

PARTIE II

Thérapie par le yoga ayurvédique



PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

LA THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

Les principaux termes et concepts

Āyus : la vie

Veda : Science

Āyurveda : la science de la vie

--> Un art de vie et une science holistique

5000 ans d'expérience et de sagesse issue de la civilisation de la vallée de l'Indus. Ce n'est que depuis 1947 que l'Inde indépendante a de nouveau diffusé et répandu la connaissance de l'āyurveda et que les premières grandes universités d'āyurveda ont été créées.

LES 3 GRANDS SAMHITAS DE L'ĀYURVEDA

Samhita : « collection qui forme un ensemble »

CARAKA SAMHITĀ

Caraka désigne à la fois son auteur ainsi qu'un médecin ambulant de l'Inde antique.

Le "**Caraka Samhitā**" est un texte sanskrit qui **traite de la médecine traditionnelle ayurvédique originaire de l'Inde**. Il est une source d'informations concernant les **premières connaissances médicales de l'Histoire et leur mise en pratique**.

C'est l'un des plus anciens textes hindous. Il a été compilé quelque temps avant le **Ile siècle av. J.-C.** Peut-être 500 avant l'ère chrétienne.

Il se compose de **120 chapitres** (8 sections) et aborde les **8 domaines de l'āyurveda**. (médecine générale, pédiatrie, psychiatrie, otorhino laryngologie, chirurgie, toxicologie, gériatrie et thérapie aphrodisiaque).

Le contenu du "*Caraka Samhitā*" comprend des sujets sur **l'esprit, le corps humain, différentes maladies et types de traitements**. Il couvre également **l'hygiène** (6 kryas), **l'alimentation** et un large éventail de **formations médicales diverses**.

L'objectif général du livre est de décrire **le style de vie qui mène à une vie bonne ou mauvaise, heureuse ou malheureuse**. Le but est la **liberté et le bonheur, une vie longue et de qualité**.

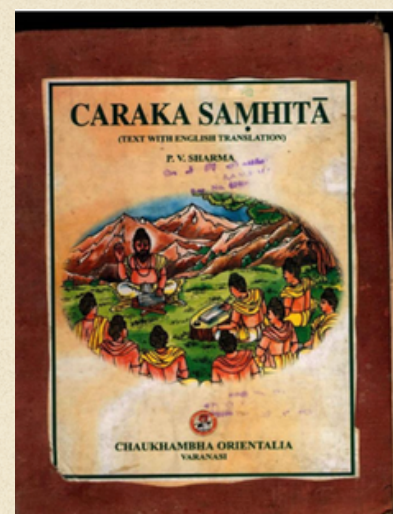
Yoga dans *Caraka Samhitā*

Une **description détaillée du Yoga est disponible** sous une forme non dirigée. Il y a de nombreuses références concernant les concepts philosophiques et pratiques du Yoga.

Caraka énonce les facteurs qui provoquent des déséquilibres et doivent donc être évités et éradiqués par la pratique constante et l'application de mesures correctives qui conduisent à l'absence de détresse, de maladies, etc.



Dhanvantari
la divinité associée à
l'āyurveda



PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

prathamō dīrghāṇ-jīvitīyam-adhyāyaḥ
The first chapter relating to long life.

अथातो दीर्घजीवितीयमाध्यायः व्याख्यास्यामः ॥ १ ॥
athāto dīrghāṇ-jīvitīyam-adhyāyaḥ vyākhyāsyāmaḥ 1

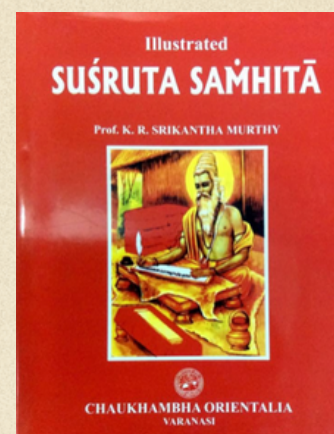
[athāto=atha+ataḥ; atha - so; ataḥ - hence, therefore; dīrghāṇ - long; jīvitīyam - life; adhyāyaḥ - chapter; vyākhyāsyāmaḥ - we shall expound]

1. 1. Now we shall therefore expound on the chapter relating to long life.

SUŚRUTA SAṂHITĀ :

Le " *Suśruta Saṁhitā* " est un **traité collectif sanskrit** qui couvre les domaines **de la chirurgie et de la médecine**. Il est considéré comme le **père de la chirurgie** avec plus de 300 procédures et 120 instruments chirurgicaux décrits.

Certains chercheurs suggèrent que le " *Suśruta Saṁhitā* " remonte au **premier millénaire avant JC** et le 4ème siècle. Certaines parties du texte peuvent avoir été encore plus anciennes.

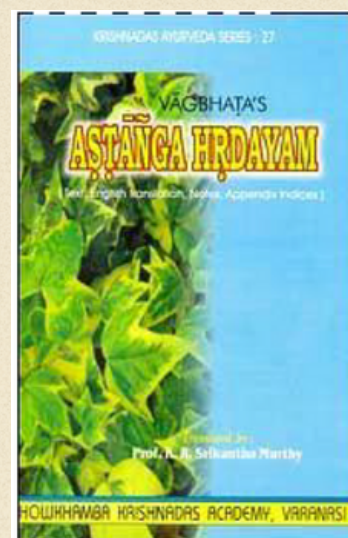


Yoga dans *Suśruta Saṁhitā*

Parmi les nombreuses suggestions données pour mener une vie saine, il y a le besoin **d'exercice régulier et modéré**.

Suśruta dit que le médecin doit faire des efforts pour **prévenir la maladie autant que guérir**. Une mesure préventive importante, affirme *Suśruta*, est **l'exercice et l'hygiène**. L'exercice excessif peut être nocif et rendre une personne plus vulnérable aux maladies. L'exercice modéré régulier améliore la résistance aux maladies et à la dégradation physique.

Anatomie : Le *Suśruta Saṁhitā* dit que l'Ayurveda parle de **360 os** (la médecine moderne en appelle environ 200), cette différence vient du fait que l'on compte le cartilage comme os.



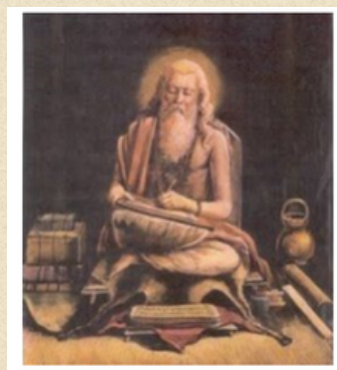
PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

AṢṬĀṆGA HRDAYAM DE VĀGBHAṬA

Ashta : 8, *Anga* : branches ou membres, *hridaya* : le cœur.

Vāgbhaṭa : « guerrier avec des mots » est un védique du Cachemire

L' **Aṣṭāṅga Hrdayam**, le « Cœur ou Essence de toutes les huit branches de l'Ayurveda », est l'un des principaux textes racines anciens de l'Ayurveda. Aujourd'hui, l'*Aṣṭāṅga Hrdayam* continue de servir de **source fondamentale pour la philosophie et les protocoles ayurvédiques**, il fournit des directives claires dans tous les aspects de la santé. Il a été écrit par *Vāgbhaṭa* vers le **6ème-7ème siècle après JC**.



Vāgbhaṭa disait qu'avec la courte durée de vie, il était impossible d'étudier l'ensemble de la littérature ayurvédique en détail, d'où la nécessité de **faire un résumé de l'existant**. Il a écrit **7120 Sūtra « faciles » à mémoriser**.

Il contient 6 sections et 120 chapitres.

- livre 1 *Sūtra-sthāna* : les principes de base de l'ayurveda, le régime quotidien, les régimes saisonniers, la diététique...
- livre 2 *Śārīra-sthāna* : le corps, embryologie, anatomie, physiologie.
- livre 3 *Nidāna-sthāna* : étiologies, pathologies, diagnostics
- livre 4 *Cikitsā-sthāna* : lignes de traitement, recettes, régimes alimentaires, et soins au patient
- livre 5 *kalpa sthāna* : dédiées aux préparations de panchakarma (5 purifications : vamana (vomissement thérapeutique), virechana (purgation), basti (lavement), rakta moksha (sangues), nasya (application d'huile dans le nez).)
- livre 6 *uttara sthāna* : pédiatrie, orl, chirurgie, toxicologie, réjuvenation, aphrodisiaques.

Le Yoga dans Aṣṭāṅga Hrdayam

Chapter 2: Dinacharya दिनचर्या Daily Routine

This is the second Chapter of Ahstanga Hrudaya Sutrasthana – Called as Dinacharya – Ayurvedic daily routine. Dina means daily, Charya means – regimen/routine. This chapter covers mental, speech and physical aspects of well being, that you should follow every day.

1. PRATARUTHANA / GETTING UP IN THE MORNING

ब्राह्मे मुहूर्त उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः

Healthy person should get up from bed at Brahmi Muhurtha. That is, before dawn, or around 45 minutes before Sun rise, around 5 – 6 am. Last three hours of the night – from 3 am to 6 am – is known as *brahma muhurta*.

10. Vyayama – exercise

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निः मेदसः क्षयः । विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामात् उपजायते ॥
वातपित्तामयो बालो वृद्धोऽजीर्णी च तं त्यजेत् । अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः ॥
शीतकाले वसन्ते च, मन्दमेव ततो अन्यथा । तं कृत्वाऽनुसुखं देहं मर्दयेत् च समन्ततः ॥
lāghavam karmasāmarthyam dīpto'gniḥ medasaḥ kṣayaḥ | vibhaktaghanagātrātvaṁ vyāyāmāt upajāyate || vātapittāmayo bālo vṛddho'jīrṇī ca taṁ tyajet | ardhaśaktyā niṣevyastu balibhiḥ |
snigdhabhojibhiḥ || śītakāle vasante ca, mandameva tato anyathā | taṁ kṛtvā'anusukhaṁ dehaṁ mardayet ca samantataḥ ||

Exercise brings about lightness, it improves work capacity, increases digestion power, burns fat. It brings body into good shape. People with diseases originating from Vata and Pitta, children, elders, people with indigestion problem should not do exercise. Exercise should be done till one's half strength. Exercise should be done compulsorily by those having full strength and who take oily food stuff, From December to May. At the end of the exercise, one should undergo mild massage (pressing the body parts with mild to moderate pressure.)

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

Le texte met en garde **contre le sport excessif** :

11-14 Adverse effects of over-exercise:

तृष्णा क्षयः प्रतमको रक्तपित्तं श्रमः क्लमः
अतिव्यवायामतः कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते

Excessive thirst, emaciation, severe dyspnoea (difficulty in breathing), bleeding disorders, exhaustion, feeling of debility (even without any work), cough, fever and vomiting are caused by excess of exercise.

LES HUIT BRANCHES de la médecine ayurvédique

1. **KAYA** : médecine générale
 2. **SHALYA** : chirurgie
 3. **SHALAKYA** : médecine ORL et ophtalmologie
 4. **AGADA** : toxicologie
 5. **BHUTA VIDYA** : psychiatrie
 6. **KAUMARA BHRITYA** : pédiatrie
 7. **RASAYANA** : gériatrie et thérapie de rajeunissement
 8. **VAJIKARANA** : science de l'énergie et des aphrodisiaques, sexologie
- +**PANCHAKARMA CIKITSA** les purifications valables pour toutes les branches

DEVENIR MEDECIN AYURVEDIQUE

Hier: le ***guru kula*** : Etudes et apprentissage avec un maître

Aujourd'hui: une formation en 12 ans !

■ 5 ans 1/2 d'études

■ 2 ans d'internat

■ 2 ans d'apprentissage auprès d'un médecin ayurvédique «senior»

■ 2 ans de spécialisation

BUT DE L'ĀYURVEDA

L'Āyurveda tend à la réalisation de **trois objectifs** :

- La **guérison des maladies**,
- Le **maintien de la santé**,
- La **réalisation de soi**. Conscience et connexion à soi.

Différent de notre médecine allopathique occidentale où nous avons une science, basée sur des tests et des preuves, qui a pour but de trouver un remède pour chaque maladie. L'Āyurveda se rapproche plus d'un **style de vie, d'une manière de percevoir notre corps, notre esprit et notre âme comme un tout uni.**

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

L'Āyurveda vise à nous nourrir, à nous soigner, et à nous élever. Elle est plus orientée vers la santé que vers la maladie. C'est une approche holistique. Il est nécessaire d'avoir une approche diversifiée

Relation étroite entre le corps, l'esprit et l'âme :

- Exercices de yoga pour un corps fort
- Régime alimentaire et mode de vie sains pour une santé forte
- Méditation pour un esprit fort
- Adaptée à chaque personne en fonction de sa constitution.

METHODES

1. C'est **individuel** (en fonction de l'âge, sexe, conditions physiques – force/endurance/flexibilité/coordination, état de santé) chaque soin en Ayurveda et Yoga doit être adapté à l'individu.
2. **Progressif** (on doit voir les effets)
3. **Clair** (bien expliquer en détail, corriger, vérifier pour avoir de bons résultats)
4. **Holistique**
5. **Régulier**

Les exercices doivent être (SMART) :

S – spécifique

M – mesurable

A – réalisable

R – pertinent

T – limité dans le temps

CONSIDERATION DE L'ÊTRE HUMAIN

Dans les soins ayurvédiques, **tout est lié** : l'Homme, son environnement, ses pensées, ses maladies, sa façon de se comporter... L'Homme lui-même est toujours compris comme **l'ensemble Corps-Ame-Esprit**, ces 3 éléments étant interdépendants, et ne pouvant exister l'un sans l'autre. On ne peut pas dissocier le fonctionnement de l'Homme de son environnement. **Tout ce qui apparaît et se produit dans l'univers externe (macrocosme), existe, apparaît et se produit également au sein de chaque être compris dans cet Univers (microcosme).** L'Humain, en tant que produit issu de la Conscience Cosmique est fait des mêmes éléments et énergies que tout ce qui existe dans l'Univers.

LES 5 ELEMENTS : PANCHAMAHABHUTAS

Maha : grand

Bhūta : qui existe, le fait de devenir, ce qui s'est passé ou ce qui est présent.

Pour la philosophie de Samkhya chaque nouveau principe n'est autre que la transformation du principe précédent. Les bhūtas sont les éléments de base pour la construction de la matière. Chaque atome est construit avec ces 5 bhūta. Les bhūta donnent naissance aux mahābhūta qui construisent notre corps, nos énergies (doṣa) et le monde qui nous entoure.

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

L'univers selon l'āyurveda est formé de **5 Mahābhūta** ou **5 grands éléments** :

1. Prithivi : **la Terre**
2. Apas : **l'Eau**
3. Tejas : **le Feu**
4. Vayu : **l'Air**
5. Akasha : **l'Ether**

Voici **comment a été formé l'Univers** et ses éléments fondamentaux suivant les révélations qui ont été faites aux *Rishis* : Au commencement, était **la Conscience Cosmique qui se mit à vibrer**, et ses vibrations en se propageant dans le premier élément, l'Éther, créèrent le son. Le premier élément, sous l'effet de ces phénomènes, commença à se mouvoir, se déplacer, créant ainsi l'Air, le second élément. Le mouvement de l'Air créa des frictions, et de ces frictions naquit une chaleur. Les particules de chaleur en s'entrechoquant créèrent des étincelles, puis une intense lumière, et ainsi naquit le Feu, le troisième élément. Sous la chaleur de celui-ci, certains éléments de l'Éther se liquéfièrent formant l'Eau, le quatrième élément, et puis se solidifièrent formant la Terre, le cinquième élément. L'Éther l'élément le plus subtil est donc le premier élément fondamental, et de lui sont nés les quatre autres éléments fondamentaux : l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre.

Si on remonte donc à l'origine, **les éléments fondamentaux sont le produit de l'énergie vibratoire produite par la Conscience Cosmique**. Ils forment toutes les matières existantes : la matière est donc énergie.

Tout est énergie. **L'énergie peut se transformer en matière ou bien la matière peut se transformer en une énergie grande, immense et inépuisable.**

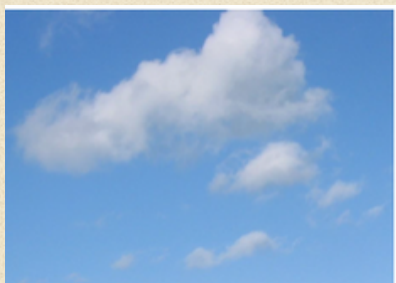
Akasha : l'Ether

Le premier élément, représente **l'espace vide**, l'espace qui peut être rempli, celui qui dans notre corps est organisé en un réseau de grandes artères et de minuscules vaisseaux, mais aussi la bouche, le nez, la trachée, le thorax, l'abdomen, ou les cellules. Comme c'est par lui que se propage le son et les vibrations, on le rattache à l'ouïe.



L'**oreille** est son organe sensoriel, et l'**appareil phonatoire** en est l'organe moteur.

On le travaille en Yoga avec **le son, les vibrations. Comme le Mantra japa, mais aussi avec le silence, la spiritualité.**



Vayu : l'air

L'énergie d'Akasha prend une forme plus condensée et devient l'énergie de l'élément Air ou Vayu.

On ne la voit pas et pourtant on peut sentir l'air, on peut sentir un parfum.

Dans le corps humain c'est tout ce qui est lié au **mouvement**.

L'Air, le second élément, est la force qui dans l'invisible, induit des changements visibles.

Il confère le mouvement des muscles, les battements du cœur, l'expansion et la compression des poumons, les mouvements intestinaux...

L'Air est rattaché au sens du **toucher**, son organe est la **peau**, et son organe moteur est la **main**.

On le travaille en Yoga avec les **pranayamas, la routine, la discipline.**

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

Tejas : le Feu

L'énergie subtile se condense encore un peu plus et prend la forme d'Agni, la lumière, le feu. Troisième élément, source du métabolisme, il se situe dans **le système digestif, dans la matière grise et les cellules du cerveau.**



Il permet la digestion de la nourriture, de nos émotions, nos expériences, ce que nous lisons, écoutons, vivons. Il se manifeste par une intelligence vive. Les processus de digestion, de pensée, de régulation de la température du corps, ainsi que la vision, sont gouvernés par cet élément.

La lumière étant perçue par la rétine, le sens du Feu est **la vision**, son organe sensoriel **l'œil**, et son organe moteur **le pied**. En effet, le pied nous permet de nous déplacer, mais il a besoin de l'œil pour décider d'une direction.

On le travaille en Yoga avec la **concentration, les drishti, la persévérance, la régularité, et la maîtrise de nos 5 sens** permettant de garder tejas équilibré.

Apas, Jal : l'Eau

Cette énergie se condense de nouveau un peu plus et se transforme en énergie de l'Eau ou Apas. C'est tangible, fluide, visible, mais cette énergie n'a pas encore la capacité d'avoir sa propre forme, elle prend la forme du récipient dans lequel elle se trouve. Dans le corps humain c'est associé à tout ce qui est **fluide et sentiments.**



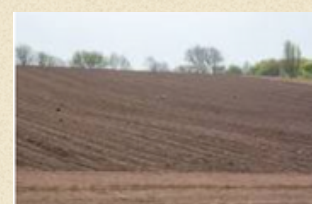
L'Eau, le quatrième élément, est dans nos **secrétions digestives, nos glandes salivaires, le mucus, le plasma sanguin, ou le cytoplasme de nos cellules.** L'eau est rattachée au sens du **goût**, son organe sensoriel est **la langue**.

On le travaille en Yoga avec un **travail postural doux qui se concentre sur les hanches, une nutrition adaptée.** Tout travail sur la connaissance de soi, l'intégration des préceptes philosophiques comme le contentement, **Brahmacarya, la non-violence** aident à garder apas mahābhūta équilibré.

Prithvi : la Terre

La Terre, le cinquième élément, le seul solide, prédomine dans nos os, cartilages, ongles, muscles, tendons, peau et cheveux.

Le sens qui y est rattaché est **l'odorat**, **l'organe sensoriel est le nez**, et **l'organe moteur est l'anus, dans sa fonction d'excrétion.**



On le travaille en Yoga avec l'intégralité du **travail postural**, quand on tient les postures, quand on améliore notre **force physique.** Intégrer purushartha, les 4 objectifs de la vie dans notre quotidien, être posé et calme aide à garder prithvi mahābhūta équilibré.



LES TRIDOSHAS

Doṣa : « faute » « endommagé » « vice » « ce qui peut être vicié » « ce qui peut être pollué » « là où il y a possibilité de faute »

Les **doṣas** peuvent être facilement viciés, pollués. Ce sont ces déséquilibres qui génèrent les maladies dans notre corps et notre cerveau.

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

Dans l'āyurveda, on a le concept de la **transformation des énergies** et de l'existence de l'univers en 5 éléments. Tout l'univers, chaque être vivant et chaque chose est la **combinaison particulière de ces 5 éléments dans laquelle seule varie la quantité et les proportions**.

Tout le cosmos se retrouve dans l'homme avec les 5 mahābhūta.



Kapha : Élément terre + eau

« Ce qui s'épanouit sur l'effet de l'eau »

Anabolisme :

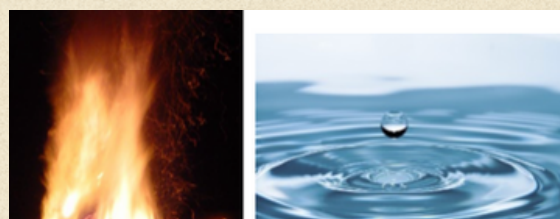
Création, croissance, réparation. Donne de l'énergie, de la force, vigueur, stabilité, résistance des tissus du corps, l'énergie du cœur et des poumons. Aide à la mémorisation, la lubrification des articulations, l'hydratation de la peau, la cicatrisation des plaies et l'immunité.

Kapha : stable et nourrissant

Eléments	EAU+TERRE «Equilibre» Cellules, fluides, lubrification
Qualités	FLEGME Lourd, lent, froid, huileux, visqueux, dense, mou, statique
Site dans le corps	POITRINE, Gorge, tête, nez Estomac, pancréas, côtes, Lymph, tissu adipeux
Equilibré	Chaleureux, pardonne facilement, ayant de la compassion, émotionnellement stable, détendu, lent, méthodique, bonne mémoire, stabilité, résistance naturelle aux maladies
Déséquilibré	Indifférent, mou, peau grasse, trop de sommeil, allergies, digestion lente, léthargie, possessivité, matérialisme, prise de poids

Ce qui aggrave KAPHA

Repos, repas et sommeil excessifs
Exercice insuffisant, manque de variété dans la vie, routine
Nourriture lourde, trop sucrée, trop salée, trop amère et onctueuse
Climat froid et humide



Pitta : élément feu + eau

« Briller »

Métabolisme :

Assimilation, digestion, absorption, température du corps, couleur de la peau, brillance des yeux, l'intelligence.

Nous aide à assimiler les pensées et les événements.

Peut créer un sentiment de confiance, d'ambition et de détermination.

Pitta : meneur et intellectuel

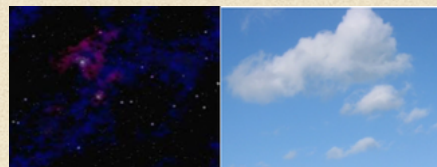
Eléments	FEU+EAU «Transformation» Digestion, système hormonal et pensées
Qualités	BILE Huileux, pénétrant, chaud, léger, mobile, liquide, odeur aigre
Site dans le corps	INTESTIN GRÊLE, Estomac, sueur, glandes sébacées, Sang, lymph, Yeux
Equilibré	Chaud, gentil, attentionné, satisfait de la vie, aimant les challenges, bonne digestion, peau lumineuse, bonne concentration, discours articulé et précis, courageux, intellectuel, vif d'esprit
Déséquilibré	Toujours en demande, perfectionniste, frustration, colère, éruptions cutanées, irritable et impatient, cheveux blancs ou calvitie précoce

Ce qui aggrave PITTA

Trop de chaleur ou d'exposition au soleil
Alcool, drogues et cigarettes
Être trop pressé, activité excessive
Nourriture trop pimentée, trop salée, sauter des repas

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

Eléments	ETHER+AIR «Mouvement» Souffle, circulation, Réactions émotionnelles
Qualités	VENT Sec, léger, froid, rugueux, subtil, mobile, clair, dispersant
Site dans le corps	COLON Cuisses, hanches, Oreilles, Os
Equilibré	Vivant, vibrant, enthousiaste, flexible, imaginatif, sensible, aimant parler, extraverti
Déséquilibré	Enervé, agité, troubles du sommeil, surexcitation, fatigue, constipation, anxiété, soucis, perte de poids
Ce qui aggrave VATA	
Routine irrégulière, veiller tard, repas irréguliers Climat froid et sec Travail mental excessif Nourriture trop amère ou astringente Voyages, maladies	



Vāta : élément air + éther

« Ce qui se déplace »

Catabolisme :

Dégradation, stimulation des sucs gastriques, élimination des déchets, met en mouvement, clignement des paupières, respiration, mouvements des muscles, cœur, circulation sanguine ...

Vata : créatif et énergétique

Les doṣas au cours de la vie

- Pendant **l'enfance** l'être humain est sous l'influence de **Kapha**, c'est le moment où **les os se forment, le corps grandit et a besoin de beaucoup d'énergie**. Les enfants sont attirés par le goût sucré, goût lié à Kapha et augmente l'élément Terre et Eau qui est déjà prédominant à cette époque de la vie.

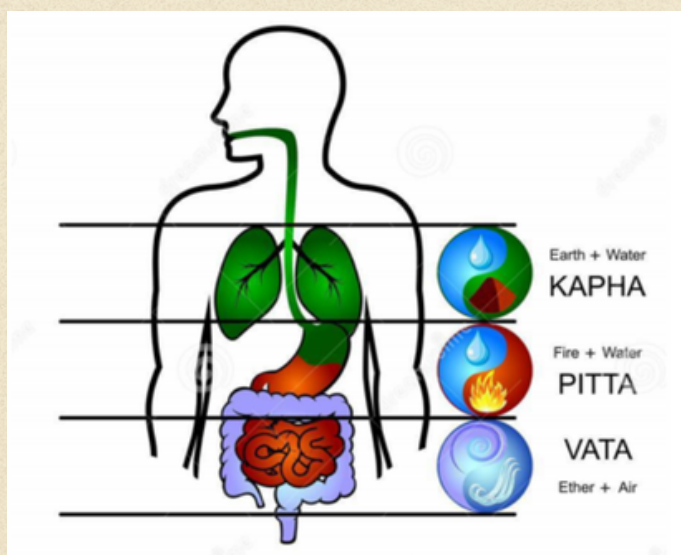
Ce qui donne un excès de kapha, un déséquilibre qui fait que les enfants ont souvent des rhumes, rhinopharyngites, otites, et toutes sortes de maladie liées au doṣa Kapha

- A **l'adolescence** il y a l'influence de l'élément **EAU + FEU**. Le doṣa **Pitta**. Le feu et l'eau **grésille, pétille et explique le feu et l'enthousiasme** des adolescents qui s'enflamment, sont idéalistes et souvent susceptibles.
- A la **vie active** on a besoin d'énergie pour mener à bien notre vie d'adulte.
- et le **quatrième âge**, l'élément Terre commence à s'étioler, on s'émacie, et on se retrouve sous l'influence de de **l'Air et de l'ETHER**. C'est le moment où l'on aime **parler beaucoup**, et souvent où l'on se tourne vers une **activité artistique** (élément Ether)



PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

	Vata	Pitta	Kapha
Éléments	Air et Éther	Feu et Eau	Eau et Terre
Guna	Sattva	Rajas	Tamas
Age de la vie	Avancé	Mature	Jeune
Saison	Automne et hiver	Été	Hiver et printemps
En équilibre	Dynamique, vivant, enthousiaste, flexible, créatif, sensible, extraverti, ayant la réponse facile.	Chaleureux, gentil, attentionné, optimiste, satisfait, aime les challenges, bonne digestion, teint lumineux, bonne concentration, éloquent, courageux, intellectuel, pensée rapide.	Chaleureux, pardonne facilement, empathique, émotionnellement stable, détendu, lent, méthodique, bonne mémoire, résistance naturelle aux maladies.
En déséquilibre	Énervé, agité, sujet aux troubles du sommeil, fatigue, constipation, anxiété, perte de poids.	En demande, perfectionniste, frustré, irritable, impatient, coléreux, sujet aux éruptions cutanées, cheveux blancs ou calvitie précoce.	Indifférent, mou, peau grasse, allergies, digestion lente, léthargie, possessivité, matérialisme, tendance à la prise de poids.
Fonctions	Catabolisme	Métabolisme	Anabolisme
Siège	Grand intestin, cavité pelvienne, os, peau, oreilles et cuisses.	Intestin grêle, ventre, glandes sudoripares, sang, graisse, yeux, et peau.	Torse, gorge, tête, sinus, nez, bouche, ventre, cytoplasme cellulaire, plasma et sécrétions liquides du corps.



PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

LES 7 CONSTITUTIONS

Il s'agit là des **7 constitutions possibles pour un être humain** :

- ❖ *Vata*
- ❖ *Pitta*
- ❖ *Kapha*
- ❖ *Vata-Pitta*
- ❖ *Pitta-Kapha*
- ❖ *Vata-Kapha*
- ❖ *Vata-Kapha-Pitta*

Au sein de ces 7 possibilités, **une multitude de nuances** existent du fait que les proportions des 3 doshas varient toujours d'un individu à l'autre, quand bien même ils auraient une constitution basique similaire.



La prakriti (notre *nature originelle*) est ce qui nous est **donné au moment de la conception**.

Vikruti est notre **état en fonction de la vie que nous menons et l'environnement qui nous influence**. On déränge notre équilibre naturel (*prakriti*) et on pollue notre *doša* ce qui cause la maladie. Soit le *doša* est **sous performant**, soit **aggravé**.

Facteurs influençant de *prakriti* :

- ï Actions accomplies dans la vie antérieure/ actes passés
- ï État psychologique de la mère et du père, comportement de la mère pendant la grossesse
- ï Facteurs génétiques
- ï Âge des parents
- ï Alimentation maternelle et régime
- ï Facteur nutritionnel : Les aliments digérés, absorbés et produit final assimilé de la nourriture ingérée

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

Pitrija Bhava (source paternelle) :

Kesha (cheveux), Shmashru (pilosité du visage), Nakha (ongle), Loma (duvet du corps), Danta (dents), Asthi (os), Sira (vaisseaux), Snayu (muscles), Dhamni (artères) sont hérités par héritage paternel chez un individu.

Matrija Bhava (source maternelle) :

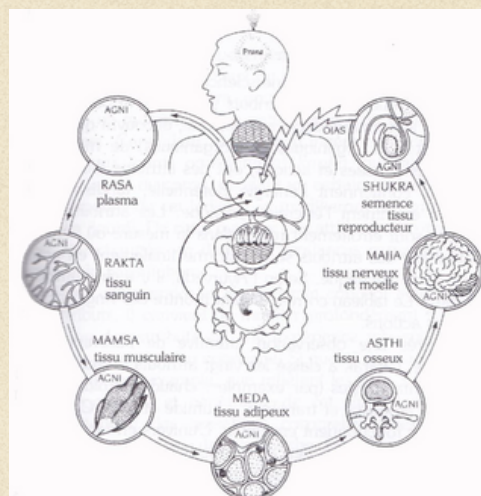
Tvaka (peau), Lohita (sang), Mamsa (chair), Medas (graisse), Nabhi (nevel), Hridaya (coeur), Yakrita (foie), pleeha (rate) Basti (vessie), Purishadhana (rectum), Aamashaya (estomac), Pakvashaya (côlon), Uttara guda, Adha guda (parties supérieure et inférieure de l'anus), Kshudrantra (mésentère), Vapa Vapavahan (epiplon) sont hérités du côté maternel.

Les avantages de connaître Prakriti (type constitution corporelle)

- ï L'analyse personnelle de *Prakriti* vous aide à connaître votre corps et ses besoins
- ï Connaître votre *Prakriti* peut vous aider à maintenir une santé optimale
- ï Cela vous aidera à maintenir une vie personnelle, familiale et professionnelle bonne et équilibrée
- ï Aide pour planifier le mode de vie en fonction des exigences du corps
- ï L'analyse Prakriti aidera à planifier une alimentation équilibrée
- ï Aide à connaître la prédisposition aux décès

LES 7 DHATUS

- **RASA** : le jus nourricier (lymphe, plasma)
- **RAKTA** : le sang
- **MAMSA** : les muscles
- **MEDA** : la graisse
- **ASTHI** : les os
- **MAJJA** : le tissu nerveux, la moelle
- **SHUKRA** : semence ou tissus séminaux
- **OJAS** : la lumière, la force de vie



LES 13 AGNIS

Jaṭharāgni : le feu digestif principal

Bhūtāgni : le feu digestif des mahabhuta se divise en 5 feux digestifs. Chaque feu élimine et transforme un des 5 éléments présents dans notre nourriture pour le rendre assimilable et nourrir nos sens.

Dhātavāgni : le feu digestif des tissus. Après la phase intestinale, notre bol alimentaire va continuer son chemin dans les 7 tissus du corps. C'est une phase de digestion plus subtil.

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

DHATU-AGNI

1. **Rasa-agni** : convertit le jus des aliments, ahar-rasa en tissu plasmatique, rasa-dhatu.
2. **Rakta-agni** : convertit la partie atomique du plasma, rasa-dhatu en tissu sanguin, rakta-dhatu.
3. **Mamsa-agni** : convertit la partie atomique du sang, rakta-dhatu, en tissu musculaire, mamsa-dhatu.
4. **Meda-agni** : convertit la partie atomique du tissu musculaire, mamsa-dhatu, en tissu adipeux, meda-dhatu.
5. **Asthi-agni** : convertit la partie atomique du tissu adipeux, meda-dhatu, en tissu osseux, asthi-dhatu.
6. **Majja-agni** : convertit la partie atomique du tissu osseux, asthi-dhatu, en tissu nerveux, majja-dhatu.
7. **Shukra-agni** : convertit la partie atomique du tissu nerveux, majja-dhatu, en tissu reproducteur, shukra-dhatu.

Selon l'Ayurveda il faut **30 jours environ d'« affinement digestif »** au sein des différents tissus du corps pour obtenir **ojas**, le produit final de la digestion de nos aliments et le répartir dans tous les tissus du corps. Il va **nourrir le corps et l'esprit**, et sera **stocké dans le coeur** selon l'Ayurveda.

Cette vision est bien éloignée de notre médecine moderne, et un peu difficile à appréhender pour un occidental. Néanmoins, il est intéressant de constater que souvent, pour retrouver équilibre et santé, les conclusions thérapeutiques et les mesures d'hygiène de vie à prendre, se rejoignent dans les deux approches.

Quand **Ojas manque**, l'énergie fait alors défaut dans le corps, et l'ensemble des fonctions vitales s'affaiblit, en particulier les défenses immunitaires. **Le manque d'Ojas (et donc d'énergie) par une mauvaise digestion, entraîne une mauvaise assimilation, et un excès de stress ou d'activité (surmenage).**

On sait bien aujourd'hui dans notre médecine occidentale comment une mauvaise digestion, et en particulier un **intestin en mauvais état** va **perturber notre immunité, et augmenter les phénomènes d'inflammation et d'oxydation dans notre corps**. Ceux-ci vont diminuer la production d'énergie dans nos mitochondries, entraînant fatigue et troubles de l'humeur par exemple. Dans certains cas, le processus débouchera sur des maladies auto-immunes comme la polyarthrite ou de dégénérescence comme Parkinson, etc... De multiples études le démontre.

Les 3 MALA : les éliminations

Purisha : selles

Mutra : urine

Sveda : sueur

SHROTAS : canaux du corps pour l'assimilation et l'élimination

Le CARAKA SAMHITA décrit **13 shrotas pour les hommes, 15 pour les femmes**.

3 shrotas font le lien entre l'environnement individuel et externe

7 shrotas associés à sept dhatu

3 shrotas dirigent les déchets (malas – mutra, purisha et sveda) du corps

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

13 différents antarmukha ou yoga vahi srotas (srotas internes) :

- Prana (souffle-force vitale) vaha srota (là où l'énergie circule) : système respiratoire
- Anna (nourriture) vaha srota : système digestif
- Udaka/Ambhu (eau) vaha srota : système gestion hydrique
- Rasa vaha srota : système lymphatique
- Rakta vaha srota : système circulatoire
- Mamsa vaha srota : système musculaire
- Medo vaha srota : système tissus adipeux
- Asthi vaha srota : système squelettique
- Majja vaha srota : système nerveux
- Shukra vaha srota : système reproducteur
- Mutra (urine) vaha srota : système urinaire
- Purisha (excréments) vaha srota : système excrétoire
- Sveda (sueur) vaha srota : système tégumentaire



SANTOSH la satisfaction, le contentement : L'esprit calme pour la méditation, pour le chemin de l'évolution.

LA SANTE PARFAITE quand

- les 3 DOSHA sont en équilibre (les 3 humeurs Vata, Pitta et Kapha)
- les 7 DHATU sont en équilibre (les 7 tissus)
- les 13 AGNI sont en équilibre, (les treize feux)
- les 3 MALAS se font bien (les 3 éliminations)
- l'affectif se trouve dans l'état de joie,
- le mental est calme et paisible,
- l'âme se trouve dans son état d'ananda ou de béatitude, de conscience de la vérité.

L'Agurvéda nous enseigne que :

- Le **stress** augmente l'acidité corporelle empêchant la bonne formation de Rasa (plasma)
- Il augmente aussi l'inflammation et Ama (les toxines), gênant la production de Rakta (sang).
- **Trop d'exercice, du surmenage** et le manque de sommeil, diminuent la formation du tissu Mamsa (muscle).
- Le **stress** épuise certains corps gras (lipides) du corps et affaiblit Medha (tissu graisseux).
- L'**acidité et l'inflammation** favorisent la perte de minéraux, affaiblissant Asthi (tissu osseux).
- Le **stress** perturbe le système neuro-endocrinien, épuisant Majja (tissu nerveux).
- Les **excès sexuels** (en fonction de la constitution de chacun(e)) affaiblissent Shukra (les fluides de la reproduction).

PARTIE II - THÉRAPIE PAR LE YOGA AYURVÉDIQUE

Au final, dans ces conditions, la quantité d'Ojas et sa production deviennent faibles. La vitalité manque.

Tous ces principes sont décrits depuis des millénaires en Ayurvéda. Les récentes découvertes scientifiques ont tendance à les confirmer aujourd'hui, avec l'éclairage nouveau de l'approche occidentale, plus rationnelle et qui, culturellement, nous rassure.

Par exemple, il a été démontré que **le stress rendait notre intestin plus poreux, ce qui laisse passer des particules toxiques indésirables dans le sang, créant inflammation, oxydation, etc...** On connaît aussi les principes de la déminéralisation par excès d'acidité (catabolisme de déchets acides augmenté). On sait que le manque de sommeil diminue nos niveaux d'hormone de croissance, et ainsi notre fabrication de muscle, etc...

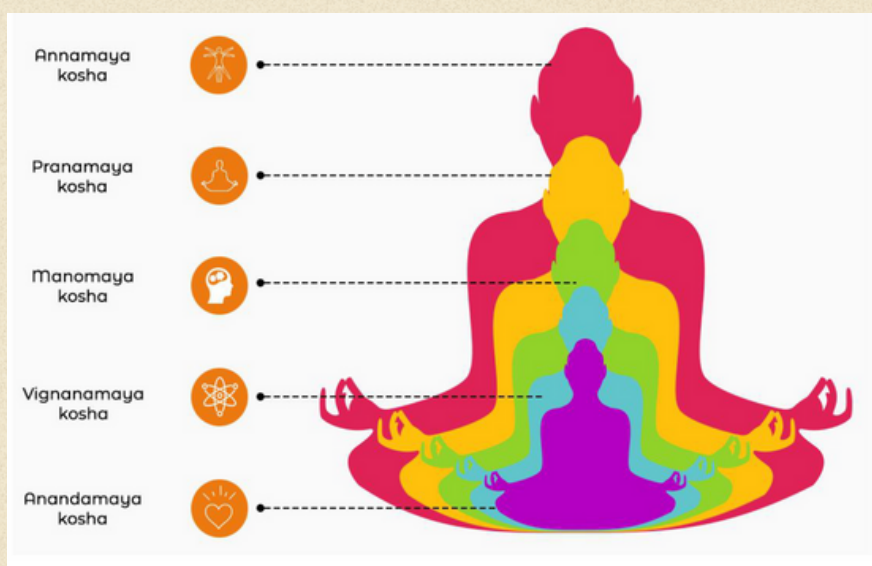
Tout se rejoint, et c'est pour cette raison que l'approche ayurvédique est tellement intéressante à utiliser, même s'il faut toujours la replacer dans le contexte et l'environnement de chaque individu. Vivre en paysan du centre de l'Inde ou en business man dans une capitale occidentale, ce n'est pas la même histoire. Et pourtant, **la médecine ayurvédique saura faire la part des choses et s'adapter à chaque cas. C'est là sa grande force.**

LES 5 Kośa (corps)

कोश : *kośa* veut dire "vaisseau" ou "étui".

Ce concept nous vient de *Vedānta*, qui est une des 6 écoles orthodoxes de la philosophie indienne. Vedānta considère que **notre âme** (notre Conscience, notre vrai Soi) **est couverte de plusieurs étuis**, dont le corps physique n'est que le dernier étui. Chacun de ces étuis nous influence d'une manière subtile et puissante. Et uniquement quand on devient conscient de ces étuis et leurs influences, on arrivera à discerner notre vrai Soi – qui est essentiel pour réellement agir sur nous.

L'Agurveda travaille sur 72 000 et plus NADIS et sur le corps quantique



Suite : LES TROIS GUNAS les 3 qualités de la vie, de l'énergie : sattva, rajas, tamas