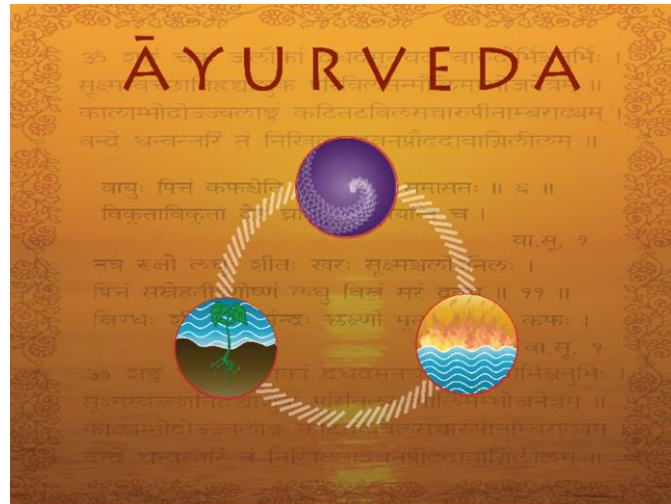


# Pratique du Yoga avec l'approche Ayurvédique (2)



## Les trois Gunas

La Charaka Samhita explique que les trois Doshas constituent les trois humeurs dirigeant l'équilibre corporel (Prakriti/Vikriti) alors que les trois Gunas (ou qualités) ordonnent l'équilibre du mental. On parle parfois de constitution « physique » et de constitution « psychologique ».

Les trois qualités de la constitution mentale sont Sattva (l'équilibre, la pureté), Rajas (l'activité) et Tamas (la pesanteur, l'inertie). Chaque individu est une combinaison unique des trois Gunas. Voici les caractéristiques principales des trois Gunas, appliquées aux constitutions psychologiques :

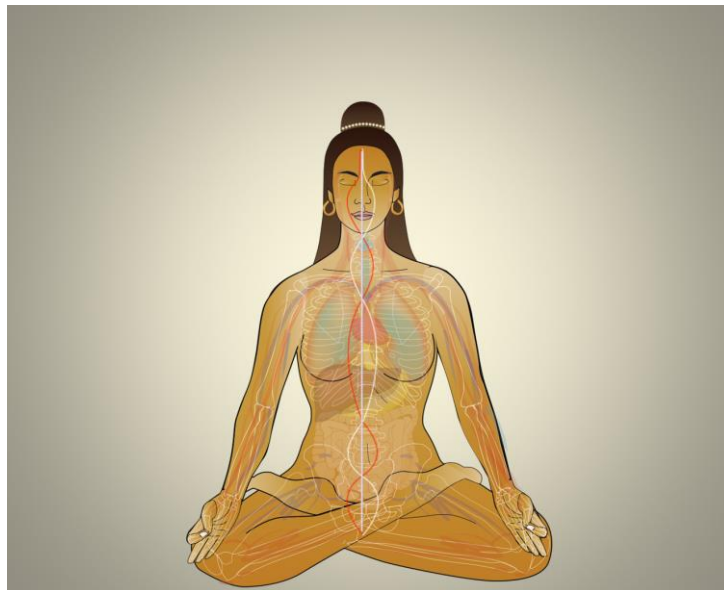
- **Sattva** : Bonne intelligence, bonne mémoire. Propreté, ordre. Attention portée à l'hygiène et à la santé. Calme, douceur, serviabilité. Cherche à s'améliorer. Préoccupations intellectuelles et spirituelles. Positivité, générosité, bonté. Adaptabilité, modération.  
Sattva se traduit par la paix, la sérénité, et donc un certain développement spirituel, conscient ou non. Lorsque l'adepte est prêt, sa pratique du yoga deviendra de plus en plus fine et profonde. La méditation est la pratique par excellence qui développe Sattva. L'adepte, s'il est expérimenté, et initié par des personnes aptes, pourra approfondir les techniques intérieures du yoga. L'état d'Unmani (non mental mais conscient), résulte de Sattva. Si l'adepte n'est pas prêt, la méditation se révélera rajasique (impossibilité de calmer le mental ou forte attente de résultats) ou tamasique (tendance à la somnolence).
- **Rajas** : Dynamisme, contrôle et domination. Intelligence moyenne et mémoire capricieuse. Recherche du prestige et de l'autorité. Insatisfaction générale, tendance à accumuler et à s'afficher. Recherche de la satisfaction des désirs, la stimulation des sens et les divertissements. Facilement distrait, s'ennuie vite. Ambition. Actif et travailleur. Jalousie, méchanceté, égoïsme. Détermination, voire manipulation. Orgueil, arrogance, agressivité, colère, cynisme. Sur le plan spirituel, se pose des questions et doute.  
Les postures sont une excellente manière de canaliser Rajas, qui va diminuer au profit de Sattva. La pratique posturale sera tout d'abord dynamique (salutations), puis évoluera vers la tenue de postures immobiles en dernière partie de séance. Enfin, les Pranayamas (tous, sauf

les Pranayamas dynamisants tels que Bhastrika et Kapalabhati) termineront de pacifier Rajas et rééquilibreront Sattva.

- **Tamas** : Ignorance, paresse. Mauvaise mémoire. Apathique, insensible. Montre peu d'égard pour les autres. Grossier, imprudent, immoral, parfois violent. Entêté. Inattentif à ce qui l'entoure. Manque de volonté ou de discipline. Evite le travail. Intéressé à manger, boire, dormir et avoir des relations sexuelles. Malhonnête, sale, ne prend pas soin de sa santé. Peu ou pas d'intérêt pour les questions d'ordre spirituel. Souvent triste ou déprimé. N'exprime pas d'amour, sauf si intéressé. Sommeil profond, habitudes sédentaires. Mange trop et mal. <sup>i</sup>

Lorsque Tamas domine, il est préconisé de d'abord stimuler Rajas, pour ensuite augmenter Sattva. En effet, il est impossible de passer directement de Tamas à Sattva, qui sont deux principes immobiles. Ils ont besoin de Rajas, le principe d'action, pour instaurer un changement.

Pour comprendre cela, on peut reprendre l'exemple ci-dessus de la méditation : il est impossible à une personne léthargique d'entrer en méditation profonde. Il lui faudra d'abord passer par une phase de stimulation, de sorte à retrouver l'énergie, la vigilance et la qualité d'être, nécessaires à la méditation. Une pratique posturale tonique, des Pranayamas dynamisants, tout comme le chant (Nada Yoga) seront favorables.



La prise en compte de la constitution psychologique affine la compréhension de la constitution d'un individu. Chaque Dosha peut être combiné avec l'un des trois Gunas. Les croisements sont possibles dans tous les sens. Il est par ailleurs réducteur de penser que la personne Pitta aura forcément un mental rajasique et la personne Kapha un mental tamasique.

Autre point intéressant : le Guna dominant n'est pas déterminé à la naissance. Il est le résultat d'un ensemble de facteurs, tels que le régime alimentaire et l'environnement. La constitution psychologique évolue au cours de la vie en fonction de l'environnement, de l'hygiène de vie, mais aussi en fonction du travail que fait l'individu sur lui-même. L'état Sattva est l'état propice à la santé. Il indique aussi que l'individu est prêt à s'améliorer.

La pratique du yoga développe le Guna Sattva, l'équilibre et la sérénité. Une séance de yoga traditionnelle rééquilibre les trois Doshas ; on dit qu'elle est « tridoshique ». Mais, comme expliqué ci-dessus, il est possible d'influer plus spécifiquement sur un ou deux Doshas, si besoin est.

De prochains articles porteront plus spécifiquement sur le yoga avec l'approche ayurvédique, et décriront plus en détails comment influencer sur les Doshas et les Gunas à la lumière de l'Ayurveda, des Vayus, de l'orientation que prend l'énergie et du travail sur Agni. Le yoga intégral propose de travailler avec les Asanas, les Pranayamas, mais aussi avec d'autres pratiques comme les Mudras, les Bandhas, les Yantras, les Mantras et le chant. Pour commencer à illustrer cette approche, une séance posturale tridoshique est présentée dans ce cahier. Construite à fins didactiques, cette « séance maison » contrôle le Dosha Kapha en première partie, puis le Dosha Vata est calmé et, enfin, le Dosha Pitta est apaisé. Je vous propose donc de commencer par la pratique, puis de vous retrouver dans un prochain cahier, avec plus d'explications.

Bon yoga !

**Namaste**

Michèle Lefèvre

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

Copyright des 3 images:

Aaron Staengl Copyright © 2015 All Rights Reserved. <http://www.ayurvedaposters.com>.

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

---

<sup>i</sup> D'après Ayurveda, l'équilibre de la vie, Dr Partap Chauhan, Le Courrier du Livre