

# Glossaires

## Glossaires et Termes

### Glossaire des mots sanskrits, et des mots liés à l'Ayurvéda et au Yoga

#### A

**Abhyanga** massage ayurvédique, massage à l'huile tiède, massage traditionnel indien; massage qui purifie, détends et rajeunie

**Agni** le principe cosmique du feu

**Ahamkara** ego ou sens du soi séparé. C'est lui qui donne naissance aux idées du moi et du mien, qui font que chaque être se sent un "je".

**Ahimsa** non-violence

**Ajna** 6e chakra situé dans le cerveau au niveau de la glande pinéale, point de concentration ('kshetram') est le troisième oeil. Les deux canaux (nadis) Ida et Pingala aboutissent ici.

**Ama** une digestion affaiblie produira l'ama soit une accumulation toxique

**Anahata** 4e chakra situé au niveau de la colonne vertébrale entre les poumons et lié à l'air

**Ananda** bonheur suprême ou l'amour divin

**Anandamaya Kosha** la couche subtile de béatitude, du cœur ou de l'état qui est le plus proche de l'Atman

**Anna** nourriture ou l'alimentation comme principe cosmique

**Annamaya Kosha** le corps physique ou la couche de nourriture

**Apana vayu** le prana qui descend

**Asanas** postures yogiques

**Astral (le corps)** le corps subtil d'impressions pures et de prana

**Astral (le plan)** le monde subtil d'impressions pures, la règne des rêves

**Atman** le véritable Soi, le sens pur 'Je suis'

**Ayurveda** La science de vie, la science de connaissance et de guérison.

#### B

**Bandha** est une fermeture yogique. Dans la pratique d'un Bandha, le flux d'énergie vers une région particulière du corps est bloqué

**Basti** un lavement ayurvédique

**Bhakti Yoga** le yoga de dévotion

**Bija Mantra** un mantra d'une syllabe comme le "OM"

**Brahman** la Réalité absolue

**Buddhi** l'intelligence

## C

**Causal (le corps)** le corps subtil, qui recueillant les fruits karmiques d'une existence, en conserve comme une quintessence laquelle sera la cause déterminant les forces disponibles dans l'incarnation suivante, c'est le champ de l'âme.

**Causal (le plan)** la source de la création

**Chakras** les centres d'énergies du corps subtil qui gèrent le corps physique par les plexus nerveux

**Chitta** un terme générale pour le mental sur tous les niveaux, y compris le subconscient ; sinon un terme spécifique pour le plus profonde niveau du mental ou de la couche de béatitude.

**Chikitsa** une thérapie ayurvédique. Un programme thérapeutique. Une thérapie peut comprendre plusieurs soins et massages ayurvédiques choisis en fonction de la constitution de la personne à soigner ou de ses déséquilibres doshiques.

## D

**Devi** La Déesse

**Dharana** la concentration. La 6<sup>e</sup> branche de Raja Yoga

**Dharma** la loi de notre nature, le principe de la vérité.

**Dhyana** la méditation. La 7<sup>e</sup> branche de Raja Yoga

**Dhatu** les 7 tissus vitaux du corps physique

## G

Ganesha déité de connaissance, sagesse et de protection

Gunas Le trios qualités de la Nature - sattva, rajas and tamas

Guru un guide spirituel

## H

Hanuman déité de prana et de dévotion

Hatha Yoga le yoga d'asana, pranayama and méditation; une pratique qui requiert de l'effort

## I

Ida le canal gauche aboutissant à la narine gauche, le canal lunaire, énergie lunaire, l'aspect féminin

Indra une déité védique de prana et d'énergie

Ishvara le Créateur

## J

Jiva l'âme individuel

Jnana Yoga le yoga de la connaissance de soi

## K

Kali La déesse d'énergie et de transformation

Kansu Le bol Kansu est composé d'un alliage de 5 métaux dont le cuivre, le bronze et le zinc. Le cuivre favorise l'absorption de l'excès de chaleur dans le corps et agit sur la graisse, et les muscles. Le zinc œuvre au niveau du tissu musculaire. Le bronze est catalyseur des 2 métaux.

Kama le corps du désir

Kapha l'humeur biologique de l'eau et de la terre

Karma l'effet de nos actions passées y compris celles des vies antérieures.

Karma Yoga le yoga actif de rites, de travail et de service

Kosha le corps, la couche ou la véhicule de l'âme

Kundalini l'énergie latente du développement spirituel

### L

Lakshmi la déesse de beauté et de grâce divine

Laya Yoga le yoga de fusion dans le courant divin de son

### M

Mahat Le Mental Divin ou l'Intelligence Cosmique

Manas l'aspect sensoriel du mental ou le mental inférieure

Manomaya Kosha la couche d'impressions ou le mental inférieure sensoriel

Mantra les sons germe, puissants et spirituels utilisés en yoga et ayurvéda pour la guérison ou la relaxation

Marmas sanskrit pour « caché ». Les points sensibles sur le corps physique qui sont liés aux énergies subtiles éthériques. Marma thérapie

Mardanam Un massage ayurvédique. Un soin de tradition indienne agissant par la pression, la manipulation et des étirements sur le corps habillé et allongé au sol. Une thérapie ayurvédique

Muladhara 1er des 7 chakras majeurs du tantrisme et Hatha Yoga situé au périnée et lié à la terre

Manipura 3e chakra qui est situé au niveau de la colonne vertébrale à la hauteur du nombril et lié au feu

### N

Nadis tout un système de canaux d'énergie qui se relie le corps physique avec le corps subtil.

Nasya des soins ayurvédiques nasals. Thérapie utilisée dans la cure ayurvédique de Pancha Karma

Navarikiri soin ayurvédique par la chaleur. Un soin conseillé pour des courbatures, la mauvaise circulation, rhumatisme et ostéoporose. Une thérapie ayurvédique.

Niyamas des disciplines yogiques et des principes de comportement personnel

Ojas essence vitale de kapha

Om pranava mantra, soit mantra primordial, la syllabe représente le son primordial, l'origine de toute chose

**Padabhyanga** Soins des pieds et des mains par la pression sur des points marmas. Un massage terminant par les glissades du bol kansu assurant une relaxation douce. La réflexologie au bol kansu. Le massage au bol kansu. Soin thérapeutique au bol kansu.

**Pancha Karma** une cure de détoxification ayurvédique. (Pancha veut dire “cinq” et karma veut dire “action”).

**Pancha Maha Bhuta** un soin-massage du corps agissant sur les 5 éléments et énergies (bhuta) principales qui constituent le corps selon la philosophie ayurvédique. Equilibrant et revitalisant.

**Pingala** le canal droit aboutissant à la narine droite, le canal solaire, énergie solaire, l'aspect masculin

**Pitta** l'humeur biologique du feu et de l'eau chaude

**Pizhichil (Pizichil)** un massage et soin ayurvédique où l'huile chaude est fait coulé sur tout le corps dans un mouvement englobant et continue. Un soin très utile pour combattre les problèmes des articulations comme l'arthrite ainsi pour tous les problèmes du système nerveux.

**Prakriti** sa constitution de base, de nature

**Prana** la force vitale, la respiration

**Pranamaya Kosha** la couche de prana ou la couche vitale.

**Pranayama** la gestion, l'ajustement ou l'expansion de la force vitale. La 4<sup>e</sup> branche de Raja Yoga

**Pratyahara** la gestion des sens ou la retraite du mental et des sens. La 5<sup>e</sup> branche de Raja Yoga

**Puja** rituel hindou de purification et d'élévation

**Purusha** Le Soi ou L'Esprit

## R

**Rasayana** un soin de rajeunissement. Une thérapie ayurvédique qui rétabli l'équilibre physique, mental et émotionnel.

**Raja Yoga** un système de yoga intégral de Patanjali présenté dans 'Yoga Sutras'. Le Yoga royal, le yoga du mental.

**Rajas** qualité d'action et d'agitation

**Rajasique** de la nature de rajas

**Réflexologie** massage plantaire. Pression sur des points qui agissent sur des organes, des glandes ou sur une zone quelconque du corps. Pression sur des marmas. Une thérapie ayurvédique qui soulage toute tension et assure une relaxation générale.

## S

- Sahasrara 7e chakra, le chakra des milles pétales qui se situe au sommet de la tête, la fontonelle
- Samadhi absorption, fusion. La 8<sup>e</sup> branche de Raja Yoga
- Samana la force vitale qui équilibre
- Samkalpa une volonté, intention ou constatation spirituelle
- Samkhya philosophie des 24 tattvas
- Samskara une croyance conditionné et enraciné par la vie de l'ego
- Sattva une qualité d'harmonie
- Sattvique de la nature de sattva
- Shakti énergie divine féminine, la manifestation créative de la conscience pure
- Shavasana la pose du cadavre, allongé au sol sur le dos, immobile et en restant vigilant
- Shiva énergie divine masculine de paix et de transcendance, destruction et transcendance
- Sirodhara soin ayurvédique d'un filet de l'huile tiède qui coule sur le front en un trait continue. Une thérapie qui détende profondément tout le système nerveux, gère le stress, la fatigue et le trouble du sommeil.
- Skanda déité de téjas
- Soham mantra, son naturel de la respiration qui signifie "je suis, tout cela" -- soit c'est l'identification du soi à l'univers ou à la réalité ultime.
- Soma nectar divin ou la béatitude
- Srotamsi le réseau de canaux d'énergie du corps physique
- Surya bhedana la respiration solaire par la narine droite - pingala nadi soit l'énergie solaire. Une respiration importante pour le métabolisme.
- Sushumna le canal ou le nadi central du corps subtil
- Svadisthana 2e chakra situé sous le nombril au niveau du coccyx, le point de résonance au pubis

## T

- Tamas qualité de l'obscurité et de l'inertie

Tamasique de la nature de tamas

Tanmatras éléments subtils ou les potentiels sensoriels (son, toucher, vision, gout, parfum)

Tantra le travail énergétique avec nos capacités supérieures

Tattvas les principes cosmique de la vérité

Tejas le feu ou la lumière sur un niveau vital

### U

Udana le prana montant

Udvardhana un massage ayurvédique avec des poudres d'herbes médicinaux sur base de la farine de pois chiches. Thérapie qui agit positivement sur tout le système métabolique. Revitalisant.

Upaveda textes védiques qui complètent les Vedas avec des applications spécifiques des enseignements védiques.

### V

Vata l'humeur biologique de l'air

Vayu un autre nom pour prana ou force vital

Vedas Des recueils de textes révélant une connaissance, transmise de bouche à oreille de génération en génération et perpétuellement « écoutée » jusqu'à nos jours. Aujourd'hui rassemblée en un ensemble de textes.

Vedanta Aspect de la connaissance de Soi selon les enseignement védiques.

Vijnanamaya Kosha couche de sagesse

Vishnu divine power of love and protection

Vishuddha 5e chakra situé au niveau de la colonne vertébral à la hauteur du creux de la gorge et lié à l'élément ether

Vyana force vitale expansive ou en dilation

### Y

Yajna rituel védique qui reflète le processus de la création cosmique.

Yamas les principes yogique et ayurvédiques du comportement social.

Yantras les formes géométriques de méditations

Yoga union, la science de réintégration avec la réalité universelle.