

Yoga & Ayurveda

Introduction à l'Ayurveda

આ લેખે છે વચ્ચે તબીબોશ્ચર
પદ્મ યોગ્યવેદ

Yogamrita

Illustration: Bekha

Copyright Yogamrita ®

L'Ayurveda, c'est quoi pour nous?



Cuisine, ... Massage, ... Mais pas seulement!!!

Médecine préventive, soins de santé, conseils de routine quotidienne, méthodes de diagnostic, protocoles de soins médicaux, spécialités médicales, cures, protocoles de yoga, ...

**Le yoga fait partie intégrante
des prescriptions ayurvédiques traditionnelles**

Allier Yoga & Ayurveda, pourquoi?

- Même tradition indienne
- Mêmes sources et fondements
- Approches compatibles et complémentaires



**Utiliser l'Ayurveda
pour mieux être dans son Yoga**

A l'origine du Yoga et de l'Ayurveda: Les Vedas

- **Veda:** « Vérité divine »
 - Autorité absolue sur la philosophie et les sciences
 - La force des Vedas a construit le monde indien



- **Dharma** est inscrit dans les Vedas
 - Ordre universel
 - Respect de l'ordre naturel des choses
 - Dharma est en lien direct avec la Conscience de chaque être



Buts de l'Ayurveda

Se donner les moyens dans la vie de **se réaliser sur tous les plans**

- Approche **holistique**: corps, psychologie, spiritualité, environnement
- But ultime: spirituel (réalisation du Soi)

- **Objectif : Santé** -> Prévenir
- **Objectif : Soigner** -> soulager la misère et la souffrance humaine

Fondements de l'Ayurveda

« Ayush » signifie « Vie »

« Veda » signifie « connaissance »



L'Ayurvédā est orienté :

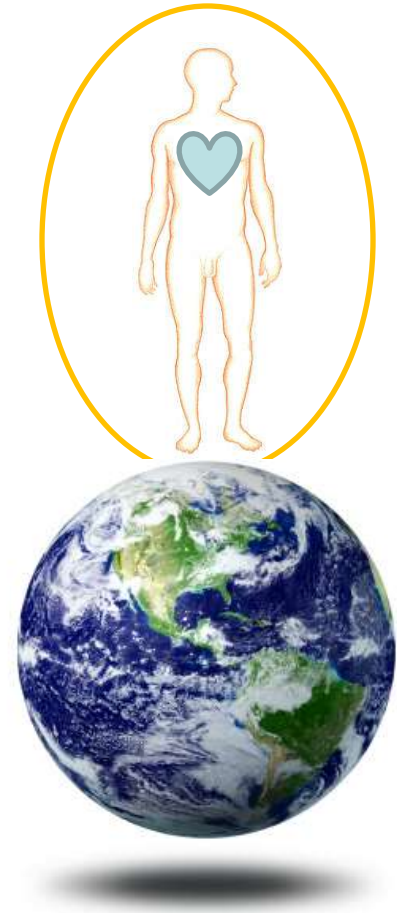
- Plus vers la **vie** et la **santé** ...
- ...que vers la **maladie** et la **thérapie**
- proche de la **Nature**

« L'Ayurveda est la science qui désigne les conditions de vie appropriées, non appropriées, joyeuses ou tristes, ce qui est propice ou défavorable à la longévité, ainsi que les critères de la vie même. »

Charaka Samhita 1.41

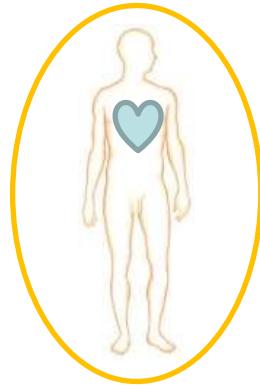
La Vie, selon l'Ayurveda

- La Conscience précède TOUT
- La Vie comprend plusieurs dimensions:
 - corps physique, corps énergétique, psyché, l'intellect, l'âme, ...
- La vie est en **mouvement** et en **échange** constant avec l'Univers
- L'Ayurveda traite avec la **Nature** et englobe énormément d'aspects liés à la vie



Lois de la Nature et l'Interdépendance

- **Loka-Purusha Sâmya:**
L'être humain est la réplique de l'Univers en miniature.



- Ils sont constitués des mêmes éléments.
- Ils sont en constante interaction -> HARMONIE

Lois de la Nature et l'Interdépendance

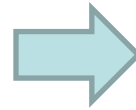
- **Loi de Sâ mânâya et Vissha:**
 - Ce qui est semblable ou homologue **augmente** les semblables
 - Ce qui est opposé ou hétérologue **diminue** les semblables.

Cette loi s'applique aux:

- **Substances** (*Dravya Samanya*) : la matière grasse augmente la graisse du corps
- **Propriétés:** (*Guna Samanya*) : le lait de vache (lourd, froid et onctueux) augmente Kapha
- **Actions** (*Karma Samanya*) : l'exercice diminue Kapha (qui a tendance à l'inertie)

Les 5 éléments (Pancha Maha Butha)

Akasha
Ether



Vayu
Air



Tejas
Feu



Jala
Eau

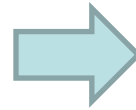


Prithivi
Terre

5 महा
भूता

Les 3 principes ou forces fondamentales de la vie

लौकिक



संयोग



Vayu
Air

परिवर्तन



Tejas
Feu



Jala
Eau

Les 5 éléments et l'Homme

Tout ce qui existe dans l'univers est composé des 5 éléments et leurs propriétés sont essentielles pour comprendre l'harmonie ou le déséquilibre dans le corps humain.

- L'Homme est une créature parmi d'autres sur terre.
- Il est donc constitué des **mêmes éléments** qui forment tout les autres êtres sur terre
- Lorsqu'il meurt, son corps retourne à la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace.
- L'Homme soutient/maintient la combinaison des éléments déjà présents dans son corps, grâce à:
 - l'air respiré et
 - aux liquides et
 - aux aliments consommés,eux-mêmes puisés dans l'environnement naturel.

d'après Alex Maiano

Les 5 éléments et l'Homme

La théorie des 5 éléments explique les **similarités** entre les humains et le monde naturel qui les entoure. C'est une explication très « écologique » de monde :

- La similarité des éléments entre la Terre et les Humains **explique pourquoi** les substances trouvées dans le monde naturel (plantes, herbes, nourriture) sont habituellement en compatibles et en harmonie avec le système humain.
- Elles peuvent être **assimilées facilement** et ne causent pas de réaction négative, (pour autant que les quantités consommées soient appropriées), parce que **fondamentalement**, elles ont les mêmes caractéristiques et compositions que lui.
- C'est pour cela que les **aliments** et les **plantes** sont capables de soigner l'Homme.
- Le Végétal peut réparer et restructurer les humains parce qu'ils partagent les mêmes éléments de base.

5 éléments et Chakras



Ajna Chakra



Vishuddha Chakra



Anahata Chakra



Manipura Chakra



Svadhithana Chakra



Muladhara Chakra

Source image: Wikipedia

Les 3 Doshas, «humeurs» ou «types»

Akasha
Ether



Vayu
Air



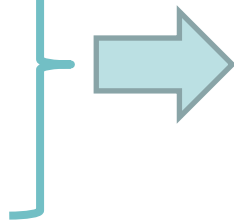
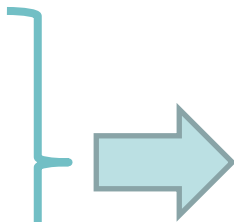
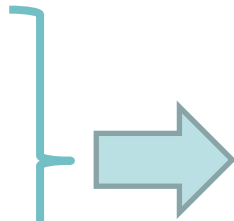
Tejas
Feu



Jala
Eau



Prithivi
Terre



vata



pitta



kapha



Les 3 Doshas

«Dosha» signifie littéralement
«Ce qui obscurcit», «faute», «impureté»,
«erreur», «ce qui abîme»



«**Dosha est organisation** » [...] « Aussi longtemps que les doshas sont normaux en qualité et en quantité, ils maintiennent une psychophysiologie harmonieuse. A partir du moment où ils se déséquilibrent, ils corrompent et polluent la vitalité des dhatus (tissus du corps) et alors ils deviennent dosha (signifiant ici impureté). Donc, dosha est ce qui se vicie et affecte les tissus corporels, ce qui conduit à la maladie. Mais en terme de bonne santé, dosha signifie les 3 principes qui gouvernent la réponse psycho-physiologique et les changements pathologiques. Les trois doshas [...] lient les cinq éléments en matière (chair) vivante. »

Dr Vasant Lad



Le Dosha **वृता**



Le Dosha **vata**



- littéralement : « ce qui souffle »
- Air et Ether. Esprit. Humeur: «**vent**» (gaz)
- Régit le **mouvement**, la **respiration**, et le **systeme nerveux**.
- Vata est **le Dosha le plus important** parce qu'il gouverne les 2 autres Doshas qui sont incapables de **mouvement** sans son intervention: respiration, circulation, effort, équilibre des tissus, coordination des sens, ...
- Sa perturbation entraîne de **60 % à 80%** **des pathologies**

Le Dosha **vata**



- **Sec, froid, rugueux, fin, instable, léger**
- **Légèreté, intuition, spiritualité, changeant**
- Trop grand/trop petit. Maigre. Disharmonieux
- Veines/muscles visibles. Articulations proéminentes
- Yeux secs, petits. Peau sèche. Déshydratation
- Température plutôt basse/irrégulière
Mains/pieds froids
- Perd sa souplesse avec l'âge
- Mouvements rapides, mal coordonnés
Mouvements parasites, tics
- Aime le chaud

Déséquilibres et maladies **vata**

- Sécheresse
- Raideur articulaire
- Crampes
- Nervosité,
tremblements
- Déséquilibres du
système nerveux
- Hypertension
- Flatulences (gaz),
constipation
- Coliques
- Confusion
- Atonie
- Congestion
- Débilité



Le Dosha Pitta



Le Dosha *pitta*



- littéralement : «ce qui transforme»
- Feu et eau. Humeur: «**bile**». Intellect, brillance, impatience et passions
- Principe de **transformation**
- Régit le **systeme digestif** («feu digestif»), la **peau** et la **vision**
- Fonctions hormonales. Température de la peau, Transpiration. Formation du sang
- Sa perturbation entraîne de **20 % à 40%** **des pathologies**

Le Dosha *pitta*



- **Chaud, pointu, fin, lumineux, léger, onctueux, odeur forte**, propriétés des **fluides**
- Mince, harmonieux, symétrique. Se tient bien, beau
- Assez souple, tendance à l'hyperlaxité: articul. tendres
- Mouvements brusques et saccadés
- Peau sèche en superficie. Sensible. Ridée prématur.
- Peau chaude. N'aime pas le chaud, ni trop de soleil
- Transpiration forte. Beaucoup de toxines. Bouche sèche
- Aime manger froid. Aime attirer l'attention
- Mange beaucoup. A toujours faim. Ne grossit pas

Maladies pitta

- Excès de chaleur dans le corps
- Fièvre
- Toxicité du sang
- Maladies infectieuses
- Maladies inflammatoires
- Maladies/problèmes de peau, irritations
- Hémorragies
- Perte de cheveux
- Troubles de la vésicule biliaire, de la bile et du foie
- Hyperacidité, ulcère peptique, gastrite

Le Dosha **kapha**



Le Dosha *kapha*



- **littéralement** : «ce qui tient ou lie»
- **Eau** (et **Terre**). Humeur: «**Mucus**» = «ce qui lie les choses entre elles» -> Force de **cohésion**
- **Forme les cellules** («matériaux de construction») et les fluides nourriciers/protecteurs
- Dirige les **fonctions de l'Eau**: Lubrifie. Soutient la première partie de la digestion. Nourrit le système nerveux. Soutient le cœur. Humidification: peau, bouche, nez, ... Nourrit et régénère en eau les organes des sens
- Soutient la structure du corps (os, chair, cartilage)
- Sa perturbation entraîne de **0 % à 20% des pathologies**

Le Dosha *kapha*



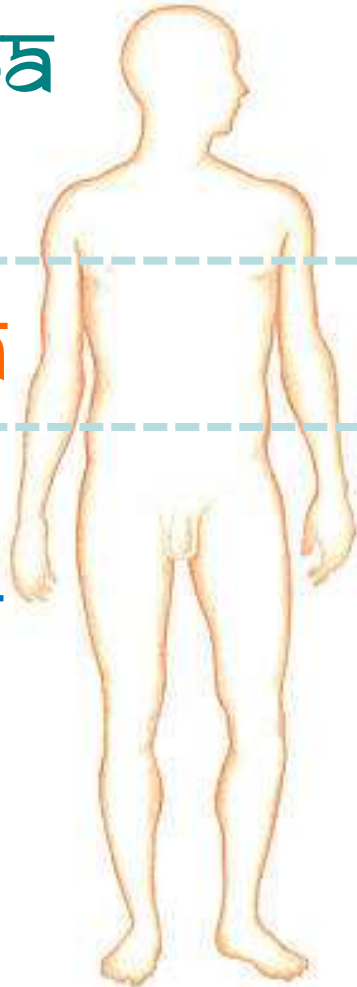
- **Lourd, lent, froid, onctueux, stable**
- Calme, patient, fiable, aimant, intérieur, secret
- Beau, harmonieux. Bien portant (pas obèse)
- Peau, lisse, bien hydratée et claire
- Corps solide, bien structuré
- Articulations solides, invisibles, bien lubrifiées
- Grands yeux brillants et doux
- Température basse, régulière. Supporte bien la chaleur. Transpire peu
- Tendance à prendre du poids
- Très souple... mais un peu paresseux

Déséquilibres et maladies **kapha**

- Excès de mucus
(excès **eau**+**terre**)
- Sinusite, rhume
- Angines à répétition
- bronches engorgées
toux grasse
- Œdème (excès **eau**)
- Obésité
- Diabète
- Cholestérol élevé
- maladies coronariennes
- Calculs rénaux
(excès **terre**)
- Asthme
- Kystes
- Salive excessive

Les 3 Doshas dans le corps humain

kapha



Sièges: estomac, pancréas, poumons, articulations, liquide synovial, glandes salivaires, matière blanche du cerveau, fluide cérébro-spinal, plasma; tête : sinus, nez, bouche/langue, gorge

pitta

Sièges : estomac, intestin grêle, foie, vésicule biliaire, rate, nombril, sang, matière grise, cœur, peau, glandes sébacées, graisse sous-cutanée, yeux

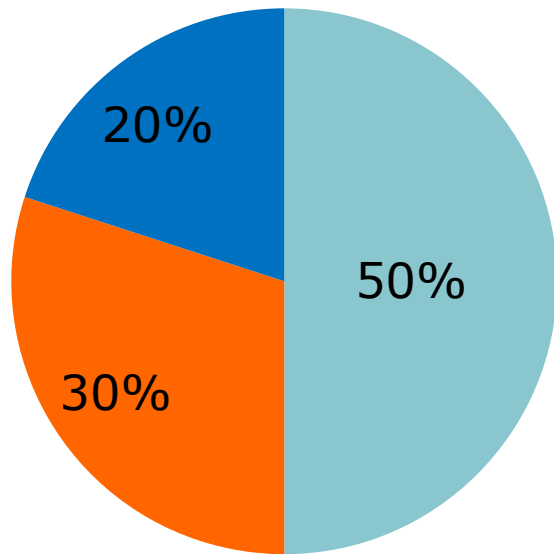
vata

Sièges : Gros intestin, bas-ventre, cuisses, os, oreilles, peau

Constitution «Prakriti / Vikriti»

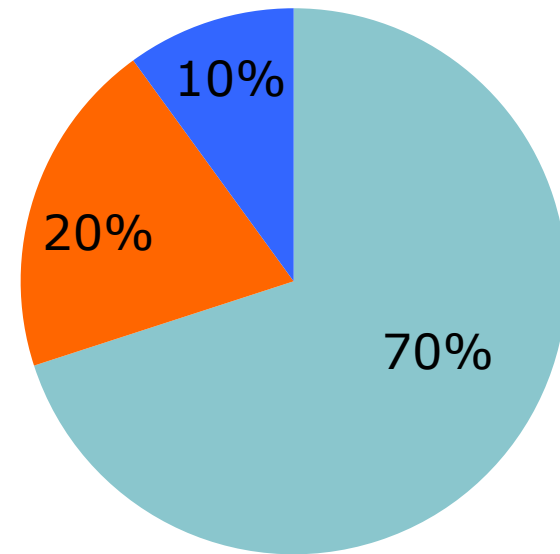
«**Prakriti**», c'est la constitution à la conception
«**Vikriti**», c'est la constitution d'aujourd'hui,
modifiée par l'environnement et la vie

Prakriti



■ Vata ■ Pitta ■ Kapha

Vikriti



■ Vata ■ Pitta ■ Kapha









Il convient de
retrouver **Prakriti**
pour retrouver en
bonne santé!

Saisons et Doshas

Saisons en Occident (Paris)



mois	jan/fév	mar/avr	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
saison	fin hiver (sec)	début printemps	fin printemps	été	été indien début automne	Automne début hiver humide
दोष	kapha (vata)	kapha (pitta)	pitta (kapha)	pitta	vata (pitta)	vata (kapha)
éléments						
Effet sur le corps	lent, rigide, endormi, s'ankylose facilement	se sent ragaillardi	s'anime, s'affermit	Ardent, bouillant, s'assèche rapidement	Se raffermir, se raidit	Se rafraîchit, devient changeant
Effet sur l'esprit	confusion, esprit engourdi	attendrissement	clarté de l'esprit	colère, impatience, irritation, emportement	dépit, peur, jalousie	vide, anxiété, désarroi, appréhension

Anahata Chakra – Séquence de Hasta Mudras

par avril 13, 2012 by Arichèle 3 Commentaires

Cette séance de Mudra permet de prendre conscience des tensions étudiées, puis de les relâcher. Ensuite, elle développe la conscience et l'ouverture d'Anahata, le Chakra du cœur, à la fois dans l'expansion et dans la douceur.



S'abonner au Blog

Email *

Subscribo

- Commentaires
- Amélie dans Matsyasana - La posture du Poisson
 - evriboudha dans Nadi Shodhana (Anuloma Viloma): un Pranayama équilibrant
 - Michèle dans La grande course des grenouilles - L'audace
 - Eve-Anne / vobreyoga dans La grande course des grenouilles - L'audace



- Catégories
- Yoga
 - A prop
 - Asana
 - Bandh
 - Cahier
 - Comu
 - Médit
 - Mantr
 - Philos
 - Physio
 - Prana
 - Relax
 - Séanc
 - Stages
 - Tradit

Stages de yoga

Stages de yoga pour tous - approfondissement de la pratique du yoga



Stages de yoga – approfondissement du yoga



Michèle Lefèvre propose régulièrement des stages d'approfondissement du Yoga en Bretagne (Finistère et Morbihan), en Haute-Savoie, dans le Languedoc-Roussillon et à Paris, dans le cadre du programme de l'école de Yoga Yogamrita.

Prochaines dates

- sam 20/03 - dim 29/03/2015
Week-end Yoga et Ayurveda (Paris)
- jeu 30/07 - dim 02/08/2015
Stage vivre le yoga (74)
- dim 02/08 - mer 05/08/2015
Stage maître en place sa pratique du yoga (74)
- lun 17/08 - sam 22/08/2015
Stage Vivre le yoga (56)

Stages pour la saison 2014-2015

Week-end d'approfondissement en Yoga et Ayurveda
Extraits inspirés de la première année de formation à l'enseignement du yoga avec l'approche ayurvédique
du samedi 28 au dimanche 29 mars 2015
à la Maison de l'Inde, Cité Universitaire, Paris
LE STAGE EST COMPLET

Stage de Yoga Intégral « Vivre le yoga »: postures, respiration, chant, méditation et promenades méditatives, conférences
du jeudi 30 juillet au dimanche 2 août 2015
à la Soledette, Bugève (Haute-Savoie)
DERNIERES PLACES DISPONIBLES: en chambre partagée uniqueitaire

<http://www.yogamrita.fr/blog/>

<http://www.yogamrita.com/formation/stages-de-yoga/>