

YOGA POUR KAPHA DOSHA

Kapha



Kâpha, eau et terre : « ce qui s'épanouit sur l'effet de l'eau »

- L'énergie potentielle,
- Stabilité,
- Source d'immunité,
- Lubrifie les articulations et produit une sécrétion salivaire,
- Soutient, retient les émotions,
- Il peut être nourrissant, patient, compatissant et aimant

Lourd, froid, huileux, lent, visqueux, dense, doux, statique, sucré.

Sur le plan de l'individu : attention, concentration, compassion, foi, accomplissement, patience, stabilité, tendresse.

Sur le plan organique, Kâpha est lié à la douceur du corps, la distribution de la chaleur, la force et l'endurance, le sommeil et la longévité.

Kapha, c'est ce qui nous nourrit, ce qui nous protège. Le profil de *dosha* est "souhaitable", car il donne à la fois un très bon système immunitaire et de la paix mentale.

Mais quand *kapha* commence à s'aggraver, il amène obésité, congestions et d'autres problèmes.

AUTO EVALUATION POUR DETERMINER L'AGGRAVATION DE KAPHA

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES PHYSIQUES :

- 01 RESSENTEZ-VOUS SOUVENT UNE LOURDEUR OU UNE LÉTHARGIE, SURTOUT APRÈS LES REPAS OUI/NON
- 02 AVEZ-VOUS UNE PRISE DE POIDS INEXPLIQUÉE OU UNE DIFFICULTÉ À PERDRE DU POIDS, MALGRÉ VOS EFFORTS ? OUI /NON
- 03 AVEZ-VOUS TENDANCE À AVOIR LES VOIES RESPIRATOIRES ENCOMBRÉES, COMME DE LA CONGESTION OU UN EXCÈS DE MUCUS ? OUI /NON
- 04 SOUFFREZ-VOUS FRÉQUEMMENT DE RÉTENTION D'EAU, DE GONFLEMENTS OU D'OEDÈMES OUI/NON
- 05 RESSENTEZ-VOUS UNE SENSATION DE FROID DANS LE CORPS, SURTOUT PAR TEMPS HUMIDE OUI/NON
- 06 RESSENTEZ-VOUS UNE DIFFICULTÉ À VOUS LEVER LE MATIN, MÊME APRÈS UNE LONGUE NUIT DE SOMMEIL ? OUI/NON
- 07 RESSENTEZ-VOUS UNE LENTEUR GÉNÉRALE DANS VOTRE DIGESTION ? OUI /NON

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES MENTAUX/ÉMOTIONNELS

- 01 RESSENTEZ-VOUS DE LA PARESSE, DU MANQUE DE MOTIVATION OU UNE TENDANCE À LA PROCRASTINATION ? OUI /NON
- 02 AVEZ-VOUS TENDANCE À VOUS SENTIR DÉPRIMÉ(E) OU MÉLANCOLIQUE SANS RAISON APPARENTE ?
- 03 VOUS SENTEZ-VOUS PLUS ÉMOTIONNEL(LE) QUE D'HABITUDE, AVEC UNE TENDANCE À L'ATTACHEMENT EXCESSIF ? OUI /NON
- 04 AVEZ-VOUS UNE TENDANCE À ÊTRE POSSESSIF(VE) OU À NE PAS VOULOIR LÂCHER -RISE SUR DES CHOSES OU DES PERSONNES ? OUI /NON
- 05 RESSENTEZ-VOUS UNE DIFFICULTÉ À VOUS CONCENTRER OU UN BROUILLARD MENTAL PERSISTANT ?

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

- 01 VOUS SURPRENEZ-VOUS À MANGER PAR HABITUDE OU POUR VOUS RÉCONFORTER, PLUTÔT QUE PAR VÉRITABLE FAIM ? OUI /NON
- 02 RESSENTEZ-VOUS UNE TENDANCE À TROP DORMIR OU À FAIRE DE LONGUES SIESTES PENDANT LA JOURNÉE ? OUI /NON
- 03 RESSENTEZ-VOUS LE BESOIN DE RESTER DANS UN ENVIRONNEMENT FAMILIER ET DE VOUS ISOLER SOCIALEMENT ? OUI/NON
- 04 TROUVEZ-VOUS DIFFICILE DE DÉMARRER DE NOUVELLES TÂCHES OU PROJETS, MÊME S'ILS VOUS INTÉRESSENT ? OUI/NON
- 05 AVEZ-VOUS TENDANCE À ÉVITER LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, PRÉFÉRANT RESTER INACTIF(VE) OUI/NON

Comptez le nombre de fois que vous avez répondu “OUI” aux questions :

“**NON**” à tout : Vous ne montrez aucun signe d’aggravation de kapha. Continuez maintenir votre équilibre en suivant les principes vie adaptés constitution

“**OUI**” à 1-5 questions : Kapha commence s’aggraver, mais cette aggravation reste modérée. Vous pouvez suivre le programme adapté votre profil et cela préviendra de kapha.

“**OUI**” à 6-10 questions : Kapha est en voie d’aggravation. Suivez le programme pour apaiser kapha pendant 8 semaines afin de restaurer l’équilibre.

“**OUI**” à plus de 11 questions : Kapha est fortement aggravé. Il est conseillé suivre le programme Apaiser Kapha” pendant 4 mois, avec éventuellement l’aide d’un praticien ayurvédique pour un suivi personnalisé.

Bien que la pratique régulière de Yoga, conseillée dans ces programmes, va énormément vous aider, Yoga privilégie un soin plus doux et sur le long-terme. Or, lorsque les symptômes physiques sont fortement présents, il devient nécessaire d’accompagner ce soin avec une consultation avec un médecin ayurvédique

LE RÔLE DE KAPHA

Le corps physique est constitué de 5 éléments primordiaux (*mahabhuta*) dont *ap* (l’élément de l’eau) et *prithvi* (l’élément de la terre). L’interaction entre ces deux éléments génère Kapha dosha.

Lorsque le lien et l’équilibre entre ces deux éléments est maintenu, kapha dosha effectue parfaitement ses tâches dans le corps.

Lorsqu’il y a un déséquilibre entre ces deux éléments, des problèmes se manifestent :

-S’il y a trop d’élément eau par rapport à la terre, cela génère une **aggravation** kapha.

-S’il n’y a pas assez d’élément eau par rapport à la terre, cela génère **sous-performance** de kapha.

Kapha est avant tout le régulateur de la stabilité, structure et lubrification dans corps. Grâce à cette fonction, il maintient cohésion force physique avec tous les tissus du corps, en fournissant un soutien, une protection, hydratation aux différents systèmes corporels.

Par exemple, une bonne santé physique, ainsi qu’une capacité de récupération optimale, dépendent d’un kapha équilibré, qui assure la solidité des os, tonicité muscles, et lubrification articulations, tout en maintenant l’hydratation de la peau, des muqueuses.

Ce qui s’applique également au mental : un kapha équilibré favorise la stabilité émotionnelle, patience, tolérance, et une attitude calme. Il contribue aussi à un sommeil profond réparateur.

À l’inverse, un déséquilibre de kapha va non seulement alourdir le corps, en entraînant la prise poids et rétention d’eau, mais aussi perturber mental générant léthargie, manque motivation, une tendance à l’attachement ou l’inertie, donnant naissance des problèmes comme dépression, procrastination, paresse.

LES FONCTIONS DE KAPHA

Selon ses fonctions dans le corps, *kapha dosha* est catégorisé dans 5 sous-*dosha*. Il s'agit de :

Avalambaka kapha est localisé dans la poitrine, les poumons, et le cœur. Il soutient fonction respiratoire maintient force structure des poumons de cage thoracique. Fournit également un soutien général à tout corps régule l'hydratation tissus respiratoires.

Kledaka kapha est situé dans l'estomac. Il lubrifie et protège les muqueuses de l'estomac, favorisant la digestion aidant à équilibrer effets des acides gastriques.

Bodhaka kapha se trouve dans la langue et cavité buccale. Il est responsable de production salive, perception du goût l'humidification des aliments avant qu'ils ne soient digérés.

Tarpaka kapha est localisé dans le cerveau, la tête, et moelle épinière. Il lubrifie les tissus cérébraux protège nerfs, favorisant clarté mentale, stabilité émotionnelle, mémoire.

Shleshaka kapha est présent dans les articulations. Il lubrifie articulations et cartilages, favorisant la mobilité prévenant douleurs raideurs articulaires.

Bien que *kapha dosha* soit très important pour une bonne digestion, un excès de *kapha* peut affaiblir le feu digestif ou même le rendre inefficace.

On peut comparer ce qui se passe avec l'excès kapha, avec l'effet du feu sur un bois trop humide ou encore si on cherche à chauffer une très grande quantité nourriture sur tout petit feu.

Donc, augmenter le feu digestif est l'outil principal pour diminuer l'aggravation de kapha et garder équilibré les profils kapha.

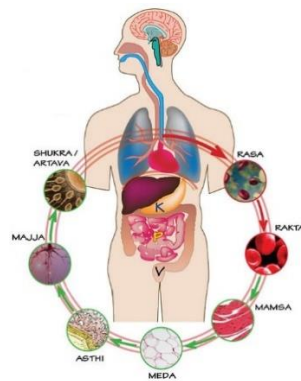
Quand il est dérégulé, kapha dosha va particulièrement impacter tamas guna, et générer une sur-accumulation de tamas. Quelques symptômes seront la présence trop d'idées rigides, un manque volonté, forte tendance à rester dans sa zone confort ainsi qu'une difficulté exprimer ses émotions ressentis.

D'autres symptômes peuvent inclure la dépression, une difficulté à comprendre et un manque de clarté d'esprit.

SOUS-DOCHAS KAPHA

<i>Sous-Doschas</i>	<i>Localisation</i>	<i>Fonction</i>	<i>Posture pour équilibrer</i>
AVALAMBAKA	Poitrine	Production de liquide pulmonaire, protection du tissu pulmonaire	Nadi shodhana, kapalabhati, bhasrika avec percussion chants de mantra
KLEDAKA	Estomac	Production de mucus, protection de la paroi de l'estomac	Régime équilibré
BODHAKA	Langue, cavité buccale	Production de salive protégeant la paroi de l'estomac	Quantité d'eau équilibrée (≈30 ml/1 kg)
TARPAKA	La tête	Produire du tissu adipeux pour soutenir et protéger le cerveau, le liquide céphalo-rachidien	Asanas pour la colonne vertébrale et le cou
SHLESHAKA	Les articulations	Le liquide synovial	Sukshma vyayama, yoga pour les articulations

KAPHA ET LES DHATU (TISSUS)



Le corps physique est composé de 7 tissus (les dhatu) qui permettent créer organes et le reste. Ces construisent se nourrissent au fur à mesure dans l'ordre suivant :

Rasa dhatu : le plasma et la lymphe -> Rakta dhatu : le sang -> Mamsa dhatu : les tissus musculaires -> Meda dhatu : les tissus adipeux -> Asthi dhatu : les tissus osseux -> Majja dhatu : la moelle osseuse -> Shukra dhatu : les tissus reproducteurs

Une forte aggravation de kapha dosha peut entraîner une accumulation mucus dans le plasma, stagnation du sang, provoquant circulation ralentie et rétention d'eau, excessive tissus adipeux, faiblesse musculaire avec un tonus réduit, sensation lourdeur au niveau des os, lenteur système nerveux qui se manifeste par brouillard mental, ainsi qu'une réduction feu digestif les organes, entraînant métabolisme ralenti baisse la vitalité sexuelle due à l'accumulation d'inertie reproducteurs.

LIENS AVEC LES AUTRES DOSHA

Les trois *dosha* sont intimement liés et s'il y a une aggravation (ou sous-performance) d'un *dosha*, ça va aussi affecter les autres *dosha*. *Lorsqu'une maladie s'aggrave, il n'est pas anormal que les 3 dosha s'aggravent.*

Une aggravation de vata va souvent causer la sous-performance kapha (perte poids/masse musculaire) et peut dérégler pitta mauvaise digestion, manque concentration.

Une sous-performance de vata va causer un excès kapha (prise poids) et peut aussi une pitta sentiment que tout est flou, difficulté à comprendre.

Un excès de pitta va souvent générer un (et une aggravation) vata également.

Un excès de kapha va souvent générer une sous-performance vata.

Une sous-performance de pitta peut générer un excès vata (les pensées vont partout) ou un manque volonté.

Une sous-performance de kapha va souvent générer un excès vata (trop d'agitation, etc).

LES QUALITES DE KAPHA

Lourd (*guru*) : Kapha est de nature lourde, ce qui apporte force, stabilité, et endurance au corps. Cette qualité alourdit les tissus et ralentit les processus corporels lorsqu'il est en excès.

Stable (*sthira*) : Kapha est stable et immobile. Cette qualité soutient la fermeté cohésion des structures corporelles, mais lorsqu'elle aggravée, elle peut provoquer inertie léthargie.

Froid (*shita*) : Kapha est principalement de nature froide. Cette qualité apaise les inflammations et excès chaleur, mais lorsqu'elle excessive, elle peut entraîner la raideur congestion.

Doux (*madhura*) : Kapha possède une douceur naturelle qui nourrit et apaise les tissus corporels. Une qualité qui, lorsqu'elle est déséquilibrée, peut entraîner prise de poids lenteur. Doux (*madhura*) : Kapha possède une douceur naturelle qui nourrit et apaise les tissus corporels. Une qualité qui, lorsqu'elle est déséquilibrée, peut entraîner prise de poids lenteur.

Huileux (*snigdha*) : Kapha a une qualité huileuse qui lubrifie les articulations et maintient l'hydratation des tissus. En excès, cette peut provoquer peau grasse, un excès de mucus, congestions.

Dense (*manda*) : Kapha est dense et compact. Cette qualité soutient la masse musculaire solidité des os, mais lorsqu'elle aggravée, elle peut alourdir le corps ralentir digestion. Dense (*manda*) : Kapha est dense et compact. Cette qualité soutient la masse musculaire solidité des os, mais lorsqu'elle aggravée, elle peut alourdir le corps ralentir digestion.

LES SIGNES D'AGGRAVATION DE KAPHA

Lourdeur : Sensation de lourdeur dans le corps, particulièrement après les repas.

Congestion : Sensation de congestion dans la poitrine ou gorge, avec production excessive mucus.

Somnolence : Envie fréquente de dormir ou tendance à faire longues siestes pendant la journée.

Léthargie : Fatigue générale, manque d'énergie et difficulté à se motiver.

- Prise de poids :** Accumulation poids, surtout au niveau des hanches, du ventre et cuisses.
- Rétention d'eau :** Gonflements, œdèmes, et rétention dans les jambes ou mains.
- Digestion lente :** Sensation de lenteur digestive, estomac lourd, et absence faim.
- Peau grasse :** huileuse, tendance à l'acné kystique ou aux pores obstrués.
- Pensées lentes :** Brouillard mental, difficulté de concentration, et lenteur la réflexion.
- Attachement :** Sentiment d'attachement excessif aux objets, personnes ou habitudes.
- Tristesse :** Tendance à se sentir déprimé, mélancolique ou manquer d'enthousiasme.
- Procrastination :** tendance à remettre les tâches à plus tard et difficulté à se lancer dans de nouveaux projets.

LES CAUSES D'AGGAVATION DE KAPHA

- Consommation excessive d'aliments lourds, gras ou sucrés comme les produits laitiers gras, les fritures, les pâtisseries, les sucreries, et les aliments riches en graisses saturées.
- Consommation d'aliments froids ou glacés.
- Excès de nourriture en grande quantité : Manger au-delà sa capacité digestive ou consommer des repas copieux à répétition, surtout tard le soir.
- Régime pauvre en fibres et épices : Alimentation sans produit réchauffant (comme le gingembre ou poivre noir) peu de légumes frais, entraînent une digestion ralentie
- Manque d'activité physique régulière : le mode de vie sédentaire avec peu d'exercices alourdit le corps et provoque une accumulation kapha.
- Exposition prolongée au froid et à l'humidité : Climat humide, rester longtemps dans des environnements humides, ou être exposé sans se protéger suffisamment.
- Routines quotidiennes monotones et inactivité : Manque de variété, de stimulation, ou d'activités dynamiques dans la journée, entraînant de la léthargie et un mental apathique.
- Excès de sommeil ou longues siestes : Dormir plus 8-9 heures par nuit, faire siestes, rester au lit après le lever du soleil.
- Stress émotionnel lié à l'attachement : Attachement excessif aux objets, relations, ou habitudes, provoquant un sentiment de lourdeur mentale et émotionnelle
- Environnement stable et sédentaire : Être trop dans ses habitudes, éviter les déplacements, préférer un mode de vie non dynamique.

KAPHA AU QUOTIDIEN

IMPACT DES SAISONS SUR KAPHA dosha de plusieurs façons :

- D'abord, il y a la réaction au corps par rapport à la distance entre le soleil et terre. Plus le soleil s'éloigne de la terre, plus le corps va naturellement augmenter l'élément feu. Plus le soleil s'approche, plus l'élément du feu va baisser. Cela impacte particulièrement kapha dosha qui commence s'accumuler durant fin l'hiver et peut facilement s'aggraver durant le printemps.
- Mais le temps va aussi jouer un rôle. Plus il fait froid et humide, plus kapha aura tendance à s'aggraver. À l'inverse, chaud sec, se calmer (comme durant l'été).

-Les aliments consommés, qui sont eux-mêmes impactés par les saisons, et peuvent contenir plus de kapha naturellement durant certaines saisons ou conditions climatiques.

IMPACT DU LIEU D'HABITATION sur kapha dosha de différentes manières :

-D'abord, il y a le temps et les qualités climatiques : typiquement, un lieu froid humide, ou encore marais, vont naturellement être plus propice à l'aggravation de kapha dosha.

-Mais ensuite, il y a l'adaptation naturelle du corps au lieu. Par exemple, bien que les pays grands nord soient naturellement propice à l'accumulation de kapha (dû froid qu'il fait), le corps s'est adapté à ces pays. Or, si quelqu'un dont le corps est adapté à un pays chaud et va dans ces pays, le corps peut chercher à produire trop de kapha (et pitta) pour faire face ce froid.

-Pour permettre de garder l'équilibre, Ayurveda déconseille des voyages trop fréquents de courtes durées dans les pays qui ont un climat trop différent de notre climat habituel.

LA JOURNEE ET KAPHA

Une journée et une nuit sont divisés en trois parties distinctes :

Le premier tiers d'une journée/nuit est le moment de kapha.

Le deuxième tiers d'une journée/nuit est le moment de pitta.

Le troisième tiers d'une journée/nuit est le moment de vata.

Ayurveda conseille de suivre les rythmes la journée avec nos activités. Par exemple :

-Dormir dans le premier tiers de la nuit est propice pour un meilleur sommeil.

-Ne pas trop réfléchir ou faire des choses mouvementées dans le dernier tiers de la journée (aggrave vata) ou s'endormir ou faire des choses qui demande de la concentration dans le deuxième tiers de la nuit (aggrave pitta)

-Faire le repas principal dans milieu de la journée est propice à une meilleure digestion.

-Faire le plus grand effort physique (comme la séance de sport) dans premier tiers journée évite que kapha ne s'aggrave.

COMMENT CALCULER LES TIERS D'UNE JOURNÉE

Tiers d'une journée = (l'heure du coucher du soleil - l'heure du lever du soleil) /3

Tiers d'une nuit = (l'heure du lever du soleil le lendemain - l'heure du coucher du soleil) /3

Certaines personnes vous diront que de 16-20h c'est le moment vata. Mais en plein été dans un pays comme la France, à 21h, encore vata (soleil ne s'est pas couché) ! Tandis qu'en hiver, 20h, on est déjà bien dans le moment de kapha

LES PHASES DE LA VIE ET KAPHA

Les différentes phases de la vie impactent énormément progression des dosha également.

-Lorsque nous naissons, le corps n'a presque pas de kapha et pas mal de vata (jeunes, les enfants sont très agités).

-Mais c'est aussi la phase "kapha" : c'est-à-dire, kapha dosha s'accumule naturellement. C'est ce qui permet de développer musculature et force physique, ainsi que grandir. Durant cette phase, l'exercice, une nourriture aide au développement concentration sont préconisés.

-La deuxième phase (environ 20-45 ans) est la phase pitta, où le corps va naturellement accumuler pitta dosha c'est une des raisons pour lesquelles vers 25-35 ans, quand Pitta est haut, les performances sportives sont à leur apogée). C'est la phase idéale pour construire sa vie matérielle.

-La troisième phase (après 45-50 ans) est typiquement la phase vata, où le corps va perdre sa musculature kapha) progressivement. C'est la phase idéale où on va chercher à rester posé pour prévenir l'aggravation de vata et se tourner vers vie spirituelle avec plus d'ardeur.

À noter que garder une routine physique et sportive pour diminuer perte kapha reste conseillé.

NUTRITION ET KAPHA- CONSEILS

Bien que *kapha* puisse apporter force et stabilité, il est important, en cas d'aggravation (ou même pour un profil *kapha*), de suivre ces conseils :

-Évitez de trop manger, même si les aliments sont sains.

-Réduisez les aliments lourds, gras, sucrés et frits.

-Favorisez les repas légers et épicés, consommés à des heures régulières.

-Utilisez des aliments réchauffants et stimulants, cuits à feu doux ou grillés pour stimuler le digestif.

-Ajoutez des épices réchauffantes comme le gingembre, poivre noir, la cannelle et de Cayenne.

-Évitez les aliments froids, glaces et boissons trop sucrées.

-Choisissez des légumes amers et astringents, comme les feuilles de moutarde, épinards verts.

-Les produits laitiers doivent être évités, sauf le ghee, qui peut utiliser en petite quantité.

-Mangez en pleine conscience et privilégiez les activités qui stimulent l'énergie après repas, comme une marche rapide

YOGA POUR KAPHA DOSHA

Voyons les divers outils de Yoga qui sont les plus utiles pour **apaiser et équilibrer kapha** dosha.

HYGIÈNE DE VIE

UNE DISCIPLINE ANTI INERTIE

Pour un profil *kapha* ou en cas d'aggravation de *kapha*, le plus grand obstacle est l'inertie qu'amène ce *dosha*. Cette hygiène de vie et discipline sont là pour éviter que cette inertie ne s'installe.

-Évitez de vous lever tard. Idéalement, réveillez-vous avant le lever du soleil (quand possible), mais surtout évitez les grasses matinées.

-La matinée doit être dédiée à une pratique sportive plutôt intense. Idéalement, c'est une pratique qui fait bouger et transpirer. Sauf en cas de fortes aggravations, une pratique plutôt longue sera également conseillée (1h et plus).

- La pratique des *pranayama*, dont les pratiques purificatrices comme *kapalbhati*, *agnisara kriya*, etc. sont également conseillés.
- Mangez à horaires réguliers mais sans excès. Le dîner particulièrement doit être fait plus tôt pour laisser au moins 3h entre l'heure du coucher et dîner.
- Pratiquez *abhyanga* (le massage ayurvédique) avec peu d'huile et une huile légère (comme tournesol) si vous avez une activité sportive. Sinon c'est plutôt un massage sans huile qui sera conseillé.
- Avoir des objectifs précis lors de la journée aide également à garder le feu interne suffisamment haut.
- Les marches digestives après dîner sont fortement conseillées.
- Les siestes sont fortement déconseillées.

BIEN PREPARER SA NUIT

Comparé aux autres *dosha*, *kapha* a rarement de problème de sommeil (sauf si *vata* ou *pitta* sont aggravés). Néanmoins, trop dormir risque de faire beaucoup de mal à ce profil. Pour prévenir cela, avoir un sommeil suffisamment reposant est important.

Voici quelques conseils :

- Dînez au moins 3h avant d'aller au lit.
- Dédiez la soirée aux divertissements, rire et/ou méditation reposante. Il est important que ce qui s'est passé lors de la journée n'influence pas la nuit, sinon ça risque de rendre le sommeil moins reposant.
- Ne dormez pas dans la journée, pour assurer que le corps et le mental sont prêts pour la nuit.
- Une nuit d'environ 8h (parfois 9h) est nécessaire pour un corps *kapha* (particulièrement si vous avez une activité physique qui vous incite à dépenser de l'énergie). Assurez que vous vous couchiez aux bonnes heures pour avoir ces heures avant le lever du soleil.
- Évitez les grasses matinées (même les weekends !) sauf si dû aux circonstances vous n'arrivez pas à avoir un nombre suffisant d'heure de sommeil dans la semaine.

ABHYANGA - un massage simple qui change la vie

Contrairement aux *dosha*, *abhyanga* n'est pas forcément nécessaire pour *kapha* (et doit d'ailleurs être pratiqué avec une huile légère comme le tournesol, et en petite quantité). Cela fait quand même beaucoup de bien au corps et au mental. Voici une méthode simple :

Chauffez l'huile :

Placez l'huile de coco/tournesol dans un petit bol ou une bouteille et réchauffez-la au bain-marie pendant quelques minutes. L'huile doit être tiède, mais pas trop chaude.

Appliquez l'huile sur tout le corps :

Commencez par la tête. Massez doucement l'huile sur le cuir chevelu avec les doigts en effectuant des mouvements circulaires. Si vous préférez, vous pouvez sauter cette étape et commencer par le corps.

Appliquez ensuite l'huile sur le visage en effectuant de légers mouvements circulaires.

Descendez vers le cou, les épaules, et les bras, en utilisant des mouvements longs sur les membres et des mouvements circulaires sur les articulations.

Massez l'abdomen avec des mouvements circulaires dans le sens de l'horloge pour soutenir la digestion.

Massez le torse avec des mouvements longs et fluides, en prenant soin de couvrir la poitrine et le dos.

Massez les jambes : Appliquez l'huile sur les jambes avec des mouvements longs et réguliers, en insistant sur les articulations des genoux et des chevilles.

Massez les pieds en profondeur, en utilisant vos pouces pour masser la plante des pieds et en étendant l'huile jusqu'aux orteils.

Laissez l'huile pénétrer après avoir terminé le massage, pendant environ 15 à 20 minutes. Pendant ce temps, vous pouvez vous détendre, pratiquer la méditation ou écouter de la musique apaisante.

Douche tiède pour éliminer l'excès d'huile avec un savon doux. Evitez de frotter trop fort pour laisser une fine couche d'huile protectrice sur la peau.

Séchez-vous doucement avec une serviette en tapotant doucement la peau plutôt qu'en frottant. Portez des vêtements confortables après le bain.

Fréquence : Idéalement tous les jours. Si cela n'est pas possible, essayez de pratiquer *abhyanga* au moins 2 à 3 fois par semaine.

MINI-ABHYANGA : quand on manque du temps

C'est une pratique simple qui permet quand même d'hydrater la peau et d'avoir quelques bienfaits de ce massage.

Avant de rentrer dans la douche, mettez l'huile dans de l'eau chaude à côté de vous.

Prenez une douche tiède (sans excès). Vers la fin de votre douche, avec un peu d'huile, massez le corps du haut vers le bas (comme pour *abhyanga*) mais en utilisant des mouvements plutôt vigoureux pendant 3-4 minutes.

Terminez la douche avec l'eau froide et séchez-vous (ce qui devrait enlever l'excès d'huile et ne pas tâcher les vêtements).

Bien que cette façon de faire soit moins efficace qu'un vrai *abhyanga*, elle permet quand même de se masser régulièrement si on manque de temps.

BIEN MANGER EN EVITANT LES EXCES.

Un repas doit être un vrai plaisir qui éveille les 5 sens - et c'est particulièrement important pour *kapha* qui peut facilement souffrir de sous-stimulation des sens. De même, le plaisir de manger (et de bien manger) est important au niveau psychologique pour ce *dosha*. Néanmoins, on a besoin d'éviter les excès dans la nourriture.

Voici quelques conseils :

-Privilégiez une nourriture fraîchement préparée, bien faite, bien présentée, qui chauffe le corps et le cœur.

-Idéalement 2 repas par jour peuvent s'avérer suffisant pour *kapha dosha*.

-En cas de baisse de feu digestif ou d'une digestion plutôt lente, les jeûnes intermédiaires ou encore dédié une journée de jeûne par semaine peut beaucoup aider.

-Évitez une nourriture trop riche, avec trop de sauces ou des fritures.

ASANA

Kapha a besoin d'une pratique qui travaille le corps en profondeur, d'une pratique plus intense que les autres dosha. À la fin de la pratique, il est considéré tout à fait normal d'avoir une bonne transpiration.

Consignes :

- Démarez toujours avec un bon échauffement des articulations et des gros muscles.
- Faire 4-8 salutations au soleil pour démarrer la pratique est conseillé.
- Intégrez les techniques comme *vinyasa krama* et *drishti* dans votre pratique habituelle.
- N'hésitez pas à créer 2 styles de pratiques : une qui est une pratique habituelle, et une autre qui vous incite à avancer vers des objectifs ou explorer d'autres techniques.
- Des pratiques plutôt longues seront conseillées - 1h à 1h30 si vos disponibilités le permettent.
- Bien travailler la respiration reste une base de Yoga, intégrer les *kumbhaka* (rétentions) après inspiration.

Si KAPHA EST FORTEMENT AGGRAVÉ il faudra démarrer avec une intensité beaucoup plus raisonnable. De même, il sera conseillé de rester sur les mouvements et techniques simples.

L'intégralité des postures de Yoga était pensée pour un profil *kapha*. Vous pouvez donc les pratiquer toutes sans contre-indication.

Voici certaines à absolument intégrer dans votre séance :

- Les postures d'équilibre sur les mains et jambes avec la concentration dans le chakra du nombril.
- Les extensions du dos comme le cobra, l'arc, etc pour travailler l'extension des abdominaux et la mobilité de la colonne vertébrale.
- Les torsions - 3-4 torsions par séances sont conseillées – pour que les organes digestifs fassent leurs travaillent correctement.
- Les inversions (sauf en cas de problème de constipation) vont aussi aider à améliorer la circulation sanguine.
- Il faut privilégier les postures debout qui aideront à travailler tout le corps sans pour autant mettre la colonne vertébrale en danger.

Les accompagnements de la séance physique

Comparé aux autres *dosha*, une simple pratique posturale basée autour des yoga asana peut s'avérer insuffisant pour *kapha* – qui a souvent une très bonne musculature et a besoin d'un travail physique plus poussé.

Voici quelques conseils :

- Renforcement musculaire régulier (3 fois par semaine) qui intègre également les mouvements explosifs et un travail sur la mobilité et l'agilité.
- Une autre pratique sportive qui incite les réactions neuromusculaires rapides (comme foot, basket, tennis, etc.) 1-2 fois par semaine.

-Courir ou nager régulièrement

-Les pratiques qui vous incitent à sortir de votre zone de confort (comme la danse) ou encore qui travaille la ceinture abdominale (pour allumer le feu digestif).

-Pour démarrer, restez sur une pratique de Yoga basée autour des *asana* et *pranayama* sans chercher plus. Graduellement, une fois le corps développe l'endurance, ajoutez d'autres styles de pratique.

RESPIRATION et PRANAYAMA

Pour un profil *kapha* (sauf aggravation), la respiration devrait déjà être pleine et profonde. Si c'est le cas, alors travailler les rythmes du souffle et des rétentions afin de générer plus de feu au niveau digestif sera conseillé.

De même, les exercices comme *navli*, *agnisara kriya* ainsi que les purifications comme *kapalbhati* seront fortement conseillées.

En cas d'aggravation où la mobilité du diaphragme est limitée, il sera conseillé de d'abord travailler la respiration en 3 étapes avant d'aller sur les *pranayama*.

... et puis rentrez dans les secrets des pranayama

La pratique des *pranayama* est essentielle pour *kapha* mais elle doit être précédée par quelques purifications comme *kapalbhati*. De même, sauf si d'autres *dosha* sont aggravés, il sera conseillé d'éviter les *pranayama* lunaires (comme *chandra bhavana*, etc).

Et finalement, sauf si la personne manque d'endurance dû aux aggravations, il sera également conseillé d'intégrer les *bandha* et les rétentions presque dès le départ.

Voici une séance type pour *kapha* :

Kapalbhati (5 min)

Bhastrika (5 min)

Surya Bhavana (16 cycles)

Nadi shodhana (8 cycles)

Ujjayi en *vishama vritti* (16 cycles) sur un ratio de 1:4:2:1

MÉDITATION

Ouvrir les 5 sens, ensuite les aiguïser

Pour un profil *kapha*, la sous-stimulation sensorielle reste le plus grand obstacle dans la voie méditative. Il sera alors conseillé de démarrer avec les méditations qui incitent l'ouverture des sens.

La deuxième étape sera d'assurer que la concentration est au rendez-vous. Pour cela, les exercices qui aiguïsent les 5 sens et travaillent leurs capacités de concentration seront conseillés.

Une fois ce travail préalable réussi, *kapha* devrait posséder une aptitude naturelle pour la pratique méditative et contemplative.

(À noter : d'autres pré-requis pour la méditation comme la pleine conscience, etc. peuvent être travaillés durant la pratique posturale et durant les *pranayama*).

Les mantra, mudra et autres exercices

Le plus grand problème pour *kapha* est souvent sa propre inertie, qui peut générer une prédominance de *tamas* dans l'esprit. Pour faire face à cela, l'utilisation des techniques ayant plus de feu (comme les *mantra*) est souvent une excellente idée.

De même, tout travail sur la concentration aide *kapha* énormément. Voici quelques techniques supplémentaires :

-Utilisation des *mantra* selon les rythmes védiques (plutôt soutenu). Le *gayatri mantra* est particulièrement bénéfique pour ce profil.



-Utilisation des *mudra* comme *linga mudra* (geste de la puissance)



et *prana mudra* qui génère plus de feu.

-Les pratiques purificatrices comme *trataka*.

-Les purifications comme *chakra shuddhi* et *bhuta shuddhi* (pratiques de kundalini yoga)

-Les méditations énergétiques basées autour des mouvements de *prana* dans les *nadi*.

PHILOSOPHIE

Une philosophie vivante et appliquée

La philosophie reste la base de Yoga, mais pour un profil *kapha*, il sera conseillé de démarrer avec la philosophie appliquée et applicable dans son quotidien. La plupart du temps, *kapha* a besoin d'expérience (la capacité de se poser et contempler vient souvent plus naturellement à ce profil comparé aux autres profils). Cette expérience (combinée avec les pratiques méditatives) est souvent la clef pour une meilleure compréhension.

En ce qui concerne les *yama et niyama*, c'est plus particulièrement les *niyama* qui seront importants pour ce profil dont : *Tapas, Svadhyaya, Shauca*

En cas d'aggravation forte qui ont traumatisé le mental, cultiver *santosha* sera également important, ainsi que *ahimsa*.

POUR APAISER KAPHA

Utilisez ce programme si vous subissez une aggravation de kapha dosha (peu importe votre profil), particulièrement si vous n'êtes pas très en forme et cela fait longtemps que vous n'avez pas fait une activité physique. En cas de très forte aggravation, pratiquez le programme pendant 4 mois au lieu de 2 (faites le premier mois sur 2 mois, et deuxième mois sur 2 mois aussi).

CONSIGNES GENERALES

-Pratiquez dans un lieu calme, aéré et plutôt chaud (température confortable pour pouvoir être en t-shirt idéalement).

-Si cela fait très longtemps que vous n'avez fait aucune activité physique, démarrez avec juste la partie posturale pour 15-20 mn, et augmentez les durées progressivement.

-N'oubliez pas votre respiration ! Il est normal qu'au début, le temps que corps reprenne l'habitude d'une pratique physique, on ne fasse trop attention au souffle. Mais une fois vous devenez à l'aise avec les mouvements, ajoutez la profonde pour travailler & l'esprit en profondeur.

-Restez à l'écoute du corps. Pour apaiser kapha, la discipline et régularité sont très importantes, mais cela ne signifie pas être de soi. Restez à l'écoute du corps. Pour apaiser kapha, la discipline et régularité sont très importantes, mais cela ne signifie pas être de soi.

-la transpiration est bienvenue légère à moyenne, mais n'exagérez pas non plus

-**Kapha très fortement aggravé avec énormément de surpoids** : si c'est votre cas, alors il sera conseillé faire 3-4 semaines remise en forme pour le corps, particulièrement des articulations, utilisant les échauffements simples tout corps.

PROGRAMME

LE REVEIL DOUX sur 2 semaines pour décongestionner et activer le corps sans le surcharger

2 semaines dédiées à enlever la congestion et reprendre l'habitude de bouger tout en travaillant un peu la partie digestive. Gardez les séances plutôt courtes, ne vous fatiguez pas, et surtout cherchez le plaisir de simplement bouger.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série Légèreté et Mobilité Passez surtout du temps dans l'échauffement des articulations principales, ensuite ajoutez les postures simples comme la montagne, le guerrier 2, le demi-pont et le papillon allongé.

Pranayama : La respiration thoracique longue mais confortable

Méditation : Visualisation sur la lumière et légèreté du corps

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Éveil Digestif. Des postures essentiellement au sol (après échauffement) comme chat-vache, cobra, torsions allongées, soulever les jambes allongé(e) sur le dos), et l'enfant. Durant l'expiration, tirez nombril vers la colonne vertébrale sans trop forcer).

Pranayama : Surya Bhedana

Méditation : Conscience du souffle avec concentration sur le chakra nombril

DIMANCHE *marcher ou nager*

Et plus : *travailler la discipline et la régularité dans la pratique*

DETOX ET DYNAMISME sur 2 semaines pour allumer un peu plus le feu digestif et augmenter l'intensité

Durant ces deux semaines, on va commencer à habituer le corps à une intensité plus élevée tout en travaillant le système digestif en profondeur, notamment pour stimuler les organes comme la rate, le foie et les reins. Si l'intensité vous paraît trop haute, répétez le programme précédent 2 semaines de plus (mais avec des séances plus longues).

Démarrez avec des séances physiques d'environ 30 mn et augmentez la durée progressivement à 40-45 mn

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série Détox. 2 à 4 salutations lentes avec torsions et cobra, suivies par 3 à 4 extensions, 3 torsions, 2 flexions assises, 2 à 3 postures pour les hanches allongé sur le dos.

Pranayama : Nadi Shodhana

Méditation : Conscience du souffle

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Vitalité. 4-6 salutations (rythme confortable), postures debout en intégrant les vinyasa krama si pas confortable, démarrez avec simple, et intégrez au fur à mesure). Terminez la posture du cadavre 5 mn)

Pranayama : Kapalabhati

Méditation : Visualisation sur la lumière & légèreté du corps

DIMANCHE Marche en nature ou une randonnée avec des amis (s'amuser)

EQUILIBRE ET OUVERTURE 2 semaines pour ouvrir le corps et l'esprit tout en travaillant l'équilibre

Le focus durant ces 2 semaines sera d'ouvrir un peu plus le corps, augmenter son endurance tout en travaillant l'équilibre et la légèreté

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série Vitalité (avec focus sur légèreté du mouvement)

La même que les 2 semaines précédentes, mais avec un focus particulier sur développer l'équilibre et la légèreté dans le mouvement. Tâchez de rester sur une jambe un peu plus longtemps qu'avant et visualisez le corps devenir de plus en plus léger lors de votre pratique

Pranayama : Nadi Shodhana

Méditation : Chakra du nombril

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Libération

Démarrez avec quelques salutations au soleil lentes qui se concentrent sur l'ouverture de la cage thoracique. Ensuite, pratiquez les postures ouvrent épaules (table inversée, demi pont, chameau, etc.) avant terminer des hanches pigeon, lézard, etc.). Terminez séance viparita karini 5 mn jambes soulevées contre un mur).

Pranayama : Kapalbhati et Bhastrika

Méditation : Chakra du coeur

DIMANCHE Nager Courir ou nager

Le plus : durant les repas, prendre son temps d'ouvrir les sens avant de manger. Si possible explorer des nouvelles choses.

LE SOLEIL INTERNE 2 semaines pour améliorer l'endurance et travailler la force physique mentale

L'objectif principal sera de réussir à augmenter l'intensité et la durée pour pouvoir tenir 1h de séance physique (dans la mesure du possible). Les objectifs secondaires se focalisent sur améliorer la concentration, et par son biais, l'élément du feu.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Série Sattvique avec intégration de drishti

Une série complète qui inclut 2-3 postures debout, extensions, 2 torsions, flexions et inversions. Mais le tout fait en décomposant chaque mouvement liant à votre souffle.

Pranayama : Nadi Shodhana

sensMéditation : Eveil des sens

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Vitalité en allant un peu plus loin dans les postures et intégrant drishti (le regard)

Gardez la même séance que les semaines précédentes. Mais cette fois on va chercher à aller un peu plus loin dans les postures (sans se faire mal !) et fixez votre regard sur vos mains ou sur un point en face durant les mouvements

Pranayama : Ujjayi en Sama Vritti

Méditation : Trataka

DIMANCHE Courir ou Nager. Si possible, Hammam/Sauna

Le plus : se féliciter d'avoir tenu 8 semaines et prendre une semaine de pause, se fixer un nouvel objectif.

ENSUITE ?

Ce programme "Apaiser Kapha" est fait pour remettre en mouvement le corps, augmenter son endurance et allumer le feu interne. Si vous avez réussi à faire ce programme, alors vous pouvez aller sur le programme "Dompter Kapha", qui est fait pour les profils Kapha. Si vous n'êtes pas de profil Kapha, alors suivez un programme lié à votre profil doshique.

Pour mieux vous entraîner, vous pouvez également répétez les 4 dernières semaines, mais cette fois ci avec un peu plus de focus sur l'alignement et la concentration durant le travail postural.

DOMPTER KAPHA

Si vous avez un profil kapha, utilisez ce programme pour dompter kapha sur le long-terme et prévenir les futures aggravations. Ce programme est construit sur 6 mois, mais vous pouvez facilement le pratiquer pendant 1 an (en faisant chaque mois pendant 2 mois au lieu d'un seul).

L'objectif de ce programme est de vous aider à dompter *kapha* sur le long terme et prévenir les futures aggravations. Pour cela, suivre le régime alimentaire conseillé sera important ainsi que l'hygiène de vie. Côté psychologique, *kapha* bénéficie énormément de garder un côté exploration dans sa vie, et ne pas devenir trop dépendant de ses routines.

Pour cela, le programme est construit uniquement sur 4 jours par semaine (avec des conseils donnés pour les autres jours).

Bien que kapha bénéficie d'une haute intensité dans la pratique, la partie Yoga reste relativement douce. C'est pour aider personne à progresser voie de Yoga. il est conseillée d'autres exercices qui accompagneront ce programme.

Kapha bénéficie des séances plutôt longues (au moins 1h). Si vous manquez de temps, essayez faire 2 asana le matin & pranayama/méditation soir ou vice versa).

CONSEILS D'ADAPTATION

Si votre profil est Kapha-Vata :

Assurez que vous échauffez bien vos articulations, qui peuvent être assez fragiles dans ce profil mixte.

Réduisez la durée des séances à environ 1h et pour partie Yoga, assurez que vous ne soyez pas essoufflé(e).

Privilégiez les mouvements plus lents et moins explosifs, en gardant l'attention sur le lien souffle-mouvement.

Si votre profil est Kapha-Pitta :

Bien qu'un peu de transpiration fera toujours du bien, assurez ne pas trop transpirer, surtout si vous avez tendance à l'aggravation pitta.

Ne rentrez pas dans l'excès de compétitivité.

Utilisez les méditations plus apaisantes comme celles sur la gratitude et paix.

ADAPTATIONS SAISONNIERES

Durant l'hiver, assurez une pratique plutôt intense qui vous aide à bien travailler votre musculature et qui vous fait transpirer.

Kapha s'aggrave naturellement au printemps. Pour prévenir cela, faire quelques jeûnes et purifications durant cette période aident énormément. Pensez à ajouter plus de torsions dans votre pratique durant cette période.

Durant l'été, particulièrement s'il fait chaud, il est normal de réduire l'intensité la pratique d'environ 50%. Ce sera important si vous avez un profil mixte.

PROGRAMME

TERRE 6 semaines pour retravailler ce que c'est "Yoga"

Si cela fait longtemps que vous n'avez pas fait eu d'activité physique, démarrez avec le programme "Apaiser Kapha" avant (même si vous n'avez pas de fortes aggravations).

Dédiez 10 mn aux échauffements (articulations+muscles).

Idéalement, vous bénéficierez des séances plutôt longues. Si manquez de temps, gardez la séance musculation à environs 30 mn et Yoga (asana) environ mn. Faites pranayama & méditation séparément le soir.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Renforcement musculaire (focus - apprentissage de technique & endurance) ou nager/courir

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Sattvique (focus apprentissage et alignement)

4 salutations au soleil, 3 postures debout, 2 extensions, 2 torsoins, 2 flexions, 2 pour les hanches, 1 inversion. Terminez avec savasana ou vajrasana. Rester focalisé sur l'alignement dans les postures et essayer de tenir chaque posture 5 à 6 respirations.

Pranayama : Série débutant (Kapha) : Kapalbhati (2 séries de 20), Bhastrika séries Nadi Shodhana 8 cycles), Vishama Vritti en Ujjayi cycles)

Méditation : Eveil des 5 sens

DIMANCHE : détente et amusement. Si vous avez un peu de temps, démarrez avec les yama et nyama

AIR 2 semaines pour se féliciter, explorer, s'amuser !

L'objectif de ces deux semaines est juste de s'amuser et se détendre, tout en apprenant des nouvelles choses que l'on pourra intégrer par la suite dans ses programmes. Ceci est la clef pour prévenir la congestion mentale qui peut facilement venir pour les profils *kapha*

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Travailler la mobilité et la souplesse via des exos amusants (mouvements animaux, danse...

Privilégier les activités de groupe

MARDI JEUDI SAMEDI

Explorer d'autres façon de faire des postures

DIMANCHE moment d'apprentissage.

Essayer d'intégrer tout ce qu'on apprend dans divers séances explorations dans la séance sattvique.

ET PLUS : cherchez des exos préparatoires qui aideront à améliorer le point de faiblesse qu'on a trouvé

Comme on a quand même bien travailler le corps les 6 semaines précédentes, durant ces 2 semaines, ne forcez pas. Le corps a quand même besoin de se reposer.

Musique, musique, musique. Détente.

À noter : la même idée va se répéter tous les 6 semaines. Utilisez ces mêmes conseils pour prochaines semaines de mini-pauses aussi.

FEU : 6 semaines pour apprendre à ouvrir le cœur et être en phase avec les émotions

L'objectif est d'allumer le feu interne et les feux métaboliques. Pour cela on va intégrer plusieurs techniques : concentration à travers le regard durant le travail postural, se donner un mini-objectif (à atteindre durant les séances des *asana*), ainsi que les *pranayama*

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Renforcement musculaire (focus - exercices explosifs) ou nager/courir sprints/vitesse)

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : série Extensions & Torsions (focus drishti)

4 salutations, 10 mn dédiées aux exercices pour améliorer votre point de faiblesse, 4 flexions, 3 torsions, terminez avec les postures relaxantes pour les hanches ou 1 flexion.

Restez dans les postures 5-10 souffles

Pranayama : Série « Feu Métabolique »

Agnisara Kriya (4-5 mn) Bhastrika 2 séries de 20), Surya Bhedana 8 cycles), Viloma Vishama Vritti en Ujjayi 16 cycles). Intégrez les rétentions après inspiration dans tous pranayama sauf bhastrika).

Méditation : Chakra du nombril

DIMANCHE : Détente ou marche avec des amis. Commencez à étudier le sens de yoga (les Yoga Sutra 1.1-1.14

Le plus : choisissez une posture qui vous paraît un peu difficile mais qui vous donne envie. On travaillera dessus dans le prochain cycle.

EAU 6 semaines pour travailler la fluidité du mouvement et le lien mouvement-souffle

On cherchera à amener plus de fluidité dans les gestes et mouvements, s'ancrant d'avantage l'élément l'eau.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Renforcement musculaire (focus exercices fonctionnels), ou courir/nager agilité et changements de vitesses)

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Vinyasa Krama (focus légèreté et fluidité du mouvement)

Choisir un nombre limité de postures (2-3 debout, 2 flexions au sol, extensions, 1 torsion, inversion). En démarrant chaque fois dans la posture montagne, aller et tenir 5 respirations, puis revenir. Répéter les mouvements en travaillant le lien mouvement-souffle pour rendre aussi fluides que possible.

Pranayama Série Kapha (Intermédiaire) : Agnisara Kriya 5 mn), Kapalbhati 3X30), Bhastrika 1X30), Surya Bhedana 8), Nadi Shodhana Vishama Vritti en Ujjayi 16 cycles).

Intégrer les bandha & rétentions et chercher un rythme de 1:4:2:1

Méditation : purification élémentaire (bhuta shuddhi)

DIMANCHE Journée détente, marcher, s'amuser

ET PLUS durant les pratiques observer si on a besoin d'apprendre quelque chose de nouveau/maîtriser quelque chose qu'on ne connait déjà. Ce sera l'objet du dernier cycle « Akasha »

AKASHA 4 semaines pour apprendre ou maîtriser quelque chose de nouveau

Plus que les autres dosha, kapha a besoin de dédier du temps pour apprendre et assimiler quelque chose nouveau, aussi travailler le côté maîtrise. Cela aide énormément à garder feux métaboliques subtils hauts, augmenter sattva guna. Ce sera l'objectif ces 4 semaines.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Gardez un focus sur mouvement, mobilité et souplesse avec peu plus d'intensité mise dedans que durant les modules "Air"

MARDI JEUDI SAMEDI

Restez concentrer sur votre formation et intégrez ce que vous pouvez dans une séance simple d'asana, pranayama, méditation

DIMANCHE Détente, dîner/déjeuner avec des amis. Rien de physique ou de mental.

ET LE PLUS... se préparer pour le prochain cycle en intégrant ce qu'on a appris depuis.

Bien noter les améliorations ressenties ; les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Le programme est assez complet pour un profil *kapha*, on peut toutefois rajouter progressivement un peu de philosophie pour faire face à tamas et rajas guna.

CONCLUSIONS

Kapha qui est de **nature sédentaire** devra privilégier le mouvement. Il **doit se bouger quotidiennement**. Cela lui permettra de se raffermir physiquement, mais de le stimuler pour le pousser à l'action.

Les extensions sont excellentes pour Kapha, qui ouvriront la poitrine pour **évacuer l'excédent de mucus**, ainsi que les postures inversées qui stimuleront la circulation sanguine.

Les respirations « réchauffantes » sont à privilégier. Le froid est l'ennemi de Kapha.

N'aimant pas sortir de leur zone de confort, les personnalités *kapha* vont spontanément vers les cours de relaxation, la détente en profondeur. Mais ce genre de pratiques a pour effet d'aggraver les tendances de Kapha. Il est nécessaire d'**avoir une pratique dynamique et soutenue, des postures puissantes**.

Attention toutefois s'il y a surpoids on peut se blesser.

À recommander : une pratique régulière et fréquente.

Après une pratique active on aura une sensation de légèreté et de bien-être avec le temps.

Contrairement aux types *vata* et *pitta*, qui devront davantage rechercher le confort dans leur pratique, car ils ont tendance à dépasser leurs limites, les types *kapha* seront encouragés au contraire à se dépasser, à se familiariser avec l'inconfort que leur apportera un sain épuisement.

En termes d'asanas :

Des salutations au soleil nombreuses et assez rapides sont particulièrement indiquées, de même que les postures comme la chandelle (Sarvangasana).

Comme *kapha* a tendance à développer des problèmes dans la zone thoracique (poumons et coeur) on s'assurera de tonifier cette région et de **renforcer le haut du corps** avec des postures comme le poisson (*matsyasana*), l'arc (*dhanurasana*), l'arc à genoux (*utthita dhanurasana*), ou encore le demi-chameau (*ardha ustrasana*), toutes stimulantes pour le système nerveux sympathique ainsi que vivifiantes pour le système immunitaire.

Les postures qui demandent de **la force et de l'endurance**, comme celle du chien tête en bas (*adho mukha svanasana*), du bateau (*navasana*), de la planche ou du guetteur sont également appropriées.

Les postures debout seront à privilégier comme les postures du guerrier et du héros (les *virasana* et *virabhadrasana*), qui raffermissent le corps, donnent de la volonté et du courage et permettent de pacifier *kapha*.

Les postures visant à **augmenter la mobilité et l'espace** au niveau de la cage thoracique seront intéressantes pour dégager l'énergie stagnante : on pense entre autres aux flexions latérales, comme dans la posture du triangle (*trikonasana*) et aux torsions debout comme dans la posture du triangle inversé (*parivrtta trikonasana*).

Les flexions avant, qui compriment la cage thoracique et favorisent l'introversion, seront à utiliser en contre-posture et **avec modération**, ni trop longtemps ni trop en profondeur.

En terme de pranayama, on recommandera les *kapalabhati* et *bastrika*, qui apportent vivacité au plan mental et chaleur à l'organisme en faisant circuler l'énergie dans tout le corps.

Soulager les pathologies liées aux déséquilibres Kapha par le yoga

Pour soigner **les affections aux poumons**, y compris l'asthme : pratiquer régulièrement la posture du poisson (*matsyasana*) et autres postures d'ouverture de la zone thoracique, combinées avec des respirations (*pranayama*) complètes.

Utiliser la respiration *kapalabhati*, pour nettoyer et dégager les sinus et les voies respiratoires, rendant ainsi l'esprit et le corps clairs et « lumineux ».

Pour les **lenteurs digestives, circulatoires ou autres troubles des métabolismes** lents, on utilisera définitivement *kapalabhati* régulièrement, car cette respiration augmente le feu digestif et procure un bon massage des organes de l'abdomen.

Toutes les postures de flexions arrière, qui tonifient **le système nerveux sympathique** et augmentent la vitalité, seront bénéfiques également à cet effet. On pense aux postures telles que le poisson (*matsyasana*) et le demi-chameau (*ardha ustrasana*) par exemple.

Les salutations au soleil (*surya namaskar*) vigoureuses et prolongées contribueront aussi à activer le métabolisme en général.

Ex de série : pour prévenir la prise de poids et l'immobilisme.

1. Affermir les jambes et le bassin, gagner en assurance, en détermination et en courage

Virabhadrasana II, la « posture du guerrier » (avec légèreté)

2. Fortifier les lombaires, renforcer les muscles fessiers, prendre confiance en soi et développer sa flexibilité

Sethubandha Asana, la « posture du demi-pont »

3. Stimuler les fonctions digestives et assouplir la colonne vertébrale

Ustrasana, « chameau »

4. Réduire la graisse abdominale, soulager le mal de dos

Uttanasana, « la pince debout »

5. Développer la cage thoracique, tonifier les muscles des jambes et retrouver l'équilibre

Trikonasana, la « posture du triangle »

Pratiquer quotidiennement les salutations au soleil sera particulièrement bénéfique. Kapha est endurant peut pratiquer une activité intense, le plus dur est de faire le premier pas.