



# Centre de Formation du Yoga

Christian Tikhomirow  
25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence  
Tél: 04 42 66 03 97 - 06 98 13 14 47 - christian@tikhomirow.fr - www.natha-yoga.com

**Programme  
des formations  
par correspondance  
par module et par année**

**Applications  
thérapeutiques personnelles**



Fédération Française des Ecoles de Yoga  
2, rue Gustave Ricard - 13006 Marseille

Ces applications thérapeutiques personnelles ont pour but de trouver une autonomie préventive et curative en ce qui concerne notre santé, respectant par là la démarche entière de ce type de yoga qui met en avant l'utilité et l'importance de trouver une gestion personnelle autonome de notre véhicule, en évitant le plus souvent possible - et quand c'est possible - le recours à une aide extérieure.

En fait, ce que nous voulons acquérir, avec l'ensemble des éléments que nous connaissons du yoga, c'est leur utilisation simple et rapide pour installer une prévention efficace des dysfonctionnements les plus courants. La prévention est au coeur de cette formation.

Cette formation et sa méthodologie est personnelle, c'est une façon de parfaire et de compléter les enseignements déjà reçus. Après quatre années d'un apprentissage rigoureux dans la formation de professeur, elle ouvre des espaces de découvertes, de lâcher-prise, d'intuition et de saveurs qui seront une belle ouverture sur soi et sur des ressentis nouveaux et complémentaires.

Enfin, cette formation permettra également aux enseignants de mieux comprendre, d'enrichir et de cibler les cours journaliers en y incluant des pratiques thérapeutiques.

---

Durant la première année de cette formation aux applications thérapeutiques personnelles nous allons d'une part revisiter les techniques classiques de postures, de mudra, de pranayama, de concentration et de yoga-nidra en apprenant à les utiliser dans le cadre du soin ou de la prévention personnelle.

Nous allons également pratiquer sur d'autres techniques spécifiquement utilisées dans le cadre thérapeutique comme les drishti, les stimulations thérapeutiques des chakra, des nadi, des adhara.

Nous verrons également l'imposition des mantra thérapeutiques ainsi que les nyasa (massages) tant en ce qui concerne la structure énergétique que physiologique (nyasa ostéoarticulaires, organiques, endocriniens).

Nous allons également explorer des nidra et des méditations spécifiquement thérapeutiques, partant du principe que la pensée, et par là son organe correspondant, le cerveau, est apte à créer ou à éliminer des dysfonctionnements physiologiques, émotifs ou comportementaux.

---

Durant la deuxième année nous allons apprendre à diagnostiquer notre typologie personnelle, à décrypter nos souffles comme baromètre de notre santé, à intervenir en cas de besoin.

Nous allons également repérer et conforter l'ensemble des éléments qui font notre homéostasie personnelle, indépendamment des idées reçues en matière de santé.

Nous apprendrons également à faire un bilan périodique, indispensable dans le cadre de la prévention.

Nous apprendrons la régulation des fonctionnements vitaux, psychologiques et émotifs, dans la mesure du possible.

Nous pratiquerons sur les différents protocoles de soins personnels et sur les traitements des dysfonctionnements les plus courants.

Nous apprendrons le rapport entre les structures physiologiques et énergétiques dans le cadre de la santé.

Nous travaillerons sur la diététique, le sommeil, l'hygiène corporelle, la fatigue, la récupération, la place de l'énergie sexuelle dans la longévité.

Nous verrons la thérapeutique par quelques sons, comme le bol, la conque, le bambou.

Enfin l'utilisation de quelques yantra aux vertus thérapeutiques reconnues.

**Première année**

# Module n°1

---

## Programme théorique audio

Les points clés de la thérapeutique: le cerveau - Muladhara - Manipura - Vishuddha - Ajna. La relation chimique et énergétique par le cerveau, ajna et les adhara.

Rapidité et enchaînements des techniques. La reproduction mentale en nidra ou en méditation. La place de nidra et de la méditation dans la thérapeutique pour libérer l'énergie et ses effets.

Les correspondances postures/cakra-nadi pour les applications thérapeutiques

## Programme pratique

### Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

#### Postures

- 1) La tortue - Kurmâsana.
- 2) La demi-lune - Ardha chandrâsana.
- 3) Posture de marici - Mariciâsana.
- 4) La tête au genou - Janushishâsana.
- 5) Le poisson - Matsyâsana.
- 6) La tête de vache - Gomukhâsana.
- 7) Le balancier - Tolangulâsana.

#### Prânâyâma

- 1) Bhastrika thoracique.
- 2) Surya bedhana.
- 3) Nadi shodhana.

#### Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1) Uddyana bandha.
- 2) Lauliki mudra.
- 3) Drishti gauche et droite.

### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Hamsa sadhana sur la négation du dysfonctionnement.
- 2) Concentration sur la structure énergétique.
- 3) Nidra sur la séance composée de 3 postures, 1 geste, 1 souffle, 1 nyasa, 1 concentration.
- 4) Traitement des 6 points mortels.
- 5) Nyasa sur les trois nadi.

## Module n°2

---

### Programme théorique audio

- 1) Est-il plus facile de se soigner ou de soigner autrui? Pourquoi?
- 2) Condenser une pratique en 20 minutes : nidra sur la séance composée de 3 postures, 1 geste, 1 souffle, 1 nyasa, 1 concentration

### Programme pratique

#### Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

##### Postures

- 1) Le chameau - Ushtrâsana.
- 2) La pince - Paschimottanâsana.
- 3) Le chat - Marjariâsana.
- 4) La charrue - Halâsana.
- 5) posture de la libération des vents - Pavanamuktâsana.
- 6) Posture de l'enroulement de l'estomac jambes pliées - Jathara parivartanâsana
- 7) Posture de l'illusion - Mayâsana.

##### Pratiques purement thérapeutiques

- 8) Bhastrika abdominal pour thérapeutique.
- 9) Bhastrika thérapeutique.
- 10) Drishti sur les mains - Hasta dirshiti.
- 11) Yoni mudra pour thérapeutique.
- 12) Nyasa sur les chakra.
- 13) Chidakasha dharana pour thérapeutique.
- 14) Nidra sur les fils de lumière avec point d'émission lumineuse qui se déplace dans un autre cakra.
- 15) Pratique sur les tendances et comportements gouvernés par les 3 guna.
- 16) Pratique sur les 10 foyers de souffle.
- 17) Pratique sur les chakra de la base, du coeur ou du front pour accéder, stimuler, travailler dans n'importe quelle partie du corps.
- 18) Nettoyage interne du corps par la langue.
- 19) Massage du frein de la langue.

## Module n°3

---

### Programme théorique audio

- 1) Les influences héréditaires: changements ou cataplasmes?
- 2) Ne pas être concerné: ce n'est pas soi qui agit. N'être qu'un relais, même si ça passe par soi, même si c'est soi qui fait.
- 3) Pas d'avis: laisser l'intuition guider, même si elle prend appui sur des connaissances et sur un savoir-faire.
- 4) Les influences extérieures: attention à l'atmosphère...
- 5) Silence et plaisir : 2 sacrées thérapeutiques!

### Programme pratique

#### Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

##### Postures

- 1) Demi sauterelle - Ardha shalabâsana.
- 2) Sauterelle - Shalabâsana.
- 3) Padahastasana 1ere phase.
- 4) La montagne - Parvatâsana.
- 5) Le lien - Pashasana.
- 6) Demi cheval - Ardha vatayanâsana.
- 7) Triangles étirés - Uttitha trikonâsana.
- 8) La barque à plat ventre - Navasana.

##### Prânâyâma

- 1) Samavritti.

##### Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1) Jalandhara - 2) Jiyoti - 3) Linga mudrâ - 4) Trikona drishti - 5) Nyasa des yeux.

#### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Kapalabathi thérapeutique.
- 2) Brhamari thérapeutique, première version.
- 3) Massages thérapeutiques : a) anus - b) Nez - c) Oreilles - d) Poignets - e) Paumes des mains - f) Plantes des pieds.
- 4) Apaisement des inflammations par le mantra ...
- 5) Séance corps physique.
- 6) Séance corps énergétique.
- 7) Séance corps mental.
- 8) Méditation sur Rudra la masseur.

## Module n°4

---

### Programme théorique audio

Détermination du souffle et de ses éléments: longueur, forme, durée. le pouls thérapeutique du souffle.

### Programme pratique

#### Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

##### Postures

- 1) Demie posture de Matsyendra - Ardha matsyendrasana.
- 2) La roue debout - Chakrasana.
- 3) Posture de la charnière - Parighasana.
- 4) Le diamant couché - Suptavajrasana.
- 5) Les crocodiles - Makarasana
- 6) Le lion - Simhâsana.
- 7) Le grand angle - Mahakonasana.

##### Prânâyâma

- 1) Shitali
- 2) Murch'ha debout
- 3) Respirer son souffle.

##### Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1) Yoga-mudra - 2) Agni kriya mudra -

#### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Drishti Yeux et langue.
- 2) Prana nyasa.
- 3) Karna nyasa.
- 4) Nidrâ thérapeutique sur la peau: a) de tout le corps - b) du visage.
- 5) Méditation sur le vide thérapeutique.
- 6) Massage thérapeutique du visage .
- 7)Thérapeutique par les points de résonance.
- 8) Détermination des éléments dans le souffle vital.

## Module n°5

---

### Programme théorique audio

Le cerveau et les chakra, intervenir à la source

### Programme pratique

#### Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

##### Postures

- 1) L'arbre - Vrikshâsana.
- 2) L'arc - Dhanurâsana.
- 3) Le danseur cosmique - Nataraj.
- 4) L'archer - Akarna dhanurâsana.
- 5) Posture sur la tête - Gomukhâsana.
- 6) Le cobra - Bhujangâsana.
- 7) L'aigle - Garudâsana.
- 8) La grenouille assise - Mandukâsana.
- 9) La grenouille debout - Mandukâsana.

##### Prânâyâma

- 1) Souffles du mulabandha.
- 2) Anulomaviloma.

##### Mudra/Bandha/Drishti/Nyasa

- 1) Viparita karani mudra.

#### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Fixation thérapeutique de la flamme (à partir de tratakam), puis dégustation de la flamme.
- 2) Taraka thérapeutique.
- 3) Nidrâ thérapeutique : séance mentale.
- 4) Massage des chakra, organes ou points douloureux par les sons «A» et «I».
- 5) Drishti d'un seul oeil à partir de la convergence.
- 6) Nyasa du cerveau (ajna) avec geste thérapeutique et mouvement des yeux.
- 7) Stimulation thérapeutique des chakra : mûlâdhâra.

## Module n°6

---

### Programme théorique audio

- 1) Le lien entre les trois corps.
- 2) Les Chakra et les applications thérapeutiques.

### Programme pratique

#### Pratiques purement thérapeutiques

##### Les kriya thérapeutiques

- 1) Prânâyâma (posture assise).
  - a) Prânâyâma/glandes endocrines.
  - b) Prânâyâma/vayu.
  - c) Prânâyâma/organes internes.
  - d) Prânâyâma/ostéo-articulaire.

- 2) Mantra (allongé).
  - a) Mantra/glandes endocrines.
  - b) Mantra/vayu.
  - c) Mantra/organes internes.
  - d) Mantra/ostéo-articulaire.

- 3) Nyasa (debout).
  - a) Nyasa/glandes endocrines.
  - b) Nyasa/vayu.
  - c) Nyasa/organes internes.
  - d) Nyasa/ostéo-articulaire.

- 4) Asana.
  - a) Asana/glandes endocrines.
  - b) Asana/vayu.
  - c) Asana/organes internes.
  - d) Asana/ostéo-articulaire.

##### Méditation thérapeutique

Soins dans les trois corps.

**Stimulation thérapeutique des chakra: svadisthâna.**

# Deuxième année

## Module n°7

---

### **Programme théorique audio**

Nomenclature des affections physiques courantes et de leurs affinités avec les techniques pour les traitements.

### **Programme pratique**

#### **Pratiques purement thérapeutiques**

- 1) Charge d'un Rudraksha.
- 2) Soins par le rudraksha - Physique et énergétique.
- 3) Soins par le rudraksha - Mental.
- 4) Entretien et Stimulation thérapeutique des principaux chakra de la santé physique.
- 5) Techniques et méthodes thérapeutiques de travail sur le cakra de la base.
- 6) Techniques et méthodes thérapeutiques de travail sur le cakra du ventre.
- 7) Techniques et méthodes thérapeutiques de travail sur le cakra du front.
- 8) Séances thérapeutiques personnalisées de concentration.
- 9) Séance de Ciddhakashadharana sur le corps physique: troubles physiologiques.
- 10) Stimulation thérapeutique des chakra: Manipura.

## Module n°8

---

### Programme théorique audio

Thérapeutique par le bambous et par le bâton troué

Placebo de l'eau et autres ingrédients

### Programme pratique

#### Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

##### Postures

- 1) Posture de l'étirement intense (la chaise) - Utkatasana.
- 2) Le trident - Trishulasana.
- 3) Le singe - Anjaneyasana.
- 4) Le bâton - Merudandasana.
- 5) la guirlande - Malasana.
- 6) l'embryon - Garbasana
- 7) L'oiseau royal ( la colombe) - Rajakapotasana.
- 8) La grenouille à plat ventre - Bekasana.
- 9) Posture du sage Baradvaja - Baradvajasana.
- 10) Posture bénéfique - Badrasana.

##### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Séances thérapeutiques personnalisées de concentration.
  - a) Séance sur le corps physique: troubles physiologiques.
  - b) Séance sur le corps énergétique: troubles énergétiques.
  - c) Séance sur le corps mental: troubles psy/mental/stress/etc.
- 2) Antar muna thérapeutique.
- 3) Charge/placebo de l'eau et autres ingrédients. Utilisations en soins.
- 4) Charge et utilisations du bâton troué. Stimulations organiques et fonctionnelles.
- 5) Thérapeutique des points douloureux du corps physique par les bambous.
- 6) Stimulation thérapeutique des chakra: le coeur.

## Module n°9

---

### Programme théorique audio

- 1) Equilibre et déséquilibre permanent.
- 2) l'extrême complexité de l'humain à cause de son intelligence.
- 3) Temps à consacrer à la pratique thérapeutique.
- 4) Tamas : le sommeil conscient, l'inertie active.
- 5) Détourner la programmation de l'espèce.
- 6) Etude du bilan thérapeutique.

### Programme pratique

#### Utilisations thérapeutiques des techniques classiques suivantes

##### Postures

- 1) Posture de Goraksha - Gorakshâsana.
- 2) Posture des orteils - Padangusthâsana.
- 3) Posture de l'angle - Konâsana.
- 4) Posture du roseau - Vamcâsana.
- 5) Posture du demi pont - Ardhasubandhâsana.
- 6) Posture d'un seul pied à la tête (pied solitaire) - Ekapadashirshâsana.
- 7) Arc en élévation - Uttithadhanurâsana.
- 8) L'oreille de vache - Gokarnâsana.
- 9) Demi lotus lié - Ardhabadhapadmâsana.
- 10) Le chien en haut et en bas - Urdhva et adho muka svanâsana.

##### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Soins par les yantra.
- 2) Souffle thérapeutique sur les trois granthi.
- 3) Technique de détente du ventre : madhyadrishti.
- 4) Ritualiser un départ de soin.
- 5) Méditation thérapeutique sur l'arbre.
  - a) en extérieur.
  - b) en méditation.
- 6) Stimulation thérapeutique des chakra : la gorge.

## Module n°10

---

### **Programme théorique audio**

Décodage du bilan.

### **Programme pratique**

#### **Pratiques purement thérapeutiques**

- 1) Equilibrage des glandes andocrines.
- 2) Elimination des points douloureux ostéo-articulaires et organiques.
- 3) Préparation des saisons.
- 4) Thérapeutique et purification par la conque.
- 5) Méditation sur l'ombre.
- 6) Nidrâ de Rudra.

## Module n°11

---

### Programme Théorique audio

Décodage du bilan

### Programme pratique

#### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Protocole général pour la prévention à faire à nouvelle et/ou à pleine lune
  - a) 6 points mortels.
  - b) 10 foyers du souffle.
  - c) Une pratique thérapeutique du cerveau.
  - d) Equilibrage des guna.
  - e) Equilibrage des glandes.
- 2) Protocole général pour la prévention à faire au bon moment... La pratique de saison.
- 3) Départ de soins en fonction du tableau.
- 4) Protocole de soins sur un problème déterminé. Etude de 3 cas.
- 5) Equilibrage en fonction du bilan:
  - a) Muladhara et apana.
  - b) Svadisthana et vyana.
  - c) Manipur et samana.
  - d) Anahata et prana.
  - e) Vishuddhi et udana..
  - f) Ajna.
  - g) Ida/pingala/sushumna.
  - h) Tamas.
  - i) Rajas.
  - j) Sattva.

## Module n°12

---

### Programme Théorique audio

La formation thérapeutique a pour buts:

- de s'approprier les techniques thérapeutiques, la façon de faire.
- de s'approprier l'ambiance thérapeutique.
- de développer en soi, dans le corps, dans l'énergie et dans la pensée, des réactions thérapeutiques naturelles et spontanées, parfois à notre insus.
- de mettre en place une vraie prévention.
- de rendre disponibles les empreintes laissées par l'entraînement et de les voir se réactiver spontanément.
- de réactiver les processus corporels, énergétiques ou mentaux sans avoir besoin de faire les pratiques, juste en les visualisant.
- de développer une attention et un savoir permanent sur ce qui se passe dans les trois plans.
- d'apporter la conscience et le pouvoir de l'autonomie du microcosme.
- de sentir une ambiance d'auto-guérison permanente.
- de développer l'intuition et la confiance.
- de donner la possibilité d'inclure des pratiques thérapeutiques dans sa pratique personnelle et dans les cours.
- d'identifier pour soi les pratiques qui libèrent des énergies thérapeutiques.

### Programme pratique

#### Pratiques purement thérapeutiques

- 1) Les deux grilles de décodage.
- 2) Rééquilibrage : Tamas - Rajas - Sattva.
- 3) Initiation du mâtâ vierge pour les applications thérapeutiques.
- 4) Protocole de réactivation spontanée des énergies de chaque rencontre dans une longue séance de nidrà.
- 5) Nettoyage du ventre avec shitali et mantra ... Debout - Assis - Allongé.
- 6) Etude et quantification d'un bilan.
- 7) Bilan de l'étude donnant lieu à: a) Proposition de prévention. b) Propositions de soins. d) Détails de l'articulation de ces propositions et du protocole appliqué.
- 8) Méthodologie pour continuer et incorporer la pratique thérapeutique personnelle dans la pratique journalière classique.

Conclusions sur la formation thérapeutique personnelle.