

ATELIER YOGA : LA PURIFICATION DU FEU

- Agni bhuta shuddhi -



Dimanche 14
décembre
2025

Régulation du métabolisme énergétique, l'énergie pour les activités du corps et de l'esprit.

Dans la vision yoguico-ayurvedique, l'élément Feu est le grand « Transformateur ». Il est responsable du métabolisme énergétique qui permet de produire de l'énergie pour les cellules, et par extension pour les activités du corps et de l'esprit.

Le Feu active le principe de chaleur, *tejas*, sans lequel la vie ne pourrait se maintenir. Le yoga parle de trois feux principaux : le feu digestif, le feu sexuel, et le feu du cœur. L'ayurveda parle de 13 feux : le feu digestif, les 5 feux du foie, et les 7 feux des 7 tissus.

Outre le fait de chauffer l'organisme, le Feu est aussi responsable d'un type de nettoyage : par sa capacité de transformation, il peut dégrader des toxines et pathogènes pour les assimiler ou les éliminer. Il occupe ainsi une grande place dans le système immunitaire.

Au niveau de l'esprit, le Feu permet de transformer pensées et émotions, afin de les rendre digestes et assimilables. Et par sa combustion, il stimulera la volonté, la détermination, la compréhension, et le courage de se transformer.

En déséquilibre, le Feu peut amener à l'épuisement, au découragement, à la dépression, au pessimisme morbide, ainsi qu'à des désordres métaboliques comme une digestion perturbée, du diabète, de l'obésité, des déficits immunitaires, etc.

Concrètement, le nettoyage du Feu est fait pour renouveler notre capacité à faire face aux événements, à être volontaires du changement, et à avoir l'énergie vitale nécessaire pour cela. Il permet de reprendre la main, de renouveler l'énergie, l'élan, le courage.

Il réchauffe le corps et le cœur, et rallume l'intelligence.

En pratique

Cette pratique fait partie des actions purificatrices à visées thérapeutiques (kriyas). Elle peut se faire à n'importe quel moment de l'année, avec quelques précautions en périodes très chaudes pour les personnes pitta (feu).

Elle comprend une semaine de pratique, à raison d'1h30 ou de 3x30 min par jour. Nous initierons ce processus le jour de l'atelier, et il sera libre à chacun.ne ensuite de continuer la pratique pendant les 6 jours qui suivent, ou bien de relancer les 7 jours dans une période qui conviendrait mieux.

Le jour de l'atelier, il s'agira d'une pratique énergétique faite de respirations et de mouvements particuliers - pranayamas et kriyas - ainsi qu'un peu de relaxation-méditation.

La pratique de l'atelier prend environ une demi-journée. C'est une méthode simple et effective, accessible et bénéfique pour tout le monde.

Seules **contre-indications** : gros excès de feu (maux de tête violents, fièvre, inflammations puissantes, infections aiguës, etc).

Si vous êtes intéressé **veuillez nous faire part de votre venue** au plus vite.

Il vous faudra arriver à jeun ou après un petit-déjeuner très léger, et en forme (restez chez vous si vous vous sentez faible ou malade), et amener votre tapis de yoga, un coussin et une couverture.

L'atelier est ouvert à toutes et tous.

Date : 14 décembre 2025, 9h-13h

Tarif indicatif : 45 €

Lieu : La Matrice, 18 chemin des Marronniers, 38100 Grenoble

Enseignant : Guillaume Chevrier