

**Mémoire pour  
la formation d'Ayurveda  
2006  
Nicolas Ballet**

**Yoga et Ayurveda à l'unisson de la santé et  
de l'épanouissement spirituel**



**Ecole d'Ayurveda**

# **YOGA ET AYURVEDA A L'UNISSON DE LA SANTE ET DE L'EPANOUISSEMENT SPIRITUEL**

## **CHAPITRE 1 : YOGA ET AYURVEDA, DEUX SCIENCES COMPLEMENTAIRES A LA RECHERCHE DE L'EQUILIBRE SATTVIQUE**

### **Fondements métaphysiques et énergétiques communs du yoga et de l'âyurveda**

- Sâmkhya kârikâ
- Les guna, les dosha et leurs subdivisions
- Les constitutions mentales selon l'influence des guna
- Les constitutions doshiques selon l'âyurveda

## **CHAPITRE 2 : LES VOIES DU YOGA**

- L'astânga yoga, les 8 membres du yoga sûttra de Patanjali

## **CHAPITRE 3 : L'ANATOMIE SUBTILE COMMUNE AU YOGA ET A L'AYURVEDA**

- Les kosha

## **CHAPITRE 4 : LES PRINCIPES ENERGETIQUES SUBTILS MAITRES DE LA SANTE ET DU DEVELOPPEMENT SPIRITUEL**

- Prâna, Tejas, Ojas

## **CHAPITRE 5 : POURQUOI LA NECESSITE D'UNE ADAPTATION INDIVIDUELLE DU YOGA?**

- Le professeur de yoga et le regard du thérapeute.  
La vision holistique de l'individu.

## **CHAPITRE 6 : LES OUTILS DE DIAGNOSTIC DE L'AYURVEDA ET DU YOGA**

- Anamnèse et entretien individuel.
- La détermination des déséquilibres actuels (doshiques) vikriti et de la constitution de naissance (prakriti)

## **CHAPITRE 7 : L'ORIENTATION DU YOGA DANS LE RESPECT DE PRAKRITI ET DE LA CORRECTION DE VIKRITI**

- Techniques de purifications yogiques.
- Action des âsana et du prânâyâma
- Action des bandha
- Action de bhâvana
- Dinâcarya, hygiène naturelle quotidienne, alimentation.

Séances de yoga adaptées à la correction de vikriti. Exemples d'application.

## **CONCLUSION**

La nécessité de synthèse des principes dynamiques du yoga et de l'âyurvêda vers un yoga intégral appliqué à la vie quotidienne.

## PREFACE

Le yoga (science de la réalisation de soi) et l'âyurveda (science de la connaissance de la vie et de l'auto-guérison) sont toutes deux des sciences sœurs millénaires, révélées aux anciens sages et clairvoyants de l'Inde, (les rishis védiques).

Il est fort probable que la naissance et la transmission de ces sciences vinrent à une époque où apparurent les premiers signes de désordre et de discorde d'une société grandissante devenant avide et ignorante des préceptes fondamentaux d'une vie harmonieuse.

Les rishis védiques implorèrent alors les dieux dans leurs méditations silencieuses afin de trouver des remèdes aux maux de l'humanité.

Ainsi naquirent le yoga et l'âyurveda à travers l'observation et l'analyse minutieuse de l'existence dans ses différentes composantes intérieures, extérieures et leur corrélation avec les relations et lois qui régissent le jeu de la création cosmique.

Les rishis védiques édifièrent le yoga comme moyen ultime de réintégrer la conscience absolue et de retrouver l'unité originelle dans un accomplissement divin libéré du champ karmique <sup>1</sup>.

Un peu plus tard apparut l'âyurveda comme base solide, pour un plus grand nombre sur laquelle les fondements de la santé mentale, physique et l'épanouissement de la vie humaine de manière globale pouvaient être instaurés à travers l'observance des lois essentielles inhérentes à notre constitution de naissance et les moyens de la maintenir le plus longtemps possible en harmonie et à son plein potentiel, mais aussi de soigner et de guérir les maladies.

Deux sciences afin d'aider l'homme à évoluer sur un sentier de sagesse vers une conscience lumineuse que recèle sa nature profonde et véritable.

Dans l'époque que nous traversons qui n'est autre que le kâli-yuga (l'âge sombre) dans la cosmogonie indienne, les êtres sont pour la plupart soumis à une vie active voire trépidante où les besoins et respects fondamentaux de la vie humaine sont souvent bafoués et faussés, quand ils ne sont pas totalement absents et exclus.

Toute la vie est attirée vers le dehors dans une course effrénée vers l'acquisition et l'identification à la vie matérielle et virtuelle.

Les maladies actuelles qui assaillent l'humanité sont pour la plupart la résultante de ce mode de vie déréglé et irrespectueux des principes fondamentaux de la loi d'harmonie.

A l'heure actuelle ou de plus en plus d'être crient leurs désarrois et leurs malaises, nous voyons émerger un retour des enseignements spirituels du yoga et des méthodes de soins et de restauration de la santé et de l'équilibre quotidien que propose l'âyurveda. Ces connaissances sont maintenant répandues dans le monde entier et disponibles pour ceux qui sentent le besoin d'expérimenter ces pratiques et de retrouver un sens plus profond et un équilibre physique et mental dans leur existence.

Le présent exposé tend à réunir ces deux sciences dans une analyse complémentaire pour une action judicieuse du yoga en respect de la constitution ayurvédique et appliquée à la correction des troubles de santé selon les fondements métaphysiques, énergétiques et thérapeutiques communs à ces deux sciences.

1. champ karmique: champ dans lequel s'exprime les retombées des actions passées

## CHAPITRE 1

« La condition qui est atteinte par le sâmkhya, les hommes du yoga y parviennent aussi ; celui qui voit sâmkhya et yoga comme une seule chose, celui-là voit ».  
*Bhagavad gîta. Chant 5. Verset 5*

### **YOGA ET AYURVEDA, DEUX SCIENCES COMPLEMENTAIRES A LA RECHERCHE DE L'EQUILIBRE SATTVIQUE**

#### **L'ARBRE DU SAMKHYA, FONDEMENT METAPHYSIQUE ET ENERGETIQUE COMMUN DU YOGA ET DE L'AYURVEDA.**

L'approche thérapeutique du yoga et de l'âyurveda possède en commun des fondements métaphysiques établis sur le **Sâmkhya**, un des darsana (point de vue, doctrine, vision contemplation de la nature divine) de l'Inde védique. Il relate une analyse profonde de la création depuis son élément le plus subtil, la conscience première absolue, non duelle, inactive, le **purusha**, jusqu'à la manifestation à travers sa force active qu'est la **prakrti**, de toute la nature, des éléments les plus subtils jusqu'aux éléments grossiers que contient la matière organique.

#### **LES GUNA**

C'est à travers les guna, trois pôles énergétiques essentiels que la prakrti manifeste toutes les énergies de vie dont sont issus les phénomènes de création et de destruction.

- **Le sattva**, force d'équilibre et principe de paix et de luminosité
- **Le rajas**, force d'action, de création, de mobilité
- **Le tamas**, force d'inertie, d'obscurité ou d'anéantissement

Respectivement les guna sattva et rajasa donnent vie aux organes de connaissance liés aux cinq facultés des sens (**jñânendriyani**).

- Les oreilles : organe de l'ouïe lié à l'élément éther
- La peau : organe du toucher lié à l'élément air
- Les yeux : organe de la vue lié à l'élément feu
- La langue : organe du goût lié à l'élément eau
- Le nez : organe de l'odorat lié à l'élément terre

Et aux organes d'action (**karmendriyani**) liés aux cinq facultés d'action, aux organes des sens et aux cinq éléments

- La bouche : ouïe -éther
- Les mains : toucher-air
- Les pieds : vue-feu
- Appareil urogénital : goût-eau
- Organes d'excrétion : odorat-terre

Les guna rajasa et tamasa donnent vie aux cinq éléments **pancha mahabhutani** :

La matière solide **prthivi**, liquide **jala**, ignée **tejas**, gazeuse **vayu**, étherique **akasha**.

L'âyurveda et le yoga considèrent les guna comme les influences déterminant la constitution mentale et spirituelle de l'individu.

## LES CONSTITUTIONS MENTALES SOUS L'INFLUENCE DES GUNA

### Les types sattviques

Les individus sattviques sont paisibles, calmes et leur esprit est concentré. Ils génèrent spontanément des pensées positives avec de bonnes intentions. Ils ont une compassion naturelle et sans attente, ils considèrent le bien des autres avant leur propre bien. Emotionnellement, ils sont dévoués, ont une foi constante et un contentement serein.

« *Quand par toutes les portes du corps, viennent des flots de lumière, lumière de compréhension, de perception et de connaissance, on doit comprendre qu'il y a eu dans la nature un grand accroissement, une grande élévation du guna sattvique* ». Bhagavad gîta. Chant 13. Verset 11.

### Les types rajasiques

Les types rajasiques sont très actifs et agités mentalement, ils n'ont de cesse de courir à la poursuite de leurs désirs. Ils sont ambitieux, directifs mais sont difficilement paisibles. Ils se concentrent sur leur propre intérêt, protègent ceux qui les servent et sont hostiles à ceux qui s'opposent à leurs décisions. Emotionnellement, ils sont prompts à la colère et n'aiment pas être contrariés.

« *Appétits, impulsion de convoitise, initiative d'actions, inquiétude, désir, c'est ce qui monte en nous quand s'accroît rajas* ». Bhagavad gîta. Chant 13. Verset 12.

### Les types tamasiques

Les types tamasiques souffrent de lourdeur mentale ou de léthargie. Ils ont peu de motivation à développer des buts spirituels mais enclin à la dépendance matérielle. Emotionnellement, ils s'expriment peu et de manière confuse. Leur évolution est lente voir stagnante et ils ne disposent pas de beaucoup d'énergie pour le changement ou l'analyse d'eux -même.

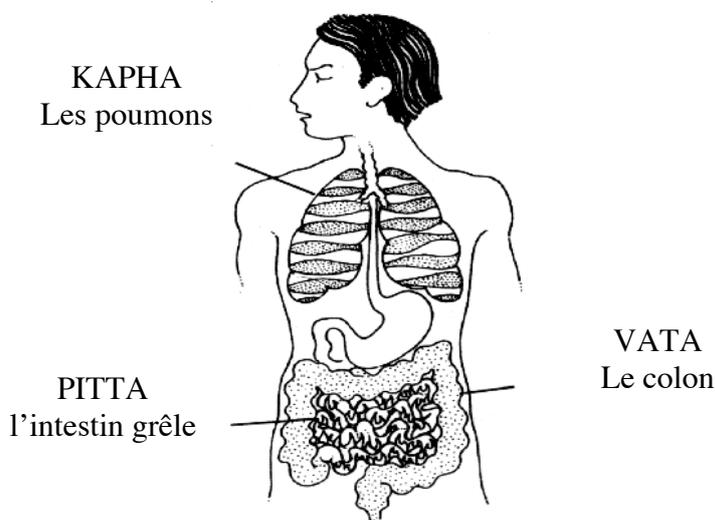
« *Non-connaissance, inertie, négligence et aberration, c'est ce qui naît quand tamas prédomine* ». Bhagavad gîta. Chant 13. Verset 13.

Ce premier outil d'analyse nous permettra de compléter l'analyse de la constitution corporelle et de déterminer l'influence prédominante de certains guna lors de la naissance.

Lors du processus de création de l'être humain, les guna s'agitent et créent les forces motrices et attribus de la matière, sous forme de trois combinaisons d'énergies primordiales, les dosha.

## LES DOSHA

### Les sites principaux des dosha



Le dosha Vata est le principe de mouvement et de circulation de toutes les énergies dans le corps.

Le dosha Pitta est le principe de combustion, de digestion et du métabolisme.

Le dosha Kapha est le principe qui crée la forme et la structure cellulaire qui permet l'absorption.

D'après Sushruta un des grands auteurs et médecins ayurvédiques « *VAYU, PITTA ET KAPHA sont considérés comme les facteurs constitutionnels primaires et essentiels dans l'organisme humain. Le corps fonctionne sur la base de ces trois DOSHA, comme une vraie maison est supportée par des piliers... Le déséquilibre de ces trois DOSHA de base peut engendrer la déchéance ou la mort du corps, et de leur équilibre dépend le bien-être* ». Sushruta Samhita, sutra 17, section 4.

- **Vata**, principe de circulation, composé des éléments air et éther.
- **Pitta**, principe de combustion composé de feu et d'eau.
- **Kapha**, principe de solidification composé de terre et d'eau.

Ces dosha dirigés et soutenus par **prâna, (l'énergie vitale)**, vont se mélanger de manière spécifique dans l'incarnation humaine sous l'influence des guna, cette alchimie s'opère à travers différents facteurs, l'hérédité, l'état mental de la mère durant la gestation, le karma ou la psycho-résultante des actions des vies passées.

« *Le fœtus est conçu, formé et porté à maturité par l'ensemble génétique des trois humeurs. Parce que le sperme, l'ovule possèdent différentes proportions des énergies, vent, bile, phlegme ; ou parce que l'alimentation et le comportement de la mère ont manqué d'harmonie pendant l'extrême période de grossesse, sept constitutions différentes existent* ». Lama Namkhai Norbu.

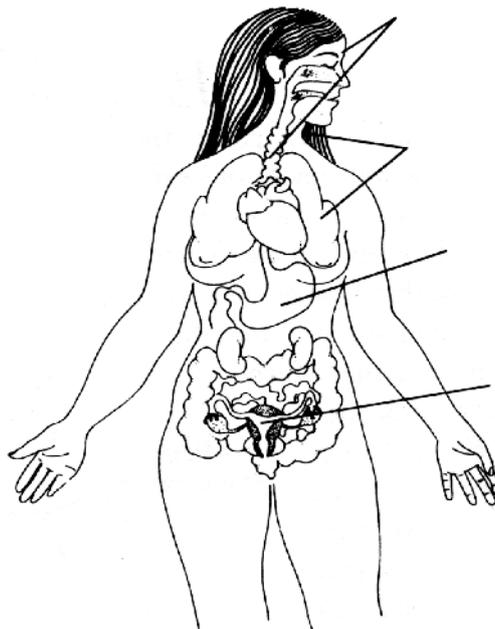
Dès la naissance, ces dosha vont être constamment en recherche d'équilibre en réponse directe avec toutes les énergies de vie en relation avec l'être humain.

« *Ces Dosha maintiennent l'intégralité de l'organisme en créant, assimilant et en diffusant la force vitale (prâna)... Dans leur état harmonieux, elles maintiennent le bon fonctionnement organique ; dans leur état morbide, elles affligent le corps en créant toutes sortes de maladie* ». Sushruta Samhita, Sutra 21, Section 4.

## LES SUBDIVISIONS DES DOSHA

### LES CINQ SUBDIVISIONS DE PRANA

Prâna Vata : inspiration, déglutition, pensée



Udana Vata  
Expire, parole

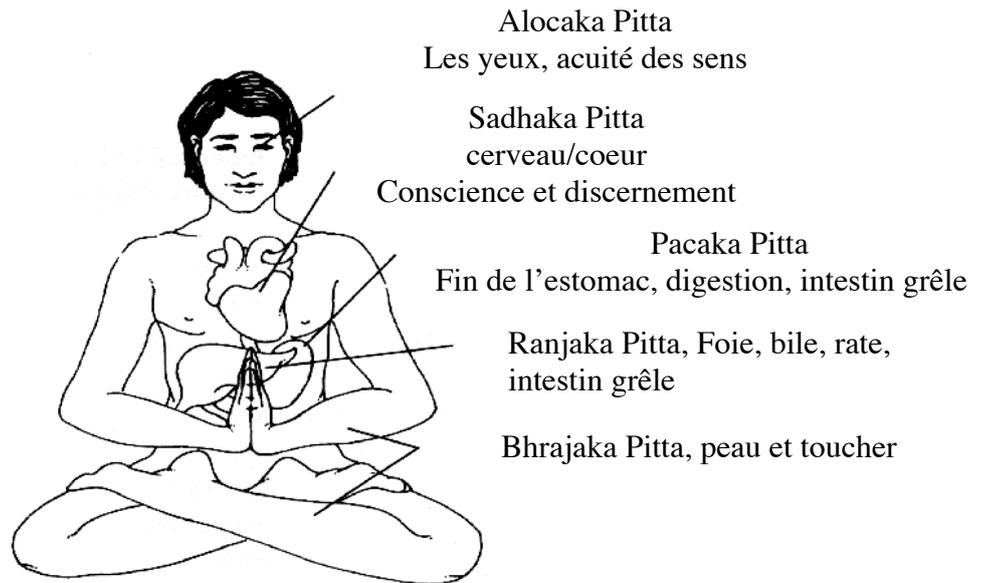
Samana Vata : péristaltisme,  
estomac, intestin grêle, foie,  
rate, pancréas

Apâna Vata  
Elimination, urine, selles, côlon,  
menstruations, naissance, sexualité

Vyâna Vata  
Centré dans le cœur, se répand  
dans tout le corps, mouvement,  
circulation

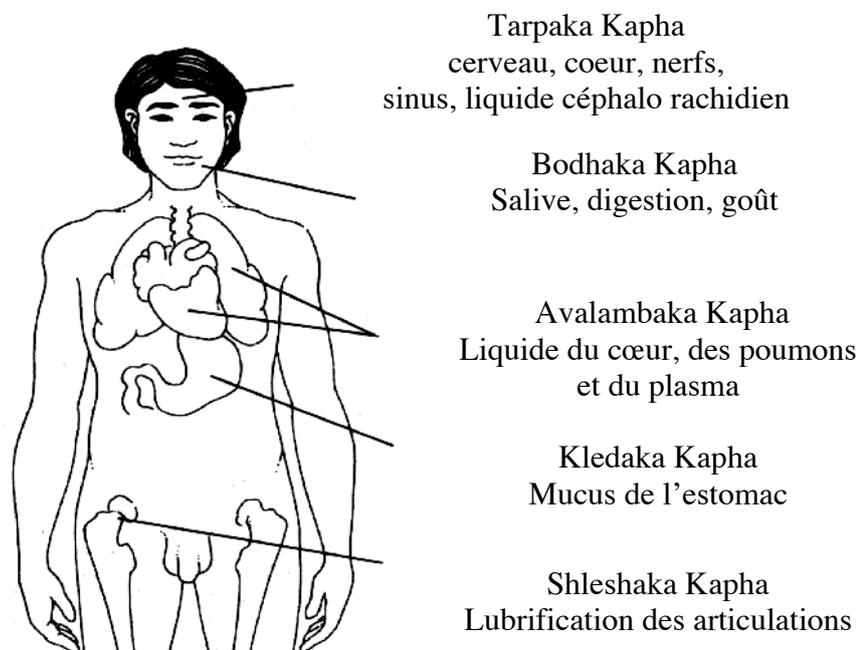
Prâna Vata procure l'énergie et la coordination à tous les sens ainsi qu'aux pensées et aux émotions.  
Udana Vata permet la parole, supporte la force physique, l'intellect, la mémoire, le lâcher-prise et le pardon.  
Samana Vata gouverne l'assimilation des nutriments et également des pensées et émotions.  
Apâna Vata site principal de Vata, contrôle et soutient toutes les autres formes de Vata, gouverne le mouvement vers le bas des éliminations.  
Vyâna Vata gouverne le système circulatoire, les muscles et articulations et l'impulsion du mouvement.

## LES CINQ SUBDIVISIONS DE PITTA



Alocaka Pitta est le feu qui gouverne la réception, l'assimilation de la lumière et la compréhension. Sadhaka Pitta est le lieu de la conscience, de l'énergie mentale et de la digestion des impressions et des idées. Pacaka Pitta sécrète les acides de l'estomac et les enzymes pancréatiques, il digère les aliments dans l'intestin grêle et régit la puissance digestive, soutient toutes les autres formes de Pitta. Ranjaka Pitta est actif dans le foie et la bile, donne la chaleur et la couleur du sang. Bhrajaka Pitta gouverne le teint, la chaleur de la peau et notre capacité à ressentir au toucher.

## LES CINQ SUBDIVISIONS DE KAPHA



Tarpaka Kapha nourrit les sinus, le liquide nécessaire au cerveau, le liquide des yeux et du nez. Il donne le contentement et la joie intérieure, la force, le calme, la stabilité émotionnelle. Bodhaka Kapha sécrète les liquides de la salive et permet le goût, favorise la perception et la connaissance. Avalambaka Kapha est le principal siège de kapha, nourrit et soutien en liquide les autres fonctions de Kapha. Il favorise la flexibilité, procure la force au corps et la stabilité intérieure. Kledaka Kapha génère le mucus de l'estomac et protège du feu acide de pachaka pitta. Shleshaka Kapha génère la lubrification des articulations, facilite le mouvement et leur donne force et stabilité

Chaque dosha vata, pitta, kapha sont des forces actives qui agissent ensemble dans le corps entier. Certaines parties et fonctionnements du corps résultent de la prédominance d'un dosha et de ses subdivisions.

Ainsi vata, pitta, kapha se distribuent eux- même en cinq divisions avec des sites précis d'action.

Dans les tableaux précédents nous localisons les sites essentiels des trois dosha et de leurs subdivisions avec leurs fonctions respectives.

Les symptômes qu'ils peuvent engendrer lorsque qu'il y a perturbation nous donnent un outil majeur dans l'analyse des dérèglements et permettent alors de déterminer l'action thérapeutique prioritaire à la restauration de l'équilibre.

Nous retrouverons dans les outils de diagnostic, des tableaux de classifications des troubles de santé qui émanent d'une perturbation particulière d'un dosha et d'une de ses subdivisions. Cette enquête viendra enrichir l'établissement de prakrti (la constitution) et de vikrti (les dérèglements des dosha).

La nature originelle du mental humain est sattvique émanent la clarté, la paix et l'harmonie, mais sous l'influence des sens, l'esprit est attiré au-dehors et perd sa concentration première.

C'est de cette perte de l'état d'unité que va démarrer la quête extérieure sensorielle vers un retour à un état heureux toujours présent au sein de la conscience mais à présent masqué par l'ego. Cet attachement à la vie des sens et à l'ignorance et les dérèglements qui en découlent crée alors une agitation perpétuelle.

Le mental ordinaire est une combinaison des différents états d'être où alterne la clarté, l'agitation et l'obscurité. Selon la tendance de la constitution et du milieu dans lequel la personne évolue, certaines prédispositions ou déséquilibres apparaissent.

Sur ces éléments fondateurs de l'être, prakrti, les guna, les dosha et leurs subdivisions, l'âyurveda établi la constitution individuelle de naissance, d'une part par l'analyse mentale et spirituelle relative à l'influence des guna et d'autre part par l'analyse de la morphologie, du métabolisme, des facteurs mentaux et d'expression reliés aux dosha.

## **LES CONSTITUTIONS DE NAISSANCE SELON LA PREDOMINANCE DES DOSHA**

Les constitutions doshiques sont au nombre de dix, les trois principales sont établies sur la prédominance majeure d'un dosha, elles sont aisément compréhensibles par la prédominance des différents éléments les constituant.

- La constitution vata (air et ether)
- La constitution pitta (feu et eau)
- La constitution kapha (terre et eau)

Chez la plupart des individus, les constitutions sont mixtes c'est-à-dire que prédomine deux dosha, soit :

- La constitution vata-pitta
- La constitution pitta-vata
- La constitution vata-kapha
- La constitution kapha-vata
- La constitution pitta-kapha
- La constitution kapha-pitta
- La constitution vata-pitta-kapha ou constitution équilibrée est assez rare

## **DESCRIPTIF DES CARACTERISTIQUES PRINCIPALES DES CONSTITUTIONS RELATIVES A LA PREDOMINANCE DES DOSHA**

### **Les types vata** *soumis à l'influence majeure des éléments air et éther.*

Les individus vata ont une ossature fine, sont grand de taille ou petit, leur apparence est plutôt maigre, leur peau est sèche avec des veines proéminentes. Leur système nerveux est sensible, l'appétit est variable à fort mais la digestion est faible. Les facteurs climatiques aggravants sont le froid et le vent. Ils ont une nature nerveuse et sont psychologiquement instables, changent rapidement d'humeur, ils sont très créatifs et aiment faire de nombreuses activités. Lorsqu'ils se dérèglent, les extrémités sont souvent froides, ils souffrent aisément de constipation, ils deviennent anxieux et perdent leur capacité de concentration et de décision.

### **Les types pitta** *soumis à l'influence majeure des éléments feu et eau.*

Ils sont généralement bien proportionnés et bien musclés, l'ossature est moyenne. La peau est sensible à la chaleur, chaude, huileuse et rougit facilement. Ils ont une bonne circulation et les extrémités sont chaudes. Leur appétit est grand et leur système digestif est fort. Ils ont une résistance moyenne au stress mais s'imposent des défis pour agir. Les facteurs climatiques aggravant sont la chaleur alliée à l'humidité. Ils ont un tempérament dynamique, volontaire, déterminé. Lorsqu'ils se dérèglent, ils ont une tendance à la possessivité, à la jalousie et à la colère, les opinions sont souvent tranchées et directives.

### **Les types kapha** *soumis à l'influence majeure des éléments terre et eau.*

Ils ont une ossature large et forte et sont généralement de taille grande ou petite. Ils ont tendance à grossir facilement et à retenir les fluides. La peau est épaisse et grasse, lorsqu'ils se dérèglent, ils souffrent d'un état congestif et grossissent facilement. Leur appétit est grand mais le système digestif lent. Leur tendance nerveuse est calme et lente à la réaction. Leurs sentiments sont loyaux et stables, mais ils sont enclins à l'attachement et n'aiment pas les changements, les facteurs climatiques aggravants sont le froid et l'humidité.

### **Les types vata - pitta**

Leur structure physique reste assez fine, ils ont la créativité de vata, l'enthousiasme et l'esprit d'analyse et de décision de pitta, ils sont actifs mais peuvent être distraits. Ils sont plus réguliers, ont une digestion plus forte que vata et sont plus résistants au stress. Ils ont une meilleure tolérance au froid, ils aiment les arts, les débats et ont un bon sens de l'humour. Dérégles ils peuvent aisément tomber dans la dépendance et ont besoin de stabilité.

### **Les types pitta - vata**

Ils ont une meilleure musculature que V.P, ils se déplacent vite, possèdent une bonne énergie vitale, émettent une forte présence, du charisme avec un côté un peu aérien. La digestion est forte et plus régulière que V.P. Lorsqu'ils se dérèglent sous l'effet du stress, ils se mettent en colère, se sentent tendus et en état d'insécurité, avec une perte de contrôle. L'appétit est fort, leur mémoire est bonne et ils sont de bons orateurs. La chaleur excessive peu les perturber.

### **Les types vata -kapha**

Ils sont difficiles à identifier dû à la présence de caractéristiques contraires et à l'influence fluctuante de vata. Leur structure osseuse est souvent fine et élancée mais certaines parties du corps sont charnues et leur démarche est plus lourde et tranquille que Vata. Sous l'influence de kapha, ils cherchent à construire, aiment les liens familiaux et restent sensibles au stress qu'ils compensent par une sécurité matérielle. Ils craignent le froid et la digestion est irrégulière.

### **Les types pitta -kapha**

Ils ont l'intensité et la détermination de Pitta, leur musculature est athlétique dans une structure solide et endurente. Ils reflètent la stabilité de kapha avec le caractère de feu de pitta peuvent s'emporter et ont une tendance à la critique. Leur digestion est forte ainsi que leur résistance à la maladie.

### **Les types kapha -pitta**

Ils ont une structure physique Kapha plus large que P.K et plus ronde. Ils bougent lentement et sont plus tranquilles. Leur énergie est constante et endurente. Ils sont moins motivés à l'exercice que P.K ou P . Ils peuvent être orgueilleux et tenir leur positions même si ils sont dans l'erreur.

### **Les types vata - pitta - kapha**

Ils sont très rares et difficiles à déterminer, car leur dosha sont équilibrés et ils ne possèdent pas de caractéristiques flagrantes. Ils possèdent une très bonne énergie de vie, leur structure physique est bien proportionnée et harmonieuse. Ils sont les plus difficiles à traiter quand ils se déséquilibrent car les trois dosha sont alors perturbés.

Les sciences du yoga et de l'âyurveda vont toutes deux s'efforcer de ramener à travers leurs pratiques respectives l'esprit vers son état sattvique et d'harmoniser les dosha par les soins et massages, la pratique des postures (âsana), la pratique respiratoire (prânâyâma), la gestion de la nourriture, les herbes et épices, la méditation, la récitation de mantra, la correction des habitudes de vie envers soi et au sein de son environnement.

## **CHAPITRE 2**

### ***L'ANATOMIE SUBTILE COMMUNE AU YOGA ET A L'AYURVEDA***

Le processus de la création du corps physique est élaboré à travers différents corps énergétiques ou *sharira* du plus subtil au plus matériel.

Ces différents corps forment des enveloppes ou champs d'énergie *kosha* qui véhiculent tous nos potentiels d'existence :

- Anandamaya-kosha, véhicule du corps causal, demeure de la conscience de béatitude, active dans le sommeil profond et à travers nos sentiments positifs.
- Vijñanamaya-kosha, véhicule du corps de connaissance, domaine de l'intelligence supérieure, de l'intuition et de la discrimination.
- Manomaya-kosha, véhicule du corps mental, domaine de la connaissance externe, perception des sens, de l'ego et de l'intellect. Il est actif à l'état de rêve et soumis au guna rajas, il véhicule nos ressentis et la libération des impressions négatives.
- Prânāmaya-kosha véhicule du corps éthérique, distribue le prâna (l'énergie vitale) à travers tous les organes moteurs. Il relie les différentes enveloppes au corps physique. Les chakra ou roues d'énergie y demeurent alimentés par les nadi ou canaux de l'énergie vitale. Ce corps joue un rôle primordial dans la régulation et le bon fonctionnement du dosha vata qui gouverne les fonctions du corps physique, des sens et du mental.
- Annamaya-kosha ou corps physique et également le miroir des autres Kosha.

Ces enveloppes bien qu'invisibles jouent un rôle déterminant dans la santé car la maladie pénètre d'abord dans les corps subtils par l'intermédiaire des pensées et émotions avant de toucher le corps physique. On comprend alors aisément pourquoi le yoga et l'âyurveda considèrent la source des dérèglements comme avant tout mentale et émotionnelle et que le rétablissement de la santé ne peut s'opérer durablement sans une correction de l'origine des troubles et des habitudes de vie.

Dans la physiologie du yoga et de l'âyurveda on dénombre 72000 nâdî ou canaux énergétiques dont quatorze principaux. Les nâdî transportent l'énergie de prâna dans tout les systèmes organiques. Les trois principaux canaux prâniques circulent à travers Prânamaya-kosha le long de l'axe vertébral d'où les autres se ramifient et se dispersent dans le corps entier.

Ida-nâdî, véhicule l'énergie lunaire à gauche de la colonne vertébrale et est en lien avec le système nerveux parasympathique.

Pingala-nadi véhicule l'énergie solaire à droite de la colonne vertébrale et est en lien avec le système nerveux sympathique.

Shushumna-nâdî situé dans la moelle épinière véhicule l'énergie rassemblée de tous les nâdî et est en lien avec le système cérébro-spinal.

Il contient à sa base située dans le chakra Muladhara l'énergie lovée de la Kundalini qui est potentiellement l'énergie de la conscience spirituelle endormie. Le yoga par la purification et la pratique rigoureuse va permettre l'ouverture des chakra et le déploiement de cette force le long de la colonne jusqu'au sahasrara chakra, le lotus à mille pétales où elle va s'unir avec la conscience cosmique et retrouver la paix de l'unité.

### CHAPITRE 3

## ***LES PRINCIPES ENERGETIQUES SUBTILS MAITRES DE LA SANTE ET DU DEVELOPPEMENT SPIRITUEL***

Les principes énergétiques maîtres des dosha Vata, Pitta, Kapha à leur niveau subtil sont les trois essences vitales, prâna, tejas, ojas.

#### **PRANA**

Il est important de préciser que tout le jeu et l'action des forces de vie cosmiques diffusées dans les organes et par les sens est véhiculé et soutenu par le principe dynamique de **Prâna**, l'énergie vitale ou souffle vital lié à la conscience universelle sans qui aucun principe de création n'est possible. C'est un des outils de transformation et de régulation les plus essentiels sur lequel le yoga et l'âyurveda vont travailler pour traiter les dérèglements de santé.

*« Prâna, c'est ce qui sous la forme des divers souffles est l'essence même de la vie, c'est la vie de la conscience, c'est la vibration subtile universelle »<sup>1</sup>*

#### **TEJAS**

L'énergie subtile du feu à travers laquelle nous digérons les pensées et ressenties et qui accumulées permet la constance de l'aspiration spirituelle et le développement d'un niveau de perception plus subtil.

#### **OJAS**

L'énergie première, essence subtile de l'eau qui nourrit tous les systèmes de diffusion et d'assimilation, pouvoir de soutien et de régénération de tous les organes, base de l'équilibre et de la santé. Véritable capital de vie.

La pratique du yoga va potentialiser ces trois essences vitales. Le fonctionnement optimal des énergies de vie par l'activation de prâna attise la force et la capacité d'évolution de l'être.

Par l'aspiration spirituelle constante de téjas et l'accumulation d'ojas, la consolidation et le raffinement de toutes les énergies fonctionnelles et spirituelles s'accomplissent.

La notion de brâmacharya, la conservation de l'énergie sexuelle est directement liée au fait de préserver l'essence vitale ojas afin de soutenir les fonctions du corps et de l'esprit. D'une manière générale le yoga et l'âyurveda insistent pour préserver et enrichir ces énergies afin de les sublimer vers une orientation spirituelle.

*1 . A. Padoux, Recherches sur la symbolique et l'énergie de la parole dans certains textes tantriques, p. 32, institut de civilisation indienne, Ed. de Boccard 1963.*

## CHAPITRE 4

### *LES VOIES DU YOGA*

La science du yoga remonte à plus de cinq mille ans et a été transmise de génération en génération tout d'abord à quelques initiés dans le dessein d'aider l'homme à retrouver l'état d'unité première de la conscience grâce au détachement mais aussi d'explorer les capacités supérieures physiques, mentales, spirituelles et finalement divines demeurant à l'état latent chez l'être humain.

Toutes les formes de yoga ont pour but la réunion de la conscience individuelle en la conscience cosmique divine ou l'ego se dissout dans l'unité de l'esprit et retrouve l'état originel de la conscience sat, chit, ananda, être, conscience, béatitude.

Pour le yoga, toutes les formes de souffrances sont engendrées par l'ego individuel et les phénomènes internes qu'il véhicule en lui-même par le fait de la propre limitation de sa conscience.

Au niveau mental l'homme est assailli par les modifications *vritti* constantes de son mental qui sont de nature limitées. Bien que douloureuses ou non elles entraînent l'esprit dans un processus d'identification égotique et masquent l'accès à la véritable nature de l'être. Ces *vritti* sont, le raisonnement juste ou erroné, l'imagination, les rêves, les mémoires.

Au niveau émotionnel, l'être est soumis aux perturbations *klésha* qui engendrent la souffrance et la confusion. Les *klésha* sont l'ignorance de la réalité essentielle, le sens de l'égo, le désir de prendre, le refus d'accepter, la peur de la mort.

L'être par l'action du yoga réoriente ses énergies de vie vers le principe sattvique, lumineux en soi, source de paix, d'harmonie, de clarté et qui ne génère ni souffrance ni morbidité ainsi il peut contrôler et se libérer des *vritti* et des *klésha*.

Ce nouvel état d'équilibre et de clarté favorise alors le retour à la nature fondamentale de l'esprit.

« *Ce yoga a pour but d'atténuer les causes de souffrance et de permettre la perception claire* » *Yoga-sûtra. 2.2.*

Les voies du yoga peuvent emprunter des chemins différents selon la nature et le tempérament de chaque individu.

Les plus connues sont :

Le **Jnâna -yoga** ou yoga de la connaissance : par la lecture des textes sacrés et leur analyse, la perception devient claire

« *Le discernement, pratiqué de façon ininterrompue, est le moyen de mettre fin à l'inconnaissance du réel* ». *Yoga-sûtra. 2.26.*

Le **karma -yoga** ou yoga de l'action : lorsque les actions sont accomplies comme offrande au divin sans en attendre les fruits, l'esprit devient serein et retrouve l'état d'unité.

« *Etabli dans le yoga, accomplis tes actions, ayant abandonné tout attachement, égal dans l'échec et dans le succès, car c'est égalité que signifie le yoga* ». *Bhagavat- gîta. Chap. 2, Verset 48.*

Le **bhakti-yoga** ou yoga de la dévotion : lorsque les émotions se tournent uniquement vers le divin dans un amour dévotionnel, inconditionnel, l'esprit atteint la béatitude.

« *A ceux qui sont ainsi en union constante avec Moi, et qui m'adorent en un délice intense d'amour, je donne le yoga de la compréhension, par lequel ils viennent à moi* ».

*Bhagavat-gîtâ. Chap. 8, Verset, 10.*

Le **kriya -yoga** ou yoga de l'action purificatrice.

« *Par la pratique de l'effort soutenu, de la discrimination et du don de soi, les obstacles s'effacent et l'état d'unité apparaît* ». *Yoga-sûtra. 2. 1*

Le **mantra -yoga** ou **nada-yoga**, ou la récitation de sons et de formules sacrées  
« Par la répétition du mantra OM le mental s'apaise et on entre dans sa signification ».  
*Yoga- sūtra.1. 28.*

Le **hatha-yoga** ou yoga du corps: par la pratique d'exercices physiques et respiratoires spécifiques les énergies se purifient et l'esprit se libère.  
« *La pratique d'âsana donne fermeté au corps et à l'esprit, la santé et la légèreté des membres*».  
*Hatha yoga Pradîpikâ. Chap, 1.Verset17.*

Le **raja-yoga** ou yoga royal. Prolongement du hatha-yoga, par la pratique d'exercices physiques, de visualisation, de concentration, l'esprit atteint l'état d'unité.  
« *Ceci s'appelle raja-yoga quand il n'y a plus qu'un seul élément dans l'esprit. Le yogi devient le seigneur, créateur et destructeur des mondes* ».  
*Hatha yoga Pradîpikâ. Chap, 4.Verset 77.*

## LES PROCEDES THERAPEUTIQUES DU YOGA A L'UNISSON DE L'AYURVEDA

Une des synthèses les plus claires des différents systèmes de yoga et de leurs actions énergétiques et psychiques sur l'être humain fut codifiée par *Patanjali*, yogi et médecin, entre le IIe siècle avant J.C et 3e siècle après J.C siècle dans les célèbres *yoga-sūtra* où sont énumérés sous la forme d'aphorismes très structurés, les bases essentielles du yoga.

*L'astânga yoga*, le yoga aux huit membres décrit dans les *yoga-sūtra* résume de manière ordonné les axes principaux de la discipline yoguique permettant de développer la faculté de discrimination et de maintenir la santé physique et mentale.

Les huit membres sont :

- Les yama ou règles de vie dans la relation aux autres
- Les niyama ou règles de vie dans la relation à soi-même
- La pratique d'âsana (la posture)
- La pratique de prânâyâma (les exercices respiratoires)
- La pratique de pratyâhâra (le retrait des sens)
- La pratique de bhavana (orientation), dhâranâ (la concentration)
- La pratique de dhyâna (la méditation)
- Le samâdhi (l'intégration complète dans l'objet de notre recherche)

### 1. LES YAMA OU ATTITUDES ENVERS NOTRE ENVIRONNEMENT ET LES RELATIONS AUX AUTRES

les yama sont :

- ahimsâ :la non-violence et le respect de toutes les créatures vivantes
- satya : la vérité dans les paroles et les actions
- asteya : l'habilité à résister aux choses qui ne nous appartiennent pas
- brâhmacaryâ : discipline des pulsions sexuelles et modération dans toute chose
- aparigrahâ : le refus des possessions inutiles, l'absence de convoitise

Les yama expriment la manière d'agir dans la bonne attitude envers soi- même et les autres afin de générer un karma heureux (résultante des actions sattviques).  
Selon le yoga tous les êtres sont liés les uns aux autres par leur origine divine et ils doivent se respecter entre eux à l'image de ce lien cosmique.

L'âyurveda et le yoga considèrent que toute forme de fausseté, de malveillance, de jalousie, de possession mal acquise, de désirs incontrôlés dans les relations aux autres génèrent un dérèglement ou une aggravation des dosha qui peut s'exprimer sous la forme de troubles physiques divers (somatisation), ou de dérèglement de l'harmonie sociale.

Ces mauvais comportements nous éloignent de la vérité de notre être, notre faculté de discrimination diminue et notre personnalité ne réussit plus à s'intégrer de manière correcte dans la vie.

## 2. LES NIYAMA OU REGLES DE VIE ENVERS NOUS -MEME

Les niyama sont :

- saucha : la propreté, extérieure mais aussi intérieure
- santosa : le contentement signifie aussi l'équanimité dans nos actions et les évènements, la modération de nos désirs
- tapah : la discipline qui permet l'élimination des impuretés de notre physique et de notre mental à travers la gestion de nos habitudes de sommeil, d'exercice, de nutrition, de travail et de relaxation
- svâdhyâyâ : l'étude de soi, des textes sacrés et l'évaluation de nos progrès
- ishvara pranidhânâ : le lâcher-prise et le don de soi au divin signifient de se relier constamment à une conscience plus haute et plus vaste que l'ego

Les niyama énumèrent les principes de la pratique personnelle et de la bonne santé qui sont le résultat de notre action quotidienne, de nos valeurs et de notre motivation.

Selon l'âyurveda, la maladie se développe principalement à cause de deux facteurs, l'un externe qui est du à une mauvaise gestion et relation des sens en relation avec les forces qui composent notre environnement et notre quotidien, comme la nourriture, le climat et l'autre interne qui provient d'une disharmonie des pensées et des émotions *asatyam-indriyârtha-samyoga tvad*.

## 3. LA PRATIQUE D'ASANA

### Les effets thérapeutiques d'âsana :

Un des outils thérapeutiques les plus utilisés dans la voie du yoga est l'exercice à travers les postures (âsana).

Les âsana ont pour fonction première de favoriser l'équilibre physique et psychique, de réguler les glandes endocrines, exocrines et les trois dosha (vata, pitta, kapha).

Ils rendent le corps souple, tonic, renforcent la musculature et les articulations, le système nerveux, cardio-vasculaire et digestif, ajustent la tension des ligaments et exercent une action particulière sur les dosha selon l'orientation mise dans la pratique.

Ils nettoient le corps des toxines par la stimulation des fonctions d'élimination *apâna vayu* et nourrissent tous les systèmes par l'apport et la régulation des différents mouvements de l'énergie de l'énergie de vie sous la forme des cinq prâna qui soutiennent toutes les fonctions.

Ils permettent d'appréhender nos mauvaises habitudes par l'observation et nos difficultés à les corriger.

Ils nettoient les canaux d'énergie du corps *les nâdî* et préparent à l'éveil de la conscience.

#### **4.LA PRATIQUE DE PRANAYAMA**

##### **Les effets thérapeutiques du prânâyâma :**

Le contrôle de l'énergie vitale et du souffle consiste en des exercices respiratoires visant à promouvoir l'énergie vitale « prâna » dans tous les systèmes.

Il permet d'éveiller l'esprit et de développer la concentration.

Il purifie les nâdî (canaux subtils), éveille l'énergie des chakra (centres énergétiques primordiaux), unifie nos différents corps subtils et calme les agitations (Vritti) du mental.

C'est un des meilleurs outils pour réguler le dosha vata par son action directe sur le système nerveux.

Par l'apport d'oxygène, il améliore le métabolisme en favorisant les échanges gazeux au niveau du sang et la circulation en général.

Il permet la rééducation respiratoire, le renforcement du cœur et des poumons.

#### **5. PRATYAHARA**

Le mental est constamment soumis à un flot ininterrompu de stimulations sensorielles et émotionnelles. Ces agitations mentales (vritti) générées par les rêves, le raisonnement, l'imagination, le sommeil et la mémoire affectent l'esprit.

La pratique de pratyâhâra consiste à séparer la conscience de l'activité des sens par le détachement, le lâcher-prise et la méditation, afin de laisser éclore l'état de paix et de silence de la conscience profonde.

Dans le yoga et l'âyurveda, la relaxation complète notamment dans la posture du cadavre, *shavâsana* permet la restauration du dosha vata lié à l'équilibre nerveux

#### **6. BHAVANA ET DHARANA**

Bhâvana est l'orientation de la pensée vers un domaine donné comme un paysage, il va permettre un apaisement de l'activité mental en relation avec l'imaginaire, dhâranâ consiste dans la pratique de diverses méthodes de concentration, visualisation, qui comme un muscle exerce le mental à rester stable et centré dans un domaine déterminé. Cette capacité à rester centré nous permet de résister aux forces extérieures qui accaparent les sens et de développer les facultés supérieures de l'esprit.

#### **7. DHYANA**

Dhyâna est le développement par la méditation de la focalisation de l'attention sur un seul point particulier, ayant pour but une compréhension profonde sur l'aspect de la réalité sur laquelle nous méditons.

#### **8. SAMADHI**

Samâdhi est le but ultime du yoga, c'est l'état de conscience où l'attention du mental et l'objet de notre méditation ne font plus qu'un. La dualité cesse et nous sommes totalement immergés dans la paix et la béatitude de la conscience du soi.

## CHAPITRE 5

### 1. POURQUOI LA NECESSITE D'UNE ADAPTATION INDIVIDUELLE DU YOGA?

#### **Le regard du professeur de yoga et du thérapeute. La vision holistique de l'individu.**

Comme nous l'avons vu chaque individu est unique et possède une constitution propre avec des caractéristiques spécifiques. Chaque être a un potentiel inné qui va lui permettre d'appréhender sa vie et d'accomplir le but de son existence. Certains naissent déjà malades, d'autres bénéficient d'une bonne santé, cependant nous ne pouvons pas établir sur ce fait qu'une constitution soit meilleure qu'une autre, certains individus faibles au départ accompliront de grandes choses, d'autres fort finiront avec une santé fragile.

La notion de karma si importante dans le yoga n'est pas inéluctable. Par le yoga et l'âyurveda nous avançons sur un chemin de connaissance et nous pouvons modifier et influencer une grande partie de notre vie.

Comme le dit Patanjali, « *heyam dukkham anâgatam* », *la souffrance future peut être évitée. Yoga-sûtra. 2.16*

Les outils de traitement et d'évolution de l'âyurveda et du yoga ne sont pas rigides, pas plus que ne l'est la vie en général et nous construisons nous-mêmes notre prison ou notre liberté. La justesse consiste à pouvoir s'orienter de manière adaptée à notre besoin personnel profond et en respect des lois premières d'harmonie qui nous ont été données.

L'observation, le discernement, l'écoute, le respect, la discipline, sans quoi rien n'est possible, ce sont les outils du maintien de notre équilibre et de notre progrès.

Aussi dans la pratique du yoga le professeur doit posséder les outils nécessaires à l'analyse correcte de la situation psychique, physique et émotionnelle de son élève. La standardisation de certains cours de yoga actuels échappe parfois à l'application de cette analyse.

Le professeur aidé par l'analyse thérapeutique doit rester vigilant aux signes de progrès, d'amélioration faisant écho à une orientation correcte de la pratique du yoga et doit permettre l'éclairage nécessaire afin de corriger la stagnation ou l'apparition de dérèglements.

## CHAPITRE 6

### LES OUTILS DE DIAGNOSTIC DE L'AYURVEDA ET DU YOGA

#### **Anamnèse et détermination des déséquilibres doshiques actuels (vikrti) et de la constitution de naissance (prakrti).**

Afin de pouvoir orienter notre pratique, nous devons au préalable devenir conscient des problèmes que nous devons éliminer ou corriger et des éléments favorables ou nécessaires à la rééquilibration. Tout étudiant en yoga possède un potentiel et des tendances inhérentes à sa constitution prakrti mais aussi des déséquilibres vikrti qui s'annoncent comme des obstacles à sa progression.

La démarche du thérapeute en yoga et âyurveda est de déterminer chez un individu les dérèglements ou les manques dans l'équilibre des dosha en priorité et de donner les orientations et outils adéquats à la réharmonisation.

La prakrti, constitution de naissance peut être difficile à déterminer d'un premier abord car souvent cachée sous la manifestation des dérèglements en cours vikrti. Ainsi une personne kapha - vata peut avoir une forte perturbation du dosha pitta qui peut nous induire en erreur, pensant que pitta est le dosha prédominant de la constitution alors qu'il est la cause du dérèglement.

De même une personne vata au physique généralement mince et léger peu avoir pris du poids au fil des années si l'alimentation est impropre et si le métabolisme a été bouleversé.

L'axe premier de l'analyse sera donc de déceler les dérèglements actuels qui cachent la constitution, par leur correction la nature véritable réapparaît alors.

Pour l'étude de prakrti et vikrti il y a plusieurs possibilités d'analyse, certains ayurvédistes deviennent experts en une technique particulière comme la prise du pouls *nâdî pariksa* ou l'analyse des urines *mûtra nirîksâ* et parviennent à établir des diagnostics très précis.

Le plus répandu consiste à soumettre la personne à une analyse sous forme de questionnaires et observations qui détaille les caractéristiques fixes et les mouvements des dosha depuis l'enfance.

Dans cette classification, nous retrouvons :

1. Les facteurs prédominants stables, expression la plus fidèle de la constitution.
3. Les caractéristiques qui évoluent, symptômes de nos déséquilibres actuels.
4. Les caractéristiques mentales qui donnent des orientations sur nos tendances innées ainsi que des outils de correction.
5. Les caractéristiques émotionnelles positives ou négatives à comparer avec les caractéristiques mentales et les facteurs stables.

## 1. CARACTERISTIQUES STABLES DE PRAKRTI

VATA	PITTA	KAPHA
Silhouette, mince, légère	Silhouette moyenne	Silhouette large
Ossature fine et/ou articulations proéminentes	Ossature moyenne, proportionnée	Ossature épaisse
Doigts et orteils longs, fins	Doigts et orteils moyens	Doigts et orteils larges, courts
Musculature fine durant l'enfance	Musculature moyenne durant l'enfance	Musculature large durant l'enfance
Grossit très difficilement	Grossit et maigrie facilement	Grossit facilement, surtout du ventre et des hanches
Teint mat, fonce au soleil	Teinte cuivré, peau chaude et huileuse, rougit au soleil	Teint clair, bronze difficilement
Cheveux épais abondants, frisés et ondulés	Cheveux fins, lumineux, clairs, raides	Cheveux épais, abondants, noirs et ondulés
Petit front	Front moyen	Grand front
Petits yeux, mobiles, noirs ou bruns, gris	Yeux moyens vifs, vert, marron clair ou bleu	Yeux larges, doux, humides, bleu, marron
Implantation des dents irrégulière, petites ou longues	Implantation des dents régulière, moyennes	Implantation des dents régulières, larges, blanches
Coup fin, petit ou long	Coup moyen	Coup large, trapu
Taille fine	Taille moyenne	Taille large
Hanches étroites	Hanches moyennes	Hanches larges
Mollets minces	Mollets moyens	Mollets galbés, larges
Visage fin, longiligne	Visage anguleux, ovale	Visage rond, carré
Lèvres petites, minces	Lèvres moyennes	Lèvres larges, épaisses
<b>TOTAL VATA :</b>	<b>TOTAL PITTA :</b>	<b>TOTAL KAPHA :</b>

## 2. CARACTERISTIQUES CHANGEANTES DES DEREGLEMENTS VIKRTI

VATA	PITTA	KAPHA
Ne grossit pas	Peu grossir et maigrir rapidement	Grossit facilement, difficile de maigrir sans effort physique
Circulation, froide aux extrémités	Circulation, chaleur aux extrémités	Circulation lente, congestionnée
Peau sèche, fine, craque ou fait de la corne, froide	Peau huileuse et chaude, prédisposée aux rougeurs, irritations, acné enflammée	Peau épaisse, blanche trop lubrifiée ou grasse, fraîche
Lèvres sèches, petites et fines craquellées	Lèvres moyennes, expressives, tendances à l'herpes et aux inflammations	Lèvres grandes, épaisses et humides avec dépôt de mucus
Cheveux secs, cassants, fourchus, rêches	Cheveux fins, grisonnant, perte	Cheveux épais, gras
N'aime pas le temps froid, sec, venteux	Aime la fraîcheur, le vent	N'aime pas le froid humide
Langue sèche, brune, grise, fine, tremblante, craquelée	Langue, jaune ou rouge, pointue	Langue large, molle, blanche avec dépôt
Yeux secs, blanc des yeux gris	Yeux rouges ou taches jaunes, conjonctivites	Yeux larmoyant
Digestion irrégulière, selles sèches, constipation, gaz	Digestion forte, sujet à la diarrhée, selles jaunes	Digestion irrégulière très lente, selles formées, mucus
Si malade : désordres nerveux, douleurs vives, spasmodiques, irradiantes, changeantes	Si malade : Fièvre, inflammations, infections du sang ou peau, douleurs brûlantes	Si malade : congestion, suppuration, mucus, rétention, Douleurs constantes sourdes
Vie sexuelle forte et variable, phantasmes	Pulsions sexuelles fortes, passionné, rapport de force	Sexualité constante, lente
Menstruations irrégulières, douloureuses, spasmes, crampes	Menstruations très saignantes, épuisantes	Menstruations régulières, rétention, douloureuses
Saute d'un régime riche et lourd à un régime strict	Ne saute pas un repas, adore la viande, le café, le salé, les épices, l'alcool	Aime les pâtisseries, confiseries, produits laitiers, le pain
Gencives déchaussées	Gencives enflammées	Gencives pâles
Articulations douloureuses, rigides, craquantes, faibles	Articulations chaudes, inflammations, brûlures	Articulations, lâches, rétention d'eau, démangeaisons
Pouls rapide, faible, froid, irrégulier comme un serpent, 80 à 100 pulsations par minute	Pouls bondissant, chaud modéré, régulier, sautant comme une grenouille, 70 à 80 pulsations par minute	Pouls lent, fort, stable, régulier de 60 à 70 pulsations par minute
<b>TOTAL VATA :</b>	<b>TOTAL PITTA :</b>	<b>TOTAL KAPHA :</b>

## 2. CARACTERISTIQUES DE L'ESPRIT, QUALITES POSITIVES ET NEGATIVES

VATA	PITTA	KAPHA
Faible concentration, mémoire bonne à court terme	Bonne concentration, mémoire à court terme et long terme moyenne, pensées rationnelles	Lent à apprendre, mais n'oublie jamais
N'aime pas la routine	Aime planifier, organisé,	Apprécie la stabilité
Indécision, change rapidement d'état d'esprit	Décision rapide, claire et calculée	Prend le temps pour décider, réfléchi
Actif, sans cesse en mouvement, aime les arts	Agressif, aime la compétition, sports extrêmes	Calme, aime les loisirs de détente
Pensée créative, artistique	Pensée organisée	Préfère suivre un plan ou une idée
Fait plusieurs projets ensemble	Gestion calculée, ordre et discipline	Aime ses habitudes, sécurité, simplicité
Beaucoup de relations, peu de vrais amis	Amitié sélective et chaleureuse, se fait facilement des ennemis	Amitié forte et loyale, de nombreux amis
Dépense vite de manière impulsive	Dépense d'argent contrôlée et planifiée	Dépense peu, économise
<b>TOTAL VATA :</b>	<b>TOTAL PITTA :</b>	<b>TOTAL KAPHA :</b>

## 4. CARACTERISTIQUES EMOTIONNELLES, QUALITES POSITIVES ET NEGATIVES

VATA	PITTA	KAPHA
Succombe à la peur	Succombe à la haine	Succombe à l'apathie
Peut être auto-destructeur	Peut-être destructeur	Se sent victime
Anxieux	Irritable	Attaché
Hypocrite	Manipulateur	Avare
Nerveux	Colérique	Envieux
Lunatique, versatile	Tendu, convaincant	Calme, réfléchi
Cauchemar, rêves de voler, de poursuite, de voyage	Rêve en couleurs vives, défis, violence, passion, foule	Rêve de romance, d'eau, d'ambiance tranquille
Flexible	Tolérant	Patient
Joyeux, sautillant	Passionné, exalté	Empathique, tendre
Communicatif	Attentionné	Dévoué
<b>TOTAL VATA :</b>	<b>TOTAL PITTA :</b>	<b>TOTAL KAPHA :</b>

L'addition du pourcentage obtenu dans chaque caractéristique va donner une première idée de la constitution de naissance et des dérèglements actuels.

Les trois tableaux suivants concernent les symptômes de perturbations des subdivisions des dosha, ils vont corroborer le diagnostic de vikrti. L'analyse des subdivisions des dosha peut déterminer la priorité de traitement lorsqu'il y a manifestation de symptômes aigus.

Par exemple, une prakrti vata avec une vikrti vata peut générer en hiver une infection rhino - pharyngée avec une obstruction nasale et un écoulement, dans ce cas l'orientation momentanée sera de traiter le symptôme le plus gênant et de réduire momentanément une alimentation riche et onctueuse destinée à équilibrer vata.

### SYMPTOMES DE DESEQUILIBRE DE VATA

Prâna Vata	Udana Vata	Samana Vata	Apanâ Vata	Vyana Vata
Inquiétude, hypersensibilité	Surexcitation	Indigestion, ulcères	Constipation	Craquement des articulations et douleurs
Anxiété	Trouble de l'élocution	Manque d'énergie	Diarrhée	Nervosité
Emaciation	Fatigue	Diarrhée	Diabète	Arthrite
Déshydratation	Lassitude	Déshydratation	aménorrhée	Clignement continu des paupières
Insomnie	Yeux secs	Non-assimilation	Gaz, flatulences	Arythmie
Asthme	Démangeaisons et craquement dans les oreilles	Péristaltisme irrégulier	Douleurs lombaires, bas du dos	Circulation faible
Perte de la voix	hyparacidité	Malaise	hyperménorrhée	Difficulté du corps à se mouvoir
Tuberculose		Nausée	Impuissance	paralysies
Hoquet		Céphalée	Accouchement prématuré	Froideur des membres
Toux sèche			Accouchement difficile	
Sénilité			Problèmes urinaires	
Maux de tête				
Respiration courte				

### SYMPTOMES DE DESEQUILIBRE DE PITTA

Alocaka pitta	Sadhaka pitta	Pachaka pitta	Ranjaka pitta	Bhrajaka pitta
Maladies des yeux	Infarctus	Ulcères	Colère	Acné inflammatoire
Douleurs auriculaires	Perturbation émotionnelle, angoisse	Jaunisse, hépatite	Problème du foie	Inflammations diverses, surtout de la peau
Céphalées	Indécision	Symptômes de manque, addictions	Hostilité, méfiance	Faible mémoire
Yeux irrités, rouges, conjonctivites	Manque de concentration	Diarrhée	Jaunisse, hépatite	Cancer de la peau
	Colère		Désordre du sang Anémie	Démangeaisons brûlantes
	Irritabilité		Inflammation de la peau	
	Insomnie		calculs urinaires oxalates	
	Fièvre dans le haut du corps			

### SYMPTOMES DE DESEQUILIBRE KAPHA

Tarpaka Kapha	Bodhaka Kapha	Avalambaka Kapha	Kledaka Kapha	Shleshaka Kapha
Céphalées	Obésité, sinusites	Asthme	Digestion faible	Articulations molles, faibles
Perte de l'odorat	Diabète	Douleurs de la poitrine	Sensation de réplétion	Raideurs articulaires, douleurs sourdes
Irritabilité	Congestion, Infection orl avec mucus	Léthargie, cholestérol	Excès de mucus dans l'estomac	Arthrite
	Perte de la sensibilité	Raideurs des muscles et ligaments	Eructation, vomissement	Mouvements lents et douloureux
		Congestion glandulaire	Perte de goût	obésité

Pour le professeur de yoga il est possible lors d'un cours de groupe de déterminer les tendances doshiques par une analyse visuelle plus rapide. Cette analyse permet d'orienter la pratique mais elle est simplifiée et il est nécessaire de faire une anamnèse complète individuelle pour avoir une vision globale, physique, mental et émotionnel de l'individu.

### ANALYSE DE LA STRUCTURE PHYSIQUE ET POSTURALE

	Vata	Pitta	Kapha
<b>Cou</b>	Fin, allongé, fragile	Moyen, musclé	Large, court, musclé ou faible
<b>Epaules</b>	Fines, en dedans, rigides et peu mobiles	Bien proportionnées, musclées, souples ou rigides	Larges, souples,
<b>Thorax</b>	Petit, rentré	Moyen, en avant	Grand, large, mais peu d'ouverture
<b>Zone abdominale</b>	Rentrée, faible	Musclée, rigide ou distendue	Gras, souple, bien musclé ou hypertrophié
<b>Dos</b>	Fin, vouté, , rigide	Moyen, musclé, rigide, cyphose ou lordose	Large, souple, faible ou fort
<b>Mains et pieds</b>	Minces ou grands, doigts longs, de travers	Moyens, forts	Grandes, larges, robustes, doigts courts
<b>Taille et bassin</b>	Etroit, peu d'ouverture	Moyen, rigide	Large, souple
<b>Jambes</b>	Fines, peu de force, peu musclées	Moyennes, musclées	Charnues, solides, souples
<b>Articulations</b>	Fragiles, fines ou proéminantes, craquantes, rigides	Bien proportionnés, anguleuses, lâches	Larges, solides
<b>Respiration</b>	Faible, irrégulière	Amplitude moyenne, régulière	Lente et faible ou forte et régulière
<b>Manière d'effectuer les âsana</b>	Avec impulsivité, rythme variable, difficulté au repos	Avec ardeur, motivation, rythme régulier, rougit vite	Avec lenteur et lourdeur, rythme régulier
<b>Souplesse</b>	Rigide si peu d'exercices	Bonne ou rigide	Souple, hyperlax, rigide si peu d'exercices
<b>Endurance</b>	Faible, s'épuise vite, fonctionne par alternance d'énergie	Moyenne à bonne, s'échauffe vite, endurance mentale	Forte, mais longue à démarrer
<b>Transpiration</b>	Peu	Beaucoup, odorante	Normale mais froide
<b>Capacité au repos</b>	Difficile, s'agite, a besoin d'être guidé dans la relaxation	Moyenne à difficile	A tendance à s'endormir
<b>Visage et expressions</b>	Emacé, ridé, sec, joyeux, volubile ou expressions de peur et d'insécurité	Ovale, rose ou rouge expression volontaire, fierté, colère ou chaleureux, attentionné	Rond et doux, expression d'empathie ou de mélancolie
<b>TOTAL</b>	<b>Vata :</b>	<b>Pitta :</b>	<b>Kapha :</b>

## CHAPITRE 7

### L'ORIENTATION DU YOGA DANS LE RESPECT DE PRAKRTI ET DE LA CORRECTION DE VIKRTI

Lorsque nous avons déterminé la prakrti et la vikrti, nous pouvons prendre une orientation de travail en yoga et âyurveda.

Nous devons préciser que la limite de cet exposé nous permet juste d'aborder quelques outils fondamentaux du yoga orienté selon l'âyurveda, ceux les plus couramment utilisés par les professeurs. Les âsana ne seront pas décrits car il nous faudrait un livre entier concernant ce sujet. En fin de mémoire nous proposerons trois séances adaptées à la correction des troubles afin de donner une image globale d'une orientation de travail.

#### **Elimination des dosha viciés à travers la pratique des dhautikarma ou actions nettoyantes.**

Le yoga et l'âyurveda emploient des techniques similaires afin d'éliminer les dosha viciés. Il est conseillé que les personnes souffrantes d'un excès d'un dosha entreprennent les actions nettoyantes préliminaires avant d'entreprendre la thérapie par âsana et prânâyâma.

*« Quand il y a excès de graisses ou de mucus, pratiquez les dhautikarma ; il faut pratiquer les six techniques de purification avant le prânâyâma. Ceux chez qui les dosha, c'est-à-dire le phlegme, le vent et la bile sont équilibrés n'ont pas à le faire ». Hatha yoga Pradîpikâ, Chap 2, verset 21*

*« Il n'y a aucun doute que la toux, l'ashtme, les maladies de l'estomac, la lèpre et vingt sortes de maladies causées par l'excès de mucus sont détruites par l'effet des dhautikarma ». Hatha yoga Pradîpikâ. Chap,2, verset 25*

#### **Les dhautikarma ou actions nettoyantes sont :**

**Kunjaj** est le barratage de l'eau dans l'estomac, siège de kledaka Kapha. On avale une quantité d'eau tiède de 1 litre à 1,5 litre légèrement salée puis on l'expulse par vomissement. Cette action nettoie l'excès de mucus de l'estomac source de troubles divers, mauvaise digestion, engorgement, lourdeur des membres et de l'esprit.

L'âyurveda utilise la même technique appelée *vamana* mais y ajoute souvent des plantes vomitives comme la réglisse ou l'acore vrai.

**Vastra - Dhauti** est le nettoyage de l'estomac avec une gaze trempée dans l'eau. Il a les mêmes indications que Kunjal.

**Jala - Neti**, le nettoyage par l'eau du nez et des sinus siège de tarpaka kapha. Cette action élimine l'excès de mucus dans le nez et les sinus. Pratiqué régulièrement il permet d'éviter les infections et favorise la respiration et le bien être mental.

L'âyurveda utilise la technique de soin du *nasya* où il est procédé à un nettoyage vigoureux du nez et des sinus à l'aide d'une huile à base de plantes. Ce soin a une action très efficace physique et psychologique, il clarifie le mental et favorise la circulation de prâna vata dans le cerveau.

**Sutra - Neti**, le nettoyage du mucus du nez à l'aide d'un cordon trempé dans de l'eau.

**Basti**, le nettoyage à l'eau du colon et du gros intestin, siège principal du dosha vata par le rectum. Il permet d'éliminer les résidus non expulsés des selles, source de gaz et de constipation. Selon l'âyurveda et afin d'éviter l'action desséchante de l'eau surtout chez les individus vata, ce nettoyage doit être suivi d'une instillation d'huile de sésame afin de lubrifier les muqueuses.

L'âyurveda considère basti comme un traitement important des pathologies liés à vata, cependant il prend une forme un peu différente et consiste plus souvent à l'instillation d'huiles médicinales à base de plantes afin de réguler vata.

**Shanka -prakshalam** est le grand nettoyage du tube digestif et des intestins par l'eau. Il consiste à ingurgiter une grande quantité d'eau légèrement salée qui par des âsana spécifiques va circuler à travers l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin et le colon jusqu'à son expulsion par le rectum. Cette action permet de nettoyer efficacement l'intestin grêle siège du dodha principal de pitta (pacaka pitta) et de corriger les problèmes de malabsorption des nutriments et d'excès de bile, il élimine le feu toxique du corps.

L'âyurveda emploie la technique de la purge à base de plantes *virecana* afin d'éliminer pitta en excès.

**Kapalabhati** fait partie des techniques de purifications mais est aussi considéré comme un prânâyâma. Il stimule le feu gastrique et rend le mental clair et brillant et arrête les dérèglements de kapha. Il consiste à inspirer et à expirer rapidement avec la rétraction du ventre vers la colonne vertébrale à l'expiration et le relâchement à l'inspiration comme un soufflet.

**Nauli** est une manoeuvre qui masse les viscères par le déplacement des muscles abdominaux. Il stimule le feu gastrique et aide à la bonne circulation et à l'évacuation des déchets.

**Trâtaka** est la fixation du regard sur un objet qui purifie le mental et le détourne des objets extérieurs. La flamme de la bougie est couramment utilisée comme support à l'image de la lumière intérieure. Il existe encore d'autres formes de nettoyage qui font d'avantage partie de l'hygiène quotidienne comme le nettoyage de la langue, des dents, des oreilles.

### **La pratique d'âsana en regard de la constitution**

Selon le traité du Yogarahasya de Sri Nâthamuni, un des grands sages de l'Inde qui vivait au IXe siècle et ancêtre de Sri Krishnamacharya, l'étude de la constitution physique de l'élève en yoga doit être faite afin de déterminer l'orientation de la pratique d'âsana et de prânâyâma.

*« Par rapport à la constitution physique, certains sont corpulents, d'autres maigres, faibles, tordus ou boiteux. Ainsi tous les âsana ne peuvent être pratiqués par tout le monde ».*

*Yogarahasya, prakaranadhyayah, verset 31*

*« Les âsana pratiqués dans un but thérapeutique (cikitsa), que ce soient des postures assises ou debout, doivent être adaptés sous forme de variantes ».*

Par exemple il sera difficile de faire exécuter des âsana en posture inversée chez un élève qui a le coup et les épaules faibles ce qui est commun chez les constitutions vata ou trop de poids ce qui affecte souvent kapha.

Nous nous apercevons dès lors que la démarche doit être progressive et adaptée à chacun.

Âsana peut être pratiqué sans prânâyâma cependant l'élève obtiendra de bien meilleurs résultats en introduisant la technique *d'ujjâyi prânâyâma* (la respiration du victorieux) dans les postures. Cette respiration dite aussi gutturale consiste à inspirer et expirer en faisant frotter l'air en arrière de la gorge ce qui produit un son de frottement. C'est la première des techniques du souffle, elle permet de capter le prâna, de synchroniser les mouvements avec la respiration ce qui permet de canaliser l'attention et de développer la conscience corporelle .

Ujjâyî prânâyâma doit être enseigné pour le développement correct d'âsana.

*« Les hommes instruits indiquent qu'il faut respirer régulièrement par la nâdî de la gorge, en produisant un son léger et sans interruption. Il doit être continu et la bouche doit rester fermée. »*  
*Yogarahasya, prakaranadhyayah, verset 91.*

*« Le souffle doit être contrôlé pendant la pratique d'âsana. Tel le feu qui brûle les impuretés du métal en fusion, le prânâyâma brûle toutes les impuretés des sens »*  
*Yogarahasya, prakaranadhyayah, verset, 55.56*

Les âsana doivent être pratiqués avec concentration et en synchronisation avec la respiration, ainsi la stabilité mentale apparaît, la conscience du corps se développe.

*« Sans la pratique des âsana, il est impossible de maîtriser prânâyâma. Sans la maîtrise du souffle le mental ne sera jamais stable »*  
*Yogarahasya, prakaranâdhayyah, verset.45.*

L'aspect le plus important dans l'apprentissage d'âsana n'est pas d'effectuer des postures sensationnelles mais de parvenir à contrôler les sens à travers le contrôle du corps et du souffle. Chaque âsana a un effet particulier sur les dosha, cependant tous les âsana peuvent être pratiqués par les trois constitutions à partir du moment où ils sont adaptés et orientés à corriger les déséquilibres.

### **Les trois modes de pratique d'âsana en respect des constitutions et face aux dérèglements**

La pratique du yoga doit chercher à palier aux dérèglements, l'approche thérapeutique du yoga enseigné par T.K.V. Desikashar, le fils du grand yogi Sri Krishnamacharya détermine trois grandes tendances de travail qui développent une énergie spécifique. Ces trois modes sont **brimhana** ou le mode qui potentialise et tonifie, **samana** ou le mode qui équilibre et harmonise, **langhana** le mode qui réduit et diffuse.

Chacune des trois constitutions peut tour à tour adapter ces modes de pratique selon les dérèglements doshiques observés.

Ces mêmes modes de travail peuvent se réorienter vers une progression graduelle « Vinyasa Krama » et alors se définir en mode partagé entre deux tendances.

On peut observer que la plupart du temps, les dérèglements proviennent soit d'une formation excessive de tissu comme la graisse ou d'une accumulation de toxines sous forme d'*ama*, éléments de la nourriture non digérés. Ces toxines peuvent donner lieu à des infections ou à des inflammations pitta ainsi qu'à des rétentions ou des écoulements chez kapha.

Une personne kapha ou pitta aggravé aura besoin d'une thérapie réductrice ou éliminatrice, au contraire une personne souffrant d'un manque de tissus, d'énergie avec une pauvre circulation ce qui est souvent le cas chez vata aura besoin d'une thérapie nourrissante et renforçante.

De manière générale on cherchera d'abord à se débarrasser des toxines car sans cela un renforcement n'est guère possible, une thérapie tonifiante pourrait même aggraver la situation.

Cependant une constitution vata-pitta avec un dérèglement des deux dosha sera orientée sur les deux axes à la fois, une réduction de pitta par élimination et une stabilisation de vata.

Il ne faut pas oublier que la plupart d'entre nous sommes des constitutions mixtes et que le rééquilibrage des dosha est rarement à sens unique et sujet à mouvance, nous devons donc adapter continuellement notre pratique et agir dans le sens d'une progression judicieuse.

### **Orientation générale pour vata**

Les types vata peuvent être très souples s'ils sont équilibrés et s'ils ont une pratique régulière. Ils sont enthousiastes et aiment pratiquer de nouvelles choses.

En déséquilibre ils souffrent souvent de rigidité musculaire et ligamenteuse due au manque de lubrification et à la sécheresse des tissus, les blessures sont fréquentes, les articulations craquent et la force est faible, le mental est agité, inquiet et le système nerveux très sensible.

Leur mode de mouvement est impulsif, rapide mais inconstant.

L'orientation majeure d'âsana sera harmonisante, régulière, lente, et enracinante avec une progression vers le développement de la force, de la stabilité et de la détente.

La respiration en ujjâyî sera régulière et profonde avec des exercices favorisant l'amplitude pulmonaire, l'ouverture du thorax et le développement de prâna.

Les phases de repos sont importantes et assez longues.

### **L'élimination du dosha vicié vata à travers âsana.**

Les déchets de vata s'accumulent principalement dans le gros intestin et le colon sous forme de gaz et flatulences résultat d'une mauvaise digestion des aliments et d'un déséquilibre nerveux.

Ces déchets stagnants et en fermentation pénètrent le flux sanguin et se déposent dans les muscles et les os provoquant des maladies de type vata comme l'arthrite.

Pour corriger ce déséquilibre, il faut pratiquer des âsana qui favorisent une énergie descendante en stimulant Samana vata responsable du péristaltisme des intestins et apâna vata situé dans le bas ventre et responsable des éliminations.

D'une manière générale :

En excès le dosha vata est éliminé vers le bas par apâna vata.

En déficit il est corrigé par la restauration et la circulation de prâna.

### **Orientation générale pour pitta**

Les types pitta ont généralement une musculature bonne et souple. En harmonie ils sont disciplinés, constants et concentrés.

En déséquilibre ils deviennent rigides, s'échauffent rapidement, ils ont tendances à vouloir dépasser leur limite par la force. Les articulations peuvent s'enflammer et leur caractère devient irritable.

Leur mode de mouvement est rapide et volontaire.

L'orientation majeure d'âsana sera, calmante, douce et régulière afin de baisser l'excès de chaleur interne et de favoriser le lâcher -prise.

La respiration en ujjâyî sera lente, légère et régulière avec une attention particulière sur l'expiration.

Les phases de repos sont importantes.

### **L'élimination du dosha vicié de pitta à travers âsana**

L'excès de pitta est calmé par la réduction de la chaleur et du feu toxique de l'excès de bile provoquée par (ranjaka pitta) qui échauffent le foie et le sang en s'accumulant dans son siège principal, l'intestin grêle sous forme de (pachaka pitta).

Pour corriger ce déséquilibre, il faut pratiquer des âsana qui massent le foie et les intestins et les âsana de repos.

De manière générale :

Pitta est éliminé par le bas par apâna mouvement descendant, les exercices sur l'apâna favorisent l'élimination de la chaleur interne en excès et la réduction du stress.

### **Orientation générale pour kapha**

Les types kapha ont une musculature forte et souple. En harmonie, ils sont constants, endurants et calmes.

En déséquilibre ils souffrent aisément de surpoids et de paresse ce qui les pénalise dans leur mouvement, ils sont longs à s'échauffer et doivent être soutenu dans leur effort.

Leur mode de mouvement est lent et lourd.

L'orientation majeure d'âsana sera harmonisante, stimulante, chauffante, régulière.

La respiration en ujjâyî sera profonde et forte avec un rythme soutenu.

Les repos seront modérés afin d'éviter à la lourdeur de s'installer.

### **L'élimination du dosha vicié de Kapha à travers âsana**

L'excès de kapha s'accumule sous forme de graisse et de mucus. Pour réduire kapha, les âsana doivent être chauffant et stimulant pour accroître pitta dans le système digestif. Les âsana qui massent l'estomac et ceux qui aident à l'ouverture des poumons par prâna vata favorise l'énergie ascendante afin d'expulser l'excès de mucus par la bouche et le nez.

De manière générale :

Kapha est éliminé par le haut, par udâna vata, mouvement ascendant, qui expulse les déchets par l'expiration, mais aussi par prâna qui dynamise, par la stimulation du système digestif lié à pacaka pitta, la transpiration brajaka pitta et les éliminations d'apâna vata.

### **PRANAYAMA, LA GUERISON A TRAVERS LE SOUFLE**

*« C'est le vent qu'on appelle souffle. Dans le souffle est ce qui fut et ce qui sera, dans le souffle toutes choses ont leur assise ». Atharva Veda Samhita 11. 4.15*

*« La pratique du prânâyâma débarrasse les kosa de toute impureté. Lorsqu'ils sont purifiés, le corps tout entier est débarrassé de ses impuretés. Pour ceux qui pratiquent le yoga, une alimentation correcte purifie même les indriya ». Yogaharasya, prakaranâdhyâyah, verset 44.*

Le but du prânâyâma ou science du souffle est de contrôler l'énergie vitale qui alimente le corps mais aussi la conscience qui dirige les sens. Il est évident que l'amplitude et le rythme respiratoire jouent un rôle primordial dans la sensibilité nerveuse et la faculté de se régénérer. La résurgence des maladies respiratoires aujourd'hui est sans doute liée à la pollution mais aussi principalement au mode de vie angoissé qui perturbe par l'intermédiaire des sens le rythme respiratoire et le système nerveux tout entier.

*« Lorsque le mental est sous contrôle, apparaissent le bonheur et la paix. Tout objectif est atteint sans peine. Pour ceux dont le mental est perturbé par les objets des sens, la pratique du prânâyâma est le meilleur remède ». Yogaharasya, prakaranâdhyâyah. verset 46.*

### **LES PRANAYAMA ET LEURS EFFETS SUR LES DOSHA:**

**Ujjâyî** : respiration gutturale avec un son léger dû à un frottement dans la gorge.

Effet sur les dosha : dynamisante, purificatrice et équilibrante des trois dosha, indiqué pour les insomnies et les tensions mentales. Favorise la circulation de prâna dans la sushumna nâdî et dans tout l'organisme.

**Nâdî shodhana** : la respiration alternée par les deux narines.

Effet sur les dosha : harmonise les trois dosha par le rééquilibrage de prâna dans les nâdî principaux idâ et pingalâ.

**Suryabhedana** : la respiration solaire, inspire narine droite et expire narine gauche.

Effet sur les dosha : purifie et stimule le système sympathique, réchauffe, stimule kapha en augmentant le métabolisme, régule vata déficient.

**Candrabhedana** : la respiration lunaire, inspire narine gauche et expire narine droite.

Effet sur les dosha : purifie et apaise le système parasympathique, rafraîchit et apaise pitta

**Bhastrikâ** : la respiration en soufflet en alternant les deux narines.

Effet sur les dosha : vitalisant, élimine kapha en excès dans l'entrée de brahma nâdî, les sinus et clarifie les blocages de prâna dans sushumna nâdî.

**Sîtkâri** : respiration qui consiste à inspirer par la bouche en sortant la langue et en relevant la tête et expiration en Ujjâyî par une ou deux narines.

Effet sur les dosha : raffraîchit et apaise pitta, calme la colère et les passions.

**Kévâli** : la pratique conjugue de nâdî shodana, des deux rétentions du souffle, la rétention à plein *abhyantar kumbhaka* et à vide *bahir kumbakha* ainsi que la mise en action de mula et uddiyana bandha avant l'inspiration suivie de jalandara bandha lors de la rétention à plein. Cet exercice doit être accompagnée de la récitation mentale du mantra *pranava* « om » ou le mantra *soham* tout le long de la pratique.

Effet sur les dosha : exercice avancé, accroît considérablement l'énergie du prâna dans le corps, libère la conscience de l'attraction des sens.

**Sîtali** : inspirer par la langue en tuyau en relevant la tête puis tirer et replier la langue contre le palais, fermer la bouche et expirer par les deux narines ou par une seule après avoir redescendu la tête.

Effet sur les dosha : apaise et rafraîchit pitta, soulage de la fièvre, de l'excès de bile, de la colère et des inflammations.

**Laharî** : la grande vague consiste en une inspire et expire courte en alternant les deux narines.

Effet sur les dosha : Stimule kapha, harmonise vata et pitta, libère brhama Nâdî.

**Bhrâmarî** : l'émission d'un bourdonnement bouche fermée.

Effet sur les dosha : elle calme et apaise les trois dosha, délivre des tensions mentales et sensibilise la psyché aux vibrations plus subtiles.

**Kapâlabhâti** : Inspire lent et profond et expire en rentrant fortement l'abdomen vers la colonne.

Effet sur les dosha : élimine kapha, clarifie le mental et libère de la lourdeur, stimule prâna dans la sushumna nâdî.

Le prânâyâma permet de rééquilibrer les dosha par la clarification des canaux, il régule en premier lieu vata dosha qui est considéré comme le dosha maître c'est-à-dire sans lequel les autres ne peuvent se mouvoir.

Selon l'âyurvêda, la maladie se manifeste par quatre formes de perturbations dans les dosha liées à la circulation de prâna au niveau des différents canaux énergétiques grossiers et subtils.

La circulation excessive qui aggrave à l'image de vata qui attise pitta tel le souffle sur les braises, ou la circulation insuffisante et bouchée lorsque le mucus gêne ou bloque le prâna et la circulation extravasée ou le mouvement perturbé de vata entraîne des toxines hors des émonctoires prévus et les dirige dans les divers tissus provoquant des maladies.

De manière à faire circuler le prâna correctement et à le retenir, le prânâyâma utilise les quatre temps de la respiration, l'inspire, la rétention à plein, l'expire et la rétention à vide sur différents rythmes avec des phases respiratoires égales sama-vrtti ou inégales visama-vrtti.

De même prânâyâma est pratiqué avec la récitation de mantra *sagarbha* comme par exemple avec *le gayatrî mantra* et sans mantra *vigarbha*. Il est spécifié dans les textes que *sagarbha prânâyâma* est le meilleur des deux, il détruit l'agitation mentale, augmente l'espérance de vie, purifie le mental de *tamas* et détruit les maladies.

L'outil complémentaire sans lequel selon les textes prânâyâma n'est guère valable est *bandha* ou ligature qui permet de diriger et de canaliser le prâna à travers la sushumna nâdî en supprimant les blocages *granthis* de prâna.

Il existe trois bandha principaux qui stimulent directement les cakra et la circulation de prâna :

« Lorsque la pratique de prânâyâma est accompagné des trois bandha, ils détruisent toutes les maladies à leurs racines » *Yogaharasya, viniyogadhyayam, verset 50.*

**Mûla bandha** consiste à rentrer et maintenir fermement l'abdomen dans la région du bas - ventre, il stimule et remonte mûlâdhâra cakra.

**Uddîyâna bandha** consiste à rentrer l'abdomen de manière énergétique vers la colonne vertébrale à la fin de l'expiration. Il stimule le prâna dans svâdhisthâna chakra et manipûra chakra et agit directement sur les troubles d'apanâ vata qui gère les éliminations.

« Les maladies de la rate, du foie et d'autres organes abdominaux, peuvent être guéries par la pratique d'uddîyâna bandha. La circulation de prâna dans la sushumna est également favorisée par ce bandha ». *Yogaharasya, prakaranâdhyayah, verset 66.*

**Jâlandhara bandha** consiste à rentrer le menton vers la poitrine, le dos et la nuque droite.

« Il bloque le flot de l'essence de rakta appelé jalam ou amrtam. Cette substance essentielle qui nourrit la vie s'écoule lentement de la gorge ou elle est stockée vers jatharâgni le feu digestif qui la consume. L'essence de rakta se répand dans tout le corps par les sira et maintient en vie le corps et les sens. Si elle n'est pas contrôlée, l'espérance de vie diminue ». *Yogaharasya, prakaranâdhyayah, verset.71.72.*

Jâlandhara bandha permet d'éviter les troubles de prâna et udâna vata et préserve ojas, essence subtile de l'eau qui soutient tout le système immunitaire et la sécrétion des fluides vitaux.

## **BHAVANA, L'ORIENTATION DE L'ESPRIT, PRINCIPE D'EQUILIBRATION SUBTIL DES DOSHA**

L'orientation de l'esprit joue un rôle essentiel dans la correction de vikrti.

Pour le yoga et l'âyurveda, manas, le mental n'est pas dissocié du corps. Il est l'influence majeure qui agit sur les sens et les organes et en premier lieu responsable des troubles de santé.

L'approche yogique et ayurvédique vise à ramener l'esprit dans un état d'équilibre et de paix et à induire à travers la relaxation, la visualisation et le développement de la concentration un apport sensoriel bénéfique pour la conscience. On peut décrire bhâvana comme la première étape vers dhâranâ, la concentration, dhyâna, la méditation et samâdhi, l'unité.

Lorsque la conscience est troublée, les trois dosha peuvent être affectés et il est difficile de stopper net cette mécanique mentale. Il faut donc se servir de support pour la conscience sur laquelle elle puisse construire de nouveaux repères et recevoir des influences rééquilibrantes.

Par exemple en prenant comme support la visualisation intérieure, pitta bénéficiera de la création imaginaire d'un état ou domine l'élément eau, une atmosphère paisible et sans rivalité.

Vata s'apaisera au contact de la terre chaude et du soleil dans un mois d'été ou d'un contact avec les arbres, les fleurs.

Kapha se sentira allégé par un voyage dans les airs vers une île de méditerranée ou en s'imaginant libre et léger comme un oiseau.

Bhâvanâ peut aussi induire une focalisation sur les éléments subtils qui corrigent la vikrti en lien avec les sens *indriya*, comme une musique douce et réconfortante pour vata, un coucher de soleil sur la mer pour pitta, une odeur d'agrumes ou de fleurs dans un jardin pour kapha.

Il est aussi possible d'utiliser les couleurs, l'affirmation positive etc.

Bhâvana laisse libre cours à l'imagination du professeur et de l'élève de choisir ce qui est le plus adéquat pour redresser et harmoniser l'esprit en respect des éléments équilibrants de la constitution.

## **PRATYAHARA ET LE REPOS DES SENS**

Comme nous l'avons vu, la cause de dérèglement des dosha réside de manière importante dans l'agitation des sens et du mental. Un des aspects fondamentaux de la thérapie en yoga et en âyurveda est la mise au repos, le silence, la méditation sans lesquels la guérison du corps et la stabilisation des dosha est rendue très difficile. C'est une condition importante dans la cure d'élimination et de revitalisation du panchakarma afin d'en tirer tous les bénéfices. Ceci s'explique par la forte influence du dosha vata et de son principe de mobilité qui gouverne aussi les autres dosha.

Prathyâhâra doit être conduit et mesuré lorsque le dérèglement est kapha, la lourdeur, car l'individu à tendance à sombrer dans le sommeil et la léthargie. On doit donc être vigilant de surveiller que le repos ou la détente ne l'aggrave pas.

## **LA DYNACHARYA OU L'ART DE LA VIE QUOTIDIENNE SELON L'AYURVEDA ET LE YOGA**

L'âyurveda n'est pas seulement une médecine curative ou d'élimination mais est aussi et surtout préventive. Par son observation minutieuse de tous les éléments de l'existence et leurs influences sur les dosha, elle nous donne les clés de l'art de vivre au quotidien et aussi les moyens pratiques et efficaces qui nous permettent de gérer harmonieusement notre constitution et les dérèglements.

### **La nourriture**

La nourriture *ahara* est d'une importance majeure pour la santé et l'équilibre des dosha.

Toute forme d'aliment et la manière dont il est préparé possède une qualité énergétique qui influe sur les dosha. La saveur *rasa* est aussi un facteur déterminant aggravant ou rééquilibrant.

De manière générale :

Vata est aggravé par une nourriture insuffisante, piquante, amer astringente, froide et irrégulière et harmonisé par la saveur sucré, acide, salé.

Pitta est aggravé par une nourriture trop abondante, épicé, acide, salée, chaude, huileuse et harmonisé par la saveur douce, amer, astringente.

Kapha est aggravé par une nourriture trop abondante, froide, grasse, sucré, acide, salée et harmonisé par la saveur piquante, amer, astringente.

Le yoga précise que la nourriture doit être sattvique c'est-à-dire qui nourrit l'esprit et les sens de manière appropriée et en quantité modérée. Le yoga rejette les aliments et saveurs qui influencent trop les dosha et la conscience comme l'ail, le piquant, la viande.

### **Le sommeil**

Le yoga et l'âyurveda s'accordent sur le fait que toutes les constitutions doivent se coucher tôt et se lever tôt, veiller tard est déséquilibrant pour les biorythmes de l'organisme. Le sommeil est un élément essentiel de régulation, chaque dosha prédomine à certains horaires du jour et de la nuit et certaines constitutions ont besoin de plus de sommeil que d'autres :

Vata bénéficie d'un sommeil de 8 à 9 heures et d'un coucher en période kapha à la tombée de la nuit à 22h.

Pitta bénéficie d'un sommeil de 5 à 7 heures et d'un coucher à 22h00.

Kapha bénéficie d'un sommeil court et doit se lever tôt sans quoi il s'aggrave et devient léthargique.

### **L'horaire de la pratique d'âsana**

Il est grandement conseillé de ne pas manger avant la pratique du yoga afin que la digestion ne gêne pas le travail.

Les meilleurs moments pour la pratique du yoga sont variables selon la particularité de la constitution de chacun.

De manière générale, le matin à l'aube entre 5h et 6h est une heure idéale car l'atmosphère est calme et le dosha vata prédomine.

Pour vata, le moment est propice entre 6h et 9h lorsque kapha prédomine, à midi entre 12h et 14h sous l'influence de pitta et en fin d'après - midi lorsque kapha s'installe.

Une vikrti pitta profitera d'une séance douce en soirée entre 18h et 20h lorsque kapha prédomine.

Une vikrti kapha profitera d'une séance tôt entre 5h et 6h lorsque vata prédomine et entre 12h00 et 15h00 lorsque pitta prédomine. Bien sur si l'on pratique à midi il faut ajuster ces horaires de repas en fonction.

### **L'hygiène quotidienne**

Les mesures d'hygiène sont les mêmes pour l'âyurveda que pour le yoga, les nettoyages du nez de la langue avec un grattoir, le rinçage de la bouche.

L'âyurveda propose des soins quotidiens où l'on fait usage d'huile végétale. L'art de la fabrication des huiles médicinales ayurvédiques est très complexe, elles sont élaborées à partir de synergies de plantes végétales qui sont la base des traitements en massage ayurvédique, elles régulent le dosha vata en opposant la chaleur, l'onctuosité, la douceur et la lourdeur au principe d'air, de froid, de sécheresse et de légèreté.

### **L'auto - massage à l'huile du matin**

Vata profitera de l'huile de sésame qui est lourde et chaude.

Pitta profitera d'une huile moins chaude énergétiquement comme l'huile de coco ou l'huile de tournesol.

Kapha profitera d'une huile de moutarde pour sa qualité échauffante et piquante.

Un autre soin à l'huile *gandush* consiste à garder en bouche pendant 10 minutes tous les matins une cuillère à soupe d'huile de sésame afin de lubrifier les gencives. Cette action est aussi nettoyante de l'organisme car l'huile dissout les toxines dans les tissus, elle ne doit surtout pas être avalée mais recrachée.

### **Exemples de séances adaptées à la correction de vikrti à la page suivante.**

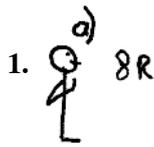
# Cours pour une personne de 30 ans débutante vikrti vata

L'orientation sera, harmonisante, stabilisante et axée sur la prise de conscience du lien mental, émotion, respiration

L'ujjâyi est lent, profond et régulier

## Nom des postures

a) **samasthiti** : se tenir fermement debout



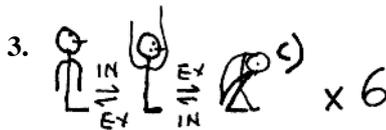
Mains en prière, harmonisation de la respiration en ujjâyi lent et profond accompagné du mantra SO HAM

b) **uttânâsana** : posture de l'étirement intense



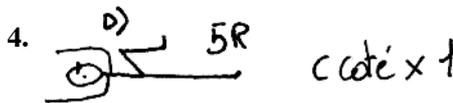
Regard fixé sur un point, monter sur les orteils, chercher l'étirement

c) **utkatâsana**. Posture du jaillissement



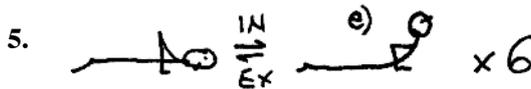
Prendre contact avec la terre, respirer calmement pour se régénérer

d) **adho mukha shavâsana** : posture du cadavre, variation sur le ventre avec jambe repliée



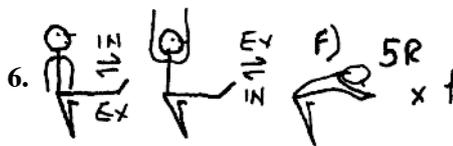
Sur le ventre une jambe pliée, les bras écartés, coudes pliés, changer de côté

e) **bhujangâsana** : le cobra



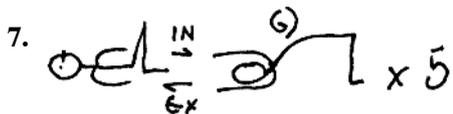
Bhâvanâ sur la colonne

f) **jânu sirsâsana** : posture de la tête au genou



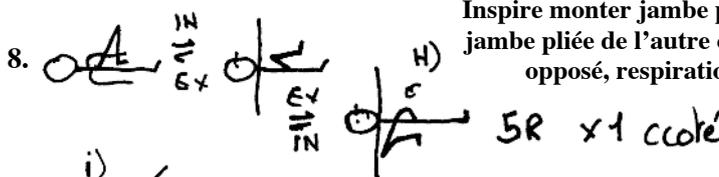
Inspire, redresser la colonne, rentrer légèrement le ventre, expire lente et profonde en descendant, coudes et épaules souples, expiration prolongée

g) **dvi pâda pîtham** : la table à deux pieds



Porter l'attention sur les appuis des pieds, pousser sur les jambes écartées à la largeur des épaules

h) **jathara parivrtti** : torsion de l'abdomen



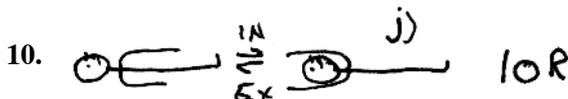
Inspire monter jambe pliée, expire pivoter la jambe pliée de l'autre côté, le regard du côté opposé, respiration profonde et détente

i) **apânâsana**. Posture de l'élimination des vents



Avec douceur étirer les lombaires sur l'expire

j) **supta tâdâsana** : posture du palmier couché



Fluidité et régularité, adapter à votre rythme

k) **shavâsana**. Posture du cadavre



Relaxation complète guidée avec visualisation et affirmations positives

Effet, contre indication, adaptation

1. Harmonisation de la respiration et du mental avec le mantra

2. Concentration, équilibre.

3. Stabilisation, renforcement des jambes, favorise l'élimination des vents

4. Retour au repos pour favoriser le lâcher – prise, ouverture du bassin

5. Dynamisation et ouverture, harmonie samana vata

6. Stimule apânâ vata, les éliminations

7. Renforce les jambes et les lombaires, ouvre le thorax, régule udâna vata

8. Ouvre le sacrum, détend les hanches et les lombaires, régule apâna vata

9. Posture de régulation d'apânâ vata

10. Harmonise vyâna vata et prâna vata

11. Harmonise le dosha vata

Bras et jambes légèrement écartées, paumes des mains ouvertes vers le ciel.

Bhâvana : au fur et à mesure de la détente, sentir le corps devenir lourd et s'enfoncer dans la terre chaude et sécurisante.

Répéter mentalement 10 fois. A chaque inspire « je me ressource et me renforce au contact de la terre »

A chaque expire « je deviens stable, calme et détendu », puis rester en repos un moment

# Cours pour une personne de 40 ans pratiquante vikrti pitta

Le but sera axé sur le lâcher-prise et l'ouverture, la séance est pratiquée

L'ujjâyi est léger et régulier

## Nom des postures

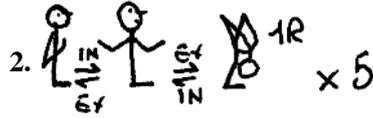
a) samasthiti : se tenir fermement debout



Mains en prière, harmonisation de la respiration en ujjâyi lent et léger, l'attention sur le cœur dans un sentiment de joie et d'humilité

b) cakravakâsana:

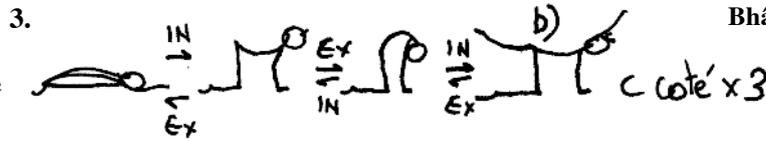
Posture de l'oie rougeade



Bhâvana sur le cœur, à l'inspire je m'ouvre à l'amour divin qui est dans tous les êtres, j'agis envers eux avec patience et tolérance

c) adho mukha svânâsana.

Posture chien tête en bas, variation à genoux

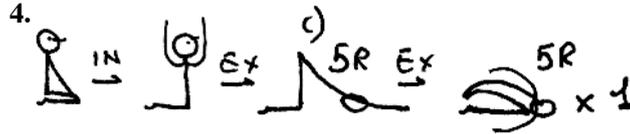


Bhâvanâ sur la colonne

d) tiryangmukha ekapada

pascimottânâsana

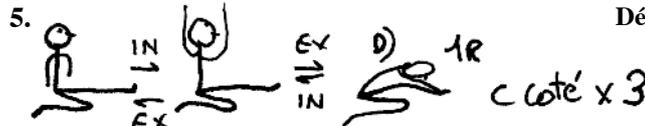
: Etirement arrière un pied retourné



Lâcher le dos, détente complète

e) pûrvatânâsana:

Etirement antérieur

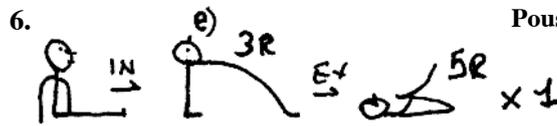


Détendre les épaules et les coudes Favoriser l'expiration

f) suptha eka

pâdangusthâsana

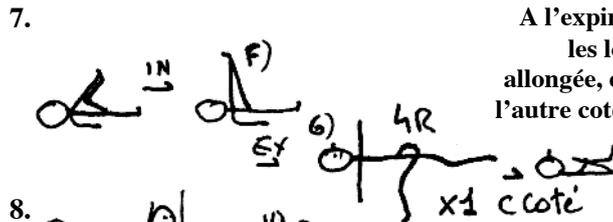
: Posture couchée d'un pouce au gros orteil



Pousser les pieds en avant relever le bassin

g) jathara

parivrtti : torsion de l'abdomen



A l'expiration ramener la jambe vers soi, les lombes et les épaules au sol, jambe allongée, expirer amener la jambe au sol de l'autre coté, respirer calmement, relâcher la hanche et les épaules

h) upavistha

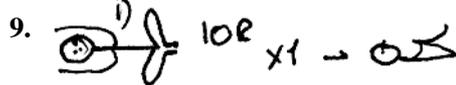
konâsana: Posture de l'angle assis

i) suptha baddha

konâsana : angle plié allongé



Inspire redresser la colonne, expirer amener la poitrine vers le sol dos droit



Laisser le poids des jambes opérer concentration sur la respiration relâcher le dos et les épaules



Nâdi shodana : 1.0.1.0 : 10r



Shitali : 1.1/2.1.0 : 10r



Bhâvanâ sur le cœur, répéter mentalement, à l'inspire, « je me débarrasse de tous les conflits », à l'expirer « la bonté, la beauté, l'harmonie et le calme me remplissent ».

Effet, contre indication, adaptation

1.2. Ouvre et calme la chaleur le cœur sadhaka pitta.

3. Ouvre la colonne, équilibre.

4. Ouvre la colonne et le thorax, détend les épaules

harmonise le système nerveux.

5. Stimule ranjaka et pacaka pitta, ouvre la hanche et le bassin.

6. Ouvre le cœur et étire la face antérieure du corps.

7. Etire la jambe, soulage les lombaires et le bassin.

8. Ouvre la zone du bassin et du sacrum.

9. Action d'ouverture du bassin et des hanches avec relaxation.

10. Equilibrage de la circulation prânique.

11. Action rafraîchissante, équilibrante glandulaire.

12. Rééquilibrage émotionnel, confiance et lâcher prise.

# Cours pour une personne de 30 ans pratiquant vikrti kapha

L'orientation sera, harmonisante, dynamisante et axée sur la capacité au changement et à relever les défis

L'ujjâyi est cadencé, puissant et régulier

## Nom des postures

### a) ardha

**uttânâsana** : Demi

étirement intense

### b)

**pârsvattânâsana** :

Étirement intense d'un côté

### c)

**vîrabhadrâsana** :

Le guerrier

### d) utthita

**trikonâsana parsh**

**va**:

Triangle debout, flexion latérale

### e) prasârita pâda

**uttânâsana** :

Étirement intense pieds écartés

### f) shalabhâsana

La sauterelle, variation

### g) adho mukha

**svânâsana** :

Posture chien tête en bas

### h) viparîtakaranî :

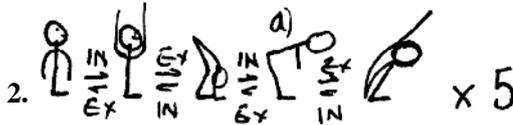
L'inversion

### i) siddhasana.

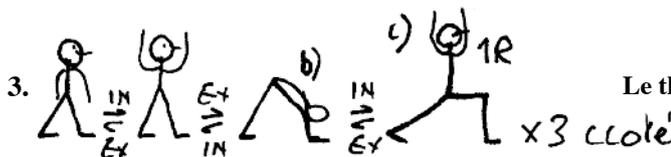
Posture de l'accomplissement



Mains en prière, harmonisation de la respiration en ujjâyî, cadencé et puissant, visualiser le soleil au milieu du front



Garder un ujjâyî intense et régulier



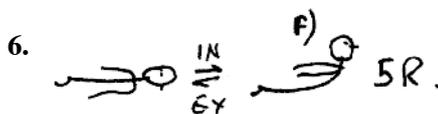
Le thorax est ouvert, le dos droit



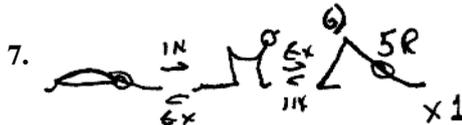
Ramener le bassin dans l'alignement, ouvrir les côtes



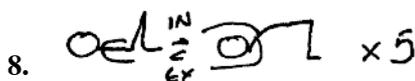
L'index et le pouce accrochés au gros orteil, garder le dos droit, rentrer le ventre



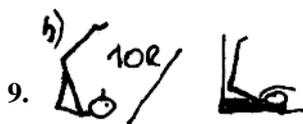
Jambes côte à côte, fessiers contractés



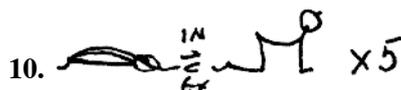
Alignement du dos et des bras, talons vers sol pratiquer uddiyâna bandha et mûla bandha à la fin de l'expire



Pousser sur les cuisses, les pieds bien en appui sur le sol



Sans support ou adapté contre un mur avec des coussins en escalier, respiration profonde



Inspirer creuser le dos relever la nuque, expirer redescendre au sol



**Bhastrika** : 5 cycles de 20r puis, **Sûrya bhedana** avec jalandhara bandha 1.0.1.0 - 1.1/2.1.0

1.1.10 : 10r de chaque rythme.

Mentalement visualiser que l'énergie du soleil pénètre par la narine droite, à l'expire visualiser l'énergie tamasique sortir et rejoindre la terre sous forme d'une fumée grise.



Sur une chaise ou debout trâtaka, concentration sur la flamme de la bougie.

Effet, contre indication, adaptation

2. Préparation, dynamisation

3. Renforcement cuisses, étirement jambe ouverture thorax

4. Ouverture des côtes

5. Ouverture des hanches, étirement du dos

6. Ouverture du thorax, épaules, colonne

7. Étirement complet postérieur

8. Renforce les cuisses, soulage les lombes, masse l'estomac et les intestins

9. Active apâna vata, renforce les épaules, stimule la glande thyroïde

10. Ouvre la colonne, compense la nuque

11. Active le feu central, élimine les toxines, active le nâdî solaire

12. Aide la concentration et la clarté mentale

## CONCLUSION

Le retour des grands enseignements spirituels et de l'art de vivre du yoga et de l'âyurveda n'est pas un hasard. Nous sommes aujourd'hui accaparés par une volonté sociale et médiatique qui ne cesse de nous vendre un idéal de bonheur artificiel censé comblé tout le monde.

Cette quête de bonheur illusoire est essentiellement basée sur la stimulation de la convoitise *rajas*, pas uniquement matérielle mais aussi émotionnelle, en un mot « nous voulons » ou nous imaginons notre bonheur à travers la possession extérieure des objets mais aussi des autres. Même ce que nous appelons communément l'amour est la plupart du temps mélangé à un élément de possession très intime et ténu. Qui n'as pas déjà vécu ce sentiment de possession de l'autre ou d'attachement en terme yoguique.

Il se traduit souvent par « j'ai besoin que tu me donnes pour ressentir ou je ne suis rien ».

La Mère exprimait en ces termes les variations de l'amour selon leur degré d'évolution « *Au début quelqu'un aime seulement lorsqu'il est aimé, puis on aime spontanément mais on désire quand même être aimé en retour, plus en avant on aime même lorsqu'on n'est pas aimé mais on désire quand même que notre amour soit accepté par l'autre, finalement on aime purement et simplement sans aucun autre besoin que la joie d'aimer.* »<sup>1</sup>

Etre heureux avec soi, être en amour, dans le don sans attente, remplie de la seule joie d'aimer, voilà qui est plus rare, c'est peut-être un idéal très haut et irréalisable ici-bas mais pourtant nous y aspirons tous même à travers les premières formes de l'amour qui ne sont que les prémices de notre vraie nature d'être!.

C'est cela que propose le yoga, l'unification de notre conscience avec notre être essentiel qui est amour. Cela ne signifie pas l'isolement car nous sommes des êtres tissés par la richesse de nos échanges, par le partage de notre expérience et nous avons tous un chemin unique, un dharma à accomplir parmi les autres, mais le bonheur ne dépend pas d'un tiers, c'est un état d'être à cultiver, à devenir ou à redécouvrir en soi.

Alors nous serons plus à même d'intégrer notre place dans la vie avec justesse et discernement mais nous devons commencer par savoir qui nous sommes vraiment, ce qu'est notre nature véritable, sous quelle étoile somme nous nés, quels sont nos facteurs d'équilibre et de déséquilibre ? comment pouvons-nous nous orienter afin d'être le plus proche de soi, que puis je recevoir de l'extérieur dans mon rapport aux autres et à la vie qui puisse m'aider à évoluer et à me sentir en harmonie?

A l'époque où nous vivons nous sommes à un carrefour de la conscience, nombre d'entre nous le sentent, souvent par une oppression qui nous pousse à chercher un sens plus vrai à notre existence, parfois par la maladie ou un appel intérieur qui ouvre notre regard sur la réalité du monde actuel. Qui sommes - nous ? où est le sens de cette vie et quand tout nous perturbe et que rien ne paraît nous contenter, que notre désir de bonheur conditionné échoue, que peut - on faire ?

Revenir à des choses simples, essentielles, l'observation de la vie quotidienne dans ses détails car chaque pensée, chaque geste influe sur notre état d'être et l'apparence du monde tel que nous le percevons commence ici, dans la qualité de notre instant. Dès que nous comprenons que notre état d'être est le résultat de notre action et que nous ne sommes pas soumis à la vie extérieure, nous nous ouvrons à la grande possibilité évolutive de la découverte de notre nature réelle.

Le yoga et l'âyurveda sont riches d'observations minutieuses que nous pouvons adapter à notre quotidien. Certes cela demande de la discipline, de la constance, de la remise en question et du lâcher prise pour sentir les changements véritables, mais si nous faisons confiance et développons la persévérance, nous redécouvrirons la joie d'être de notre vraie nature, de notre constitution harmonisée.

1. La Mère, écrits sur l'amour : Editions de l'ashram1956

L'âyurveda ou science de la vie nous aide à harmoniser notre santé et notre quotidien en exigeant de nous la qualité de l'écoute, du ressenti. Comment pratiquer le yoga et vers quel yoga se tourner pour retrouver la plénitude?. Avec l'observation des principes ayurvédiques vient la connaissance des influences de la manifestation qui nous entoure et que nous absorbons sous forme de nourriture ou de relation. Dans le respect de l'individu, elle devient la base sur laquelle nous pouvons pratiquer un yoga adéquat à corriger nos troubles et à lever nos obstacles.

Ainsi, la lumière n'est jamais aussi belle que lorsqu'elle rencontre une autre lumière et qu'elles unissent leurs talents afin d'éclairer la vie.

A mon sens la connaissance de l'âyurveda donne un outil précieux d'affinement des perceptions de l'individu et une connaissance supplémentaire des principes fondamentaux qui aident à retrouver l'équilibre. Ainsi le professeur de yoga peut orienter une pratique plus individuelle et plus à l'écoute de l'élève. Bien sûr, il ne s'agit pas d'ériger des dogmes mais de se servir de cette connaissance comme un outil d'observation affiné et subtil au service de l'orientation du yoga et de la vie en générale.

Finalement nous pourrons conjuguer ces différents outils du yoga et de l'âyurveda en vue d'un nouvel équilibre et d'une base solide pour l'évolution au quotidien de notre yoga personnel et intérieur.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- 1. Bhâgavad - gîta. Commenté par Sri Aurobindo  
Traduction française, Camille Rao et Jean Herbert, Editions Albin Michel.**
  
- 2.Sushruta samhita. Versets en français tiré du livre de Gérard Edde, « Traité d'ayurveda » Editions Guy trédaniel.**
  
- 3. Commentaire du maître tibétain Lama Namkai Norbu tiré du livre de Gérard Edde, « Traité d'ayurveda » Editions Guy trédaniel.**
  
- 4. Tableaux des dosha, des divisions des dosha et des symptômes des sous dosha tirés du livre du Dr Light Miller « Ayurveda et aromathérapie » Edition indienne Motival Barnasidas. Traduction et adaptation des tableaux utilisés dans le mémoire, Nicolas Ballet.**
  
- 5. Hatha yoga pradîpikâ, traduction et commentaires en anglais de Swami Muktibodhananda, Editions indienne Yoga Publications trust. Traduction et interprétation des versets utilisés dans le mémoire, Nicolas Ballet.**
  
- 6. Yoga-sûtra de patanjali , commentaires et traduction française de Françoise Mazet  
Editions Albin Michel.**
  
- 7. Yogarahasya de Sri Nathamuni. Traduit du sanskrit par T.K.V. Desikashar, traduit de l'anglais par Cécile De Le Rue. Edition âgamât.**
  
- 8. Ecrits de La Mère sur l'amour, sélectionnés par Pavitra. Editions de l'ashram.**
  
- 9. Yoga for your type de david frawley et sandra summerfield kozak. Editions new age book.**

## GLOSSAIRE

Akasha : l'espace, l'éther

Ahimsâ : non-violence

Anandamaya kosha : enveloppe de béatitude, ananda signifie félicité

Annamaya kosha : enveloppe du corps physique

Alochaka pitta : sous dosha de pitta, feu voyant , réceptif

Apâna vata : sous dosha de vata, littéralement signifie : souffle vers le bas, descendant

Asana : posture de yoga

Asteya : ne pas voler

Astânga yoga : yoga au huit membres

Aprigrahâ : absence de convoitise

Avalambaka kapha : sous dosha de kapha, littéralement signifie : qui soutient

Ayurvêda : système médical de l'inde ancienne, littéralement signifie : connaissance de la vie

Bhagavad gîta : chant de dieu, enseignement du yoga de Sri krishna contenu dans le mahabarata

Bhakti yoga : yoga de la dévotion

Bhâvana : visualisation du mental

Bhrajaka pitta : sous dosha de pitta, littéralement signifie : feu illuminateur

Brâhmacarya : abstinence sexuelle

Brhaman : réalité absolue

Bodhaka kapha : sous dosha de kapha, littéralement signifie : qui connaît

Brimhana : mode d'action énergétique de potentialisation, tonification

Dhâranâ : concentration

Dhyâna : méditation

Guna : sattva, rajas, tamas, les trois pôles énergétiques de la prakrti

Jnana yoga : yoga de la connaissance

Jnânendriyani : les cinq facultés des sens liés aux cinq organes de cognition

Ishvara pranidhâna : don de soi au divin

Karma yoga : yoga de l'action

Kriya yoga : yoga de l'action purificatrice

Karmendriyani : les cinq organes moteurs

Kapha : humeur biologique de la terre et de l'eau

Kledaka kapha : sous dosha de kapha

Langhana : mode d'action énergétique de réduction et de diffusion

Manomaya kosha : enveloppe d'impressions ou mental extérieur

Mantra : sons originels en sanskrit utilisé dans le yoga

Mantra yoga : yoga par la récitation de formules révélatrices

Mûtra nirîksâ : analyse de l'urine

Nada yoga : yoga du son

Nadî : canal énergétique subtil

Niyama : Règles de conduite dans le comportement envers soi selon le yoga

Ojas : essence vitale subtile de kapha

Pachaka pitta : sous dosha de pitta

Pancha mahabhuta : les cinq grands éléments

Purusha : principe masculin de la conscience du brahman

Pitta : humeur biologique du feu et de l'eau Prakrti : nature première, état naturel, constitution

Prâna : le souffle vitale, l'énergie vitale

Prâna vata : sous dosha de vata

Prânâyâma : science du contrôle du souffle dans la science du yoga

Prânâmâya kosha : enveloppe d'énergie vitale

Pratyâhâra : le retrait des sens

Prthvi : la matière solide

Rajas : force de création, d'action , de mobilité

Raja yoga : yoga royal

Ranjaka pitta : sous dosha de pitta

Sadhaka pitta : sous dosha de pitta, feu réalisateur

Samâdhi : état de supra-conscience

Samana : mode d'action énergétique d'équilibration, d'harmonisation

Samâna vata : sous dosha de vata, souffle concentré

Santosha : contentement

Satya : vérité

Saucha : propreté

Sâmkhya : un des points de vue métaphysique de l'inde védique Tamas : force d'inertie, d'obscurité, d'anéantissement

Sattva : force d'équilibre et principe de paix et d'harmonie

Sleshaka kapha : sous dosha de kapha, adhérent, collant

Jala : la matière liquide

Svâdhyayâ : étude de soi

Tapah : discipline

Tarpaka kapha : sous dosha de kapha, satiété, qui contente

Tejas : flamme , ardeur, tranchant, aspect subtil du dosha pitta

Udana vata. sous dosha de vata, ud : littéralement signifie vers le haut

Vata : humeur biologique de l'air et de l'éther

Vayu : l'air

Vijnanamaya kosha : enveloppe de la connaissance et de la sagesse

Vikrti : dérèglement doshique

Vinyasa krama : adaptation, attitude progressive

Vyâna vata : sous dosha de vata, souffle diffusé, omniprésent

Yama : Règles de conduites dans le comportement social selon le yoga

Yoga sâtra : littéralement sâtra signifie fil, les yoga-sutra sont un texte relatif au yoga du IIe siècle av J-C écrit par le sage Patanjali sous forme d'aphorismes

Yoga : mettre sous le joug, action d'unir la conscience avec sa source divine

Yogarahasya : traité sur le yoga du IXe siècle écrit par Sri Nâthamuni