

Les 24 Tattvas responsable de la structure de l'univers à tous

niveaux. Fondement tes trois corps, cinq koshas et 7 chakras.

Le yoga et l'ayurvéda proviennent d'un contexte philosophique et cosmologique spécifiques.

Le yoga est enseigné par PATANJALI et l'ayurvéda par Charaka et Sushruta, qui est basé sur l'école SAMKHYA, science spirituelle de la philosophie védique.

1 Prakriti ou nature primordiale : substance grossière et subtile à l'origine de la matière non manifestée. Il est plus subtil que le mental, il est matériel car un instrument pour l'être conscient du Purusha et lui fournit des expériences afin qu'il est la maîtrise de lui-même et aille à la connaissance de sa véritable nature. C'est la puissance première de l'action, il retient els karmas et samskaras (tendances) à travers lesquelles les nature vivantes prennent naissance. Et frome le substrat de leur esprit. C'est le non manifesté ou Avyakta. Il est composé des 3 Gounas , qualités à travers lesquelles l'intelligence, la vie et la puissance produisent de formes matérielles.

2 Mahat ou intelligence cosmique, grand principe de vérité à l'origine de la vie. Création idéale transcendant le temps, le phénoménal opposé au

monde nominal. MAHAT EST L'ESPRIT DIVIN. Il est la matrice de toute manifestation. Il n'est pas conscient par lui-même et agit à l'aide de la lumière reflétée par Purusha ou conscience pure. Dans l'âme individuelle, MAHAT devient Buddhi. Puissance de l'intelligence par laquelle nous pouvons discerner le vrai du faux, le bien et le mal, l'éternel du transitoire. On perçoit la nature réelle des choses séparées de leurs apparences changeantes.

Buddhi est la partie de l'esprit pouvant atteindre la réalisation et révéler son Soi supérieur, quand il ne dirige plus son attention sur les attachements extérieurs.

L'ayurvéda insiste sur le développement de la Buddhi pour développer une intelligence exacte pour comprendre le bon fonctionnement du corps et de l'esprit et accéder à l'équilibre et la sérénité du mental.

Selon la pensée ayurvédique, la cause principale des maladies est liée à un mauvais fonctionnement de la Buddhi, dû à l'influence de l'ego, créant des pensées, jugements erronés et mauvaises croyances.

3 Ahamkara ou Ego

L'ego est lié à la manifestation à la division où les formes et objets prennent naissance. L'ego « fabrication du je' » est une série de pensées semant la

discorde, et non une unité réelle en elle-même. Il permet à l'âme de s'identifier à différents corps mais ne révèle pas notre véritable Soi, CONSCIENTE INDEPENDANTE DE TOUTE INCARNATION.

L'égo crée l'esprit et les sens qui sont les instruments permettant à l'individu de fonctionner.

L'ego est l'aspect extérieur du mental, la Buddhi l'aspect intérieur.

Sous l'influence de l'ego se produit un désaccord avec la nature Prakriti, condition naturelle des choses peut devenir vikriti, conditions de maladie, perturbations.

L'aveuglement et l'attachement causés par l'ego sont les causes principales des troubles spirituels, physiques et mentaux.

La compréhension de l'égo reste primordiale afin que le jugement reste équilibré et nos actions en accord avec le bien universel et le nôtre en fait.

4 Manas (man = former) ou mental extérieur.

L'ego projette un mental sensoriel lorsqu'il se dirige vers l'extérieur, il donne alors naissance aux 5 organes des sens et 5 organes moteurs. Manas est la carte centrale du circuit des sens.

Il possède Sattva pour d'illumination agissant par les organes des sens Rajas (capacité d'agir), opérant par les organes moteurs. Il coordonne les deux. Selon le Samkhya, le mental est quelque chose de matériel,

observable comme un objet et non source véritable de la conscience.

5 Les cinq Tanmatras ou éléments sensoriels ou subtils

Les 3 gunas ont les énergies causales de la création à l'origine du mental et composées des qualités et d'équilibre.

Au niveau subtil, elles créent une série de formes, substances et impressions : Les énergies fondamentales ou TANMATRAS :

Ouïe, Ether

Toucher, Air

Vue, feu

Goût- eau

Odorat, terre

Le mental peut les expérimenter sous forme de 5 moyens pour connaître la réalité.

Les tanmatras créent les mondes manifestés sous forme de germes dans lesquels ils s'incorporent aux Gunas. Ils constituent le monde causal ou idéal avant l'incarnation.

10/14 les cinq organes des sens (Pancha Jnanendriyani).

Ils représentent les cinq potentiels d'expérimentation du monde extérieurs latents dans tous les esprits.

Oreilles - éther, peau - toucher, yeux -vue, langue - goût, nez - odorat.

Les organes des sens ou de la connaissance sont réceptifs et non expressifs. Ce sont les véhicules à travers nous absorbons les Tanmatras qui nous nourrissent au niveau subtil.

15/19 Les cinq organes moteurs (Pancha Karmendriyani)

Bouche (expression) oui, éther

Les mains (saisir) touché, air

Les pieds (mouvement) Vue, feu

Appareil urogénital (émission) goût, eau

L'anus (élimination) odorat, terre

Les organes moteurs sont essentiellement expressifs et non réceptifs, ils reçoivent à travers les organes des sens. Les organes moteurs sont liés aux éléments grossiers à travers lesquels ils fonctionnent, ils reflètent l'activité du prana ou force vitale.

20/24 les cinq éléments (Pancha Mahabhutani)

Terre, eau, feu, air, éther,

Constitution ou Doshas et Yoga

Les Pittas (ambitieux, irritables passionnés) peuvent adopter la pratique avec un esprit de compétition et d'agressivité, non adapté au yoga.

La pratique doit leur permettre de s'apaiser physiquement et émotionnellement. Les postures peuvent les aider à diriger l'intelligence vers l'intérieur.

Pratique favorable : apaisante, expansive, nourrissante, relaxante.

Ralentissement de la respiration et période de rechargement après chaque asana pour libérer le stress accumulé.

Éviter de surchauffer le corps et dégager chaleur et transpiration. Ne pas surchauffer le sang et la tête.

Compenser par postures calmantes et rafraichissantes et pranayama apaisant si pratique intensive et énergisante..

Le mouvement montant de la chaleur du soleil dans le nombril, possède une action réduisant l'activité de la lune située dans le voile du palais (lieu de sécrétion de salive possédant une action rafraichissante et humidifiante)

Les postures qui renverse la position du soleil et de la lune dans le corps augmentent le sens d'équilibre dans le corps et sont bonnes pour Pitta.

La posture de la torsion assise aussi protège le principe lunaire sans diminuer agni ou le pouvoir de digestion.

Pitta doit soulager les tensions au niveau du ventre intestin grêle, foie, endroit d'accumulations de pitta.

ARC, COBRA, BARQUE, POISSON. Ces postures facilitent l'élimination de chaleur en excès en particulier dans l'appareil digestif.

Autres postures : SALUTATION LUNE, LION, posture ouverture bassin, ARBRE, TRIANGLE, DEMI LUNE, PINCE ECARTEE, BARQUE, DEMI CHANDELLE, FOËTUS

Rafrâichissant, relaxant, abandon, indulgence, doux, diffusant.

Les étirements vers l'avant sont bénéfiques car centre la chaleur au milieu du ventre et possède une action rafraichissante procurant de la stabilité si effectué doucement.

Les étirements vers l'arrière sont déconseillés ou effectués avec modération et avec contre posture.

Après la pratique les pittas doivent se sentirent calmes sans tension au ventre, l'esprit clair et détendu, les émotions calmes sans sentiments de compétition. Attitude méditative non trop perçante, floue.

Les Kapha prennent facilement du poids, qui provient de l'accumulation de de tissus adipeux dans l'estomac et les cuisses, cela va dans les articulations et crée des problèmes d'arthrites.

Kapha est une rivière gelée, ses mouvements sont entravés par le froid, la chaleur produite par des exercices physiques et une respiration profonde va faire fondre la glace et descendre avec la gravité.

Les postures favorables doivent les faire transpirer abondamment et les amener à se dépasser.

Ils doivent pratiquer un pranayama réchauffant en posture assise et en méditation et **EVITER TOUS LES MOUVEMENTS REDUITS.**

Toutes les postures debout sont favorables associés à des mouvements d'étirements.

Les Vinyasas et salutations au soleil avec pratiques constantes sont bénéfiques.

Guerriers avec ouvertures poitrines sont bonnes car aide à éliminer le trop plein de mucus.

Les flexions arrière sont bénéfiques car ouvrent aussi la poitrine et augmentent la circulation sanguine vers le haut ou le mucus s'accumulent obstruant les sens et obscurcissant l'esprit.

Éviter les flexions avant sauf en cas de détresse émotionnelle.

Krya Nauli pour stimuler agni car digestion et métabolisme faible.

ARC et CHARRUE pour neutraliser congestion Kapha.

Le Pranayama associé aux postures est bénéfique, il procure un mouvement bénéfique dans le corps et l'esprit pour s'orienter vers un changement positif dans leur vie..

En fin de pratiques les kaphas doivent se sentir réchauffés, légers avec une circulation stimulée, les poumons dégagés l'esprit vif et clair les charges émotionnelles dissipées.

Autre Postures bonnes :

CHIEN TÊTE EN BAS ET HAUT, LION, GUERRIER, DEMI LUNE, PAON, CHANDELLE, SAUTERELLE, CHANEAU, CROCODILE..

Simulant, échauffant, allégeant, énergisant, libérant.

Vatas

Les types vatas sont souples et agiles mais manquent de d'énergie et de résistance, ils développent facilement de la raideur et rigidité en vieillissant. Vatas gouverne les os, ils souffrent donc d'Arthrite et tendent à avoir froid la peau sèche et les articulations qui craquent ainsi qu'une mauvaise circulation sanguine.

Les types Vata doivent calmer leur mental et apaiser leurs émotions pour effectuer leur pratique, pas de précipitations dans leurs asanas, et doivent réchauffer progressivement leurs corps, améliorer leur circulation sanguine et assouplir leurs articulations.

Approfondissement du souffle avant de commencer la pratique pour démarrer les postures en conscience.

Développer un regard intérieur et une attitude ahimsa à travers une pratique modérée et progressive, sera le plus efficace.

Insister dans la région du bassin pour les asanas et du côlon, principaux siège de Vata.

Libérer les tensions dans les hanches, les lombaires et les articulations sacro-iliaques.

Limiter les asanas pour contrecarrer l'hyperactivité de Vata.

Trop de mouvements et d'étirements peuvent affaiblir leurs ligaments.

Mais si trop de rigidité, les asanas doivent augmenter les mouvements pour améliorer la circulation du prana dans les régions rigides, cela de façon graduellement et régulièrement.

Postures favorables :

Les postures assises procurant du bien-être dans le bas-ventre et favorisant la sérénité, la stabilité et contrôlent Apana vayu.

LOTUS, DIAMANT

Les exercices qui assouplissent la colonne car Vata qui a tendance s'accumuler dans la colonne vertébrale et crée des raideurs.

Les exercices assouplissants la colonne vertébrale sont bénéfiques mais doivent être effectués doucement.

Les Flexions arrières, les étirements avant entraînent immédiatement un soulagement et de la sérénité et libèrent les tensions et rigidités accumulées dans les articulations.

Le poisson excellent car il libère le système nerveux.

Vata provoque des scolioses et cyphose de la colonne.

Les puissantes flexions arrière sont des stimulants sympathiques. Lorsqu'elles sont effectuées doucement avec un ancrage important elles procurent un effet réchauffant et stabilisant qui tonifie apana et le côlon.

Les postures debout comme l'arbre, accentuent la vigueur la stabilité, l'équilibre et développe la concentration et la patience.

La méditation et le pranayama.

Cadavre en fin de pratique.

Les vatas doivent effectuer une pratique douce qui ne les épuise pas, elles ne doivent pas trop faire d'effort.

Les types vatas doivent terminer les pratiques en étant centrés réchauffés, paisibles sans tension au niveau du bas-ventre. Leur mental doit être paisible et les émotions sereines afin d'avoir l'espace et l'énergie de méditer.

Autre postures : LOTUS, DIAMANT, LION, SALUTATION AU SOLEIL LENTE, posture debout, ARBRE, TRIANGLE, GUERRIER, ETIRMENTS DEBOUT, POTURE SUR LA TÊTE, DEMI CHANDELLE, COBRA, SAUTERELLE, COBRA avec précaution, étirements avant, TÊTE SUR GENOUX et avec torsion, PINCE BASSE, TORTUE, BARQUE, MAHA MUDRA, TORSIONS ALLONGEES, CADAVRE LONGUE 20 minutes.

Calme, lent, régulier, stabilisant, fortifiant, consistant

Les mauvaises postures aggravent principalement vata et perturbent l'ensemble du corps et de l'esprit.

Vata s'accumulent sous forme de froid et sécheresse dans les articulations provoquant raideur et diminution des mouvements ou tremblements et mouvements perturbés.

Cette tension est transférée aux nerfs entraînant de l'insomnie, anxiété, instabilité émotionnelle. Le

système nerveux est situé dans la colonne vertébrale, toutes déformations de la colonne entraînent des tensions nerveuses.

La peur et le stress entraînent des tensions dans le corps et empêchent notre énergie de se mouvoir librement.

Le corps physique est situé dans l'appareil digestif, lorsque la posture est incorrecte le mouvement est entravé dans l'appareil digestif diminue agni et engendre des maladies.

Le corps pranique est situé à travers le système respiratoire et circulatoire du corps. Lorsque la posture est incorrecte, le fonctionnement des poumons est affaiblit, la respiration devient superficielle et le mucus de l'air s'accumule dans les poumons, créant allergie, congestions, infections. La posture du haut et milieu du dos affecte Vyana.

Le corps mental agit dans la tête, le cerveau et le système nerveux. Quand posture mauvaise les impulsions sont perturbées et une tension dans la tête réduit la circulation sanguine dans celle-ci, l'énergie mentale diminue. Cela entraîne des maux de tête, des allergies sinussoïdale et des maladies dans le corps pranique.

Le prana est retenu dans les nerfs et apana dans les os.

Raideur haut du dos et poitrine diminue l'appétit à partir prana bouche et tête.

Douleur milieu dos et abdomen affaiblit agni de l'intestin grêle qui comprime la tension accumulée et engendre une mauvaise absorption des aliments.

Douleur et faiblesse dans lombaire et abdomen comprime et affaiblit le colon perturbe l'élimination et apana vayu.

Travail du Prana

Afin de pratiquer correctement le pranayama, nous devons créer Ojas ou essence vitale de Kapha, fils électrique par lequel circule le courant pranique.

Pratiquer le pranayama sans développer ojas peut provoquer des troubles Vata, anxiété, insomnie, instabilité. Cela peut aussi assécher le système nerveux.

En Revanche, le prana va stimuler et purifier Ojas et l'assécher afin d'atteindre les centres supérieurs situés dans la tête.

Le prana stimule tejas comme le vent attise le feu qui procure une énergie vitale ardente du courage et de l'intrépidité. Le Pranayama est l'expression de pranagni feu du prana

Le prana fournit de l'énergie à toutes nos facultés sans laquelle elles ne fonctionneraient pas Pour contrôler

nos facultés, nous devons contrôler le prana, il représente le pouvoir de Dieu en nous.

Le prana agit principalement dans le cerveau, les sens et le cœur. Udana agit dans l'estomac, les poumons et la gorge. Vyana agit à travers les poumons, cœur. Samana agit dans les organes digestifs, l'intestin grêle, le foie, l'estomac et le pancréas. Apana agit à travers les reins, la vésicule, les organes reproducteurs.

Le prana est une modification de l'élément air essentiellement l'air que nous respirons. Le prana émane de l'éther ou l'espace et lié à lui. Partout où nous créons de l'espace, il émane de l'énergie ou du Prana

Les maladies débutent principalement au niveau de prana dans la tête avec les rhumes se déplacent dans la région de Udana avec les maux de gorges. Puis elles descendent dans la région de Vyana avec des infections pulmonaires. Il se produit alors des problèmes digestifs ou métaboliques profonds lorsque les éléments pathogènes se déplacent vers Samana. Enfin, les toxines pénètrent dans la région d' apana dans les reins et les organes reproducteurs et créent des affaiblissements à long terme.

La guérison ayurvédique est fondée est fondée sur la relation que nous entretenons avec l'âme et qui est la

source de la vie et de la force présente dans toutes nos facultés. L'ayurvéda agit par l'intermédiaire de la puissance de l'âme pour maîtriser notre corps physique et d'intégrer nos facultés dans le but d'acquérir l'harmonie. Toute véritable guérison provient de l'âme, de l'être conscient en nous, éveillé qui nous qui devient la voie de la transmission de la grâce divine.