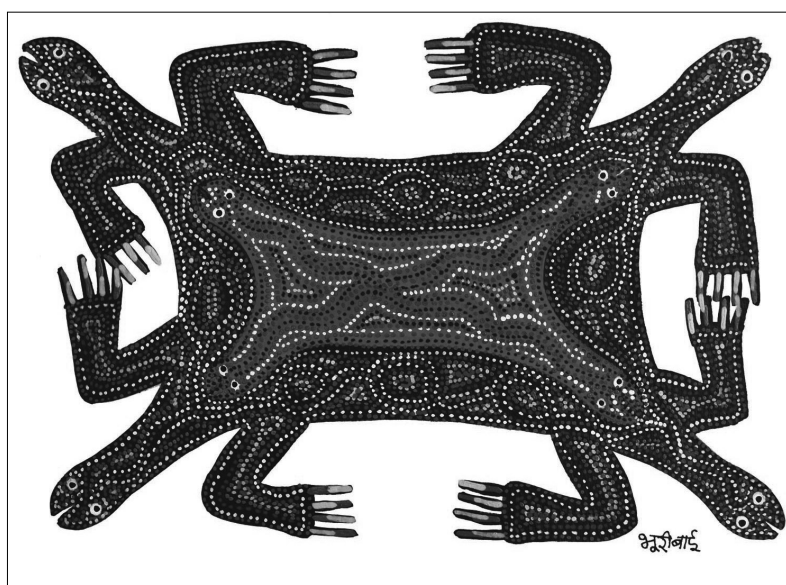


# FIDHY

## *infos*

N°76  
JUILLET 2017

Revue périodique  
des adhérents de la FIDHY



- P. 3 **L'éditorial** Virginie Zajac
- P. 4 **Art & Yoga : Art Bhil** Délia Curro
- P. 5 **La Vie des Ecoles**  
Yoga et Ayurveda, les cinq éléments  
Michèle Lefèvre  
École Yogamrita
- P. 9 **Mémoire d'école**  
Yoga, les chemins de la conscience  
Marie-Hélène Maiz  
École de Yoga Van Lysebeth
- P. 12 **Dossier Asana**  
*Paschimottanâsana*  
CNY - Evelyne Sanier-Torre  
EYVL - Marie-Rose Bardy  
*Trikonâsana*  
EMY - Driss Benzouine  
Unité & Harmonie - Giorgio Cammarata
- P. 18 **Dossier Yoga & Maternité**  
L'attente sacrée - Martine Texier  
Yoga prénatal - Emmanuelle Oliviero
- P. 24 **Focus : Journées Fidhy Novembre**  
Harmoniser le corps et l'esprit  
Monique Delessert  
Au fil du yoga  
Bernard Bouanchaud
- P. 27 **En partage**  
Lire - Stages écoles



Fédération Interenseignements De Hatha Yoga  
322, rue Saint-Honoré - 75001 Paris  
01 42 60 32 10  
fidhy@orange.fr - www.fidhy.fr



## “Yoga et Ayurveda : les cinq éléments”

**École Yogamrita**

*Alors même que Yoga et Ayurveda sont issus de la même tradition indienne, les programmes d'étude et d'approfondissement occidentaux en yoga ne laissent en général qu'une bien petite place à l'Ayurveda. Il faut dire que la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) a été décrite et adaptée par les occidentaux dès le XVII<sup>e</sup> siècle déjà, bien avant la médecine ayurvédique. En Inde, à partir de la période des échanges Orient et Occident, dès le XVI<sup>e</sup> siècle, l'Ayurveda a été progressivement mis dans l'ombre, au profit de la médecine occidentale, tout en demeurant acquise aux couches populaires n'ayant pas accès à la médecine occidentale. Il a fallu attendre le renouveau de l'Ayurveda dans son propre berceau, l'Inde, dès le XIX<sup>e</sup> siècle, pour qu'il nous parvienne ensuite. Yoga et Ayurveda plongent leurs racines dans les mêmes sources (Vedas et Samkhya). Ils ont les mêmes fondements, ce qui rend leurs approches compatibles et très complémentaires. Aujourd'hui, le nombre de pratiquants du yoga explose littéralement, et, en conséquence, l'intérêt pour l'Ayurveda croît d'année en année.*

### **L'AYURVEDA**

L'Ayurveda, né il y a plus de 5000 ans, est considéré comme l'une des huit subdivisions des Veda (Upa-Veda). « Ayush » signifie « Vie » et « Veda » signifie « connaissance », « science » ou encore, dans ce contexte « art » de la vie. L'Ayurveda est une médecine traditionnelle à part entière, qui compte huit branches, des méthodes de diagnostic, des protocoles de soins médicaux, dont de nombreuses cures, des conseils préventifs, des routines quotidiennes et une pharmacopée des plus élaborées. En médecine ayurvédique traditionnelle, le Yoga est encore prescrit, en association à d'autres protocoles de soins. L'Ayurveda fait la part belle à la prévention et au maintien de la vie en bonne santé : tout est mis en place en amont pour éviter la maladie et pour que l'individu s'épanouisse de façon équilibrée. Une personne en bonne santé est une personne saine, positive et pleine d'allant.

Les anciens recueils de la « science de la vie » incluent les facteurs de santé et de maladie dans une vision large : « L'Ayurveda tient compte de tous les contraires, de ce qui convient et de ce qui nuit, du bonheur et de l'infortune, des raisons et des déraisons, des contraintes obligées par

la loi et les penchants naturels. » Charaka Samhita 1.41. L'abord de la santé est énoncé d'emblée dans une approche holistique : « La bonne santé (ayus) se résume à la parfaite harmonie du corps, des organes sensoriels, du mental et du Moi (atman). » Charaka Samhita 1.42

**Ayurveda et Yoga sont des sciences** qui incluent d'emblée la dimension spirituelle, mais excluent toute limitation religieuse. Selon l'Ayurveda et le Yoga, la Conscience précède tout. Elle est à l'origine de l'Univers et de la Vie. La vie elle-même compte plusieurs dimensions : physique, énergétique, mentale, émotionnelle, intellectuelle, spirituelle. L'humain (microcosme) est une représentation de l'Univers (macrocosme).

Dans l'absolu, l'Ayurveda a pour but de procurer à chacun la santé globale et, de ce fait, les moyens d'atteindre les quatre buts de l'existence : Dharma, le devoir ou le fait de développer la vertu sur tous les plans, individuel et social ; Artha, l'acquisition de biens matériels pour subvenir à ses besoins ; Kama, la satisfaction des désirs du monde et des passions, enfin Moksha, la libération spirituelle ou salut. L'Ayurveda considère chaque individu comme une âme sur le chemin du retour vers la réalisation de sa vraie nature, qui est existence consciente, connaissance et féli-



cité. Il prend chacun exactement là où il en est sur ce chemin, ni en-deçà, ni au-delà. Car c'est à partir de là, et seulement à partir de là, que l'individu peut avancer dans ce voyage du retour au Soi, sur le chemin du Yoga. C'est donc un travail profond, qui requiert de l'engagement - être vrai et lucide avec soi-même - et de l'humilité. La thérapie ultime de l'Ayurveda inclut la guérison de tous les plans de l'être, le corps, la psyché et l'âme. Le yoga offre des outils permettant de contribuer à cette transformation. Le Yoga est bien sûr la voie de l'Union, pour les yogis et les sages, prêts à recevoir et à vivre la vérité ultime de l'«Un», mais il est aussi une voie pour ceux qui souhaitent avancer vers le meilleur d'eux-mêmes. Le Yoga soutient leur être dans le processus du changement.

## LES CINQ ÉLÉMENTS – UNE VISION AYURVÉDIQUE ET YOGIQUE

Parce que le sujet est infiniment vaste et que, dans le cadre de cet article, seul un éclairage partiel de la double approche « Yoga et Ayurveda » est possible, introduisons maintenant les cinq éléments (Pancha Maha Bhûta), un concept commun à ces deux sciences (il en existe bien d'autres). La présentation est ici succincte et ne fait qu'exposer des principes de base.

La Nature est en échange perpétuel avec l'être humain, puisque l'Homme fait partie intégrante de son environnement. Ainsi l'Homme respire l'air, boit l'eau et se nourrit des fruits de son environnement. Ces échanges respectent une loi simple qui dit :

- les qualités d'une substance, d'une énergie, seront augmentées, si on lui ajoute une autre substance (énergie) semblable ;
- a contrario, les qualités d'une substance (énergie) seront diminuées, si on lui ajoute une autre substance (énergie) opposée.

L'environnement, le climat, les saisons, les relations, la nourriture, le style de vie, le travail, sont autant de facteurs qui influent sur l'individu. L'Ayurveda propose d'installer une interaction harmonieuse avec l'environnement, afin de jouir d'une santé optimale. Si cet équilibre est rompu, le mal-être, puis la maladie, peuvent s'installer. C'est une réalité cruciale, à prendre en compte, aujourd'hui plus que jamais.

Selon la philosophie du Samkhya, l'être humain est la réplique de l'Univers en miniature. Tous deux sont essen-

## L'Espace (Akâsha)

L'Espace procure la place pour la Manifestation du Monde. Il emplit toute chose, y compris le vide. Il se déploie sans limite et dans toutes les directions. Dans le corps, l'Espace se traduit par l'espace-même de manifestation du corps. Il est en lien tout particulièrement avec la tête et le cou. Il inclut les orifices (bouche, narines), les cavités, les organes creux (comme l'estomac, tout le tractus digestif), les espaces intérieurs, jusqu'aux espaces intercellulaires. Il gouverne le mental et les sens, ainsi que le système nerveux. Il est associé au 5<sup>e</sup> Chakra, Vishuddha. De qualité subtile, il est en lien avec le sens de l'ouïe et la faculté d'expression. Sur le plan de la psyché, il est en lien avec le Rasa rare du Calme véritable (Paix), ou alors, il peut donner l'impression de vide intérieur, de tristesse, de solitude.



### Quelques pratiques de yoga pour conscientiser « Akâsha »

- Prânâyâma : Brahmari (respiration de l'abeille) et Ujjayi ; Jâlandhara Bandha
- Nadanusandhana : l'écoute du son intérieur
- Pratique régulière et soutenue de la méditation (Dhâra)
- Asana : Sarvângâsana (posture sur les épaules) et sa contre-posture, Matsyâsana (poisson)
- Contemplation, visualisation, au niveau de l'espace de la gorge, du Yantra (outil, forme) de l'Ether : un croissant de lune argenté couché, à l'intérieur d'un cercle blanc.
- Le son et le chant sont particulièrement intéressants pour appréhender cet élément : Mantra, Japa, Bîjas. Les Bîjas sont des sons ; ils reprennent toutes les lettres de l'alphabet sanskrit, ainsi que des syllabes chargées en énergie. Le Bîja « Ham » gouverne l'élément Ether. Le chant des 18 voyelles sanskrites (18 pétales du Vishuddha) est directement lié à l'Espace. « Om Ham Hum » est une série de Bîjas pour la purification de l'élément Ether au niveau de la gorge.
- Hasta mudrâ : Akâsh Mudrâ

tiellement constitués des cinq éléments (Pancha Maha Bhûta), soit : l'Espace (ou Ether, Akâsha), l'Air (ou Mouvement, Vâyû), le Feu (ou Énergie radiante, Tejas), l'Eau (ou Force de cohésion, Apas) et la Terre (ou Masse, Prithivî). La Nature et l'être humain échangent de la matière

## L'Air (Vāyu)

L'Air est le Souffle de Vie ou Prâna, qui se manifeste sous les formes de la respiration, de l'influx nerveux et de tout type de mouvement et de rythme : du péristaltisme à l'effort, et à la locomotion. Dans le corps, l'Air se retrouve dans la région du cœur, du thorax et des bras. Il est le siège des appareils circulatoire et respiratoire. Prâna se décline en 5 Vāyus : prâna (énergie qui va vers l'intérieur, dans le sens ayurvédique du terme), apâna (énergie qui va vers le bas et l'extérieur, élimination), udâna (énergie qui va vers le haut), samâna (énergie centripète, assimilation), vyâna (énergie centrifuge). Il est associé au 4<sup>e</sup> Chakra, Anahata. De qualités subtile, sèche et mobile, il est délicat : un rien change la direction du vent ! Il est en lien avec le sens tactile, la peau, et la faculté de préhension. Sur le plan de la psyché, il régit la pensée, l'imagination. Il est en lien avec le Rasa de la Peur et ses déclinaisons (anxiété, nervosité, souci, ...).



### Quelques pratiques de yoga pour conscientiser « Vāyu »

- Tous les Prânâyâma
- Pavanmuktâsana (série de mouvements articulaires)
- Asana : extensions dorsales, telles Ustrâsana (chameau), Gomukhâsana (tête de vache), Urdhva Dhanurâsana (roue ou arc dirigé vers le haut) ;
- Contemplation de l'hexagramme gris fumé (étoile à 6 branches ou étoile de David) dans l'espace du cœur.
- Le Bija « Yam » gouverne l'élément Air. « Om Yam Hum » est une série de Bîjas pour la purification de l'élément Air au niveau du cœur.
- Hasta mudrâ : Vāyu Mudrâ

## Le Feu (Tejas)

Le Feu gouverne la température propre à la vie, conduite par le sang, le métabolisme, la digestion, ainsi que la flamme de l'attention et celle de la compréhension. Le Feu est présent dans le milieu de l'abdomen, son centre est situé au niveau du nombril. Le Feu est le principe de conversion, de transformation. Il se rapporte aussi à toutes les envies irréprouvables, telles que boire, manger et à la passion. Associé au 3<sup>e</sup> Chakra, Manipûra, le Feu manifeste les qualités chaude, subtile et aiguisée. Il est en lien avec le sens de la vue et la faculté de locomotion. Sur le plan de la psyché, le Feu régit l'intelligence cérébrale, la discrimination. Il est en lien avec toutes les passions, ainsi que les Rasas suivants et leurs déclinaisons : Joie (humour, sarcasme ...), Émerveillement (surprise, curiosité) et Colère (irritation, jalousie, furie ...).



### Quelques pratiques de yoga pour conscientiser « Tejas »

- Bhastrika Prânâyâma (soufflet)
- Uddhyâna Bandha et Nauli ;
- Asana : (Ardha) Navâsana (bateau), Sûrya Namaskar (salutation au soleil).
- Tratak (fixation de la flamme de la bougie ou d'un autre support) ; techniques de concentration et de visualisation (Yantras, Mandalas ...), comme par exemple la visualisation, dans l'espace du nombril, du Yantra du feu : le triangle inversé rouge.
- Le Bija « Ram » gouverne l'élément Feu. « Om Ram Hum » est une série de Bîjas pour la purification de l'élément Feu dans le chakra du nombril.
- Hasta mudrâ : Sûrya Mudrâ

et de l'énergie, l'un avec l'autre. Si un individu manque de quelque chose, ce quelque chose existe forcément dans son environnement, car l'homme est issu de la Nature et ce quelque chose peut rétablir le principe d'homéostasie en lui. La pratique du yoga offre d'innombrables opportu-

nités pour prendre conscience, appréhender et équilibrer les cinq éléments.

Michèle Lefèvre  
École Yogamrita



# La Vie des Écoles

## L'Eau (Apas)

L'Eau se retrouve dans les fluides corporels, le plasma, la lymphe, la salive, le sperme, l'urine, la sueur, le mucus, le liquide interstitiel... Présente dans le bas-ventre, les hanches et les fessiers, elle constitue la force de cohésion, de croissance. Elle soutient la physiologie et les échanges.

L'Eau est associée au 2<sup>e</sup> Chakra, Svâdhistâna. De qualités froide, humide et douce, l'Eau est en lien avec le sens gustatif, la langue, et la faculté de reproduction. Sur le plan de la psyché, elle gouverne l'émotivité, la douceur, la tendresse, l'attachement, l'égoïsme. L'Eau est en lien avec les Rasas suivants et leurs déclinaisons : Amour (beauté, sentiment esthétique, dévotion), Courage (héroïsme, détermination, confiance), Tristesse (compassion, pitié, sympathie) et Dégoût (dépression, insatisfaction et auto-apitoiement).

### *Quelques pratiques de yoga pour conscientiser « Apas »*

- Prânâyâma rafraîchissants tels que Sitali (rafraîchissante) et Sitkari (respiration qui produit le son « shit »)
- Pratiques de relaxation, telles que le Yoga Nidra
- Asana : Salabhâsana (sauterelle), Supta Bâdha Konâsana (angle lié couché)
- Contemplation du Yantra de l'Eau : un croissant de lune bleu ciel, au niveau de l'espace du bassin.
- Le Bija « Vam » gouverne l'élément Eau. « Om Vam Hum » est une série de Bijas pour la purification de l'élément Eau dans le Chakra sacré.
- Hasta mudrâ: Varuna Mudrâ (Jala Mudrâ)



## La Terre (Prithivi)

La Terre représente la matière constitutive des tissus : les os, les cartilages, les ongles, les cheveux, les dents, la peau... Présente du bas des cuisses jusqu'aux pieds, elle gouverne la stabilité, la forme, la taille et la solidité. La Terre est associée au 1<sup>er</sup> Chakra, Mûlâdâra. De qualités lourde et grossière, la Terre est en lien avec le sens olfactif, le nez, et la faculté d'élimination. Sur le plan de la psyché, elle instille la confusion et développe la propension à l'attachement et à la complaisance, ainsi que la léthargie et l'inertie.

### *Quelques pratiques de yoga pour conscientiser « Prithivi »*

- Ashvini Mudrâ (geste de la jument) et Mûla Bandha (ligature de la base) ;
- Asana : pratique posturale soutenue, globale et régulière ; tenue prolongée des postures ; postures d'assise prolongée: Padmâsana (lotus), Siddhâsana (posture de l'adepte), Sukhâsana (posture aisée, jambes croisées), toutes les postures debout et les équilibres développent la stabilité.
- Contemplation du Yantra de la Terre, le carré jaune, en Mûlâdâra.
- Le Bija « Lam » gouverne l'élément Terre. « Om Lam Hum » est une série de Bijas pour la purification de l'élément Terre dans le chakra coccygien.
- Hasta mudra : Prithivî Mudrâ



## Post-formation : à propos de l'approche Yoga et Ayurveda

L'école de yoga Yogamrita propose des modules courts de post-formation sur 4 à 6 jours, ainsi qu'une post-formation sur 2 ½ ans. L'objectif de cette dernière est de permettre à l'enseignant d'expérimenter, puis de s'appropriier la pédagogie du yoga intégral avec l'approche ayurvédique, puis de l'enseigner à ses élèves. L'enseignant, grâce aux solides connaissances qu'il aura acquises, pourra aussi prodiguer des consultations ayurvédiques de base : détermination de la Prakriti et de la Vikriti de ses élèves

(constitution/déséquilibres), conseils en matière d'hygiène de vie, d'alimentation et de pratique adaptée du yoga.

*Cet enseignement démarre à la rentrée 2017 avec Michèle Lefèvre et Isabelle Hernandez.*

*<http://www.yogamrita-inscriptions.fr>*

*Michèle Lefèvre sera présente lors de nos Journées Fidhy les 4 et 5 novembre 2017*

