX de l'enseignement du candidat :

1. La démonstration des *asanas* pour guider les élèves.
2. Les explications pendant l'enseignement.
3. La manière dont le candidat corrige et aide les élèves.

Lignes directrices

- Le candidat utilise-t-il le langage corporel pour communiquer avec l'élève d'une manière compréhensible ?
- Le candidat observe-t-il l'élève ?
- Le candidat utilise-t-il le contact visuel ?
- L'attitude du candidat encourage-t-elle l'élève à s'impliquer dans le sujet ?
- Le candidat intéresse-t-il l'élève tout au long du processus de l'enseignement ?
- La logique du candidat est-elle suffisamment claire ?
- Le candidat utilise-t-il la démonstration comme un outil d'enseignement efficace ?
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

Le jury notera les candidats sur chacun des trois aspects ci-dessus (la démonstration, les explications et les corrections), en utilisant la séquence entière comme référence, plutôt que les *asanas* pris séparément.

Un exemple de feuille de notation de l'enseignement se trouve en annexe. (Voir l'annexe A.4)

Le 2e jour peut être un jour de rattrapage, à l'appréciation du jury ou à la demande expresse du candidat

Niveau 2

1er Jour

Les membres du jury et les candidats pratiquent ensemble — 60 min

Les membres du jury doivent donner un thème qu'ils choisiront judicieusement.
Il s'agit d'une session INFORMELLE au cours de laquelle les membres du jury observent les candidats et où les candidats peuvent poser des questions en relation avec la pratique.

Pause — ≃ 60 min

Les candidats doivent remplir un formulaire de commentaires. (Voir l'annexe A.1)
Les membres du jury doivent lire les formulaires de commentaires des candidats.

Pratique des postures inversées — 15-30 min

- Puisqu'il s'agit d'une séance de pratique, les candidats peuvent organiser leur propre séquence.
- Ils peuvent ajouter des postures de préparation aux postures inversées.
- Ils peuvent inclure des variantes.
- Ceux qui ne doivent pas faire de postures inversées doivent présenter une pratique adaptée à leur situation.
- Les femmes qui sont indisposées peuvent faire les postures inversées le 2e jour de l'évaluation, si possible, ou présenter des vidéos de leur pratique des postures inversées.

Temps d'échange — 60 min

Les membres du jury discutent avec les candidats de la pratique de groupe et des formulaires de commentaires.

Les grandes lignes pour se faire une première impression du candidat

> Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
> La pratique enthousiasme-t-elle le candidat ?
> Participe-t-il ?
> Est-il impliqué ?
> Le candidat montre-t-il un potentiel pour devenir professeur ?

Déjeuner et convivialité — ≃ 90 min

- La communication est un élément essentiel pour faire partie de notre communauté.
- Par la justesse de son attitude, le jury devrait, dans une certaine mesure, pouvoir mettre les candidats à l'aise.

Temps libre — 120 min

■ Pratique — 180 min

Les candidats présentent les *asanas* et le *pranayama* au cours d'une pratique dirigée par le jury et au cours d'une pratique individuelle.

A) Pratique dirigée — 45 min

Suggestions pour la pratique dirigée

- Un membre du jury donne le nom des *asanas* et indique le changement de côté.
- Inclure autant d'*asanas* de la liste que possible.
- Pas de postures inversées, car un autre moment leur est réservé.
- Ne pas utiliser de chronomètre.

Lignes directrices

- Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
- La pratique est-elle énergique et inspirante ?
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

B) Pratique individuelle — 10 min par candidat

Suggestions pour la pratique individuelle

- Inclure la pratique d'*asanas/pranayama* ainsi que des explications.
- Les candidats peuvent choisir le sujet, le nombre des *asanas/pranayama*, le temps et la séquence.

Lignes directrices

- Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
- Est-ce une personne réfléchie ?
- La présentation est-elle expressive et inspirante ?
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

Un exemple de feuille de notation de l'enseignement se trouve en annexe. (Voir l'annexe A.2)

Les membres du jury et les candidats doivent considérer les éléments suivants

- Le candidat n'a pas l'obligation de faire tous les *asanas* demandés pendant la pratique dirigée.
- Le candidat doit montrer une alternative qu'il / elle fera s'il n'est pas en mesure d'effectuer une certaine posture ou prendre des supports quand c'est nécessaire.
  Par exemple, une personne peut rester debout en *Ardha Padmasana* tandis que les autres prendront *Ardha Baddha Padmottanasana*.
- Le candidat doit être capable d'exprimer physiquement et / ou verbalement comment il / elle se rapprochera de *Ardha Baddha Padmottanasana* lorsque cela lui sera demandé.
  Par exemple, se rapprocher du mur, se pencher à demi à l'aide de supports, etc.

2e Jour

Cours des membres du jury — 60 min

- Les membres du jury démontrent comment la sensibilité fait partie intégrante du Yoga Iyengar.
- Le cours est construit autour d'au moins dix postures interreliées.

Enseignement — 35 à 45 min par candidat

Les membres du jury proposent :	Le candidat :
3 asanas par candidat (à l'exclusion des postures inversées)	Enseigne un cours conçu autour de ces 3 *asanas*, dans l'ordre qu'il choisira, au moment qu'il juge opportun.
Un contexte : Par ex. "C'est l'été"; "C'est un cours du soir"; "C'est l'un des premiers cours pour les élèves, ce qui signifie qu'ils ne connaissent pas la plupart des *asanas*"; "C'est la fin de l'année, ce qui signifie que les élèves connaissent tous les *asanas* du programme".	Décide du temps passé pour chaque posture.
Une situation exprimée par un élève "simulateur" (pour présenter une situation particulière comme un mal au dos, des vertiges, un inconfort dans une partie du corps etc.)	Peut répéter n'importe laquelle des trois postures.
	Doit inclure *Sirsasana* et *Sarvangasana*. Leurs variations peuvent être ajoutées.

Le jury doit observer TROIS ASPECTS PRINCIPAUX de l'enseignement du candidat :

1. La démonstration des *asanas* pour guider les élèves.
2. Les explications pendant l'enseignement.
3. La manière dont le candidat corrige et aide les élèves.

Lignes directrices

- Le candidat utilise-t-il le langage corporel pour communiquer avec l'élève d'une manière compréhensible ?
- Le candidat observe-t-il l'élève ?
- Le candidat utilise-t-il le contact visuel ?
- L'attitude du candidat encourage-t-elle l'élève à s'impliquer dans le sujet ?
- Le candidat intéresse-t-il l'élève tout au long du processus de l'enseignement ?
- La logique du candidat est-elle suffisamment claire ?
- Le candidat utilise-t-il la démonstration comme un outil d'enseignement efficace ?
- Le candidat est-il capable de passer d'instructions concernant l'activité physique **à des instructions qui concernent la sensibilité ?**
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

Le jury notera les candidats sur chacun des trois aspects ci-dessus (la démonstration, les explications et les corrections), en utilisant la séquence entière comme référence, plutôt que les *asanas* pris séparément.

Un exemple de feuille de notation de l'enseignement se trouve en annexe. (Voir l'annexe A.4)

Le 2e jour peut être un jour de rattrapage, à l'appréciation du jury ou à la demande expresse du candidat

Niveau 3

1er Jour

Les membres du jury et les candidats pratiquent ensemble — 60 min

Les membres du jury doivent donner un thème qu'ils choisiront judicieusement.
Il s'agit d'une session INFORMELLE au cours de laquelle les membres du jury observent les candidats et où les candidats peuvent poser des questions en relation avec la pratique.

Pause — ≃ 60 min

Les candidats doivent remplir un formulaire de commentaires. (Voir l'annexe A.1)
Les membres du jury doivent lire les formulaires de commentaires des candidats.

Les candidats auront le temps de réfléchir à deux cas particuliers qui leur seront donnés.
Ils présenteront leur manière de traiter ces cas particuliers le 3e jour.

Pratique des postures inversées — 15-30 min

- Puisqu'il s'agit d'une séance de pratique, les candidats peuvent organiser leur propre séquence.
- Ils peuvent ajouter des postures de préparation aux postures inversées.
- Ils peuvent inclure des variantes.
- Ceux qui ne doivent pas faire de postures inversées doivent présenter une pratique adaptée à leur situation.
- Les femmes qui sont indisposées peuvent faire les postures inversées le 2e jour de l'évaluation, si possible, ou présenter des vidéos de leur pratique des postures inversées.

Temps d'échange — 60 min

Les membres du jury discutent avec les candidats de la pratique de groupe et des formulaires de commentaires.

Les grandes lignes pour se faire une première impression du candidat

> Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
> La pratique enthousiasme-t-elle le candidat ?
> Participe-t-il ?
> Est-il impliqué ?
> Le candidat montre-t-il un potentiel pour devenir professeur ?

Déjeuner et convivialité — ≃ 90 min

- La communication est un élément essentiel pour faire partie de notre communauté.
- Par la justesse de son attitude, le jury devrait, dans une certaine mesure, pouvoir mettre les candidats à l'aise.

Temps libre — 120 min

■ Pratique — 180 min

Les candidats présentent les *asanas* et le *pranayama* au cours d'une pratique dirigée par le jury et au cours d'une pratique individuelle.

A) Pratique dirigée — 45 min

Suggestions pour la pratique dirigée

- Un membre du jury donne le nom des *asanas* et indique le changement de côté.
- Inclure autant d'*asanas* de la liste que possible.
- Pas de postures inversées, car un autre moment leur est réservé.
- Ne pas utiliser de chronomètre.

Lignes directrices

- Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
- La pratique est-elle énergique et inspirante ?
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

B) Pratique individuelle — 10 min par candidat

Suggestions pour la pratique individuelle

- Inclure la pratique d'*asanas/pranayama* ainsi que des explications.
- Les candidats peuvent choisir le sujet, le nombre des *asanas/pranayama*, le temps et la séquence.

Lignes directrices

- Les bases du Yoga Iyengar sont-elles claires pour le candidat ?
- Est-ce une personne réfléchie ?
- La présentation est-elle expressive et inspirante ?
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

Un exemple de feuille de notation de l'enseignement se trouve en annexe. (Voir l'annexe A.2)

Les membres du jury et les candidats doivent considérer les éléments suivants

- Le candidat n'a pas l'obligation de faire tous les *asanas* demandés pendant la pratique dirigée.

- Le candidat doit montrer une alternative qu'il / elle fera s'il n'est pas en mesure d'effectuer une certaine posture ou prendre des supports quand c'est nécessaire.
  Par exemple, pour descendre en *Urdhva Dhanurasana* à partir de la position debout, le candidat pourra poser les mains sur le mur au lieu de les descendre au sol.

- Le candidat doit être capable d'exprimer physiquement et / ou verbalement comment il / elle se rapprochera de *Urdhva Dhanurasana* lorsque cela lui sera demandé.
  Par exemple, aller vers le mur.

2e Jour

Cours des membres du jury — 60 min

- Les membres du jury démontrent comment la sensibilité fait partie intégrante du Yoga Iyengar.
- Le cours est construit autour d'au moins dix postures interreliées.

Enseignement — 35 à 45 min par candidat

Les membres du jury proposent :	Le candidat :
3 *asanas* par candidat (à l'exclusion des postures inversées)	Enseigne un cours conçu autour de ces 3 *asanas*, dans l'ordre qu'il choisira, au moment qu'il juge opportun.
Un contexte : Par ex. "C'est l'été"; "C'est un cours du soir"; "C'est l'un des premiers cours pour les élèves, ce qui signifie qu'ils ne connaissent pas la plupart des *asanas*"; "C'est la fin de l'année, ce qui signifie que les élèves connaissent tous les *asanas* du programme".	Décide du temps passé pour chaque posture.
Une situation exprimée par un élève "simulateur" (pour présenter une situation particulière comme un mal au dos, des vertiges, un inconfort dans une partie du corps etc.)	Peut répéter n'importe laquelle des trois postures.
	Doit inclure Sirsasana et Sarvangasana. Leurs variations peuvent être ajoutées.

Le jury doit observer TROIS ASPECTS PRINCIPAUX de l'enseignement du candidat :

1. La démonstration des *asanas* pour guider les élèves.
2. Les explications pendant l'enseignement.
3. La manière dont le candidat corrige et aide les élèves.

Lignes directrices

- Le candidat utilise-t-il le langage corporel pour communiquer avec l'élève d'une manière compréhensible ?
- Le candidat observe-t-il l'élève ?
- Le candidat utilise-t-il le contact visuel ?
- L'attitude du candidat encourage-t-elle l'élève à s'impliquer dans le sujet ?
- Le candidat intéresse-t-il l'élève tout au long du processus de l'enseignement ?
- La logique du candidat est-elle suffisamment claire ?
- Le candidat utilise-t-il la démonstration comme un outil d'enseignement efficace ?
- Le candidat est-il capable de passer d'instructions concernant l'activité physique **à des instructions qui concernent la sensibilité, puis la perception ?**
- Pensez-vous que le candidat soit prêt ?

Le jury notera les candidats sur chacun des trois aspects ci-dessus (la démonstration, les explications et les corrections), en utilisant la séquence entière comme référence, plutôt que les *asanas* pris séparément.

Un exemple de feuille de notation de l'enseignement se trouve en annexe. (Voir l'annexe A.4)

3e Jour

■ Présentation de cas particuliers — 30 min par candidat

- Cette partie de l'évaluation va mesurer la capacité du candidat à aborder des problèmes particuliers, par exemple, le syndrome des ovaires polykystiques, la ménorragie, la migraine, la déchirure du ménisque, etc.
- Le candidat présente les deux cas particuliers choisis le 1er jour.
- Le candidat doit faire faire les *asanas* appropriés à l'élève "simulateur".
- Ce faisant, il / elle doit expliquer la logique sous-jacente.

Remarque importante : il s'agit d'une présentation de cas. Compte tenu de la contrainte de temps, le candidat ne doit pas expliquer les postures à l'élève "simulateur".

Lignes directrices

- D'une façon générale, la façon dont le candidat utilise ses connaissances pour aider l'élève est-elle satisfaisante ?
- Le candidat fait-il preuve de logique ? Les membres du jury peuvent poser des questions pertinentes.
- Le candidat tient-il compte de la sécurité de l'élève tout en l'aidant ?
- Les compétences techniques du candidat sont-elles adéquates ?
- Pensez-vous que le candidat soit prêt (pour ce niveau de certificat) ?

Un exemple de feuille de notation de l'enseignement se trouve en annexe. (Voir l'annexe A.5)

Le 3e jour peut être un jour de rattrapage, à l'appréciation du jury ou à la demande expresse du candidat

Notation

Les postures inversées et la pratique dirigée des candidats ne sont pas notées, mais évaluées pour que le jury décide si le candidat a une pratique et une compréhension satisfaisantes du Yoga Iyengar.

Si le jury estime que le candidat ne suit pas la méthode ou que des circonstances exceptionnelles surviennent, il peut arrêter l'évaluation. C'est ce qu'indique le drapeau rouge dans ce document.

Pour réussir leur évaluation, les candidats doivent avoir une note suffisante pour chacune des parties de l'évaluation prise séparément. Pour tous les Niveaux, la note de chaque partie de l'évaluation se fait sur une échelle de 4 :

1- Médiocre

2- Moyen

3- Bon

4- Excellent

N'utilisez pas les décimales pour indiquer la tendance globale du candidat dans l'un des segments de la notation. Pour chacune des parties de l'évaluation, la note attribuée est la moyenne des notes des trois membres du jury.

Si le candidat obtient une moyenne entre 4 et 8 pour une partie de l'évaluation, le candidat échoue et pourra se présenter à l'évaluation une prochaine fois.

Si le candidat obtient une moyenne entre 9 et 11 pour une partie de l'évaluation, le candidat peut repasser cette partie à la fin de l'évaluation le deuxième ou le troisième jour.

Si la moyenne du candidat est égale ou supérieure à 12 pour une partie de l'évaluation, le candidat a réussi.

FEUILLES DE NOTATION

NIVEAU 1

PRATIQUE DES POSTURES INVERSÉES

Drapeau rouge : Arrêter l'évaluation | Satisfaisant : Continuer l'évaluation

PRATIQUE DIRIGÉE

Drapeau rouge : Arrêter l'évaluation | Satisfaisant : Continuer l'évaluation

ENSEIGNEMENT

Déroulement de la pensée
1 | 2 | 3 | 4

Démonstration
1 | 2 | 3 | 4

Explications
1 | 2 | 3 | 4

Correction et aide
1 | 2 | 3 | 4

4 - 8 : Échec
9 - 11 : Rattrapage possible (dans le but d'obtenir un résultat positif)
12 - 16 : Réussite

NIVEAU 2

PRATIQUE DES POSTURES INVERSÉES

Drapeau rouge : Arrêter l'évaluation

PRATIQUE DIRIGÉE

Drapeau rouge : Arrêter l'évaluation

PRATIQUE INDIVIDUELLE

a. Expression verbale

Déroulement de la pensée
1 | 2 | 3 | 4

Formulation verbale
1 | 2 | 3 | 4

b. Démonstration

Action

1 | 2 | 3 | 4

Cohérence avec l'expression verbale

1 | 2 | 3 | 4

4 - 8 : Échec
9 - 11 : Rattrapage possible (dans le but d'obtenir un résultat positif)
12 - 16 : Réussite

ENSEIGNEMENT

Déroulement de la pensée
1 | 2 | 3 | 4

Démonstration
1 | 2 | 3 | 4

Explications
1 | 2 | 3 | 4

Correction et aide
1 | 2 | 3 | 4

4 - 8 : Échec
9 - 11 : Rattrapage possible (dans le but d'obtenir un résultat positif)
12 - 16 : Réussite

NIVEAU 3

PRATIQUE DES POSTURES INVERSÉES

Drapeau rouge : Arrêter l'évaluation

PRATIQUE DIRIGÉE

Drapeau rouge : Arrêter l'évaluation

PRATIQUE INDIVIDUELLE

a. Expression verbale

Processus de la pensée

1 | 2 | 3 | 4

Formulation verbale

1 | 2 | 3 | 4

b. Démonstration

Action
1 | 2 | 3 | 4

Cohérence avec la présentation verbale
1 | 2 | 3 | 4

4 - 8 : Échec
9 - 11 : Rattrapage possible (dans le but d'obtenir un résultat positif)
12 - 16 : Réussite

ENSEIGNEMENT

Processus de pensée
1 | 2 | 3 | 4

Démonstration
1 | 2 | 3 | 4

Instructions
1 | 2 | 3 | 4

Correction et aide
1 | 2 | 3 | 4

4 - 8 : Échec
9 - 11 : Rattrapage possible (dans le but d'obtenir un résultat positif)
12 - 16 : Réussite

PRÉSENTATION DE CAS PARTICULIERS

Maîtrise de la situation et déroulement de la pensée
1 | 2 | 3 | 4

Aptitude à communiquer
1 | 2 | 3 | 4

Compétences techniques
1 | 2 | 3 | 4

Sécurité de l'élève
1 | 2 | 3 | 4

4 - 8 : Échec
9 - 11 : Rattrapage possible (dans le but d'obtenir un résultat positif)
12 - 16 : Réussite

Chapitre E

Les retours

A la fin de l'évaluation, les membres du jury doivent faire des retours au candidat.
La nature exacte et le moment des retours doivent être décidés par les Associations nationales en essayant d'utiliser les modes de retours existants dans la mesure du possible.

Lors des retours, il est utile de garder à l'esprit les conseils de Guruji. Guruji a toujours dit que votre opinion (celle de membre du jury) envers le candidat ne devrait pas être influencée par celle que vous avez (celle de membre du jury) de l'enseignant recommandant le candidat.

En gardant cela à l'esprit, tout commentaire adressé au candidat ou à l'enseignant qui le recommande doit être fait de manière constructive. Les commentaires comprennent les observations du jury sur le candidat, sur son potentiel et sur toute autre information qui pourra aider le candidat et l'enseignant du candidat à progresser de manière positive.

L'Association peut révoquer un enseignant de ses fonctions de formateur/mentor avec un préavis en bonne et due forme si, de façon récurrente, il recommande des candidats qui échouent.

L'Association conservera le dossier de chaque évaluation qui contiendra la lettre de recommandation et les résultats du jury. Le contenu de ce dossier pourra être utilisé pour justifier la décision de révoquer un enseignant formateur/mentor.

Chapitre F

Ossature des programmes de certificat

Niveau 1

- *Asana* pris séparément
- Introduction aux groupes d'*asanas*
- Séquencement linéaire
- Recours au mental

Niveau 2

Pour les nouveaux *asanas* de ce programme :

- *Asana* pris séparément
- Groupes d'*asanas*
- Séquencement linéaire
- Recours au mental

Pour les *asanas* Niveau 1 + Niveau 2 :

- Compréhension approfondie des liens entre les *asanas* d'un même groupe
- Perception des sensations corporelles
- Observation des connexions entre des parties du corps proches
- Observation du souffle
- Introduction aux relations entre les différents groupes d'*asanas*

Niveau 3

Pour les *asanas* Niveau 1 + Niveau 2 + Niveau 3 :

- *Asana* pris séparément
- Groupes d'*asanas*
- Séquencement linéaire
- Perception des sensations corporelles
- Observation des connexions entre différentes parties du corps et différents organes (proches et distants les uns des autres)
- Compréhension approfondie des liens entre les différents groupes d'*asanas*
- Maintien de la posture
- Observation de la respiration
- Conscience de la respiration

Niveau 4

- *Asanas* et *Pranayama*

Niveau 5

- Le Ashtanga Yoga de Patanjali tel qu'enseigné par B.K.S. Iyengar

L'enseignement

L'enseignement du yoga inclus quatre éléments fondamentaux :

- Les instructions concernant l'action correcte – l'*asana* pris séparément - **la posture physique**.
- Les instructions provoquant l'enthousiasme de l'élève – le recours au mental - **la sensibilité**
- L'enseignant initiant une prise de conscience chez l'élève et lui permettant de percevoir des sensations subtiles dans son corps - **la perception**.
- Un zèle brûlant et un désir ardent de tenir compte des informations reçues et de les convertir en connaissance et en sagesse - **l'état réflectif**.

NIVEAU 1

A) L'*ASANA* PRIS SÉPARÉMENT

À ce Niveau, le but est une action correcte et précise.

Bien que le séquencement soit un aspect fondamental de notre école de yoga, pour enseigner aux débutants (c'est-à-dire au Niveau 1), l'accent doit être mis sur la compréhension spécifique de la configuration externe de l'*asana*.

Il faut enseigner le positionnement et l'alignement rudimentaire des parties du corps .

Par exemple pour *Utthita Hasta Padasana* :
Instruction attendue : Les bras doivent être tendus et alignés avec les épaules.
Instruction qui n'est pas attendue : L'extension ou l'étirement de la face externe des bras à partir des omoplates.

B) LES GROUPES D'*ASANAS* (voir l'annexe A.6)

C) LE SÉQUENCEMENT LINÉAIRE

- Les *asanas* sont ordonnés et reliés afin de développer la mobilité et la liberté dans le corps tout entier ou dans certaines de ces parties. Cela implique trois étapes : premièrement, faire un *asana*, deuxièmement, comprendre un *asana*, et enfin aborder la raideur.
- L'ordre des *asanas* au sein d'un même groupe d'*asanas* va du plus simple au plus compliqué (en référence à leur exécution).

Par exemple : *Utthita Trikonasana*
Utthita Parsvakonasana
Parivrtta Trikonasana
Parivrtta Parsvakonasana

- Dans un cours de Niveau 1, on commence souvent par des postures debout, car la prise de conscience des parties du corps est plus accessible dans ce groupe de postures. (Dans des cas exceptionnels, cet accès sera facilité en position allongée sur le dos ou sur le ventre plutôt que debout).
- Par la suite, on peut décider de passer à n'importe quel groupe d'*asanas* précédé ou suivi par des postures inversées.
- C'est dans un cours pour celui qui a développé la sensibilité que l'on va plus en profondeur.

Par conséquent, un cours de Niveau 2 peut commencer par des *asanas* de n'importe quel groupe en fonction de la partie du corps ou de l'*asana* que l'on souhaite aborder.

Par exemple :

Pour rendre l'élève conscient de l'ouverture du bassin dans les postures debout, on peut commencer par *Supta Baddhakonasana* ou *Supta Padangustasana II*.

Pour transmettre la vivacité qui est la toile de fond des postures debout, on peut commencer par un équilibre sur les mains, les Cordes N°1, *Urdhva Mukha Svanasana*, *Purvottanasana*.

Pour que la sensibilité dans les jambes s'exprime dans les postures debout, on peut commencer par un travail des jambes dans des postures inversées.

D) LE RECOURS AU MENTAL

- En réalité un *asana* est plus un effort mental qu'une simple posture physique. Cela nécessite un recours évident au mental. Dans un cours de Yoga Iyengar, un élève apprend à faire l'*asana* de façon telle qu'il / elle commence à affronter, objectiver et déchiffrer son propre mental.
- Dans un cours de Niveau 1, il suffira simplement de permettre à l'élève de s'en rendre compte.

  Par exemple en *Ardha Chandrasana* et *Virabhadrasana III*, faire prendre conscience à l'élève que l'engagement mental nécessaire est plus important que pour les autres postures debout.

NIVEAU 2

- Quand un élève atteint ce Niveau, on s'attend à ce qu'il soit prêt à passer du plan physique au plan de la sensibilité.
- À ce Niveau, avec les instructions correctes pour faire l'action, le professeur doit aussi guider l'élève vers cette conscience des sensations subjectives qui font surface pendant l'action.
- Dans le Yoga Iyengar, on porte l'attention non seulement à la réalisation d'un *asana*, mais aussi à son maintien.
- La respiration doit être présentée comme un outil pour concentrer le mental.

A) COMPRENDRE LES LIENS APPROFONDIS ENTRE LES *ASANAS* D'UN MÊME GROUPE

- Quand on passe du plan physique à celui de la sensibilité, on passe de la configuration de l'*asana* à ce qui constitue l'*asana*.
- Grâce à l'aide d'un professeur, on commence à apprécier les qualités intrinsèques d'un groupe d'*asanas*.

> Percevoir une sensation physique.

- La sensation est une empreinte laissée par les sens.
- Les sensations somatiques comprennent les sensations venant de :
  - · la peau, comme le toucher, la pression, le froid, la chaleur et la douleur,
  - · les muscles, les tendons et les articulations, comme la proprioception, c'est-à-dire la position des membres dans l'espace, et la douleur.

Il faut cultiver la capacité à ressentir le corps dans un *asana*.

Les différences dans l'enseignement d'un professeur de Niveau 1 et d'un professeur de Niveau 2

Un professeur de Niveau 1 doit donner des instructions objectives pour que l'élève exécute des postures ou des actions.

Un professeur de Niveau 2 doit inculquer à l'élève la capacité à ressentir.

Par exemple :
Au Niveau 1 : Levez les deux bras de manière égale.
Au Niveau 2 : Comparez le bras droit et le bras gauche. Sentez quel bras est le plus long et quel bras est le plus court, et levez plus haut le bras qui est le plus court.

Au Niveau 1 : Soulevez la poitrine.
Au Niveau 2 : Ressentez la façon dont la poitrine se soulève quand vous inspirez.

> Observer les connexions entre des parties du corps proches les unes des autres.

Le premier pas vers l'union (Yoga) est la relation. En apprenant les *asanas* et le *pranayama*, on apprend à reconnaître et à comprendre des relations imperceptibles entre différentes parties du corps.

Par exemple, pour ouvrir la poitrine, il faut mobiliser différentes parties du corps :

- Rouler les épaules vers l'arrière.
- Élargir les clavicules.
- Rentrer les omoplates.

Lorsque l'élève devient conscient de ces relations, son esprit s'oriente facilement vers la philosophie du Yoga.

B) OBSERVER LA RESPIRATION

- Il s'agit d'un processus d'observation attentive du cycle respiratoire qui comprend l'inspiration, l'expiration et la rétention volontaire ou involontaire du souffle.
- Le fait d'observer la respiration aide beaucoup à saisir les nuances des *asanas* et du *pranayama*.

Par exemple, dans les postures allongées sur le dos, la respiration circule différemment selon la position des bras :

> Les bras ouverts sur les côtés

> Les bras allongés vers le bas

> Les bras allongés au-dessus de la tête.

Si la partie inférieure du buste est raccourcie dans *Trikonasana*, la respiration ne touche pas cette partie du corps.

C) INTRODUCTION AUX RELATIONS ENTRE LES GROUPES D'*ASANAS*

- Les liens approfondis entre les groupes d'*asanas* sont étudiés au Niveau 2. Au fur et à mesure que la sensibilité s'affine, les relations entre des groupes d'*asanas* apparemment distincts apparaissent.

Par exemple, *Parivrtta Parsvakonasana* et *Ardha Matsyendrasana I,* en prenant la rotation des muscles du dos comme référence.

Janu Sirsasana et *Supta Baddha Konasana*, en prenant la longueur de la colonne vertébrale antérieure comme référence.

NIVEAU 3

C'est le Niveau de la perception, à laquelle s'ajoutent le raffinement de l'action et le raffinement des sensations.

A) LES RELATIONS ENTRE DES PARTIES DU CORPS ET DES ORGANES ÉLOIGNÉS LES UNS DES AUTRES

- La faculté d'observer des relations entre des parties du corps proches les unes des autres a été introduite au Niveau 2. À ce niveau de sensibilité et de perception accrues, les relations entre des parties du corps et des organes éloignés les uns des autres se révèlent aisément. La compréhension de ces connexions s'intègre à la pratique.

Par exemple :
Yogadandasana n'engage pas seulement le travail de la hanche pour placer la jambe, mais implique également la mobilité de l'omoplate pour pousser le buste vers l'avant afin que la jambe puisse se fixer.

Les voûtes plantaires affaissées affectent la colonne vertébrale.

Détendre les jambes en *Savasana* pour calmer l'esprit.

B) LES LIENS APPROFONDIS ENTRE LES GROUPES D'*ASANAS*

- Le concept de relations entre les groupes d'*asanas* a été introduit au Niveau 2. A mesure que la sensibilité s'affine, l'élève perçoit les liens entre des groupes d'*asanas* apparemment distincts.
- Les ressemblances et donc les bénéfices sont perçus grâce à l'affinement de la sensibilité.
- Lorsqu'un élève développe sa sensibilité, il commence à observer comment une partie du corps réagit dans un *asana*. En développant cette sensibilité, il / elle parvient à reconnaître qu'une partie du corps réagit de façon semblable dans un *asana* appartenant à un autre groupe.

  Par exemple :
  Supta Padangushtasana II, *Utthita Hasta Padangustasana II* et *Ardha Chandrasana*.
  Bien qu'il s'agisse d'*asanas* différents, ce sont des postures très semblables mais dans lesquelles l'axe de la colonne vertébrale est orienté dans un sens différent. La compréhension fine qu'un *asana* appartient à ce même ensemble va contribuer grandement à leur exécution et à la compréhension des autres *asanas*.

- Une fois cette relation comprise, le concept de séquencement apparaît naturellement, et on peut combiner différents groupes d'*asanas* selon l'objectif recherché.

C) MAINTENIR L'*ASANA*

- Ce concept a été introduit au Niveau 2. En explorant cette manière de pratiquer, l'élève devient attentif à l'un des piliers fondamentaux de notre système, avec la précision et le séquencement : la durée de tenue de la posture.

Ceci est vital pour :

> réaliser les bienfaits des *asanas*.
> devenir sensible à la manière dont s'impliquent le mental et l'intelligence.

On peut remarquer que :

> pour augmenter la durée pendant laquelle on reste dans un *asana*, on ne peut pas compter uniquement sur la volonté ou sur la puissance physique.

> les efforts physiques doivent s'estomper pour que la conscience de la respiration émerge.

D) LA CONSCIENCE DE LA RESPIRATION

- L'observation de la respiration a été abordé au Niveau 2.
- **L'observation consiste à regarder la respiration comme un objet extérieur, à distance, alors qu'être conscient de la respiration consiste à la voir de l'intérieur, sans distance.**
- Lorsque l'esprit, *citta*, est libéré de l'agitation du monde extérieur et se concentre vers l'intérieur, il est en mesure de devenir spectateur. Lorsque les *asanas* sont effectués en prenant conscience de la respiration, l'esprit se calme naturellement.

Programme théorique

Niveau	Obligatoire	Recommandé
Niveau 1	L'Arbre du Yoga	La voie de la paix intérieure
	The Art of Yoga	Yogashastra tomes 1, 2 & 3
	Yoga en Action : Cours d'initiation	
	Yoga en Action : Cours Intermédiaire I	
	Lumière sur le Yoga : 1ère partie : introduction, 2e partie : Yogasanas (les asanas correspondants au programme) 3e partie : Pranayama (les pranayamas correspondants au programme)	
	Lumière sur le Pranayama : 1ère partie, 2e partie, le chapitre 10 (les pranayamas correspondants au programme)	
	Les bases de l'enseignement du Yoga Iyengar	
Niveau 2	Aarogya yoga	Lumière sur le Yoga
	Yogic Manas	Lumière sur le Pranayama
	Yoga Sutra Parichaya	Yogashastra tomes 4 & 5
	Yoga, Joyau de la femme	
	Tuesdays with Prashant	
	Lumière sur le Yoga : 1ère partie : introduction, 2e partie : Yogasanas (les asanas correspondants au programme) 3e partie : Pranayama (les pranayamas correspondants au programme)	
	Lumière sur le Pranayama : 1ère partie, 2e partie, le chapitre 10 (les pranayamas correspondants au programme)	
	Les bases de l'enseignement du Yoga Iyengar	
Niveau 3	Lumière sur le Yoga	La série des Astadala Yogamala
	Lumière sur le Pranayama : 1ère partie, 2e partie, le chapitre 10 (les pranayamas correspondants au programme)	Hatha Yoga Pradipika
	Lumière sur les "Yoga Sutras" de Patanjali : Chapitres 1 & 2	Bhagavad Gita Chapitres I à VI
	La voie de la paix intérieure	
	Alpha & Omega of Trikonasana	
	Yoga Sadhana : La mobilité dans la stabilité	
	Les bases de l'enseignement du Yoga Iyengar	
Niveau 4	Lumière sur les "Yoga Sutras" de Patanjali	La série des Astadala Yogamala
	Les bases de l'enseignement du Yoga Iyengar	Bhagavad Gita Chapitres I à VI
Niveau 5	Au cœur des Yoga Sutras	Divers textes sur le yoga

Tous les élèves sont invités à lire tout ou partie des ouvrages écrits par les trois membres de la famille Iyengar, à n'importe quel stade de leur apprentissage et à n'importe quel niveau de certificat.

Programmes des Asanas et du Pranayama

PROGRAMME DU NIVEAU 1

Les asanas	Photo N°	Source
Utthishtha Sthiti — Les postures debout		
Tadasana	1	Lumière sur le Yoga
Vrksasana	2	
Utthita Trikonasana	4, 5	
Parivrtta Trikonasana	6, 7	
Utthita Parsvakonasana	8, 9	
Parivrtta Parsvakonasana	10, 11	
Virabhadrasana I	14	
Virabhadrasana II	15	
Virabhadrasana III	17	
Ardha Chandrasana	19	
Utthita Hasta Padangusthasana I avec support	120, 121	Yoga, Joyau de la femme
Utthita Hasta Padangusthasana II avec support	122, 123	
Parsvottanasana	26	Lumière sur le Yoga
Prasarita Padottanasana I	33, 34	
Utkatasana	42	
Padangusthasana	44	
Padahastasana	46	
Uttanasana	48	
Garudasana	56	

Upavistha Sthiti — Les postures assises		
Dandasana	77	Lumière sur le Yoga
Svastikasana	5	Lumière sur le Pranayama
Parvatasana en Svastikasana		Cours d'initiation
Gomukhasana	80	Lumière sur le Yoga
Siddhasana	84	
Virasana	89	
Parvatasana en Virasana	91	
Baddha Konasana	102	
Upavistha Konasana	151	

Les asanas	Photo N°	Source
Paschima Pratana Sthiti — Les étirements vers l'avant		
Adho Mukha Virasana	92	Lumière sur le Yoga
Janu Sirsasana	127	
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	139	
Marichyasana I	144	
Parsva Upavistha Konasana	152	
Paschimottanasana (Ugrasana/Brahmacharyasana)	161	
Malasana II	322	
Parivrtta Sthiti — Les torsions		
Parighasana	39	Lumière sur le Yoga
Bharadvajasana I	297, 298	
Bharadvajasana II	299, 300	
Marichyasana III	303, 304	
Ardha Matsyendrasana I	311, 312	
Viparita Sthiti — Les postures inversées		
Salamba Sirsasana I (en utilisant le mur ; savoir comment l'enseigner dans les cordes si elles sont disponibles)	184, 185, 190	Lumière sur le Yoga
Salamba Sarvangasana I	223, 224	
Halasana	244	
Parsva Halasana	249	
Karnapidasana	246	
Parsva Karnapidasana	Comme Parsva Halasana mais les jambes sont en Karnapidasana	
Supta Konasana	247	Lumière sur le Yoga
Eka Pada Sarvangasana	250	
Parsvaika Pada Sarvangasana	251	
Chatushpadasana	102	Yoga, Joyau de la femme
Setubandha Sarvangasana (avec support)	98, 99	Yoga, Joyau de la femme
		Cours d'initiation
Setubandha Sarvangasana (à partir de Sarvangasana, les jambes pliées, les pieds descendant contre un mur ou sur une chaise)		

Les asanas	Photo N°	Source
Udara Akunchana Sthiti — Les postures abdominales		
Paripurna Navasana	78	Lumière sur le Yoga
Ardha Navasana	79	
Urdhva Prasarita Padasana (90°)	279	
Supta Padangusthasana I	284	
Supta Padangusthasana II	287	
Purva Pratana Sthiti — Les étirements vers l'arrière		
Salabhasana	60	Lumière sur le Yoga
Makarasana	62	
Dhanurasana	63	
Bhujangasana I	73	
Urdhva Mukha Svanasana	74	
Ustrasana	41	
Urdhva Dhanurasana I	482	
Dvi Pada Viparita Dandasana (sur la chaise)		Cours intermédiaire I
Visranta Karaka Sthiti — Les postures de récupération		
Supta Svastikasana		Cours intermédiaire I
Supta Virasana	96	Lumière sur le Yoga
Supta Baddha Konasana	38, 39	Yoga, Joyau de la femme
Savasana	592	Lumière sur le Yoga
Savasana (sur le traversin, les yeux recouverts, observation de l'inspiration et de l'expiration normales)		
Savasana (avec bandage, inspiration normale, expiration profonde)		
Hasta Tolana Sthiti — Les équilibres sur les bras		
Remarque : Il est recommandé d'utiliser les postures de cette section pour enseigner à des enfants ou à des adolescents. Les *asanas* marqués d'un astérisque ne sont pas obligatoires.		
Chaturanga Dandasana	67	Lumière sur le Yoga
Adho Mukha Svanasana	75	
Pincha Mayurasana *	357	
Adho Mukha Vrksasana *	359	
Tittibhasana (à partir d'Uttanasana) *	395	
Pranayamas		
Ujjayi, Viloma Pranayama en position allongée		

PROGRAMME DU NIVEAU 2

Tous les *asanas* et les *pranayamas* du programme du Niveau 1 font partie du programme du Niveau 2

Les asanas	Photo N°	Source
Parivritta Ardha Chandrasana	13	Art of yoga
		Cours intermédiaire I
Utthita Hasta Padangusthasana I sans support	23	Lumière sur le Yoga
Utthita Hasta Padangusthasana II sans support		
Utthita Hasta Padangusthasana III	124	Yoga, Joyau de la femme
Prasarita Padottanasana II	35, 36	Lumière sur le Yoga
Urdhva Prasarita Ekapadasana	49	
Ardha Baddha Padmottanasana	52	
Parsva Dhanurasana	64, 65	
Lolasana	83	
Paryankasana	97	
Bhekasana	100	
Padmasana	104	
Parvatasana	107	
Tolasana	108	
Matsyasana	113	
Maha Mudra	125	
Parivrtta Janu Sirsasana	132	
Parivrtta Upavista Konasana	Comme Parivrtta Janu Sirsasana, mais les jambes en Upavista Konasana	
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	135	Lumière sur le Yoga
Parivrtta Paschimottanasana	165	
Ubhaya Padangusthasana	167	
Purvottanasana	171	
Akarna Dhanurasana	173, 175	
Salamba Sirsasana I (au centre de la pièce ou selon les possibilités de l'élève)	184, 185, 190	
Parsva Sirsasana	202, 203	
Parivrttaikapada Sirsasana	206, 207	
Eka Pada Sirsasana	208, 209	
Parsvaika Pada Sirsasana	210	
Urdhva Padmasana	211	

Les asanas	Photo N°	Source
Pindasana en Sirsasana	218	Lumière sur le Yoga
Salamba Sarvangasana II	235	
Setubandha Sarvangasana	259	
Urdhva Padmasana en Sarvangasana	261	
Pindasana en Sarvangasana	269	
Jathara Parivartanasana	274, 275	
Urdhva Prasarita Padasana (toutes les photos)	276-279	
Chakrasana	280-283	
Supta Padangusthasana I	285, 286	
Supta Padangusthasana III	Les jambes comme dans Utthita Hasta Padangusthasana III mais le corps est allongé au sol	
Eka Hasta Bhujasana	344	Lumière sur le Yoga
Dvi Hasta Bhujasana	345	
Bhujapidasana	348	
Pincha Mayurasana (contre le mur, paumes des mains : 1/ vers le sol, 2/ face à face, 3/ vers le haut)	357	
Adho Mukha Vrksasana (contre le mur, 1/ les doigts pointés vers le mur, 2/ les mains tournées vers l'extérieur)	359	
Kurmasana	363, 364	
Eka Pada Sirsasana	371	
Tittibhasana (à partir d'Uttanasana)	395	
Urdhva Dhanurasana	479 - 482	
Dvi Pada Viparita Dandasana	516	

Les pranayamas
Remarque : l'utilisation du mur comme support est acceptée.
Ujjayi, Viloma pranayama en position assise
Ujjayi avec un court instant de Kumbhaka
Anuloma pranayama sans rétention de la respiration
Pratiloma pranayama sans rétention de la respiration
Bhramari
Sitali
Sitakari

PROGRAMME DU NIVEAU 3

Tous les *asanas* et les *pranayamas* des programmes du Niveau 1 et du Niveau 2 font partie du programme du Niveau 3

Les asanas	Photo N°	Source
Vatayanasana	58	Lumière sur le Yoga
Nakrasana	68 - 71	
Sanmukhi Mudra	105, 106	Lumière sur le Pranayama
Simhasana I	109	Lumière sur le Yoga
Simhasana II	110	
Kukkutasana	115	
Garbha Pindasana	116	
Baddha Padmasana	118	
Yoga Mudrasana	120	
Krounchasana	141, 142	
Marichyasana II	146	
Urdhva Mukha Paschimottanasana I	168	
Urdhva Mukha Paschimottanasana II	170	
Urdhva Dandasana	188	
Salamba Sirsasana II	192	
Salamba Sirsasana III	194, 195	
Parsva Urdhva Padmasana en Sirsasana	213 - 216	
Niralamba Sarvangasana I	236	
Niralamba Sarvangasana II	237	
Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana	260	
Parsva Pindasana en Sarvangasana	270, 271	
Anantasana	290	
Uttana Padasana	292	
Marichyasana IV	305	
Malasana I	321	
Pasasana	328, 329	
Ardha Matsyendrasana II	330, 331	
Ardha Matsyendrasana III	332, 333	
Astavakrasana	342, 343	
Mayurasana	354	
Adho Mukha Vrksasana (avec les paumes des mains retournées vers le mur, comme dans Mayurasana, mais séparées et à 50 cm du mur)	359	
Supta Kurmasana	368	

Les asanas	Photo N°	Source
Bhairavasana	375	Lumière sur le Yoga
Yoganidrasana	391	
Vasistasana	398	
Bakasana	410	
Parsva Bakasana	412	
Dvi Pada Koundinyasana	438	
Eka Pada Koundinyasana I	441	
Eka Pada Bakasana I	446, 447	
Eka Pada Bakasana II	451, 452	
Yogadandasana	456	
Mulabandhasana	462, 463	
Vamadevasana II	466	
Urdhva Dhanurasana I (à partir de Tadasana)	483-486	
Urdhva Dhanurasana II	483 - 487	
Eka Pada Urdhva Dhanurasana	501, 502	
Kapotasana	507, 512	
Laghu Vajrasana	513	
Dvi Pada Viparita Dandasana (à partir de Sirsasana)	516, 517 - 520	
Eka Pada Viparita Dandasana I	521	
Eka Pada Rajakapotasana I	542	
Remarque : Comme montré dans “Lumière sur le Yoga”, il faut tenter de faire les postures d’équilibre sur les mains à partir de Sirsasana. Cependant, on peut aussi les prendre à partir de Tadasana/Uttanasana.		

Les pranayamas
Ujjayi avec Antara Kumbhaka (selon les capacités de chacun)
Bhastrika, Kapalbhati
Anuloma pranayama avec rétention du souffle
Pratiloma pranayama avec rétention du souffle

PROGRAMME DU NIVEAU 4

Tous les *asanas* et les *pranayamas* des programmes du Niveau 1, du Niveau 2 et du Niveau 3 font partie du programme du Niveau 4

Les asanas	Photo N°	Source
Goraksasana	117	Lumière sur le Yoga
Supta Vajrasana	124	
Baddha Hasta Sirsana	198	
Mukta Hasta Sirsasana	200, 201	
Parsva Sarvangasana	254, 255	
Parsva Urdhva Padmasana en Sarvangasana	262 - 265	
Uttana Padma Mayurasana	267	
Setu Bandhasana	296	
Paripurna Matsyendrasana	336, 339	
Padma Mayurasana	355	
Hamsasana	356	
Sayanasana	358	
Skandasana	372	
Buddhasana	373	
Kapilasana	374	
Kala Bhairavasana	378	
Chakorasana	379, 380	
Durvasasana	383	
Ruchikasana	384, 385	
Viranchyasana I	386, 387	
Viranchyasana II	388	
Dvi Pada Sirsasana	393, 394	
Tittibhasana (à partir de Dvi Pada Sirsasana)	395	
Kasyapasana	399, 400	
Visvamitrasana	403	
Urdhva Kukkutasana	417 - 419	
Parsva Kukkutasana	424, 425	
Galavasana	427, 428	
Eka Pada Galavasana	431, 433	
Eka Pada Koundinyasana II	442, 443	
Supta Bhekasana	458	
Vamadevasana I	465	
Kandasana	470, 471	

Les asanas	Photo N°	Source
Hanumanasana	475, 476	Lumière sur le Yoga
Samakonasana	477	
Supta Trivikramasana	478	
Viparita Chakrasana à partir d'Urdhva Dhanurasana	488 - 499	
Eka Pada Viparita Dandasana II	523	
Chakra Bandhasana	524	
Mandalasana	525 - 535	
Vrschikasana I	536, 537	
Vrschikasana II	538	
Valakhilyasana	544	
Eka Pada Rajakapotasana II, III, IV	545, 546, 547	
Bhujangasana II	550	
Rajakapotasana	551	
Padangustha Dhanurasana	555	
Gherandasana I	561 - 563	
Gherandasana II	564 - 566	
Kapinjalasana	567	
Sirsa Padasana	570	
Ganda Bherundasana	580, 581	
Viparita Salabhasana	584	
Triang Mukhottanasana	586	
Natarajasana	590, 591	

Les pranayamas
Surya Bhedana
Chandra Bhedana
Nadi Sodhana

Remarques

REMARQUE N°1

Les *Asanas* compliqués et difficiles

"Groupe d'asanas à explorer par soi-même"

Nous savons que “Lumière sur le Yoga” est un ouvrage complet sur le Yoga, au contenu exhaustif. Bien qu'il contienne tout ce dont un élève a besoin, la plupart du temps nous nous focalisons uniquement sur les instructions concernant les *asanas*. Si l'on fait un effort sérieux pour étudier les premiers chapitres, le trésor de l'*Ashtanga Yoga* sera certainement révélé.
Le seul problème avec ce type d’étude, c’est que ces joyaux sont dissimulés. Ils ne sont pas clairement mis en évidence.
Ils ne peuvent pas être formellement enseignés ni transmis selon un programme d’apprentissage linéaire. Ils doivent être appris.

Nous classifions toujours les *asanas* dans notre esprit en fonction de notre capacité à les exécuter complètement. C’est ainsi que certains *asanas* deviennent simples et d'autres deviennent difficiles. Nous reportons l’apprentissage des *asanas* difficiles à plus tard, et donc nous les appelons des “*asanas* avancés”.

Par exemple :

Sayanasana	*Valakhilyasana*
Sirsa Padasana	*Paripurna Matsyendrasana*
Ganda Bherundasana	*Kandasana*
Viparita Salabhasana	*Durvasasana*

L’affirmation faite ci-dessus concernant les joyaux de l'*Ashtanga yoga* - “Ils doivent être appris” - nous éclaire sur ce groupe d'*asanas*.

Ces *asanas* doivent être appris ; ils ne peuvent pas être enseignés.

Il est certain que “Lumière sur le Yoga” en donne des instructions détaillées.
Mais nous devons reconnaître qu'ils nous sont difficiles à enseigner.
Les raisons de ces difficultés sont expliquées ci-dessous.

- Pour enseigner les *asanas* de ce groupe, le professeur doit être capable de les exécuter et d’en faire la démonstration.
- Il ou elle doit en maîtriser toutes les subtilités et être capable de les expliquer.
- Il ou elle doit être capable de gérer toutes les difficultés qui peuvent survenir.

Cela veut t-il dire que ces *asanas* sont “hors programme”?
Sont-ils désormais supprimés du Yoga Iyengar?

Non, pas du tout !

Ils font partie du cursus du Yoga Iyengar. Mais il faut que les élèves assument davantage de responsabilité. Ce groupe d'*asanas* a donc été qualifié de "*Groupe d'asanas à explorer par soi-même*"

Si nous considérons leur statut, ils s'insèrent dans le dernier Niveau des nouveaux programmes, Ils n'apparaissent pas avant. Ceci a été fait simplement pour s'assurer qu'un professeur qui a accomplit son parcours jusqu'à ce Niveau aura la maturité et la compréhension de chacun des aspects du Yoga Iyengar.

Il ou elle devrait avoir compris que les instructions fournies dans "Lumière sur le Yoga" sont de véritables points de repères ; il faut les utiliser pour avancer par soi-même. Se contenter de suivre simplement les instructions sans aucune réflexion n'apportera pas grand-chose.

L'exploration par soi-même et l'étude de soi, associées à une pratique constante, sont les clés pour accéder à ces postures complexes et physiquement exigeantes.

Celui qui maîtrise ces postures ne peut aider les autres qu'après avoir reçu leur consentement et qu'après avoir soigneusement évalué leurs capacités physiques. Aucun enseignant n'a le droit de repousser les limites physiques d'un élève par la force.

Gardez à l'esprit que, pour apprendre ces postures, la délicatesse, accompagnée d'une conviction teintée de douceur, est essentielle.

REMARQUE N°2

Enseignants, mentors et formations de professeurs

Il existe un mythe bien ancré selon lequel : "on peut fabriquer un professeur"
En extrapolant, on peut dire : "N'importe quel élève peut être formé pour devenir professeur."

Mais est-ce vrai ?
Les réponses à cette question peuvent varier du tout au tout, et diverger entre le :
"oui, certainement", ou le : "sans doute", jusqu'au : "peut être que non".

Il n'y a pas une seule réponse correcte parce que les circonstances varient d'un endroit à l'autre.

Au lieu de s'empêtrer dans ces réponses, concentrons-nous sur l'idée centrale, et reformulons la question : "est-ce que le désir d'enseigner à quelqu'un est un authentique désir ?"

Au premier abord, la réponse semble claire et nette : "oui, c'est un désir authentique."
Mais en approfondissant, certaines facettes subtiles de cette question apparaissent, et la réponse initiale semble naïve.

Au niveau métaphorique, comme une graine germe et qu'un bourgeon éclos, un élève murît et ressent à l'intérieur la nécessité de partager ses connaissances. Personne ne peut lui ordonner ni le contraindre, et ce n'est pas non plus une décision consciente, il s'agit juste une évolution naturelle.

Ce "désir ardent de partager" est le premier repère sur le chemin qui mène à devenir enseignant.

Le processus d'apprentissage transforme un élève en professeur. C'est une évolution intérieure douce et graduelle. Sur ce chemin, on ne peut pas distinguer un moment particulier comme étant un "instant de la transformation".

Les mots du grand maître Patanjali, *"jatyantara parinama"*- le processus d'évolution d'une espèce à l'autre - décrit clairement cette transformation.

Il va sans dire qu'enseigner (le Yoga) ne pourra jamais être un métier pour lequel on peut être formé ni un ensemble de compétences que l'on peut acquérir. Enseigner n'est pas non plus une obligation.

Guruji a dit : *"Enseigner est un engagement, c'est une responsabilité, un processus selon lequel vous transmettez avec gratitude les informations, la connaissance et la sagesse que vous avez reçu de votre Guru et du Yoga."*

Dans ce contexte, revoyons l'historique des professeurs de Yoga Iyengar.

Dans les années 60, Guruji avait remarqué que certains de ses élèves avaient "un désir brûlant de partager leurs connaissances". Il leur a demandé d'apporter le Yoga dans leurs pays. Ils formèrent le "premier contingent" des professeurs de yoga Iyengar.

Plus tard, certains élèves ont demandé la permission d'enseigner. Guruji la leur a accordée, car depuis de nombreuses années, il les avait formés directement. Il avait confiance dans leurs capacités à diffuser le message du Yoga sous sa forme la plus pure.

Au fur et à mesure, l'intérêt pour le Yoga s'est fortement accru. Des élèves ont commencé à arriver de tous les coins du monde. Il est rapidement devenu nécessaire d'avoir des professeurs correctement formés.

A cause des contraintes de temps et de communication, Guruji a demandé à ses élèves les plus seniors et à ceux qui enseignaient à ce moment-là d'évaluer qui avait les capacités et le désir d'enseigner.

Le processus d'évaluation est apparu à ce moment-là. Pour aider les personnes qui évaluaient, Guruji a conçu et rédigé un cadre formel. Au fil du temps, et lorsque nécessaire, Guruji a remanié ce cadre et, petit à petit, il a élaboré un document détaillé sur "la formation des professeurs et le système d'évaluation." Ce document est intégré à la "Constitution de Pune".

Nos nouvelles directives d'évaluation ont leurs racines dans ce document.

Aujourd'hui, "devenir professeur de Yoga" est à la mode. A l'Institut, nous recevons des quantités de demandes, ce qui soulève les questions suivantes :

> Pourquoi tant de personnes veulent enseigner le Yoga plutôt qu'étudier ce sujet ? Pourquoi sont-elles si pressées de s'établir comme "Professeurs de Yoga" ?
>
> Sont-elles surtout intéressées par les bénéfices phénoménaux apportés par le Yoga, comme la santé, la possibilité de gagner correctement sa vie, le statut social, des opportunités de voyager partout dans le monde ?
>
> Ou est-ce un désir ardent d'avancer sur le chemin de la réalisation de Soi, qui est le but ultime du Yoga ?

Comme on peut s'y attendre, les réponses ne sont pas simples.

Quand on creuse davantage, des confusions d'ordre moral et éthique commencent à remonter à la surface. Pour les résoudre, il faut en revenir aux principes fondamentaux.

Quels sont l'intention, le contexte et l'objectif derrière ce désir de devenir professeur de Yoga ? Dans le 4e chapitre des Yoga Sutra, le grand maître Patanjali mentionne : *"hetu, phala, aashraya et aalambana"* – l'intention, le fruit de l'action, le contexte et la pierre angulaire. Il nous demande d'examiner ces éléments dissimulés sous n'importe quelle action.

Dans cette perspective, si nous interrogeons le désir de devenir professeur de yoga, il faut tout d'abord poser cette vraie question primordiale : comment se fait-il qu'une personne, avant d'apprendre ce sujet, sait déjà qu'il ou elle veut l'enseigner ?

N'est-il pas nécessaire de vérifier s'il ou elle est au moins intéressée ou bien capable de s'y engager ? Ou les avantages matériels faussent-ils son intention?

Guruji l'a affirmé de manière catégorique : *"Quelqu'un qui ne connaît pas le sujet à fond ne peut pas enseigner. Si quelqu'un essaie de le faire, il ou elle va porter préjudice ; il ou elle va porter préjudice à la société, au sujet du Yoga et à lui-même."* Ses mots nous guident comme un phare. Dans l'affirmation de Guruji, la seule chose qui est sujette à débat est : comment quantifier l'expression "connaître le sujet à fond" ?

Le conseil de Guruji, c'est que six années sont une période raisonnable pour acquérir les compétences nécessaires pour devenir professeur de Yoga, et, à l'épreuve du temps, ceci s'est révélé juste. Découvrons ce qu'il envisageait comme méthode pour devenir professeur et comment il l'a mise en place.

L'apprentissage de Guruji auprès de son Guru a duré deux ans, puis il a été envoyé à Pune pour enseigner. Lorsqu' il a commencé à enseigner, il avait une double responsabilité : premièrement, être un pratiquant, et deuxièmement, être un enseignant "sous la contrainte."

Il a été à la hauteur des deux tâches. Après coup, cette contrainte semble avoir été une bénédiction !

En se basant sur sa propre pratique, Guruji a pu définir et élaborer divers niveaux, configurer différents programmes pour évoluer sur ce chemin, et pour cela il lui a été nécessaire de coucher sur papier des instructions méticuleuses. Son premier chef d'œuvre, "Lumière sur le Yoga", est le reflet tous ces éléments.

Aujourd'hui les temps ont changé, et les moyens de communication également. Et parallèlement, nous avons comme point de référence le travail de Guruji.

Dans ce nouveau système, nous ne désirons pas proposer un changement dans le processus interne d'apprentissage, et nous ne voulons pas non plus insinuer que la pratique sincère, ardente accompagnée d'un zèle brûlant ne soient pas nécessaire. Nous ne dévions pas des enseignements de Guruji. Nous sommes juste en train d'essayer d'alléger le système en tirant parti de ce que nous avons.

Soyez rassurés, cette proposition de nouveau système d'évaluation a pour objectif de mettre à la page l'apprentissage et l'enseignement du yoga, et de leur apporter davantage d'objectivité et de simplicité ; mais ses racines se trouvent dans les enseignements de Guruji et la "Constitution de Pune".

L'expression "Formation de professeurs" suscite beaucoup d'engouement dans le Yoga Iyengar. Ce n'est pas que tout le monde l'aime beaucoup, ou l'adore même, mais il faut admettre qu'elle est très prisée.

Considérons la situation actuelle des formations de professeurs. L'objectif "déclaré" des formations de professeurs est de perfectionner les compétences de "l'aspirant professeur".

Dans ce contexte, chaque formateur doit se poser cette question **morale** :
est-ce que cet objectif est atteint ?

Chaque élève en cours de formation doit se poser cette question **logique** :
est-ce que cet objectif est atteint ?

Les éléments importants et les subtilités des enseignements de Guruji sont-ils partagés et transmis à la nouvelle génération de professeurs ? Ou est-ce que les formations sont devenues un modèle standardisé dans lequel un groupe de personnes reçoit un manuel des instructions à donner pour chaque *asana* afin de réussir l'évaluation ? Les formations sont-elles devenues une épreuve qui génère un stress intense ? Sont-elles un tournant qui peut faire la carrière de quelqu'un en tant que professeur de Yoga Iyengar ou la briser?

La première réaction de déni serait de dire: "ce tableau n'est pas réaliste ; il est exagéré et déformé."

Quand on pose la question individuellement, chacun donne une réponse "correcte".

"D'autres le font peut être, mais pas moi," est la réponse (des formateurs) que nous avons reçu à maintes reprises. Malheureusement, les bruits de couloir sont différents.

Eludons-nous la réalité ? Nous avons tous besoin de faire notre examen de conscience et de répondre honnêtement à ces questions.

Nous savons que "les aspirants professeurs" sont des personnes à traiter avec soin. Il fut un temps où nous étions à leur place.

Les professeurs en herbe sont simultanément désireux de bien faire et anxieux, enthousiastes et admiratifs, décidés et hésitants. Il incombe au professeur ou au mentor de créer une atmosphère agréable et bienveillante dans laquelle les nouveaux venus peuvent s'épanouir et se sentir à l'aise.

La formation de professeurs doit être une expérience agréable et cordiale de mise en confiance qui imprègne les "aspirants professeurs" d'amour et de joie envers notre méthode.

La précision, le timing et le séquencement ne sont pas seulement les piliers des *asanas*, ce sont des catalyseurs qui affinent le processus de compréhension du Yoga.

Cela peut sembler une tâche ardue pour certains, mais pour d'autres, cela sera simplement un ajustement minime dans leur façon de voir les choses.

Evidemment, il n'est pas pertinent de concevoir la formation de professeurs selon un cadre prédéfini.

Pour monter le niveau des formations de professeurs qui sont seulement "un enseignement et un symposium où l'on additionne les détails posturaux", le formateur doit passer à l'échelon de mentor.

Qu'est-ce qu'un mentor ?

Le dictionnaire d'Oxford le définit ainsi : "un mentor est une personne expérimentée dans une organisation ou une institution qui forme et conseille des nouveaux employés ou élèves."

L'origine du mot mentor vient du précepteur de Télémaque dans l'Odyssée. On lui donnera un sens plus large dans le contexte yogique.

Celui qui enseigne est un enseignant, celui qui guide est un mentor et celui qui nous amène à destination est un Guru.

Pour un *Yoga sadhaka*, le mentor est un conseiller plus expérimenté, qui a suivi le chemin et qui en connaît les nuances et les complexités. Il en fera prendre conscience au *sadhaka* et l'aidera à les aborder.

Si quelqu'un se retrouve piégé et dévie du chemin de la *sadhana*, le mentor sera là pour le secourir et pour le soutenir.

Symboliquement, le Guru montre la lumière, le mentor guide, le professeur forme et l'élève (*sadhaka*) entreprend le chemin.

Le mentor est une passerelle entre le Guru et le professeur. Mais ce n'est pas un échelon hiérarchique. Il ne s'agit pas un processus linéaire selon lequel on devient d'abord professeur, ensuite mentor, et finalement Guru. Le mentorat comporte une responsabilité spécifique. La responsabilité de donner la main au *sadhaka* sur le chemin de la *sadhana*, s'assurant ainsi qu'il atteigne la destination en toute sécurité. Le mentor est à la fois un collègue plus expérimenté, un conseiller et un ami par excellence.

Les rôles du professeur, du mentor et du Guru peuvent se recouper ou rester séparés, selon le besoin de la situation. Si un *sadhaka* a de la chance, il ou elle peut se trouver face à quelqu'un qui incarne les trois et qui possède le sens du discernement (*viveka*) pour adapter son rôle.

Le mentor ne décourage jamais quelqu'un. Le professeur, pour obtenir des progrès, peut être dur et strict lorsqu'il donne des instructions. Il ou elle peut réprimander pour obtenir le meilleur. Le mentor ne le fait pas. Il ou elle doit saisir la réalité qui est beaucoup plus large que le moment présent. Il ou elle comprend et saisit la réalité dans son ensemble jusqu'à son plus infime détail, mais il ne peut pas démoraliser ni décourager. Le mentor doit se tenir prêt à offrir une solution. A certains moments, le Guru n'est pas disponible ou n'est pas accessible, ou bien il s'agit de régler un problème prosaïque ; dans ces cas, le mentor est le véritable confident et l'allié du *sadhaka* sur le chemin de la *sadhana*.

Le mentor nourrit le système de valeurs du *sadhaka* et l'aide à devenir une personne de grande qualité.

Quand le grand maître Patanjali a décrit les fruits de la *yoga-sadhana* ou *yoganganushthana*, il énonce catégoriquement *ashudhhikshaya* (l'élimination des impuretés) et *vivekakhyati* (l'avènement du discernement). Ils sont essentiels pour atteindre le summum en tant que mentor. Le mentor est un ami, un philosophe et un guide pour le *yoga-sadhaka*.

REMARQUE N°3

Déclaration du RIMYI de novembre 2019

Au RIMYI, la pratique du Yoga est accessible à tous, sans jugement ni préjugé. Nous voulons donc assurer à tous que nous ne faisons pas de discrimination envers les homosexuels.
Nous considérons qu'il est de notre devoir spirituel d'accueillir et d'accepter inconditionnellement chaque personne en quête de développement spirituel et de bien-être.

Nous ne considérons certainement en aucun cas l'homosexualité comme quelque chose de négatif, contre nature ou non yogique.

Le RIMYI considère l'orientation sexuelle comme une expression profondément personnelle et naturelle de la diversité de l'univers, et en aucun cas comme une maladie ou une affection qui doit être traitée. Par conséquent, nous ne prescrirons jamais une pratique d'*asanas* aux fins de "guérir" l'homosexualité.

Questions fréquentes

Le premier projet de ce document a été présenté à un groupe de représentants de toutes les Associations nationales de Yoga Iyengar en décembre 2019 à Pune pour avoir leurs avis. Après avoir intégré des points pertinents et avoir répondu aux préoccupations exprimées lors de la réunion de décembre, le RIMYI a mis en ligne un deuxième projet afin que tous les membres de la communauté Iyengar puisse le lire et envoyer leurs commentaires. Plus de cinq cent personnes - des élèves, des professeurs en formation, des professeurs et des administrateurs - ont répondu avec grand enthousiasme.

Le lecteur trouvera ci-dessous, à titre de référence, les réponses aux questions les plus fréquemment posées à propos des changements présentés dans ces directives.

1. Pourquoi refondre un système qui fonctionne si bien ?

Pour comprendre la raison de la refonte du système, nous devons revisiter la création de ce système. Pour cela, commençons par le début.

L'histoire du Yoga Iyengar a commencé quand un jeune garçon nommé Sundararaja a été envoyé à Pune par son Guru Sri T. Krishnamacharya. A cette époque, le Yoga n'était pratiqué que par une poignée d'ermites et de sages. Celui qui avait un ardent désir d'étudier le sujet devait passer par une sélection rigoureuse, et ce n'était qu'ensuite que l'initiation au Yoga était permise. Naturellement, il n'y avait que très peu d'aspirants qui pouvaient parvenir au but. Guruji a aboli ces restrictions et a ouvert les portes du Yoga à tout un chacun.

Dans cet objectif, il était nécessaire d'avoir un cadre structurel, qui a évolué au fil du temps.

Nous devons garder à l'esprit la place du Yoga dans le contexte mondial de cette époque.

Le monde occidental savait à peine qu'il s'agissait d'un système philosophique indien, mais il le considérait aussi comme un sujet d'ordre mystique.

Le Yoga était un sujet d'ordre sacré, donc peu d'informations étaient disponibles. A partir de ces rares informations, Guruji a élaboré un système bien défini dont les résultats seraient prévisibles.

Grâce à ses efforts, Guruji a fait entrer, lentement et progressivement, un sujet subjectif et philosophique dans le domaine des sciences.

Au fur et à mesure que le nombre de ses élèves a augmenté et qu'ils ont commencé à enseigner le Yoga, il a proposé un programme bien conçu pour apprendre ce sujet. Cela a permis à des personnes du monde entier d'accéder à son enseignement en son absence. Ainsi l'enseignement de Guruji a t-il pu être appliqué avec précision. Ce fut la manière dont il a rendu hommage à son propre Guru.

Le Yoga Iyengar devenant de plus en plus populaire, de plus en plus de personnes voulaient s'y initier. En accordant des certificats, Guruji s'est porté garant du niveau de connaissance de ses élèves. Ses programmes et sa méthode d'enseignement étaient si clairs que ses élèves pouvaient relayer son enseignement en son absence. C'est aussi la raison pour laquelle il n'a pas accordé de certificats à ses élèves de Pune, car il était proche d'eux.

Peu à peu, Guruji a donné à ses élèves "seniors" le pouvoir de décider qui était compétent pour promouvoir l'art, la science et la philosophie du Yoga selon son enseignement. Les premiers certificats ont été accordés en 1968. Il a mis en place un système à la fin des années 70. C'est dans les années 1980 que le système d'évaluation actuel a été établi.

Guruji a commencé à enseigner à une époque où le seul mode d'apprentissage se faisait à travers une relation personnelle entre le *guru* et le *shishya*.

Certains de ses étudiants communiquaient avec lui par lettres et, à cette époque, il fallait vingt et un jours pour que le courrier d'Europe arrive en Inde.

Le courrier international s'est amélioré au fil des ans, mais il n'y avait pas encore d'Internet, ni de vidéos sur YouTube, ni d'enregistrements de cours, "Lumière sur le Yoga" n'existait pas, ni les stages, ni les cours intensifs.

Cela veut dire qu'à l'époque, il fallait des instructions précises et minutieusement détaillées. Puisque Guruji n'était pas directement disponible, chaque détail avait une valeur considérable !

La dernière décennie du XXe siècle et le XXIe siècle ont connu une révolution. Communiquer entre les deux extrémités de la planète se fait en pressant simplement une touche. Les enseignants et les élèves peuvent communiquer via différentes plateformes. Les réponses aux questions se font en quelques secondes ou en quelques clics. L'information est omniprésente. Les enregistrements sont innombrables.

> *" Dans les années 50 et dans les années 60, j'ai travaillé dur pour populariser le Yoga ; maintenant je dois travailler pour corriger les déviations qui sont apparues depuis. À la télévision, et surtout dans les centres de fitness, le Yoga est présenté, non pas dans sa vraie forme, mais dans une version occidentalisée qui ressemble plutôt à n'importe quelle autre forme d'exercice physique."*
> - B.K.S. Iyengar, Yoga Journal 1977

Si nous nous accrochons au passé, les cours de Yoga finiront par devenir uniquement des rituels, et tout ce qui se fait sans implication subjective et de manière ritualisée conduira à la stagnation.

> *"La stagnation, c'est la mort."* -B.K.S. Iyengar

> *"Les élèves de votre génération ont beaucoup de chance, car vous avez en vous mes 80 années de sagesse."* - B.K.S. Iyengar en 2014

Donc, un système rigide strictement défini était un "MUST" à ce moment-là, mais à l'époque actuelle, il faut rendre le système plus "cordial".

Maintenant que le Yoga est extrêmement répandu, les responsabilités de chacun sont différentes.

Même si nous avons l'avantage d'avoir l'information et les connaissances à portée de main, nous pourrions sombrer si nous nous cantonnons aux éléments objectifs.

Les composantes objectives + Les composantes subjectives = L'expérience complète.

2. À notre époque, les professeurs ne sont-ils pas superflus ?

Même si l'information (que ce soit dans les livres ou sur Internet) est un atout énorme pour l'apprentissage, la meilleure façon d'apprendre les *asanas* et le *pranayama* est de le faire sous l'œil attentif d'un professeur, grâce au contact qu'il établit avec l'élève. L'art de l'ajustement est incontournable dans l'apprentissage de n'importe quelle forme d'art corporel.
Donc, il n'existe aucun substitut à un bon professeur.

3. Le RIMYI est-il en train d'imposer les changements ?

Non. Le RIMYI présente un système plus contemporain et plus simple, basé sur les idées et l'enseignement de Guruji.

4. Quel est le cœur du nouveau système ?

Le cœur du nouveau système reste le même. Il s'agit de comprendre le Yoga à travers les enseignements de Guruji. La simplicité est la seule caractéristique qui a été ajoutée.

5. Le RIMYI enlève-t-il l'autonomie aux Associations ?

Non.

6. Comment envisagez-vous la mise en place de cette transition ?

Fondamentalement, cette transition ne doit pas être perçue comme une catastrophe. C'est une façon de rajeunir le Yoga Iyengar en le rendant plus simple et plus cordial.

Il nous faudra réaliser cette transition en douceur. Chaque Association nationale est invitée à mettre en place une procédure appropriée pour permettre cette transition. Soyez assurés que rien ne se fera à la hâte.

7. Quel sera le rôle de nos enseignants seniors dans cette transition ?

Les enseignants seniors sont des “SENIORS” dans notre système. Leur pratique, leur maturité et leur sagesse ne sont pas et ne seront jamais remises en question. Leur rôle restera le même : enseigner, transmettre l'expérience et la connaissance.
Aujourd’hui, ils ont la responsabilité supplémentaire de faciliter ce processus de transition.

**8. Le Yoga Iyengar est réputé pour ses critères de qualité.
En quoi ce changement affectera-t-il ces critères ?**

Des critères de qualité ne sont atteints qu'en mettant en œuvre des changements et des ajustements appropriés chaque fois que c’est nécessaire.

Soyez-en certains, ce changement va ajouter de la valeur au Yoga Iyengar aujourd’hui.
Les jurys continueront à avoir une approche vigilante qui aura pour priorité la sécurité des élèves.
Le seul changement est que cela se fera plus simplement.

9. Imposer autant d’*asanas* dans un Niveau va à l’encontre de la sécurité des élèves à laquelle notre système était attaché. Est-ce qu’aujourd’hui l’on fait fi de la sécurité?

Tout ce qui est fait par la force ne peut pas durer. Aucun des enseignements de Guruji ne préconise l’usage de la force. Ses instructions nous guident avec tant de détails que cela rend aberrant l’usage de la force. Passer en force implique d’aller contre le désir de quelqu’un. Le faisons-nous ?

L’enseignant ou le mentor ou le professeur référent doit décider qui peut faire quoi et comment. Cela exige du discernement. La réduction du nombre de certificats doit rendre le système plus simple et créer plus de liberté dans l’apprentissage.

10. Ce nouveau système supprime les objectifs et la structure auxquels nous étions habitués. L’existence de nombreux Niveaux différents signifiait que l’on pouvait s’efforcer de les atteindre. Que va t-on faire maintenant ?

La motivation vient de l’intérieur. Si vous vous sentez démotivés quand on réduit le nombre de Niveaux, vous devez vous poser la question suivante: “Pourquoi est-ce que je fais tout ça ?”

Si seule une impulsion externe nous fait agir, combien de temps pourrons-nous continuer ainsi ? Nous ne pouvons jamais être sûrs de ce qui nous entoure. Le monde change constamment.

11. Les enseignants qui sont actuellement certifiés obtiendront-ils le certificat correspondant aux nouveaux Niveaux, ou bien auront-ils besoin de passer un nouvel examen ?

Aucun professeur de Yoga Iyengar certifié, s’il est en règle, ne doit repasser une évaluation pour obtenir le Niveau équivalent à son certificat actuel. Le tableau de correspondances de niveaux est uniquement une référence pour :

- passer à un Niveau supérieur dans le futur
- savoir quel programme du nouveau système vous devez bien maîtriser.
- devenir mentor et devenir juré.

Il ne s'agit aucunement de réfuter ni de rejeter l'ancien système ni les enseignants certifiés selon ce système.

EN AUCUNE MANIÈRE !

Le Yoga n'est pas un gadget quelconque dont la version précédente devient obsolète lorsque la nouvelle apparait.

Le Yoga est le processus d'une remise à niveau constante.

12. Mon certificat va-t-il être remplacé ?

Non. Vos certificats actuels restent valides.

13. Comment vous assurerez-vous que les enseignants actuels connaissent bien le programme pour lequel ils n'ont pas été évalués ?

Il est impossible et il serait injuste de faire passer un examen aux professeurs déjà certifiés.

Chaque Association est libre de mettre en place une méthode pour que les enseignants maîtrisent bien les nouveaux programmes. Le RIMYI vous recommande également de contacter vos enseignants seniors / vos formateurs / vos mentors et de vous appuyer sur les ressources disponibles provenant de B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar et Prashant Iyengar.

14. Comment ce changement influencera-t-il nos élèves ?

Les élèves bénéficieront de ce changement parce que leurs perspectives vont s'ouvrir.

15. Guruji a dit : n'enseignez pas ce que vous ne pouvez pas pratiquer. Il semble maintenant que l'on puisse enseigner même si l'on ne peut pas faire une certaine posture. Comment pouvez-vous changer les choses aussi radicalement ?

Cette question nous oblige à dire, et nous en sommes navrés, que l'essence de la déclaration de Guruji n'ait pas été comprise.

La pratique ou la connaissance des *asanas* comprend trois éléments :

1. La compréhension profonde
2. La traduction de cette compréhension en actions dans les *asanas*
3. La démonstration correcte.

Guruji maîtrisait les trois. Pour enseigner, nous devrions nous efforcer de maîtriser au moins deux de ces trois éléments.

Par exemple, selon notre système, un professeur senior de 80 ans ne pourra pas faire *Paschimottanasana* comme la posture est décrite dans "Lumière sur le Yoga", ou comme il l'a fait dans sa jeunesse.

Mais serait-il juste de dire que cette personne ne devrait pas l'enseigner du tout ?

La deuxième chose à considérer concerne l'éthique. Dans l'enseignement du Yoga, on se doit d'être responsable de soi. Prenons l'exemple d'un enseignant qui n'a jamais fait *Adho Mukha Vrkshasana*. Il n'a tout simplement pas la matière première pour l'enseigner. Il doit se questionner et trouver une réponse honnête.

Cependant, si l'enseignant connaît *Adho Mukha Vrksasana* par expérience et qu'il a des jeunes dans un cours, il a désormais la liberté de leur faire faire *Adho Mukha Vrksasana* en divisant la classe. Plutôt que de citer Guruji dans le texte, nous devrions essayer de décrypter la philosophie contenue dans ses mots.

16. N'est-ce pas une mauvaise idée de rejeter les étapes que Guruji a données pour apprendre un *asana* ?

Si l'on suit l'ancien système, il existe des pays dans lesquels personne n'est qualifié pour enseigner *Urdhva Dhanurasana* de manière classique. Bien que tout *asana* enseigné de manière incorrecte soit dangereux, ne pas être du tout en mesure d'enseigner *Urdhva Dhanurasana* prive toute une communauté d'y être initié.

Ici la question de l'éthique individuelle se pose. Devrais-je l'enseigner ou pas ?

Nous sommes tous conscients du fait que des ressources existent pour apprendre un *asana* en toute sécurité. (Un enseignant reste cependant la meilleure option).

Nous devrions étudier comment B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar et Prashant Iyengar ont abordé ces étapes.

17. Pourquoi avez-vous changé les programmes du *pranayama* ? Comment puis-je aborder cela avec mon mentor ?

Les programmes de *pranayama* ont aussi été modifiés dans le même objectif : simplifier les choses.

Il incombe à l'enseignant de guider l'élève dans l'art d'apprendre le *pranayama* en utilisant comme base le livre "Lumière sur le Pranayama".

18. Pourquoi si peu d'attention sur le *pranayama* ?

"Les asanas sont un sujet de l'ordre de la perception.
Le pranayama est un sujet de l'ordre du concept." - B.K.S. Iyengar

Les programmes du *pranayama* n'ont pas été allégés. Toutes les sortes de *pranayama* enseignés par Guruji font partie de nos programmes. Cependant, évaluer la façon de faire du *pranayama* n'est pas possible. Le *pranayama* est une *sadhana* de la sensibilité et pour la sensibilité. Le vieux proverbe : *"On peut conduire un cheval à l'abreuvoir, mais non le forcer à boire"* est également vrai pour le *pranayama*. Il est de la responsabilité de l'enseignant de s'assurer que l'élève connaît bien le programme de *pranayama* de son Niveau.

19. Les programmes donnent l'impression que vous voulez encourager uniquement les jeunes en pleine forme à devenir enseignants. Est-ce le cas ?

Non.

L'étude des *asanas* a une saveur différente selon les différentes étapes de la vie. Un jeune aime le défi, et donc les postures physiquement exigeantes lui plaisent. Plus tard, l'intérêt passe du plan physique aux plans de la sensation et de la perception. Un enseignant doit posséder les connaissances nécessaires pour enseigner à tous - jeunes, vieux, raides, souples.

20. Pourquoi ne pouvons-nous pas avoir un programme thérapeutique standard accessible à tous les professeurs certifiés de Yoga Iyengar ?

B.K.S. Iyengar a utilisé sa connaissance des *asanas* et du *pranayama* pour aider les personnes malades. Le point de départ pour une application thérapeutique des *asanas* et du *pranayama* est leur compréhension. Si les bases des *asanas* et du *pranayama* sont connues, leurs applications (thérapeutiques) peuvent être enseignées.

21. Pouvez-vous brièvement clarifier les mots clés utilisés pour décrire les conditions requises : zèle et ardent ?

Ces deux mots, zèle et ardent, ont des origines intéressantes.

Au départ, Le zèle était lié à “jalousie”, et ardent vient du mot “ardu”, qui, à son tour, vient de "orthos" - droit, debout.

Le sens métaphorique d’ardu, difficile et laborieux, est apparu plus tard.

Alors, qu’apportent les notions de “jalousie”, de “difficile” et de “laborieux” au Yoga ?

La jalousie qui, de nos jours, est considérée comme “pas vraiment convenable” a un sens particulier.

Elle allume le feu qui permet d’être meilleur que... de l’intérieur. Ce qui fait que l’on travaille dur et constamment.

Dans ce contexte, la jalousie est liée au désir ardent interne d'être meilleur.

Dans la *sadhana* yogique, la comparaison doit se faire avec soi-même. Suis-je meilleur qu'hier ? Est-ce que ma *sadhana* s'enrichit de jour en jour ?

Si tout cela est bien compris, il est peu probable que l’on s’éloigne de la *sadhana*.

Comme indiqué ci-dessus, ardent a trois sens :

- Droit - sans distraction,
- Honnête – mettre en pratique les *yamas* et les *niyamas* de l’*Ashtanga Yoga*,
- Difficile, laborieux – ces mots résument la *sadhana.*

Donc, “ardent”, dans la perspective yogique, peut se définir comme une *sadhana* difficile et laborieuse, basée sur l’observation des *yamas* et des *niyamas*, dans une concentration totale focalisée sur l'objectif à atteindre.

Lorsque nous ajoutons le zèle à cette définition, cela apporte la facette mentale de la *sadhana*, qui est l’observation et l’évaluation constante de soi.

De cette façon, le zèle et l'ardeur sont deux piliers importants de la *sadhana* yogique. L’un révèle la facette mentale, tandis que l'autre désigne l'élément physique.

22. Pourquoi est-il obligatoire de venir au RIMYI ?
Il m’est impossible de quitter mes enfants et mon travail pendant un mois.

Compte tenu des problèmes familiaux, du travail et des contraintes financières, la visite au RIMYI n'est plus obligatoire pour les enseignants. Cependant, puisque les certificats seront délivrés par le RIMYI, cette condition restera obligatoire pour les mentors et les membres du jury de certains Niveaux.

Concernant les contraintes financières pour venir au RIMYI, vous pouvez écrire à votre Association. L'Association et le RIMYI peuvent étudier comment faciliter les choses si possible.

23. Venir au RIMYI doit être obligatoire pour tous les Niveaux de certificat.
Pourquoi ne pas ajouter cette condition au Niveau 1 ?

Alors que le RIMYI accueille à bras ouverts quiconque souhaite venir étudier à l'Institut, il reconnaît que certaines personnes ne seront pas en mesure de venir en raison de diverses contraintes. Nous ne voulons pas priver ces personnes de la possibilité de devenir professeur.

A PROPOS DU MENTORAT

24. Il n'est pas facile ni financièrement viable de trouver un mentor quand on réside dans des zones rurales ou dans des petits pays.
Qui peut devenir mon mentor dans ce cas ?

Votre question est légitime. Dans de telles situations, veuillez écrire à votre Association qui vous guidera. S'il n'y a pas d'Association de Yoga Iyengar dans votre pays, écrivez directement au RIMYI.

25. Les mentors et les enseignants référents sont-ils les mêmes personnes ?

Pas nécessairement, mais ils peuvent l'être. Le mentor est solidaire de votre cheminement yogique. Il vous connaît, il connaît votre situation, votre vie, vos forces, vos faiblesses, vos peurs et ce qui vous plaît. Quand le mentor vous envoie à une évaluation, il sait ce qu'il vous fait traverser. Avoir un mentor est bénéfique.

En comparaison, la relation de l'enseignant référent avec l'élève est limitée. Il vous évalue sur une base d'interactions limitées. Il ou elle peut ne pas vous connaître en tant que personne, en tant que *Yoga sadhaka*.

Les enseignants référents ne sont pas des mentors, sauf s'ils s'engagent dans cette tâche de mentorat.

26. Que dois-je attendre de mon mentor en tant qu'élève, et vice-versa ?

Le mentor est votre confident proche sur le chemin du Yoga.

"Maitri karuna mudita upeksanam sukha duhkha punya apunya visayanam bhavanatah cittaprasadanam" - En cultivant l'amitié, la compassion, la joie et l'indifférence au plaisir et à la douleur, à la vertu et au vice respectivement, le contenu mental acquiert des dispositions favorables, sereines et bienveillantes. "Lumière sur les Yoga Sutras de Patanjali" I.33

Le mentor est plein de sollicitude, de compassion et de joie à votre égard.

Si un mentor vous prend sous son aile, vous pouvez être assuré que lui-même a parcouru le chemin et qu'il va cheminer avec vous.

Ce qu'un mentor devrait attendre d'un étudiant : Une telle question n'effleurera pas l'esprit du mentor. Ne vous en inquiétez pas.

27. Le nouveau système ne dévie-t-il pas de l'ancien système ? Sommes-nous en train de rejeter le travail de B.K.S. Iyengar ?

Le pouvons-nous ? Le nouveau système est plus simple afin de s'accorder avec la génération actuelle.

L'accès aux anciens programmes sera toujours possible pour qui que ce soit.

Cette question équivaut à renier la contribution de son père à sa propre existence.

L'ancien système n'est pas mis à la poubelle. En aucune manière ! Vous pouvez et vous devez vous y référer.

28. La méthode séquentielle d'introduction des *asanas* a disparu. Pourquoi le programme ne fait-il pas référence aux différentes approches d'un *asana* et à l'utilisation des supports ?

Prenons un exemple. Lorsqu'une jeune fille commence une relation amoureuse, cela signifie-t-il que ses parents ont perdu leur fille ? Non ! C'est juste qu'elle endosse un nouveau rôle. Elle passe d'une phase de sa vie à une autre.

L'évolution des postures est présentée dans les anciens programmes et les enseignants doivent s'y référer.

L'usage des supports demeure une partie intégrante de notre méthode. Cependant, de nombreux professeurs de Yoga Iyengar n'ont pas le luxe d'en être équipés.

Certains enseignants travaillent à l'extérieur, où il n'y a pas même un mur. Par conséquent, les supports ne peuvent pas devenir des outils obligatoires.

Il est de la toute première responsabilité d'un enseignant de redonner ce qu'il a reçu. Les différentes méthodes pour aborder un *asana* doivent donc être enseignées.

29. J'ai été relégué dans un Niveau avec les Juniors. Je suis anéanti. Comment pouvez-vous saper ainsi tout le temps que j'ai passé, tous mes efforts et tout l'argent que j'ai engagé pour arriver là où j'en suis aujourd'hui ?

Les Juniors sont-ils si effrayants ? Les différents Niveaux n'ont pas été créés dans l'intention de rabaisser quiconque.

Soyez-en assuré : VOUS N'ÊTES PAS RÉTROGRADÉ

Ce nouveau système concerne les examens qui auront lieu dorénavant. Les enseignants certifiés vont continuer à avoir les fonctions et responsabilités qu'ils avaient avant ce changement. Tous vos certificats sont valides jusqu'à la fin de vos jours. Personne ne peut vous enlever les connaissances, la maturité et votre bonne volonté ; ces qualités continueront de rayonner à l'avenir.

A PROPOS DES ÉVALUATIONS

30. En tant que juré, je ne sais pas comment je peux pratiquer avec un candidat ou établir une relation avec un candidat que j'évalue. N'y a-t-il pas là un conflit ?

L'évaluation est un processus d'accueil. Le candidat a manifesté son intérêt en se présentant à l'évaluation. Il est du devoir du jury d'accueillir les candidats, de les mettre à l'aise puis de vérifier avec courtoisie s'ils sont préparés. L'évaluation en Yoga ne peut jamais être objective à 100%. Elle implique nécessairement des émotions. En Inde, celui qui partage la nourriture, les peines et la joie est considéré comme un membre de la famille.

Dans ce contexte, le juré est comme l'ancien de notre famille qui connaît la vie. Lorsqu'il exprime des encouragements, imaginez comment va réagir le nouveau venu (le candidat) ! Le juré a la capacité d'interagir, de pratiquer et d'évaluer simultanément. Si vous y réfléchissez, l'interaction et la pratique font partie intégrale de l'évaluation. Si le résultat ne convient pas au candidat et que vous avez établi une relation avec lui, il ne sera pas démoralisé, mais sera plutôt encouragé à progresser.

31. En tant que jury, j'ignore comment je pratiquerai avec les candidats. Selon mon expérience, l'état mental dans le processus d'évaluation et dans la pratique est très différent. Comment cela va-t-il fonctionner ?

Le Yoga est union, et non pas séparation. Celui qui montre est un observateur silencieux en même temps. Quand Guruji montrait quelque chose dans un cours, il le faisait, et en même temps il enseignait, il observait ses élèves et les évaluait. Pratiquer ensemble est un moyen de démêler certains concepts d'*asanas*. Ce peut être un bon moyen de faire connaissance car les esprits collaborent.

La pratique personnelle est un autre type de pratique où l'on peut être complètement intériorisé, indifférent au monde extérieur.

En tant que juré, vous devriez être suffisamment mûr pour jouer ce rôle facilement.

32. Il y a une pratique d'une durée de 60 minutes, puis une longue interaction. Où sont passés *abhyasa* et *vairagya* ?

C'est une erreur de considérer que *abhyasa*, la pratique, et effectuer des *asanas* sont la même chose. Patanjali mentionne *abhyasa* comme un effort pour limiter les fluctuations de la conscience.

Les attributs d'*abhyasa* sont :

- Un temps long
- Sans interruption
- Avec révérence.

Si on comprend correctement le Yoga, la pratique des *asanas* révèle *abhyasa* et *vairagya*, indépendamment et simultanément.

33. Le candidat ne devrait-il pas déjà connaître la “trame du Yoga Iyengar”. En tant que juré, comment dois-je en parler ?

Parce que vous êtes sur le chemin depuis plus longtemps, vous avez des trésors de sagesse à partager. Pratiquer avec sensibilité contribue non seulement à une meilleure compréhension, mais y ajoute de la valeur. Celle-ci peut éclairer des joyaux cachés. Vous allez donner un cours dans lequel la trame sera parfaitement visible.

34. Pourquoi ne puis-je pas prendre de notes pendant l'évaluation ?

Pour les candidats qui ont confiance en eux, cela n'a pas d'importance. Pour les autres, ce peut être une expérience intimidante. Le candidat peut se laisser distraire par le fait que l’on soit en train d’écrire, plutôt que de rester concentré sur ce qu'il fait.

Pour le bien des candidats, nous pensons que les membres du jury seront en mesure de mener l’évaluation sans prendre de notes. Néanmoins, si vous en ressentez le besoin, vous pouvez en prendre après le passage du candidat.

35. Pourquoi les méthodes “objectives” de notation de chaque pose sont-elles remplacées par cette approche “subjective” de la notation dans son ensemble ?

Comme l'a dit Guruji, le Yoga n'est pas seulement subjectif, mais c’est aussi un sujet émotionnel. L'évaluation objective tend à négliger cet aspect. Ici, nous devons comprendre que nous ne rejetons pas le cadre objectif. La sécheresse et l'aridité dans l’évaluation seront définitivement remplacées par une participation subjective menée avec tact.

36. Les critères d'évaluation existants sont l'alignement, l'extension, la direction, la fermeté et la stabilité, et la précision. Ces critères n'ont pas été mentionnés dans le projet. Ne sont-ils plus évalués ?

Ce sont des caractéristiques objectives essentielles de notre école. Les membres du jury doivent fonder leur interprétation subjective sur ces éléments. Ces critères n'ont pas été mentionnés explicitement, car ils doivent être implicitement présents dans le processus de décision.

37. Que se passe-t-il si j'oublie les commentaires que je voulais faire au candidat ?

Ce n’est pas un problème. Si vous pensez que vous allez oublier quelque chose, vous pourrez prendre des notes entre le passage de chaque candidat.

38. Quel est l’enjeu /le but des présentations individuelles? Les autres candidats seront-ils présents dans la pièce ? Combien de temps le candidat doit-il parler?

La présentation individuelle est un “moment publiquement privé” pour le candidat.
Les compétences et les nuances qu’il veut présenter pourront s’y déployer.
Il peut montrer ses points forts. Chaque candidat pourra décider s’il accepte la présence de ses pairs à ce moment-là.

39. Pourquoi tant d’importance donnée à la “communication” ?

Le préfixe “com” signifie le fait de se retrouver, de s’unir etc.;
comme dans les mots communication et commémorer. Le Yoga a la même racine – “yuj” - joindre, attacher ensemble, unifier. Nos évaluations doivent être un moment de rassemblement et non de séparation. La seule manière d’y parvenir est la “communication.” Nous devons privilégier une “communication juste et excellente”, ce dont nous avons besoin.

40. Je ne comprends pas pourquoi le fait que la formation de professeurs devienne une activité commerciale soit une mauvaise chose. J'ai l'impression qu'il y a quelque chose de plus à expliquer à ce sujet. Je dirige un centre de Yoga. C'est une entreprise.

Il n'y a aucun problème inhérent à cela. Je dirige l'entreprise avec éthique. C'est ainsi que l'on enseigne le Yoga en Australie.

Le but de toute entreprise est le profit, et le but du professeur de Yoga est de répandre le bien dans la société. Il existe une différence de priorité entre faire du profit et répandre le bien dans la société.

Quand le profit est le but principal, l'exploitation, d'une manière discrète mais subtile, en est le procédé caché. Cela n'est pas correct.

L'intention d'enseigner le Yoga et d'en faire bénéficier la société ne doit jamais être falsifiée. Nous reconnaissons que l'enseignement du Yoga comporte un volet financier. Les charges à honorer font partie de la réalité.

Mais cela ne justifie pas de remplacer "le Yoga" par "le Yoga commercial".

À PROPOS DES ASSOCIATIONS

41. Dans le document, vous écrivez : "le RIMYI se réserve le droit de faire des exceptions à ces règles." Est-ce que cela signifie que tout enseignant peut faire une demande directement au RIMYI sans en avertir son Association ?

La communication est vitale. Toutes les Associations et le RIMYI se tiendront mutuellement informés de telles demandes.

Annexes

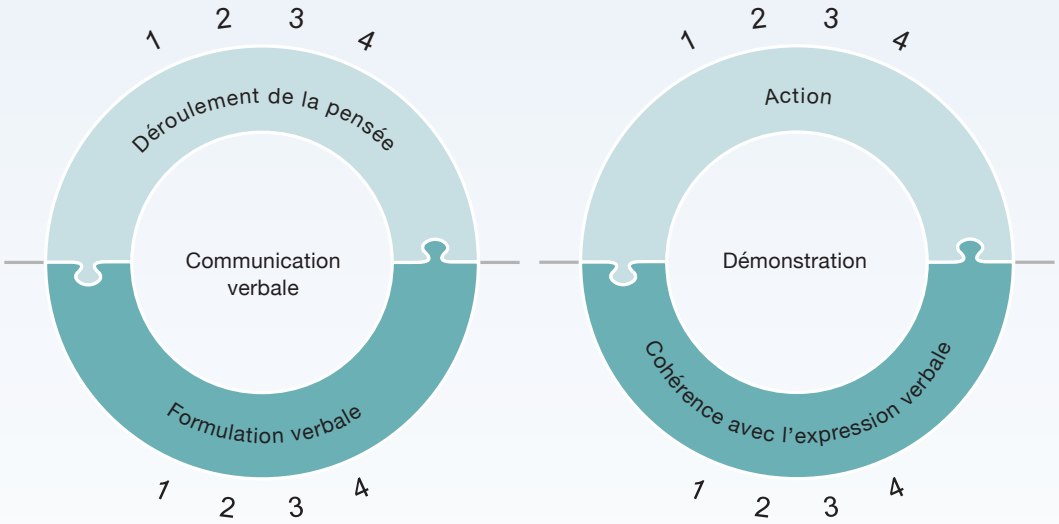
A.1

Questions pour le formulaire de commentaires (Pratique de groupe)

- L'objectif a t-il été atteint ?
- Qu'auriez-vous pu faire de mieux ?
- Quel retour vous feriez-vous à vous-même ?
- Est-ce que c'était une pratique satisfaisante ?
- Qu'avez-vous observé sur le plan physique par rapport à vous-mêmes ?
- Qu'avez-vous observé sur le plan du mental par rapport à vous-même ?
- Y a-t-il des ressentis que vous voulez garder avec vous ?

A.2

Feuille de notation de la présentation individuelle



1 : Médiocre | 2 : Moyen | 3 : Bon | 4 : Excellent

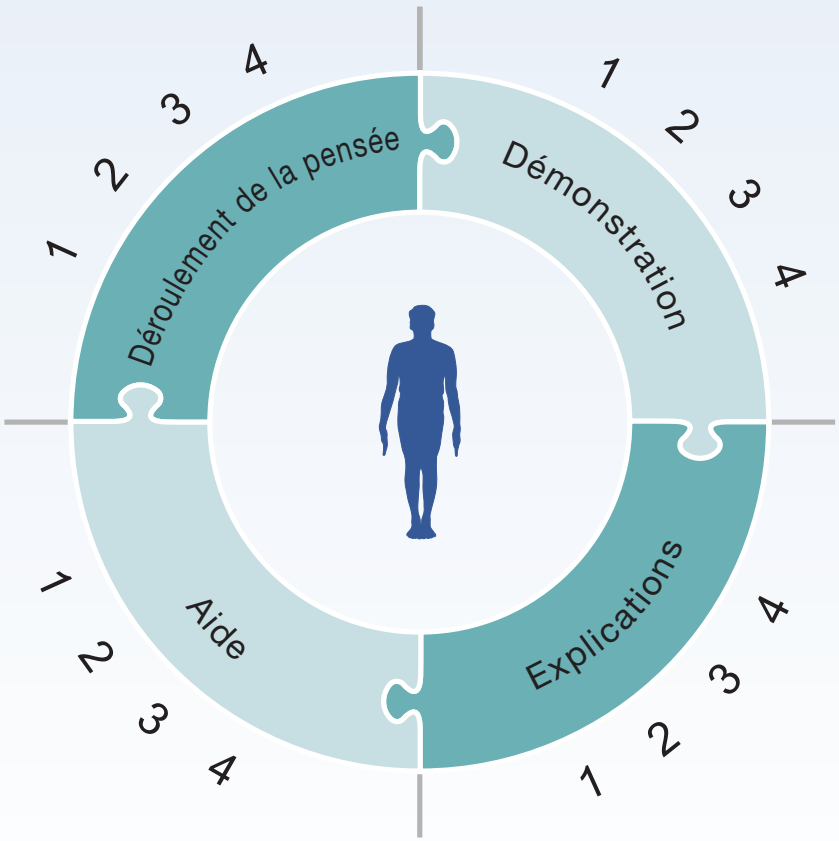
A.3

Questions pour le formulaire de feed-back (à renvoyer au RIMYI)

- Est-ce c'était une expérience positive d'apprentissage ?
- Auriez-vous pris une approche différente pour ce cours, et si oui, pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous n'aviez pas remarqué et que les membres du jury vous ont dit ?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même dans ce cours ?
- Autres commentaires

A.4

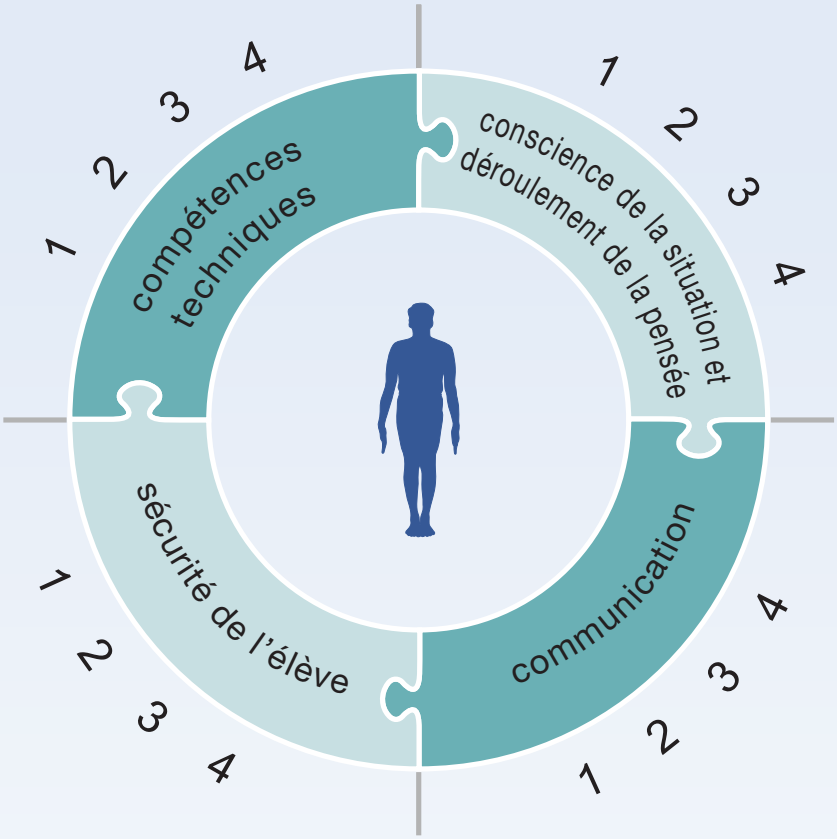
Feuille de notation de l'enseignement



1 : Médiocre | 2 : Moyen | 3 : Bon | 4 : Excellent

A.5

Feuille de notation de la présentation de cas particuliers



1 : Médiocre | 2 : Moyen | 3 : Bon | 4 : Excellent

A.6

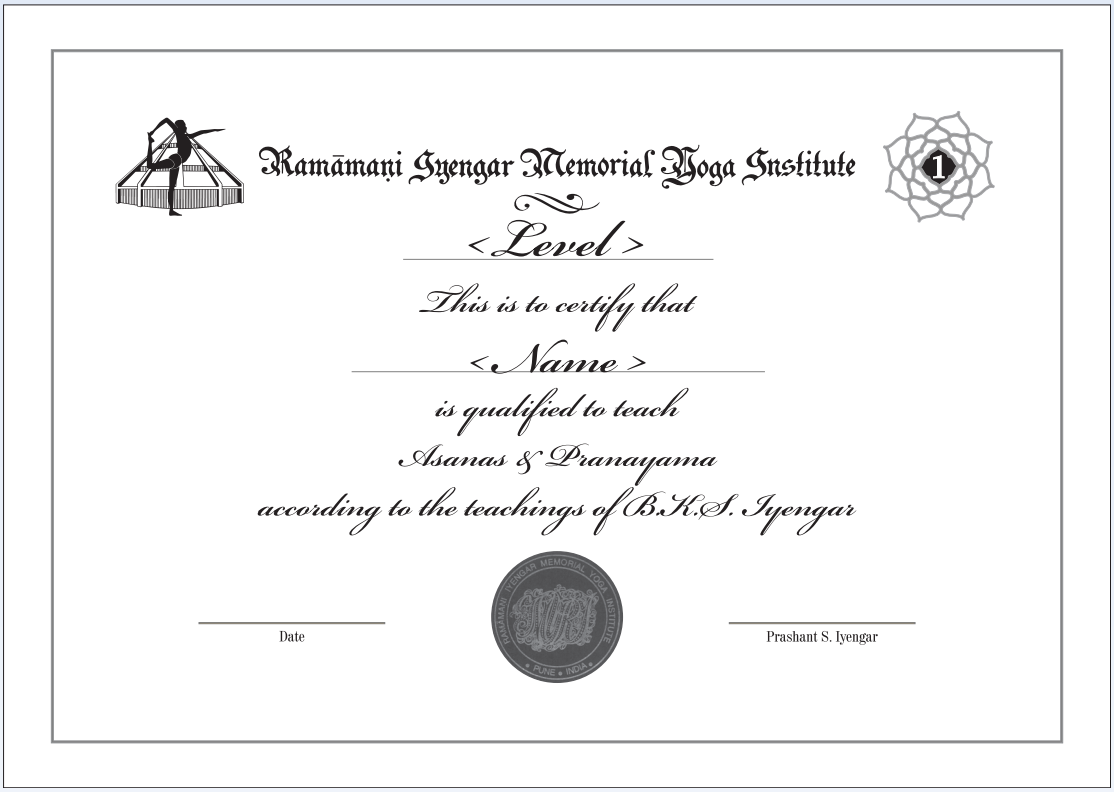
Les groupes d'*asanas*

Ce sont les *asanas* qui présentent des propriétés similaires qui découlent de leurs similitudes posturales.

Les noms des grands groupes d'*asanas* sont les suivants :

Utthistha Sthiti	Les postures debout
Upavistha Sthiti	Les postures assises
Pashima Pratana Sthiti	Les étirements vers l'avant
Parivrtta Sthiti	Les torsions
Viparita Sthiti	Les postures inversées
Udara Akunchana Sthiti	Les postures abdominales
Grathana Sthiti	Les postures nouées
Hasta Tolana Sthiti	Les postures d'équilibre sur les mains
Purva Pratana Sthiti	Les étirements vers l'arrière
Visranta Karaka Sthiti	Les postures de récupération

Modèle de Certificat



Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1

< Level >

This is to certify that

< Name >

is qualified to teach

Asanas & Pranayama

according to the teachings of B.K.S. Iyengar

Date

Prashant S. Iyengar

Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir Road,
Model Colony, Shivaji Nagar,
Pune 411 016, India

Telephone: 91-20-2565 6134

Email: info@rimyi.org