

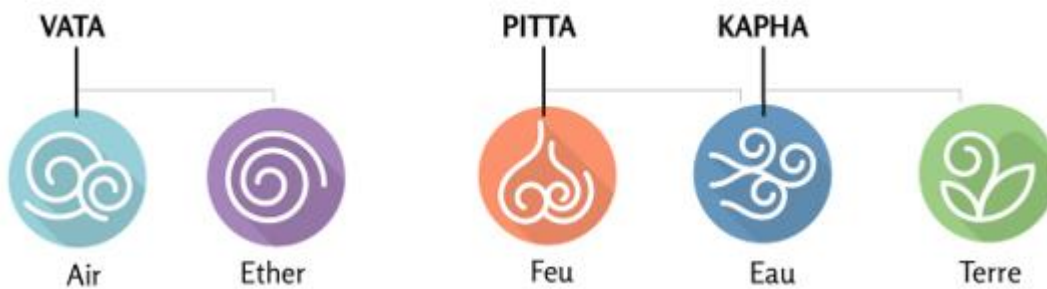
GUNAS

Les « qualités » perçues par les sens

D'après Yoga et Ayurveda, notre corps est construit de 5 éléments, les pancha mahābhūta : *Ākāśa* (éther), *vāyu* (Air), *Tej* (Feu), *Ap* (Eau) et *Pr̥thivī* (Terre). Ils représentent cinq états ou qualités de l'énergie et de la matière que nous expérimentons quotidiennement dans notre vie physique, mentale et affective.

Chaque organe, chaque tissu, chaque cellule du corps est formé grâce aux combinaisons de ces 5 *mahābhūta*. Cette combinaison génère aussi une interaction entre ces divers éléments, et donne naissance à différentes énergies. Ces énergies deviennent responsables de toutes les fonctions biologiques de notre corps : la respiration, la circulation sanguine, le système digestif, le processus de reproduction...

Ces 5 éléments affectent directement notre constitution, nos dosa :



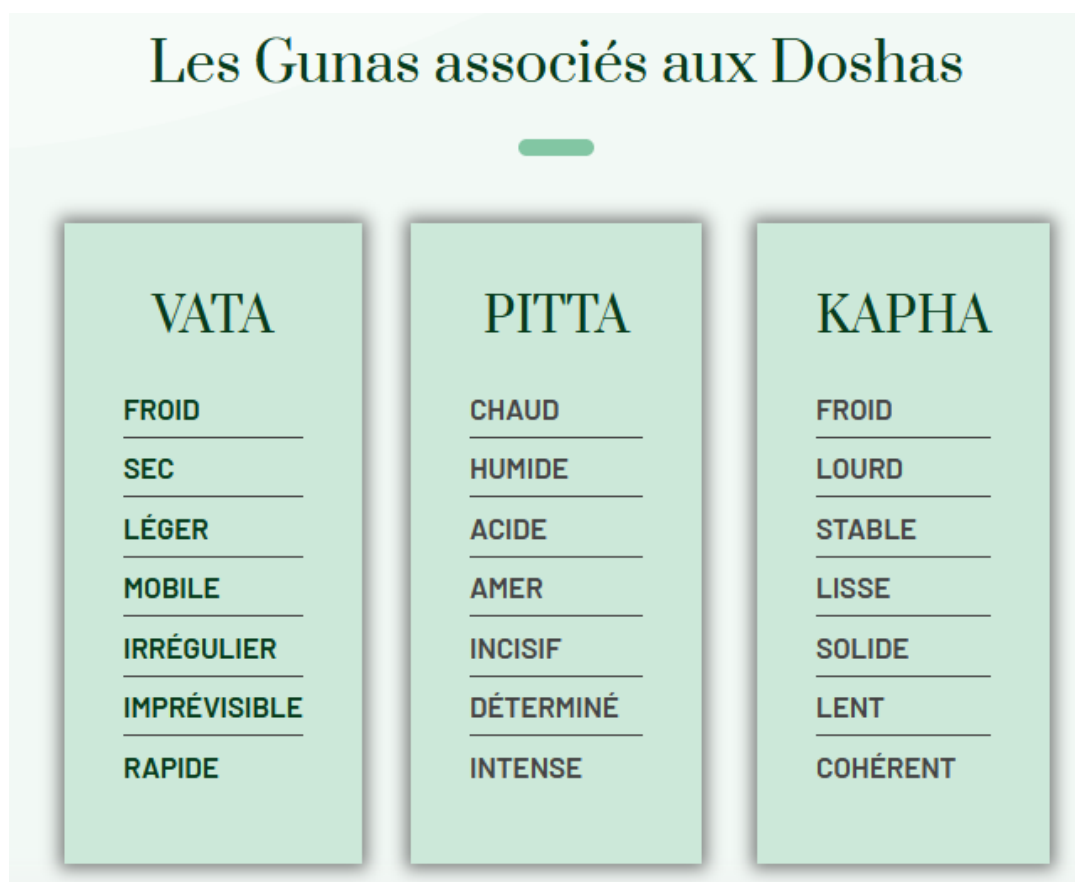
Pour mieux comprendre les effets des dosa sur l'individu, il a fallu définir les qualités ou gunas des éléments qui le constituent par l'observation de leur fonctionnement. Ce sont les outils de base de la méthode de diagnostic en Ayurveda.

L'ayurvéda reconnaît vingt gunas principaux (*adi gunas*) présentés par paires d'opposés.

Ce système permet d'appréhender les énergies comme les grands éléments, mêmes s'il n'est pas possible de les voir.

Les vingt <i>adi gunas</i> en sanskrits	Termes français	<i>Karma</i> – action ou effet	<i>Mahabhuta</i> – Éléments
<i>Guru</i>	Lourd	Augmente la masse	Terre-Eau
<i>Laghu</i>	Léger	Diminue la masse	Feu-Air-Éther
<i>Hima ou Shita</i>	Froid	Rafrâchit	Eau
<i>Ushna</i>	Chaud	Réchauffe	Feu
<i>Snighda ou Sasneha</i>	Onctueux / Humide et gras	Lubrifie, hydrate	Eau
<i>Ruksha</i>	Sec / Rigide	Assèche gras et mucus	Terre-Feu-Air
<i>Manda</i>	Lent	Ralentit métabolisme	Terre-Eau
<i>Tikshna</i>	Pénétrant / Rapide / Intense	Accélère métabolisme	Feu-Air-Éther
<i>Sthira</i>	Stable	Stabilise	Terre
<i>Chala ou Sara</i>	Mobile / Fluide	Aide péristaltisme	Air
<i>Mrdu</i>	Mou	Cicatrisant / Vulnérable	Feu
<i>Kathina</i>	Dur	Fortifie les os	Terre
<i>Slakshna</i>	Doux / Lisse / Lustré	Effet émollient	Eau-Éther
<i>Khara</i>	Rugueux	Récure et gratte	Air
<i>Visada ou Sara</i>	Clarifiant	Nettoie	Terre-Feu-Air
<i>Pichchila ou Mrtsna</i>	Visqueux / Terreux / Brouillé	Protège articulations	Terre-Eau
<i>Sthula</i>	Grossier / Large	Obstrue	Terre
<i>Sukshma</i>	Subtil / Petit	Dissout	Éther
<i>Sandra</i>	Solide / Épais / Dense	Fortifie les tissus	Terre
<i>Drava</i>	Liquide	Liquéfie, ramollie	Eau

Les Gunas associés aux Doshas



On a **trois qualités fondamentales ou guna** dont des aspects sont plutôt philosophiques et spirituels tandis que les doṣa décrivent davantage des concepts matériels

TAMAS correspond à l'inertie, la lourdeur, l'ignorance, l'obscurité.

Le Guna Tamas est une énergie sombre, de colère et de violence. **C'est tout ce qui ne bouge pas, qui est bloqué.** Des émotions ou des besoins corporels

réprimés vont amplifier Tamas car cela va créer de la « stagnation » dans notre corps et/ou notre esprit.

Dans un état Tamasique, on a d'intérêt pour rien, on est fermé d'esprit et attaché à nos croyances fausses. On est passif, paresseux, avare. On est comme englué dans un fonctionnement qui nous empêche d'évoluer. On a du mal à voir les autres, notre perspective est très autocentrée.

RAJAS correspond à l'énergie, l'agitation, le désir la passion.

Rajas est actif, **il nous met en mouvement en nous donnant du désir pour la vie**. C'est le désir qui va nous faire bouger, nous faire entreprendre des choses.

Rajas peut aussi créer de la frustration, de l'impatience, de l'envie puisqu'il est relié aux désirs.

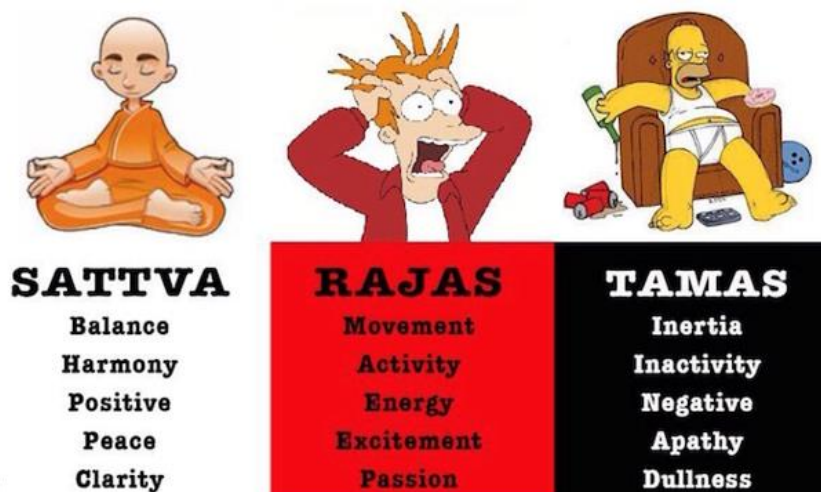
De manière générale, **tout ce qui nous met en mouvement et créé du désir en nous** sera Rajasique.

SATTVA correspond à l'harmonie, la stabilité, l'amour, la luminosité.

L'énergie de Sattva est une énergie de lumière pure, rayonnante et qui correspond à un état d'équilibre parfait. C'est l'état de vérité, d'amour, de légèreté et de pureté.

On pourrait dire que l'état Sattvique est un **but du Yoga et de l'Ayurveda** : toutes les pratiques conseillées visent à nous amener vers un état plus conscient, serein, lumineux, équilibré, donc **un état Sattvique**.

Pour **faire entrer plus de Sattva dans sa vie**, on peut méditer, marcher dans la nature, lire des écrits spirituels, chanter, faire du service désintéressé (karma yoga).



Le Yoga et l'Ayurveda insistent sur le développement de Sattva pour purifier le corps et l'esprit et aller au-delà du corps et de l'esprit pour atteindre le Soi véritable.

À tout moment de notre vie on peut être dans un état davantage Tamas, Rajas ou Sattva (ou un mélange).

Ces qualités ne sont pas catégoriquement mauvaises, moyennes et bonnes, elles ont chacune leur rôle dans le processus de mouvement qu'est la vie.

Sattva est la clé de la guérison dans la médecine Ayurvédique : un esprit sattvique sera moins à même de souffrir de maladies.

Les maladies chroniques sont de l'ordre de **Tamas** (accumulation de toxines et déchets au niveau physique, ainsi que des pensées et émotions négatives au niveau psychologique).

Les maladies aiguës sont de l'ordre de **Rajas** (la douleur).

PRATIQUE SATTVIQUE

Grâce au geste conscient et à l'aide du regard intérieur quand on construit l'asana, on vit intensément le moment présent. On façonne doucement l'asana, jusqu'à trouver le juste équilibre entre fermeté et détente.

« sthira sukham asana » Aphorisme II 46 Patanjali, Yoga Sutras

« Ferme et confortable »

On cherche à trouver l'équilibre sattva entre les deux extrémités rajas et tamas pour être en harmonie.

Il faut adapter la posture à soi, en fonction de ses possibilités de l'instant, dans le respect du corps et de sa morphologie ici et maintenant.

Ce principe de stabilité et d'aisance est applicable dans tous les aspects de la vie au quotidien. Par cet équilibre on trouve une harmonie intérieure dans la pratique, et dans la vie.

La souffrance est occasionnée par une disparité entre les différents Gunas, trop ou pas assez. Si je mets trop de volontarisme, trop de rajas, dans la réussite d'une posture et que je n'écoute pas mon corps, qui est mon guide, je risque de me faire mal. La non-violence (ahimsa) est l'un des préceptes de la philosophie du Yoga.

Si au contraire la posture manque de tonicité, elle ne pourra pas être prise, ni maintenue, c'est une question de dosage pour trouver l'équilibre. La respiration, elle aussi, selon son rythme et son amplitude favorisera l'un des trois Gunas. Une respiration ample et lente amènera une détente, une respiration courte et rapide sera dynamisante.

De manière traditionnelle en Inde il y a 2 sortes de pratiques :

- Pratique ayurvédique sont thérapeutiques en fonction des doshas
- Pratique sattvique, globale de base pour augmenter sattva de manière holistique, pas que sur un problème. Ne cherche pas la thérapie, juste augmenter sattva guna
Elle est tridoshique car équilibre les 3 doshas, sans les aggraver car augmente sattva guna.
On va être alerte mais détendu,
C'est une base pour les autres pratiques, agit sur tous les corps.
Elle est faite pour la compréhension de soi, la recherche de soi, ressentir de l'intérieur.

On ne recherche pas la performance, on utilise les postures pour percevoir nos différents corps : l'énergétique, avoir conscience de notre corps physique, notre esprit.

Il faut être présent, pas agité, ne pas réfléchir. Être alerte sans stress car on est détendu.

Le corps est actif mais relaxé, pas contracté. Vif alerte, mais détendu.

On va vers l'alignement parfait dans la limite de notre corps.

En silence, sans correction, sans recherche d'alignement parfait.

Pas de posture complexe.

On engage tous les muscles, toutes les structures énergétiques, sans forcer.

On fait toujours posture et contre posture, étirement et contraction, allongement et raccourcissement, extension et flexion ...le but est d'allonger, de faire de la place pour que les énergies circulent bien.

- **Qu'est-ce que la pratique sattvique ?**

- Poser le mental pour augmenter sattva guna. C'est plus que relaxer ou détendre le mental.
- Il s'agit d'une pratique complète qui contient différents outils : postures, pranayama, méditation, hygiène de vie... etc.
- Ne pas générer les aggravations des dosha

- **Rôle des postures**

- C'est l'outil qui va soutenir les autres outils en assurant une bonne santé corporelle, plus d'endurance, entraînement pour les techniques avancées ainsi que la perception énergétique.

- **Les besoins de la pratique**

- **Toujours faite en silence** – ne peut pas être guidée (sinon tamas)
- Le corps est actif et étiré, chaque membre cherche la longueur
- Alerté et détendu
- Essentiellement, on va rester sur les postures que l'on connaît déjà, et des postures simples
- On va utiliser les principes complets d'asana shastra :
 - Respiration complète et profonde
 - Alignement
 - Vinyasa Krama
 - Kumbhaka.
 - Bandha
 - Drishti
 - Mudra
 - Mantra

- **Déroulé d'une séance :**

- 24, 48 ou 72 min selon le temps à disposition, endurance et dosha prédominant (basé sur le temps indien – pas besoin d'être strict)
- 1-2 fois par semaine si problèmes (le reste du temps : basé sur les dosha/thérapeutique)

- 3-4 fois par semaine si pas de souci (le reste du temps : basé sur les dosha/préventif)
- Idéalement le matin, après douche/bain
- Petit échauffement
- 1/3 – explorations et mouvements. On utilise souvent salutation au soleil avec variations
- 2/3 – alignements, postures debout, extensions. On reste plus longtemps dans les postures 4 à 5 souffles.
- 3/3 – torsion, flexion, inversions et énergie. Avec bandha-drishiti-puraka-rechaka (expire et inspire total) -mantra
- Fin – méditation assise. En général pas savasana car on est resté calme toute la pratique avec même durée du début à la fin de l'inspire et expire.

Séquence type :

- 5 mn pose pour se recentrer (respiration-mantra)
- Echauffement en mouvement
- **Surya Namaskar** en exploration
- **Samasthiti tadasana**
- **Trikoṇāsana**,
- **pārśvakoṇāsana** posture du grand angle
- **Virabhadraśana II**,
- **Virabhadraśana 1**,
- **Parsvottanāsana**
- **Samasthiti Vajrāsana :**
- **Eka Pada Rajakapotāsana** (actif),
- **Bhujaṅgāsana ou Dhanurāsana**,
- **Setu Bandha**
- **Mandukasana**,
- **Eka Pada Rajakapotāsana** pour aider à déstresser le dos
- **Samasthiti dandāsana :**
- **Ardha Matsyendraśana**,
- **Janu Sirsāsana**,
- **Upavistha Koṇāsana**
- **Inversions :**
- **Adho Mukha Svanāsana**
- **Salamba Sarvāṅgāsana**
- 5 mn de pose. On peut s'aider d'un mantra, so ham, lam...
- puis pranayama et/ou méditation

On peut faire cette pratique 2 à 3 fois par semaine, et les autres jours on fait en fonction des dosha.

vinyāsa krama

Le vinyāsa *krama* constitue une partie essentielle du *Hatha Yoga*, c'est une partie qui n'est jamais écrite dans les textes. Ces vinyāsa *krama* étaient transmis de maître à élève conformément aux traditions orales de la science yogique.

Traditionnellement, la pratique du vinyāsa dans le *Hatha Yoga* était étroitement liée à son utilisation en Tantra, le mouvement du corps est utilisé pour placer le *prāna* de manière spécifique dans le corps. Cela aide le pratiquant à augmenter les effets de l'*asāna* qu'il pratique.

Vi : quelque chose de spécifique, pour intensifier la signification du mot d'origine

Nyāsa : Placement (du souffle, de l'énergie, du corps), déposer, réparer, appliquer

Vinyāsa signifie déposer, placement des membres du corps, le souffle, l'énergie subtile.

Krama : étape par étape, étapes successives

La science de faire étape par étape, du souffle, des mouvements énergétiques.

vinyāsa *krama* ou la façon d'entrer dans l'*asāna*. C'est un placement conscient d'une séquence.

Vinyāsa-krama désigne un arrangement spécial et séquentiel de positions du corps amenant vers une posture recherchée. C'est apprendre à décomposer. Il s'agit d'une séquence logique suivant le rythme naturel du corps et de la respiration. Ce n'est pas aléatoire.

On a deux styles de Vinyasa Krama

1- **Aller vers Asana Sthiti** d'un point à un point.

On part d'une posture de référence : **sama sthiti** (debout, assis, allongé) avec le corps équilibré posé et de là on fait la deuxième étape avec un mouvement un souffle, puis autre étape avec un mouvement un souffle

On se prépare. On se pose. On inspire on monte, on expire on rentre dans la posture

Dernière étape : quand on est rentré dans la posture on est **asana sthiti**. On y reste un certain temps en respirant consciemment.

Puis on revient en position de référence **sama sthiti**. Position de départ et d'arrivée qui peut-être : vajrāsana, tadasana, dandasana...

Chacune de ces étapes est coordonnées précisément avec le rythme de la respiration qui facilite les mouvements.

- 2- **Positionner le corps dans Asana Sthiti** : avec des micro mouvements on remet le corps en bonne position. On replace différentes parties du corps qui a besoin d'être remplacées. On approfondit avec des micro mouvements, micro respirations.

Ces deux styles de vinyāsa krama sont bons et utiles.

C'est bon pour la pratique sattvique, mais aussi en thérapeutique

Pour mieux évacuer l'anxiété par ex c'est très utile.

Les avantages du vinyāsa krama

1. Physiquement, le vinyāsa *krama* assure un développement global du corps, que ce soit **la souplesse, la force ou la mobilité**.
2. Il permet au yogi de travailler la **force agoniste-antagoniste** des muscles. Par exemple, si avant de tenir une flexion vers l'avant comme dans *uttānāsana*, nous faisons une extension vers l'arrière comme dans *urdhva hastasana*, cela aide à allonger la colonne vertébrale et à ouvrir la poitrine. Cela garantit une meilleure respiration, une longueur dans la colonne vertébrale et des muscles plus « ouverts » à l'étirement pendant la flexion.
3. Il permet au yogi de travailler différents organes internes en préparation de l'āsana final, garantissant ainsi que ses organes internes bénéficieront au maximum de la tenue de l'āsana pendant plusieurs respirations.
4. Il permet de maîtriser et de diriger le mouvement du prāna, lui permettant ainsi d'approfondir les aspects les plus subtils de tout āsana.
5. Une approche partant d'une position que nous sommes habitués à prendre dans un style de vie normale, pour aller progressivement vers une posture cible plus compliquée, et ne compromettant ni les capacités, ni les schémas corporels. C'est une manière sûre et efficace de s'y rendre.
6. Cette méthode sert de 'miroir' en nous transmettant des informations sur nos propres capacités : lorsque nous exécutons les étapes du vinyāsa-krama, si, à mi-chemin notre corps ressent un léger inconfort, cela signifie que nous ne sommes pas encore prêts pour aller plus loin, et que nous devrions nous préparer différemment.
7. Aide la posture à remplir ses fonctions, à offrir ses effets : les asāna ont été créés pour servir certains objectifs spécifiques permettant de répondre au

bien-être et à la santé du pratiquant. La pratique des asāna d'une manière séquentielle et coordonnée avec la respiration les rend plus efficaces.

8. L'idée d'atteindre une posture finale, au terme d'une séquence, stimule l'attention et la concentration, développe la pugnacité, le courage, la mémoire, et offre à terme la satisfaction de la réussite. Cela peut également faire l'objet d'un rituel, le matin.

Intégrer vinyāsa krama dans sa pratique des asāna

Le vinyāsa krama traditionnel a été découvert à travers l'étude du mouvement du prāṇa sur les nadi et la façon dont le mouvement du corps affecte le prāṇa.

Il y a **deux clés** pour les vinyāsa krama :

1. C'est toujours le souffle (et le prāṇa) qui initie le mouvement (et non l'inverse).
2. Le mouvement travaille des groupes musculaires opposés et cherche à ouvrir le corps avant de tenir un asāna.

Préparation

Activation.

Le souffle génère le mouvement

L'inspire génère le mouvement

Quand le souffle termine, le mouvement termine

Pour le vinyāsa krama :

La physiologie de souffle ne change pas pendant l'inspiration et l'expiration.

On fait une visualisation de l'énergie, l'inspire monte, l'expire descend.

On monte l'énergie, on la descend.

Pour avoir de la longueur pendant l'inspire, on travaille l'expansion

Bon pour allumer le feu digestif principal, et celui des tissus.

Bon pour le renforcement du corps et la souplesse

Pour lier le corps énergétique et le corps physique.

Garder l'esprit calme, le souffle posé. C'est tout l'art du vinyāsa krama

Faire mouvement avec respiration, même pour un mouvement minime.

Dans une inspiration on a un mouvement de descente, et de tourbillon qui permet d'allumer les feux subtils

Chaque inspiration est faite de manière relaxée, sans forcer

Besoin d'automatisme conscient, on observe juste ce qui se passe, on ne réfléchit pas.

Quels sont nos points problématiques, souplesse, force, souffle, posture pas bien maîtrisée, temps trop long, trop court, esprit agité, calme... ça nous oriente sur ce qu'on doit travailler.

On peut utiliser d'autres postures, ce n'est pas important car ce n'est pas la posture qui compte, mais ce qu'on fait dedans.

Une exemple de séance :

On reste 4 à 5 souffles sur l'asanasthiti. On observe, on ressent.

- 5 mn pose pour se recentrer (respiration-mantra)
- Echauffement en mouvement
- **Surya Namaskar** en exploration



- **Samasthiti tadasana**



- **Trikoṇāsana,**



- **pāśvakoṇāsana**



- **Virabhadra II,**



- **Virabhadra 1,**



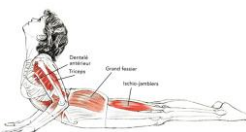
- **Parsvottanasana**



- **Samasthiti Vajrasana :**



- **Eka Pada Rajakapotasana (actif),**



- **Bhujangāsana ou Dhanurāsana,**

ou



- **Setu Bandha**



- **Mandukasana,**
- **Eka Pada Rajakapotasana** pour aider à déstresser le dos



- **Samasthiti dandāsana :**



- **Ardha Matsyendrāsana,**



- **Janu Sirsāsana,**



- **Upavistha Konāsana**



- **Inversions :**

- **Adho Mukha Svanāsana**



- **Salamba Sarvāṅgāsana**
- 5 mn de pose. On peut s'aider d'un mantra, so ham, lam...
- puis pranayama et/ou méditation