

Marie-Claude Gosselin

Jonathan Léger Raymond

Yoga et ayurvéda



**AYURVEDA
REVOLUTION**

Yoga et ayurvéda I, 1^{ère} éd.

© 2025, *Marie-Claude Gosselin et Jonathan Léger Raymond*, tous droits réservés.

Rédaction : Marie-Claude Gosselin et
Jonathan Léger Raymond
Relecture : Hervé Blondon
Révision et design : Geneviève Ethier

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

academie@ayurvedarevolution.ca
ayurvedarevolution.ca

Marie-Claude Gosselin
Jonathan Léger Raymond

Yoga et ayurvéda



**AYURVEDA
REVOLUTION**

INTRODUCTION

Bien que plusieurs personnes s'intéressent et pratiquent le yoga, peu d'entre-elles connaissent la théorie à la base du système yogique. En effet, en Occident, le yoga est présenté comme une pratique principalement physique. En cette époque moderne, plusieurs professeurs de yoga ont consacré leurs études à l'aspect postural de cet art de vivre, ce qui fait en sorte que la tradition millénaire du yoga ne suit pas toujours le tapis, pour ainsi dire.

Cette formation est la première d'une trilogie sur le sujet du yoga et de l'ayurvéda. En effet, ces deux systèmes s'apportent des bénéfices mutuels tant au niveau de la santé du corps et de l'esprit, qu'au niveau de notre compréhension globale du sens de la vie.

Évidemment, avant de faire des liens entre le yoga et l'ayurvéda, il est indispensable de poser les principaux fondements du yoga. Cette formation est pertinente pour toute personne désireuse de voir plus clair dans ces disciplines, deux très importants systèmes développés au fil de nombreux siècles, en Inde.

Nous espérons que vous découvrirez dans cette formation plusieurs trésors de sagesse et des perspectives qui vous suivront pour le reste de votre vie. Bref, que vous soyez un néophyte curieux ou un pratiquant aguerri, ce cours aborde le yoga en tant que système complet, une discipline consacrée à développer l'art de vivre.

Pour débiter, nous présenterons les bases du yoga, autant les aspects fondamentaux que philosophiques. Trop souvent réduit aux postures et à la simple pratique au tapis, le yoga est en fait une discipline complète qui couvre tous les aspects qui touchent à la purification de l'esprit. Évidemment, si la pratique du yoga apporte plusieurs effets corporels positifs, tel que l'harmonie entre la force et la souplesse, son point central demeure bel et bien l'esprit humain. Toutes les pratiques incluses dans ce système sont un prétexte à travailler, orienter et cadrer l'esprit.

Par ailleurs, nous aborderons de façon détaillée la manière dont le yoga comprend et appréhende « l'esprit » et, surtout, de quelle manière ces informations peuvent servir à cultiver

notre la paix mentale ainsi que notre santé globale.

Cette formation s'inscrivant dans le cadre d'un parcours en ayurvéda, nous verrons dans la dernière section comment l'utilisation de certaines méthodes liées au yoga peuvent soutenir et améliorer nos pratiques ayurvédiques. À l'image de deux sœurs, le yoga et l'ayurvéda sont des approches qui évoluent et se croisent d'une manière toute naturelle, puisqu'elles reposent sur des bases communes, sur le plan intellectuel, culturel et spirituel.

Il est impossible de présenter un tel contenu sans faire usage d'un certain nombre de termes en sanskrit, le langage ayant servi à consigner la littérature classique sur le yoga et l'ayurvéda. Plusieurs concepts évoqués en sanskrit n'ont pas d'équivalent adéquat en français, alors que d'autres se traduisent de plusieurs manières, selon les contextes.

Par conséquent, nous préférons utiliser certains termes sanskrits afin de préserver leur sens et leur précision, lorsqu'il nous apparaît pertinent de le faire. Ces termes figurent dans un lexique que nous avons mis à votre disposition au tout début du document,

afin d'expliquer la signification que nous leur attribuons.

Les termes sanskrits étant généralement très polyvalents, nous avons, au meilleur de nos capacités, adapté nos traductions au contexte de la présente formation, afin de mettre l'accent sur les significations des termes qui sont pertinentes aux sujets abordés.

Nous sollicitons votre patience et nous vous encourageons à étudier la signification de ces termes sanskrits, ce qui rendra la lecture et la compréhension de cette formation plus aisée et plus fluide. Avec le temps, plusieurs mots sanskrits s'imprégneront dans votre mémoire, développant un vocabulaire-clé pour mieux comprendre les approches yogiques et ayurvédiques.

À présent, permettons-nous de jeter un regard neuf sur le yoga et l'ayurvéda et d'aborder cette formation avec l'esprit d'un débutant, afin de s'ouvrir à de nouvelles perspectives et d'intégrer de plus en plus profondément les sagesses de ces disciplines millénaires.

Table des matières

1^{ère} partie Les fondements du yoga

- 1.1 Définition du mot « yoga »
- 1.2 Le yoga : un des *sat darshana*
- 1.3 Le yoga en tant que chemin spirituel
 - 1.3.1 La dualité fondamentale : *Prakriti* et *Purusha*
 - 1.3.2 Qualités premières de la manifestation : *sattva*, *rajas* et *tamas*
 - 1.3.3 Qualités de *Purusha* : *sat*, *chit*, *ananda*
 - 1.3.4 Présentation d'*Ishvara* et de *Purusha*
- 1.4 Le yoga en tant que voie d'éveil spirituel
- 1.5 Les 4 voies du yoga
 - 1.5.1 Le yoga de l'action : *karma yoga*
 - 1.5.2 Le yoga de la dévotion : *bakti yoga*
 - 1.5.3 Le yoga de la connaissance : *jnana yoga*
 - 1.5.4 Le yoga royal : *raja yoga*
- 1.6 Définition fondamentale du yoga selon les Yoga sutras
- 1.7 Le yoga et l'esprit
 - 1.7.1 La conscience : *chitta*
 - 1.7.2 L'esprit : *manas*
 - 1.7.3 L'intellect supérieur : *buddhi*
 - 1.7.4 Le principe d'individualisation : *ahamkara*
- 1.8 Conclusion de la 1^{ère} partie

2^e partie Origine du yoga et concepts-clé

- 2.1 Les origines du yoga
- 2.2 Les Védas et le yoga
- 2.3 Principaux textes de références
 - 2.3.1 Les Yoga sutras de Patanjali
 - 2.3.2 La Baghavad Gita
 - 2.3.3 Les Upanishads
 - 2.3.4 Le Hatha yoga pradipika
- 2.4 Yoga et *asana*
- 2.5 Les quatre objectifs de vie selon l'hindouisme : *purusarthas*
 - 2.5.1 Le plaisir : *kama*
 - 2.5.2 La richesse : *artha*
 - 2.5.3 Le devoir : *dharma*
 - 2.5.4 La libération : *moksha*
- 2.6 Le concept de *karma* et la réincarnation
- 2.7 Les quatre premiers aphorismes des Yoga sutras
- 2.8 L'objectif du yoga

Table des matières

3^e partie Piliers de base pour atteindre l'état de yoga

3.1 Les trois piliers du premier chapitre des Yoga sutras

3.1.1 La pratique du yoga

3.1.2 Les quatre conditions à la pratique

3.1.3 Le détachement

3.1.4 La spiritualité

3.2 Les trois piliers du second chapitre des Yoga sutras

3.2.1 Discipline et ascèse

3.2.2 L'étude de soi et les textes sacrés

3.2.3 S'abandonner à plus grand que soi

3.3 Les deux objectifs de ces piliers

3.4 Deux vertus importantes à cultiver

3.4.1 La foi : *shraddha*

3.4.2 La force : *virya*

4^e partie Applications ayurvédiques du yoga

4.1 Le yoga au service de la santé et du bien-être

4.1.1 Protection et maintien

4.1.2 Support à la guérison

4.1.3 Réalisation particulière

4.2 L'utilisation du yoga dans un contexte ayurvédique

4.2.1 Les postures : *asanas*

4.2.2 Les exercices de respiration : *pranayamas*

4.2.3 La concentration et la méditation : *dharana* et *dhyana*

4.3 Le yoga et déséquilibre des trois *doshas*

4.3.1 Le mouvement : *vata*

4.3.2 La transformation : *pitta*

4.3.3 La préservation : *kapha*

4.4 Le yoga et le feu métabolique, *agni*

4.5 Le yoga de l'esprit : favoriser *sattva*

Conclusion

Bibliographie et webographie

Annexes

Notes de section

Crédits photographiques

Lexique des concepts fondamentaux

Ahamkara : Principe d'individualisation, conception du soi, aussi appelé « égo ».

Asana : Littéralement : « assise », correspond aux postures de yoga.

Brahman : Essence infinie, éternelle, immuable, sans forme ni attribut, qui sous-tend tout ce qui existe, au-delà du temps, de l'espace et de la causalité.

Buddhi : Intellect « supérieur », faculté de discernement.

Chitta : Conscience, composé du principe d'individualisation, ahamkara, de l'esprit, manas, ainsi que de l'intellect supérieur, buddhi.

Darshana : École de philosophie, école de pensée.

Dharana : La concentration du mental, de l'esprit.

Dhyana : La méditation, la contemplation profonde.

Gunas : Qualités, attributs et propriétés, *triguna* correspond aux « trois *gunas* » soit *sattva*, *rajas* et *tamas*.

Ishvara : La divinité suprême, le Dieu unique, la « conscience universelle ».

Ishvara pranidana : Abandon au divin, à une force supérieure.

Manas : L'esprit, formé des pensées et des émotions, des impressions transitoires et des perceptions sensorielles.

Moksha : Libération de la conscience, dissolution de l'individualité, réalisation de la vérité ultime, union au divin.

Prakriti : L'ensemble de la manifestation, la matière incarnée, la Nature, aussi utilisé pour décrire la nature d'une personne, en ayurvéda.

Pranayama : Exercices respiratoire, littéralement, signifie expansion ou contrôle du souffle vital.

Purusha : En philosophie du yoga, ce terme réfère à l'âme individuelle, en métaphysique *Samkhya*, il fait référence à l'âme universelle, à l'Absolu.

Rajas : Qualité d'énergie et de passion.

Samadhi : État de béatitude et d'union avec le divin, résultat de la dissolution de l'individualité.

Samkhya : Le système philosophique et métaphysique le plus ancien connu de l'Inde, l'un des six principaux *darshanas* de l'Inde.

Sattva : Qualité de perfection et de clarté.

Shradda : La foi, la confiance, la croyance et la sincérité.

Tamas : Qualité d'ancrage, d'inertie et d'obscurité.

Tapas : La discipline, l'ascèse.

Virya : La force, la vigueur, le courage, l'héroïsme.

Pour faire bon usage de cette formation

Si vous n'êtes pas familier avec les trois *doshas* et les concepts de base en ayurvéda, vous êtes conviés à débiter vos apprentissages par notre courte formation d'*introduction à l'ayurvéda*, offerte gratuitement. Vous retrouverez celle-ci dans votre Espace de formation, sur la plateforme d'apprentissage. Par ailleurs, ces concepts sont abordés de façon encore plus détaillée dans la formation *Les fondements de l'ayurvéda*.

Les articles sur les trois *doshas* qui figurent sur notre site Internet présentent aussi des généralités pertinentes qui complètent le contenu de la présente formation sur le yoga et l'ayurvéda. Vous retrouverez celle-ci dans la sous-catégorie « ayurvéda » de l'onglet « article », sur *ayurvedarevolution.ca*.

Note de navigation virtuelle : Cliquez sur les numéros de la table des matières pour être dirigé à la page correspondante du présent document. Cliquez sur les numéros mis en exposant pour être dirigé vers les notes de section correspondantes. Les mots ou expressions en gras italique de couleur sont des hyperliens vers notre site web ou autres références.

1^{ère} partie : Les fondements du yoga

Il n'y a rien de tel que de débiter l'étude par une pratique d'ancrage. Cela permet une meilleure disponibilité et capacité d'attention pour les sections théoriques. Nous vous invitons à en faire l'expérience avant de plonger dans la lecture ou la révision de cette formation.

Exercice 1 du journal de bord

Expérience pratique 1, réflexion, évolution et auto-observation

1.1 Définition du terme « yoga »

Le mot « yoga » vient de la racine sanskrit « *yug* » qui signifie « unir », « joindre » ou « atteler ». On y retrouve ainsi l'idée d'harnacher un animal, pour le guider vers une destination choisie. Mais qu'attelons-nous donc, en pratiquant le yoga ? Le yogi « atèle » en fait son propre corps ainsi que son esprit, de manière à accomplir son ascèse. Il s'agit d'une la voie pour approfondir la connaissance de soi, pour travailler sur soi-même et apprendre à se maîtriser.

Le yoga est une discipline qui favorise les états de contemplation et de méditation. On y développe aussi nos aptitudes de concentration. La pratique du yoga réfère donc implicitement à un travail assidu, un engagement de la part du pratiquant à libérer son esprit, à élever celui-ci au-delà de son identité personnelle.

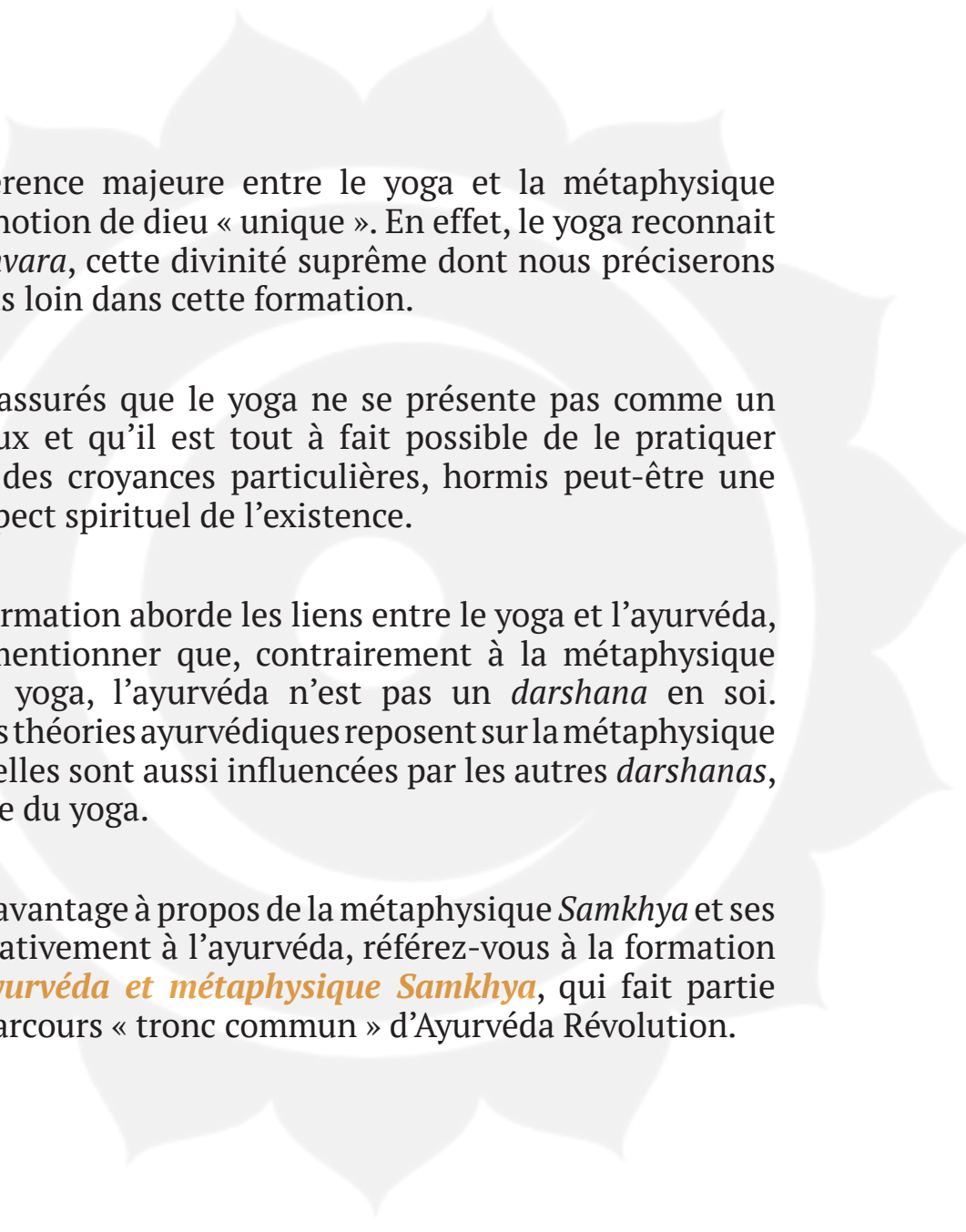
1.2 Le yoga : un des *sat darshanas*

En sanskrit, *darshana* signifie « point de vue » ou « vision ». Les philosophies hindoues se déclinent en six principaux *darshanas*, soit six écoles de pensée dominantes, lesquelles sont encore aujourd'hui étudiées, dans le domaine des philosophies orientales. Chacun de ces systèmes présente une vision du monde plus ou moins singulière, certains concepts étant adoptés par plusieurs *darshanas*.

Ainsi, les *darshanas* sont des paradigmes de compréhension de la vie, de la matière et du divin, des modèles métaphysiques pour interpréter l'existence, auxquels se rattachent une philosophie. Au-delà de leurs différences, ces modèles se penchent tous sur la possibilité de « libération » de l'être humain (*moksha*), réfléchissant sur les aspects théoriques de la question et proposant parfois certaines pratiques particulières. Le yoga, dans son sens large, constitue un *darshana* à part entière, qui rassemble à la fois des notions théoriques, ainsi que des pratiques concrètes.

Le yoga, en tant que *darshana*, présente beaucoup de similitudes avec le *Samkhya darshana*. La métaphysique *Samkhya* est vraisemblablement le plus anciens des systèmes de pensées connus. De ce fait, il est donc antérieur au yoga et il représente en quelque sorte la fondation théorique du yoga.

L'intérêt du yoga réside avant tout dans son orientation essentiellement pratique, qui englobe notamment une démarche corporelle, mentale et respiratoire, tout en intégrant des principes éthiques à la fois personnels et sociaux. En effet, la discipline du yoga implique une expérience directe du sujet, contrairement au *Samkhya* qui est une voie philosophique.



Une autre différence majeure entre le yoga et la métaphysique Samkhya est la notion de dieu « unique ». En effet, le yoga reconnaît l'existence d'*Ishvara*, cette divinité suprême dont nous préciserons la définition plus loin dans cette formation.

Cela dit, soyez assurés que le yoga ne se présente pas comme un système religieux et qu'il est tout à fait possible de le pratiquer sans adhérer à des croyances particulières, hormis peut-être une ouverture à l'aspect spirituel de l'existence.

Puisque cette formation aborde les liens entre le yoga et l'ayurvéda, il importe de mentionner que, contrairement à la métaphysique Samkhya et au yoga, l'ayurvéda n'est pas un *darshana* en soi. Précisons que les théories ayurvédiques reposent sur la métaphysique Samkhya, et qu'elles sont aussi influencées par les autres *darshanas*, notamment celle du yoga.

Pour en savoir davantage à propos de la métaphysique Samkhya et ses implications relativement à l'ayurvéda, référez-vous à la formation ***Histoire de l'ayurvéda et métaphysique Samkhya***, qui fait partie intégrante du parcours « tronc commun » d'Ayurvéda Révolution.

1.3 Le yoga comme chemin spirituel

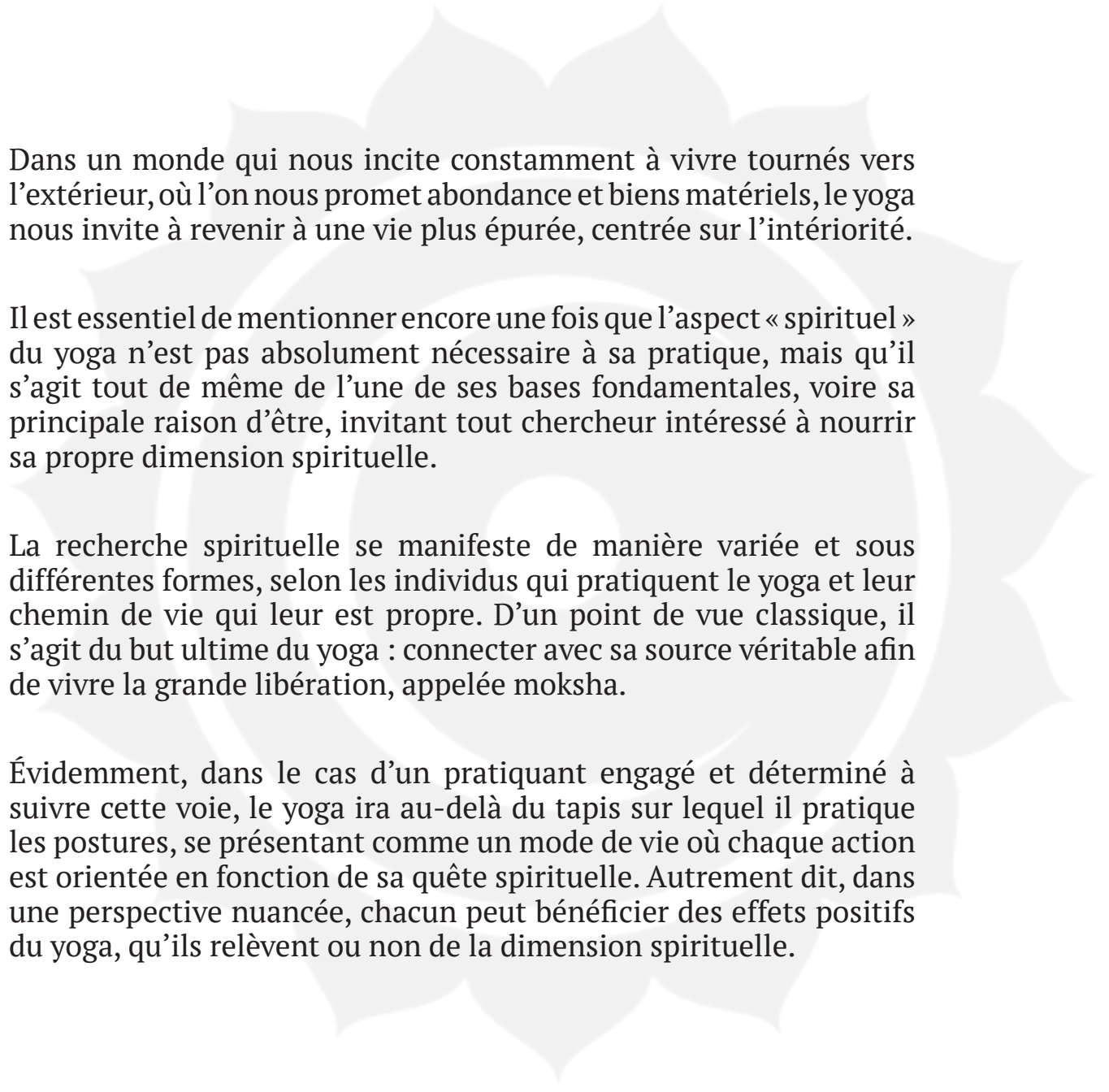
Depuis les années soixante, le yoga est arrivé comme un raz-de-marée en Occident. Ce mouvement s'est accéléré depuis l'an 2000, et son immense popularité n'est plus à débattre. Nous estimons que plus de 10% des populations d'Europe et d'Amérique du Nord pratiquent régulièrement le yoga. , En guise de comparaison, moins de 8% des nord-américains joue au basketball et 5 ou 6% jouent au baseball, tandis que près de 10% des européens jouent au football.

Au-delà de cette popularité impressionnante, quelles sont les motivations profondes des pratiquants de yoga, que recherchent-ils donc ? Quelle différence peut-on faire entre le yoga et la gymnastique douce ou le Pilates, par exemple ?

Tel que nous l'avons suggéré dans l'introduction, le yoga est avant tout un chemin de l'esprit, pouvant mener à la reconnaissance de notre essence profonde, avant d'être une série de postures à réaliser.

Le yoga tient compte à la fois de l'existence matérielle et de l'aspect divin de l'existence. Cet aspect divin serait présent en tout, donc également en nous-mêmes. La démarche du yoga concerne à la fois les dimensions corporelles, mentales et spirituelles.

Contrairement à la gymnastique ou à un entraînement, le yoga nous invite à un voyage intérieur dans lequel nous sommes concentrés sur nos mouvements, sur notre respiration et sur tout ce qui se passe à l'intérieur de nous, des simples sensations musculaires aux ressentis plus profonds. Les pratiquants de cette approche développent, pour la plupart, un bien-être général, le repos de l'esprit et un sentiment d'harmonie, suite à une pratique approfondie du yoga.



Dans un monde qui nous incite constamment à vivre tournés vers l'extérieur, où l'on nous promet abondance et biens matériels, le yoga nous invite à revenir à une vie plus épurée, centrée sur l'intériorité.

Il est essentiel de mentionner encore une fois que l'aspect « spirituel » du yoga n'est pas absolument nécessaire à sa pratique, mais qu'il s'agit tout de même de l'une de ses bases fondamentales, voire sa principale raison d'être, invitant tout chercheur intéressé à nourrir sa propre dimension spirituelle.

La recherche spirituelle se manifeste de manière variée et sous différentes formes, selon les individus qui pratiquent le yoga et leur chemin de vie qui leur est propre. D'un point de vue classique, il s'agit du but ultime du yoga : connecter avec sa source véritable afin de vivre la grande libération, appelée moksha.

Évidemment, dans le cas d'un pratiquant engagé et déterminé à suivre cette voie, le yoga ira au-delà du tapis sur lequel il pratique les postures, se présentant comme un mode de vie où chaque action est orientée en fonction de sa quête spirituelle. Autrement dit, dans une perspective nuancée, chacun peut bénéficier des effets positifs du yoga, qu'ils relèvent ou non de la dimension spirituelle.



Conclusion

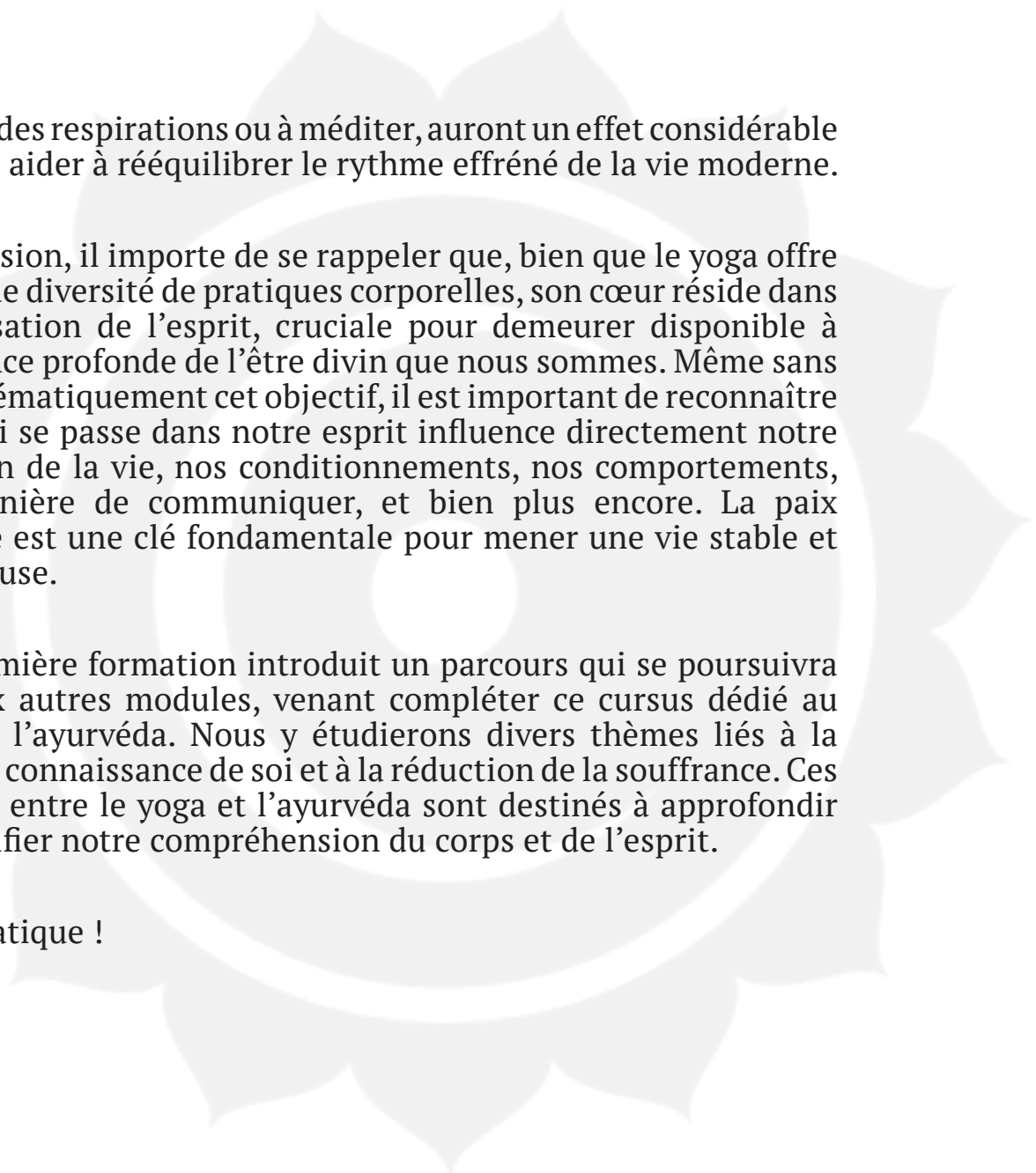
Le yoga est une démarche complète, dont la richesse et la profondeur rappellent celles de l'ayurvéda. Le vaste champ d'étude du yoga offre des possibilités d'apprentissage pratiquement infinies. Pour en tirer profit, nous devons faire preuve de patience et d'engagement : l'intégration progressive des fondements permet de construire une expérience à la fois théorique et vécue.

Le yoga et l'ayurvéda ne sont pas de simples théories à mémoriser par cœur. Leur véritable valeur réside dans l'expérience concrète et l'intégration personnelle, qui révèlent tout leur sens. L'être humain est pourvu d'un potentiel insoupçonné de bien-être et de santé, que ce soit au niveau physique, sensoriel ou mental.

Pour en bénéficier pleinement, il est essentiel de comprendre le fonctionnement du corps humain, de se connaître en tant qu'individu unique et de maîtriser des approches comme le yoga et l'ayurvéda, qui offrent des stratégies d'intervention précieuses.

Si les premières sections de cette formation peuvent sembler arides a priori, elles exposent les fondations d'une sagesse millénaire qui gagne à être explorée et comprise. Nous vous encourageons à relire ces contenus afin de soutenir votre démarche et de favoriser une intégration en profondeur.

Nous vous invitons simplement à oser amorcer une pratique de yoga, chaque jour, pour vous forger votre propre expérience de cette pratique. Quelques minutes seulement, consacrées à effectuer des



postures, des respirations ou à méditer, auront un effet considérable pour vous aider à rééquilibrer le rythme effréné de la vie moderne.

En conclusion, il importe de se rappeler que, bien que le yoga offre une grande diversité de pratiques corporelles, son cœur réside dans la stabilisation de l'esprit, cruciale pour demeurer disponible à l'expérience profonde de l'être divin que nous sommes. Même sans viser systématiquement cet objectif, il est important de reconnaître que ce qui se passe dans notre esprit influence directement notre perception de la vie, nos conditionnements, nos comportements, notre manière de communiquer, et bien plus encore. La paix intérieure est une clé fondamentale pour mener une vie stable et harmonieuse.

Cette première formation introduit un parcours qui se poursuivra avec deux autres modules, venant compléter ce cursus dédié au yoga et à l'ayurvéda. Nous y étudierons divers thèmes liés à la santé, à la connaissance de soi et à la réduction de la souffrance. Ces parallèles entre le yoga et l'ayurvéda sont destinés à approfondir et de bonifier notre compréhension du corps et de l'esprit.

Bonne pratique !

