

# Introduction à l'Ayurvédā avec Ajit Sarkar - 8 octobre 2017

10h – 11h30: Conférence

11h30 – 13h00: Asana et Pranayama

14h30 – 16h30: Conférence

16h30 – 17h30: Discussion selon les demandes des stagiaires

L'AYURVEDA est « la Connaissance de la Vie ». Selon la pensée indienne il est basé sur le concept unitaire de l'être humain.

L'origine de la littérature d'ayurveda se trouve dans les textes védiques plus particulièrement dans le Samkhya, un des systèmes de philosophie « Darshana » de l'Inde.

« Purusha » est le principe masculin, sans forme, au delà des attributs, connaisseur immuable, ne prenant pas part à la manifestation.

« Prakriti » est le principe féminin, la shakti, qui crée toutes les formes du monde manifesté. Elle est l'énergie cosmique contenant les trois attributs : « les Guna » :

Satva – lumière, joie, révélation.

Rajas – mouvement, impulsion, mutation.

Tamas – inertie, lourdeur, opacité.

Ces trois Guna sont les fondements de toute existence. Ils sont maintenus en équilibre dynamique en Prakriti. Mais quand cet équilibre est perturbé il y a une tentative de restauration ; cette interaction entre les Guna engendre des courants d'énergie d'où les cinq éléments de l'univers sont produits : l'espace, l'air, le feu, l'eau, et la terre qui sont à la base de l'évolution de l'univers.

Ayurveda et yoga nous enseigne que l'homme est le microcosme de l'univers. Tout ce qu'il y a dans l'univers, il y a dans l'homme. D'où les cinq éléments dans le plan individuel se trouvent chez l'homme et constituent tous les aspects de sa personnalité : physique, vital, mental, psychique et spirituel.

Ayurveda nous enseigne avant tout, de maintenir l'équilibre harmonieux entre les trois gunas et les cinq éléments; si un des éléments augmente ou diminue, alors le désordre et la maladie apparaissent.

Ayurvédá traite le malade et non la maladie en agissant sur les différents aspects de notre mode de vie et utilise les plantes médicinales, les minéraux et d'autres choses, aussi bien que les techniques de yoga.

Pendant ce stage nous allons principalement aborder le concept d'ayurveda et l'apport des techniques de yoga dans l'ayurveda.