

# Se synchroniser aux 5 éléments pour exprimer sa vraie nature

En ces temps « chahutant » nos styles de vie, nos habitudes, nos priorités, nos pensées, le Yoga & l'Ayurveda nous offrent une vision profonde de notre existence, afin de traverser ces moments de transition. L'Ayurveda puise sa sagesse dans l'intégration de notre Nature, de notre univers intérieur en lien avec le Macrocosme, l'univers extérieur. PAR ISABELLE HERNANDEZ

Malheureusement, ces dernières décennies, l'humain a souvent cherché à séparer de façon « artificielle » le Macrocosme (l'univers extérieur) et le Microcosme (l'univers intérieur) alors même que ces mondes sont intrinsèquement reliés.

Nous sommes en interdépendance avec le tout. L'actualité du moment démontre de façon fulgurante notre lien, les uns avec les autres mais également avec la Nature, de l'infiniment grand à l'infiniment petit.

Nos sociétés ont mis en place des fonctionnements « linéaires » où les cycles sont étouffés, contrôlés, où les saisons n'ont plus leur

mot à dire, les cycles féminins sont malmenés, les influences des jours, de la nuit, de la lune, oubliées... Les cycles de la Nature sont les énergies féminines, fluides et vibrantes, favorables au changement. Se resynchroniser avec cette Nature Vibrante va nous redonner la Santé et, plus encore : un éveil de conscience.

Les déséquilibres que l'on retrouve dans le Macrocosme (notre planète, l'univers,...) et le Microcosme (nos univers individuels, nos corps,...) sont en résonance. Trop de Feu : les incendies, le terrain inflammatoire, la colère. Trop d'Eau : les inondations, les congestions, le surpoids, l'attachement. Trop d'Air : Les tempêtes, le mental agité, la sécheresse.

**La clé est la resynchronisation aux 5 éléments**, dans notre environnement extérieur et intérieur. Lorsque nous retrouvons la résonance avec notre vraie nature et notre environnement, l'énergie circule librement et « naturellement ».

La compréhension des 5 éléments va nous permettre de resynchroniser nos cellules, nos « corps », du plus grossier au plus subtil, nos cycles de sommeil, respiratoires, féminins... Et, bien au-delà de notre microcosme, nous allons nous resynchroniser avec les saisons, les mondes minéral, végétal, animal, avec l'Espace, de l'infiniment grand à l'infiniment petit.

Dans les prochains mois, nous proposerons une série d'articles qui iront explorer chacun de ces 5 éléments. Nous les expérimenterons de façon symbolique, spirituelle, physique, sur le plan physique (*asana*, alimentation...), énergétique (*pranayama*, *hastha mudra*, ...), mental (compréhension, symbole, ...), spirituel (*dhyana*, *mantra*, ...)

Nous avons des affinités naturelles avec chacun de ces 5 éléments, découlant de notre propre Nature. Nous respecterons ces affinités sans nous perdre dans l'attachement ou la répulsion.

## Retour sur les 5 éléments

Ces éléments sont interdépendants; en Ayurveda, ils sont nommés les *pancha maha bhuta*, les 5 états de matières. *kaśa*, l'espace est le plus subtil, lorsque le mouvement survient, c'est *vayu*, l'air qui se met en action. Le mouvement provoque une friction qui crée de la chaleur et *tejas*, le Feu. La condensation du Feu va se transformer en *jala*, l'Eau. Et dernière étape, la densification de l'eau se transforme en *prithivi*, la Terre.

Tous ces états de matière ont des proportions spécifiques, propres à chacun, définies à la naissance, c'est notre *prakriti*, notre vraie Nature. Les éléments vont être activés par les *dosha*, principes d'intelligence du mouvement pour *vata* (Éther + Air), de transformation pour *pitta* (Feu + Eau) et de cohésion pour *kapha* (Eau + Terre). Lorsqu'ils se retrouvent en *vikriti* (déséquilibres), ces *dosha* évoluent vers l'excès ou l'insuffisance. Par exemple, trop d'eau engendre des congestions, trop de feu, un terrain inflammatoire, trop d'air, de la sécheresse. Nous pouvons agir sur ces *dosha* pour retrouver l'harmonie.

Chaque élément pourra être exploré à travers l'alimentation, le style de vie, la pratique de yoga.

## PETIT RITUEL « SACRÉ » POUR SE CONNECTER AUX ÉLÉMENTS :

*Le matin, pieds nus dans l'herbe, prendre conscience du contact des pieds avec la Terre. Passer les mains dans la rosée du matin, puis appliquer cette rosée rafraîchissante pour stimuler le visage et la nuque. Faire des mouvements libres du corps, respirer pleinement, s'inspirer des étoiles, de la lune, du soleil qui se lève, de la brume... Tous les matins, toute l'année, se réveiller avec la Nature! Pour ceux qui n'ont pas la chance d'avoir un jardin, ouvrez grand la fenêtre et accueillez la fraîcheur vivifiante du matin!*



L'exploration est vaste et infinie et nous proposerons des pratiques pour comprendre l'essence de chacun des éléments.

La pratique de Yoga intégral avec l'approche ayurvédique permet d'aller avec finesse vers une pratique adaptée en fonction de notre constitution et notre état du moment. Prenons l'exemple d'une personne de constitution *kapha* (Terre & Eau). Elle aura tout intérêt à bien stimuler le Feu et l'Air dans sa pratique pour éviter sa tendance à la stagnation des fluides. Des pratiques stimulantes, chauffantes, exigeantes seront nécessaires.

Cette même orientation, pratiquée en excès par une personne ayant une constitution *pitta* avec un Feu intérieur fort, risquerait de la « brûler » Mais si cette personne de Nature *pitta* apprend à canaliser son Feu grâce au renforcement des éléments Terre et Eau, elle stimulera son Feu sans risquer un « incendie ».

Lors des prochains mois, nous aborderons des séances complètes pour l'exploration de chacun des éléments. Dans cette introduction, voici quelques illustrations de cette approche.

## EN PRATIQUE

### ① Assumer sa vraie nature

Assise avec *abhaya hridaya mudra* (*mudra* du « Cœur sans peur »)

En ces périodes bousculées, le cœur se doit d'être vaillant pour s'exprimer librement. Intention de s'ouvrir à sa vraie Nature. 8 respirations en « accueillant » le souffle à l'inspir et en « l'offrant » à l'expir.



■ la mudra du « Cœur sans peur »

② Ouverture et infini avec *Ākāśa*, L'Espace *Vrikshasana* avec les yeux ouverts et regard loin au-dessus de soi. Idéal en extérieur. 8 respirations de chaque côté.

### ③ Liberté & mouvement avec *Vāyu*, l'Air

Mouvements libres & légers avec écart des jambes. Laisser le *prana* circuler et nous traverser librement, s'autoriser à mouvoir le corps en écoutant ses ressentis.

### ④ Renforcer le courage & la chaleur avec *Tejas*, le Feu

*Virabhadrasana* 8 respirations en chantant le *bija* du soleil «*HRAM, HRIM, HRUM, HRAIM, HRAUM, HRAH* »

### ⑤ Vivre la fluidité avec *Jala*, l'Eau

Enchaînement de *dvipada pitham* à *apanasana* avec mouvement de bras, répéter 8 fois  
Mouvement fluide de va-et-vient comme une vague.

### ⑥ Force et puissance de *Prithivi*, la Terre

*Kumbhakasana*. 8 respirations. Respiration profonde. Ancrage des 4 appuis et poussée dans le sol.

*Isabelle Hernandez, praticienne en Ayurveda, professeur de Yoga, formatrice « Yoga & Ayurveda » : contact@institutayam.fr www.yogamrita.com, www.institutayam.fr*



EX  
→  
←  
IN



⑤



⑥