



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

MODULE DURGĀ

DIÉTÉTIQUE

A. Diététique générale

- . Historique
- . Principes de base :
 - a. Besoin énergétique de base, de thermo régulation, de travail, de croissance pour l'action dynamique spécifique des aliments
 - b. Besoin plastique qualitatif
 - c. Équilibre alimentaire
- . Importance des glucides
- . Importance des protides
- . Importance des lipides
- . Besoin hydrique
- . Besoin minéral
- . Besoin vitaminique

B. Diététique spécifique au yoga

- . Dans les textes
- . Actuellement

C. Quelques exemples de régimes

- . Carné
- . Végétarien
- . Végétalien
- . Macrobiotique

PÉDAGOGIE

Pédagogie générale

Pédagogie appliquée au yoga

HISTOIRE ET PHILOSOPHIE DU YOGA

Les différentes approches du yoga (méthodologie)

- . Mantra yoga
- . Karma yoga

- . Haṭha yoga
- . Kriyā yoga
- . Rāja yoga
- . Bhakti yoga
- . Jñāna yoga
- . Laya yoga
- . Nāda yoga
- . Kuṇḍalinī yoga, etc.

THÉORIE ET PRATIQUE DU YOGA

Haṭha-Yoga

- . Définition
- . Sources et histoire
- . Structure (membres)
 - Kriyā : dhauti, basti, etc.
 - Āsana : définition, but, symbolisme, histoire, techniques et variations, effets physiologiques et psychologiques, indications et contre-indications, aspect rééducatif, rythme, durée, enchaînements, liste des āsana essentiels.
 - Bandha : définition, but, nomenclature, contre-indications, étude approfondie des trois bandha (Jālandhara, mūla, uḍḍīyāna).
 - Mudrā : définition, but, symbolisme, historique, techniques.
 - Prāṇāyāma : définition, techniques, indications et contre-indications, alimentation particulière.
- . Bibliographie

Rāja-Yoga

- . Définition
- . Sources et histoire
- . Rapport avec le Haṭha-Yoga
- . Structure : yama, niyama, āsana, prāṇāyāma pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, samādhi