

Les Principes de Base de l'Ayurvédā
Partie du Programme Officiel Yoga Thérapeutique
Certifié par la Fédération Francophone de Yoga

Préparé et présenté par Suzana Panasian,
Instructrice de Hatha et Raja Yoga, Thérapeute en Ayurveda

Le Yoga nous apprend que chaque être incarné est un modèle unique de l'éternel Brahm et que, découvrir ce type unique en soi, représente véritablement le travail le plus important de chacun. Chaque individu à ce noble et suprême but de se connaître et d'arriver plus prêt de son essence. Ce processus de dévoilement de sa propre nature est la mission la plus authentique de l'être humain, la plus enrichissante et la plus naturelle.

Le Yoga et l'Ayurvédā ont les deux les même racines. Les deux sont basés sur la connaissance sacrée contenue dans les textes védiques; le Yoga étant la fondation philosophique de l'Ayurvédā et l'Ayurvédā étant le côté médical ou thérapeutique du Yoga. Les deux sciences sont inséparables. Selon Dr Frawley « *Le Yoga sans l'Ayurvédā est un processus lent et faible, et l'Ayurvédā sans le Yoga est une science aveugle.* »

L'Ayurvédā, la science de la vie, vise la guérison du corps, de l'esprit et de l'âme. Selon l'Ayurvédā, la souffrance, la maladie, la douleur physique ou émotionnelle ne sont que le résultat de la séparation de notre Vraie nature Divine. La maladie et généralement la souffrance, sont des moteurs du développement de l'âme individuelle, le Jiva. L'Ayurvédā aide l'individu à incorporer et intégrer la maladie dans son être. Vouloir changer quelque chose en soi ou bien vouloir se débarrasser d'un certain inconfort de sa vie, ne peut faire que renforcer cette souffrance. La vraie guérison est toujours associée à une prise de conscience qui amène vers la fin du cycle Karmique. L'Ayurvédā est en effet la science de l'auto guérison car seulement par le dévoilement des couches qui enveloppent l'âme, la libération d'une certaine limitation est possible.

Dans ce processus infini du dévoilement de la Vie, nous sommes portés dans le Samsara par la force des graines karmiques et par des influences que nous ne connaissons pas vraiment. La réalisation de Soi, vient par l'exploration de la matière de laquelle nous sommes composés dans toutes ses formes de manifestation et par la connaissance des lois qui y s'appliquent. Les textes sacrés nous enseignent que pour éviter la souffrance nous devons connaître la loi en action dans ce monde et la suivre.

Pour cette raison, la connaissance ayurvédique est essentielle dans le processus de découverte de sa propre nature, car ses outils permettent l'exploration des lois qui dominent l'être humain dans tous ses niveaux d'existence. Ayurvédā, la science soeur du yoga, vient à compléter cette discipline en nous donnant une connaissance complémentaire pour mieux comprendre le lien entre les forces subtiles et leurs effet sur le plan physique. Les pratiques Yoga impliquent l'emploi des forces et des énergies subtiles. Sans connaître vraiment le mécanisme en fonction qui relie l'esprit, les émotions avec les tissus et les organes du corps, la pratique du Yoga n'est pas complète.

L'Ayurvédā nous fait savoir que le processus de découverte de sa nature implique de trouver son propre état d'harmonie et en conséquence d'équilibrer les 3 principes spirituels subtils nommés les Doshas. C'est dans cette direction que l'Ayurvédā nous aide à comprendre notre constitution unique, notre mélange et notre type personnel unique pour découvrir comment la nourriture, les activités, les épices, les émotions, les pensées, etc., tendent soit à équilibrer ou bien déséquilibrer notre nature.

Ce programme de formation, adressé aux professeurs de Yoga, a comme but de fournir les éléments de base de la connaissance ayurvédique nécessaire pour une meilleure compréhension, assimilation et intégration des principes du yoga. Les modules de cette formation ont le but d'outiller le professeur de Yoga avec une connaissance de base de l'Ayurveda et de ses principes fondamentaux. Le cours vise à rendre l'Ayurveda accessible aux professeurs de Yoga et aux Thérapeutes en Yoga pour pouvoir l'incorporer dans leur pratique et mieux aider et guider leurs élèves et leurs patients.

À la fin de ce cours, l'étudiant aura une meilleure compréhension des Doshas; il ou elle va être capable de déterminer la constitution d'une personne, le déséquilibre des trois Doshas et de faire certaines recommandations générales par rapport à la diète, au style de vie, aux épices et aux certaines pratiques de Yoga. La formation offre des outils qui permettront aux professeurs de Yoga de développer un état d'équilibre des principes spirituels (les Doshas) en eux-mêmes et aussi aider leurs étudiants ou leur patients dans leurs démarches vers une vie plus harmonieuse, plus sereine et plus proche de leur Dharma ou leur rôle dans la vie.

- Un programme en Français;
- Certifié par la Fédération Francophone de yoga en faisant partie du Programme Officiel du Yoga Thérapeutique ;
- **Un crédit de 40 ou 55 heures** (30 ou 45 heures en formation et 10 heures en étude individuel).
- Structuré en 3 modules sur 3 fins de semaine;(le module 1 est obligatoire, 2 autres à son choix entre l'anatomie, la nutrition et les méthodes subtiles de guérison)
- Pour obtenir le pointage reconnu par la fédération de Yoga la participation à un minimum de 2 modules est requise;
- Le cours couvre une grande partie théorique ainsi que de l'analyse des cas concrets et des exercices pour faciliter l'apprentissage de la théorie;
- Chaque module implique un test (un questionnaire ainsi que l'étude d'un cas concret); le test n'est pas évalué par des pourcentage ou par des lettres; la certification est accordée suite à la réponse correcte de toutes les questions.
- Un court manuel en français sera disponible à la fin du programme;
- Endroit: Le cours aura lieu à [l'école de Yoga Satyam](#), 110 rue Mc Gill suite 201, Montréal (QC) H2Y 2E5 (intercom #4) métro Square Victoria ;

- **Dates**

Module 1 (obligatoire) 22 & 23 novembre 2008, École SATYAM
LES DOSHAS ET LA CONSTITUTION

A son choix deux des modules suivants:

Module 2 : 17 & 18 janvier 2008, École SATYAM
L'ANATOMIE & L'ÉVALUATION DE LA MALADIE

Module 3 : 7 & 8 février 2009, École SATYAM,
NUTRITION + HERBOLOGIE (1)

Module 4 : 28 & 29 mars 2009 École SATYAM,
MÉTHODES SUBTILES DE GUÉRISON

- **Horaire:**
Samedi et Dimanche de 9h00 à 17h00 ;

- **Coût:** 210\$ par module
- **Endroit :** Le cours aura lieu à Montréal (l'endroit sera mentionné sur le site)
Prenez en note que le paiement se fait en argent comptant et par cheque, on ne prend pas de carte de crédit ou de paiement interac. Les chèques personnels doivent être libellés à Suzana Panasian.
- Un dépôt de 100\$ non remboursable est requis, envoyé par cheque ou en personne au 5434 Brodeur, Montréal, H4A 1J3, au nom de Suzana Panasian;
- Veuillez noter que le montant payé pour le cours n'est pas remboursable, mais il y a la possibilité de suivre le module manqué à une date ultérieure.
- Le montant payé pour le cours ainsi que le dépôt seront remboursés en totalité dans le cas d'annulation du cours de la part de l'organisateur.
- Pour toute question concernant le cours ayurveda@videotron.ca ou 514 313 3363.
- Pour plus de détails sur le Programme Officiel Yoga Thérapeutique, veuillez consulter le site de la Fédération: <http://www.federationyoga.qc.ca/page-yoga-therapeutique.html>

Que la connaissance partagée par ce cours vous sert de la façon la plus bénéfique pour vous, dans votre vie personnelle et dans le travail que vous apportez au monde. Qu'elle vous aide à dévoiler les aspects les plus profondes et mystiques de votre être et qu'elle vous approche de l'essence de votre être, présente dans votre cœur.



Module 1 - l'Analyse des principes de base de l'Ayurvédā, les Doshas (15 hres)

- Qu'est-ce que l'Ayurveda, son historique;
- La Cosmologie : Samkhya - Le système d'énumération de Kapila;
- Les trois Gunas, ou les qualités de la matière, Prakriti;
- Les principes de base de l'Ayurvédā;
- Les 20 attributs ou qualités de la matière, les Doshas et leurs qualités; les 5 éléments
- L'analyse des Doshas (Les facteurs qui aggravent les Doshas; Les Doshas et les émotions; La psychologie du Vata, Pitta et Kapha)
- Les 7 types de constitution et l'analyse de la constitution; Le Prakriti et le Vikriti;
- Les Doshas et les étapes de la vie, les périodes de la journée; les saisons et le climat;
- Agni, le principe de transformation;
- Ama, la matière non digérée;
- Les principes diététiques de l'Ayurvédā; Classification de la nourriture en fonction des Doshas;
- La diète pour les trois Doshas; la diète Sattvique;
- Les Subdoshas;

Module 2 – L'ANATOMIE & L'ÉVALUATION DE LA MALADIE(1)

(15hres)

- Les Subdoshas; Les 5 types de Vata, Pitta et Kapha, les fonctions et l'utilisation ;
- L'état de déséquilibre des subdoshas
- Les 7 tissus, les interrelations, les états d'excédent et déficit ;
- Les organes du corps, les tissus et les systèmes.
- Agni, le principe de transformation;
- Ama, la matière non digérée;
- l'examen de la maladie (1) : l'aggravation des doshas, les conditions Sama et Nirama
- L'analyse de Vikriti