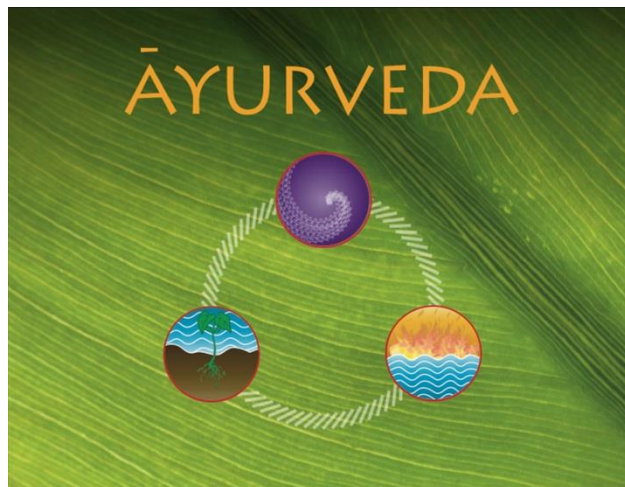


Pratique du Yoga avec l'approche Ayurvédique (1)

Introduction à l'Ayurveda



En Occident, l'Ayurveda a été longtemps méconnu ou assimilé aux seuls massages à l'huile (Abhyanga) et à la diététique indienne. Nous savons aujourd'hui que l'Ayurveda est une médecine traditionnelle à part entière, qui compte huit branches, des méthodes de diagnostic, des protocoles de soins médicaux, dont de nombreuses cures, des conseils de routine quotidienne et une pharmacopée des plus élaborées. En médecine ayurvédique traditionnelle, le Yoga est encore prescrit, en association à d'autres protocoles de soins.

Alors même que Yoga et Ayurveda sont issus de la même tradition indienne, les programmes d'étude et d'approfondissement occidentaux en yoga ne laissent en général qu'une bien petite place à l'Ayurveda. La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) a été décrite et adaptée par les occidentaux dès le XVIIe siècle déjà, bien avant la médecine ayurvédique. En Inde, à partir de la période des échanges Orient et Occident, dès le XVIe siècle, l'Ayurveda a été progressivement mis dans l'ombre, au profit de la médecine occidentale, tout en demeurant acquise aux couches populaires n'ayant pas accès à la médecine occidentale. Il a fallu attendre le renouveau de l'Ayurveda dans son propre berceau, l'Inde, dès le XIXe siècle, pour qu'il nous parvienne ensuite. Aujourd'hui, en Inde, se côtoient deux approches de l'Ayurveda : l'« Ayurveda moderne » et l'« Ayurveda traditionnel ». L'« Ayurveda moderne » est le plus visible. C'est, selon David Frawley, un hybride standardisé entre la médecine moderne et l'Ayurveda traditionnel. Et c'est ce dernier qui est le plus recherché par les occidentaux en quête des médecines traditionnelles authentiques.

Aujourd'hui, l'intérêt croissant de la population pour la santé alternative et les soins de bien-être répond à un besoin. Le nombre de pratiquants du yoga explose littéralement. Très logiquement, l'intérêt pour l'Ayurveda croît d'année en année et le public se fait plus exigeant, plus connaisseur.

Yoga et Ayurveda traditionnels plongent leurs racines dans les mêmes sources (Vedas et Samkhya) ; les mêmes fondements les sous-tendent, ainsi que les mêmes objectifs. Ceci rend leurs approches compatibles et très complémentaires. En matière de prévention et de bien-être, de nos jours, de plus

en plus de centres proposent d'associer la diététique et le style de vie, pour mieux vivre le quotidien et le Yoga.

L'Ayurveda

L'Ayurveda, né il y a plus de 5'000 ans, est considéré comme l'une des huit subdivisions des Vedas (Upa-Vedas). « Ayush » signifie « Vie » et « Veda » signifie « connaissance », « science » ou encore, dans ce contexte « art » de la vie.

L'Ayurvédā fait la part belle à la prévention et au maintien de la vie en bonne santé : tout est mis en place en amont pour éviter la maladie et pour que l'individu s'épanouisse de façon équilibrée. Une personne en bonne santé est une personne saine, positive et pleine d'allant. Les anciens recueils de la « science de la vie » incluent les facteurs de santé et de maladie dans une vision large : *«L'Ayurveda tient compte de tous les contraires, de ce qui convient et de ce qui nuit, du bonheur et de l'infortune, des raisons et des déraisons, des contraintes obligées par la loi et les penchants naturels.» Charaka Samhita 1.41*

L'Ayurveda compte aussi, il va de soi, un très large pan dédié à la maladie et à la thérapie :

« L'Ayurveda fournit une connaissance de l'étiologie, de la symptomatologie et de la thérapeutique. Ces trois piliers du savoir médical concernent autant les individus en bonne santé que les malades.» Charaka Samhita 1.24

L'abord de la santé est énoncé d'emblée dans une approche holistique: « La bonne santé (ayus) se résume à la parfaite harmonie du corps, des organes sensoriels, du mental et du Moi (atman [l'âme individuelle]). On lui connaît quelques synonymes tels : conservation (dhari), vie saine (jivita), équilibre constant (nityaga), durée (anubandha). » Charaka Samhita 1.42

S'il est clair que l'Ayurveda n'est pas une religion, pas plus que le Yoga, tous deux sont issus d'une tradition imprégnée du sacré :

« L'âme est dépourvue de toute pathologie. Elle est la cause de la manifestation de la conscience à travers l'esprit et les éléments (son, toucher, vision, goût, odeur). Elle est éternelle. Elle est un observateur, l'observateur de toutes les activités (du corps et de l'esprit). » Charaka Samhita.



Ayurveda et Yoga sont des sciences qui incluent d'emblée la dimension spirituelle, mais excluent toute limitation religieuse. Ils ont pour objectif d'aider l'individu dans le voyage de la vie.

Selon l'Ayurveda et le Yoga, la Conscience précède tout. Elle est à l'origine de l'Univers et de la Vie. La vie elle-même compte plusieurs dimensions : physique, énergétique, mentale, émotionnelle, intellectuelle, spirituelle.

Dans l'absolu, l'Ayurveda a pour but de procurer à chacun la santé globale et, de ce fait, les moyens d'atteindre les quatre buts de l'existence : DHARMA, le devoir ou le fait de développer la vertu sur tous les plans, individuel et social ; ARTHA, l'acquisition de biens matériels pour subvenir à ses besoins ; KAMA, la satisfaction des désirs du monde et des passions, et MOKSHA, la libération spirituelle ou salut. L'Ayurveda considère chaque individu comme une âme sur le chemin du retour vers la réalisation de sa vraie nature, qui est existence consciente, connaissance et félicité. Il prend chacun exactement là où il en est sur ce chemin, ni en-deçà, ni au-delà. Car c'est à partir de là, et seulement à partir de là, que l'individu peut avancer dans ce voyage du retour au Soi.

C'est donc un cheminement profond, qui requiert de l'engagement - être vrai et lucide avec soi-même - et de l'humilité. La thérapie ultime de l'Ayurveda inclut la guérison de tous les plans de l'être, dont le corps, la psyché et l'âme. Il se trouve que le yoga participe merveilleusement bien à ce travail. Le Yoga est bien sûr la voie de l'Union, pour les yogis et les sages prêts à recevoir et à vivre la vérité ultime de l'«Un» ; mais il est aussi un outil merveilleux pour ceux qui souhaitent avancer vers le meilleur d'eux-mêmes. Il soutient leur être dans le processus du changement.

Les cinq éléments

La Nature extérieure est en échange perpétuel avec la nature intérieure humaine, puisque l'Homme fait partie intégrante de son environnement. Ainsi l'Homme respire l'air, boit l'eau et se nourrit de des fruits de son environnement. Ces échanges respectent une loi simple qui dit :

- les qualités d'une substance seront augmentées, si on lui ajoute une autre substance semblable ;
- les qualités d'une substance seront diminuées, si on lui ajoute une autre substance opposées.

La Nature, le climat, les saisons, les relations, la nourriture, le travail, influent tous sur l'individu. L'Ayurveda propose d'installer une interaction harmonieuse avec l'environnement, afin de jouir d'une santé optimale. Si cet équilibre est rompu, la maladie peut s'installer. C'est une réalité cruciale, à prendre en compte, aujourd'hui plus que jamais.

Selon la philosophie du Samkhya, l'être humain est la réplique de l'Univers en miniature. Tous deux sont essentiellement constitués des cinq éléments (Pancha Maha Butha), soit: Akâshâ (Ether ou Espace), Vâyû (Air ou Mouvement), Tejas (Feu ou Energie radiante), Jala (Eau ou Force de cohésion) et Prithivi (Terre ou Masse). La Nature et l'être humain échangent de la matière l'un avec l'autre. Si un individu manque de quelque chose, ce quelque chose existe forcément dans son environnement, car l'homme est issu de la Nature, et ce quelque chose peut rétablir le principe d'homéostasie en lui.

Dans le corps, l'Espace se traduit par l'espace-même de manifestation de ce corps ; il inclut aussi les organes creux. L'Air est le Souffle de Vie ou Prana, qui se manifeste sous les formes de la respiration,

de l'influx nerveux et du mouvement. Le Feu représente la chaleur propre à la vie, chaleur conduite par le sang, le métabolisme, la digestion, la flamme de l'attention et celle de compréhension. L'Eau représente les fluides corporels, le plasma, la lymphe, le liquide interstitiel, ... La Terre représente la matière : les os, les cartilages, les ongles, les cheveux, les dents, la peau, ...

Les trois Doshas

L'Ayurveda groupe les cinq éléments selon trois typologies ou humeurs de base que l'on retrouve en tous et en tout. Ces trois humeurs sont appelés en sanskrit les trois Doshas.

L'Ayurveda distingue trois constitutions de base ou Doshas : Vata (Ether-Air), Pitta (Feu-Eau) et Kapha (Eau-Terre). La constitution de base s'appelle « Prakriti », c'est la constitution reçue au moment de la conception. Chaque individu est une combinaison unique des trois Doshas. En général, un Dosha ou deux dominant. Ainsi, on est Pitta, si Pitta domine fortement ; on est Pitta-Vata, si Pitta est prépondérant, mais Vata bien présent, lui aussi. Lorsqu'un Dosha est dominant dans la constitution, c'est lui qui aura tendance à se déséquilibrer en premier. Il convient donc de veiller sur lui.

Dosha signifie en sanskrit « ce qui obscurcit, ce qui abîme ». C'est en quelque sorte « ce qui colore l'énergie primordiale intouchée ». On le traduit souvent par « humeur ». « **Dosha est organisation** » explique le Dr Vasant Lad [...] « 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]. [...] En terme de bonne santé, dosha désigne les 3 principes qui gouvernent la réponse psycho-physiologique et les changements pathologiques. »ⁱ

Les trois Doshas se retrouvent partout, mais siègent tout particulièrement dans une partie du corps, mais aussi dans des organes ou systèmes :

- **Vata** : du bas-ventre jusqu'aux pieds ; concerne : gros intestin, bas-ventre, cuisses, os, oreilles, peau, principe du mouvement et influx nerveux.
- **Pitta** : milieu du corps ; concerne : estomac, intestin grêle, foie, vésicule biliaire, rate, nombril, sang, matière grise, cœur, peau, glandes sébacées, graisse sous-cutanée, yeux.
- **Kapha** : du sommet de la tête à la poitrine ; concerne : estomac, pancréas, poumons, liquide synovial, glandes salivaires, matière blanche du cerveau, fluide cérébro-spinal, plasma; tête : sinus, nez, bouche/langue, gorge.

Les caractéristiques principales des trois Doshas permettent de comprendre quel style de pratique du yoga sera bénéfique à chacun d'entre eux :

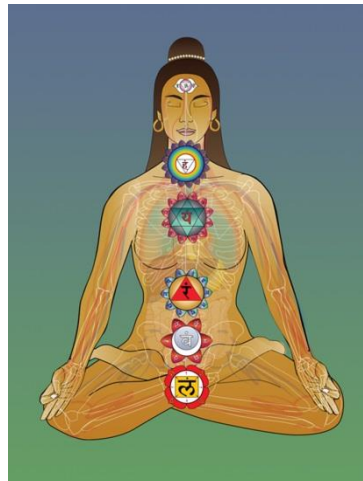
- **Caractéristiques de Vata** : Actif, mobile et énergique. Métabolisme rapide : Vata est mince, de musculature peu développée, avec des articulations protubérantes « qui craquent ». Peau sèche, rugueuse et fine, veines visibles. Sommeil, alimentation et habitudes sont irréguliers. Appétit variable. Sommeil très léger. Pouls rapide et irrégulier. Bavard, communicatif, rapide. Sensible au vent et au froid. Vivacité mentale et émotionnelle. Mauvaise mémoire. Dépensier.

Grande créativité ; sensibilité. Manque de confiance. Instable, impatient, mais adaptable. Anxieux, inquiet, voire stressé.

Au vu de ses tendances naturelles, la personne Vata déteste les habitudes, or, pour sa santé, elle a tout intérêt à équilibrer sa vie pour apaiser son Dosha dominant. Le principe de régularité, sur tous les plans de l'existence, est fondamental pour lui.

Le yoga de Vata : Sur le plan de sa pratique du Yoga, il devra pratiquer au moins deux fois par semaine ; ceci renforcera son système nerveux et apaisera sa tendance anxieuse. La pratique posturale devra lui permettre de se renforcer en douceur, sur les plans de la musculature et de l'endurance. Il pratiquera lentement et en conscience. Il développera une qualité d'attention à chaque instant, de sorte à harmoniser ses mouvements et son souffle. Il privilégiera les postures d'ancrage - debout et assises -, et l'intériorisation, le centrage – grâce aux flexions, torsions, équilibres -, avec un travail spécifique sur le bas du corps (zone Vata). Une pratique régulière du Pranayama l'aidera à augmenter et équilibrer son niveau d'énergie.

Enfin, il privilégiera une longue relaxation en fin de séance : ce sera le point d'orgue de sa pratique. Par ailleurs, tous les jours, il devra s'octroyer une séance de relaxation d'au moins 15 minutes. Cela lui fera le plus grand bien.



- **Caractéristiques de Pitta** : Stature et musculature moyennes. Peau douce, chaude. A chaud et transpire abondamment. Cheveux fins, souvent roux ou blonds (grisonne prématurément). Peau qui rougit, tâches de rousseurs, grains de beauté. Acné, urticaire. Sujet aux coups de soleil. Désirs intenses. Dort modérément et bien. Pouls fort et régulier. Parle avec passion, tendance à dominer la conversation. Extraverti. Peut devenir irritable, colérique, critique. Décidé, agressif, ambitieux, déterminé, aspire à diriger. Aime la compétition. Intelligence et perspicacité.

Le yoga de Pitta : De nature excessive, Pitta privilégiera la modération dans son quotidien et dans son yoga. Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire, lorsque l'on est Pitta, car Pitta recherche le dépassement et la perfection. Prendre d'emblée le contrepied de ses aspirations naturelles risque de cabrer Pitta ou du moins de créer une certaine dose de résistance. Dans le meilleur des cas, s'il se plie à l'expérience, il risque de s'ennuyer dans sa pratique... ou même de s'irriter, ce qui va à l'envers de l'objectif.

D'expérience, la manière la plus efficace pour Pitta est de lui proposer, dans une première partie de séance, un yoga assez physique, « qui va dans son sens ». Ces postures devront permettre à Pitta de se dépenser, sans exacerber le Feu qui est en lui. Cette phase va lui permettre de transpirer un peu, d'éliminer ses toxines et de se poser. Il deviendra plus réceptif à la seconde partie de la pratique. Dans la deuxième partie de la séance, Pitta va se poser. C'est le moment de bascule de la pratique : lenteur, ressenti, abandon. Des mouvements lents pourront être utilisés pour absorber l'esprit de Pitta qui lâchera progressivement prise. Les postures devront ramener le Feu là où il doit être, au niveau de la région du ventre. Les postures (flexions, torsions, assises) et les respirations (Sitali, Sitkari, respiration lunaire) seront rafraîchissantes. A noter, qu'en cas de forte chaleur (environnement Pitta), la première partie de la séance sera modérée ou supprimée, pour ne pas exacerber Pitta.

- **Caractéristiques de Kapha** : Constitution lourde, solide. Facilement en excès de poids. Musculature très développée. Peau épaisse, lisse, peu ridée et froide. Teint clair ou pâle. Cheveux gras, épais, ondulés. Appétit faible ou modéré, digestion lente. Gourmet. Lent, méthodique et endurant. Paresseux, léthargique, difficile à motiver. Sommeil excessif ou lourd. Pouls lent, régulier. Traits réguliers, apparence et voix agréables. Déteste l'humidité. Apprécie famille, amis et traditions ; est attaché et attachant. Apprend lentement, retient bien. Bon gestionnaire. Serein, calme, patient. Sentimental, nostalgique. Tolérant, sait pardonner. Intelligence moyenne.

Le yoga de Kapha : De nature introvertie, Kapha est aussi enclin à la léthargie, l'inactivité ou la tristesse. Kapha aura intérêt à stimuler son quotidien et à dynamiser sa pratique du yoga. Il conviendra d'y aller progressivement, bien entendu, surtout si la personne Kapha est très sédentaire. Les postures debout lui donneront du tonus, tant sur le plan physique que psychique. Elles vont aussi raffermir le corps. Les postures d'ouverture (extensions) vont ouvrir Kapha au monde et dégager la zone haute du corps qui a tendance à s'encombrer de mucus. Idéalement, la pratique devrait réchauffer Kapha et donc stimuler la circulation sanguine. Pour cela, les postures inversées sont favorables. La pratique sera rythmée, pas trop lente, car une pratique trop méditative risquerait de replonger Kapha dans une certaine inertie. C'est pour cela même que la relaxation en fin de séance sera brève. Et si Kapha n'en ressent pas le besoin, il peut même la remplacer par une assise méditative. *(A suivre)*

Michèle Lefèvre

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

Copyright des 2 images:

Aaron Staengl Copyright © 2015 All Rights Reserved. www.ayurvedaposters.com.

Ces images sont publiées avec l'accord de l'auteur.

ⁱ Textbook of Ayurveda, Fundamental Principles, Vasant Lad M.A.Sc. The Ayurvedic Press