

YOGA POUR VATA DOSHA

Vata



Vâta, air et éther (ou espace) : « ce qui se déplace »

- L'énergie cinétique, le mouvement
- Le système nerveux,
- Fait circuler le sang,
- Contrôle l'élimination des déchets,
- Responsable de l'enfantement,
- Lorsqu'il est équilibré, peut favoriser l'enthousiasme, la créativité et la positivité

Léger, froid, sec, rugueux, subtil, mobile, clair, dispersant, erratique, astringent.

Sur le plan de l'individu : créativité, enthousiasme, liberté, générosité, joie, vitalité.

Sur le plan organique, Vâta est lié à la fonction motrice, les battements du cœur, l'inspiration et l'expiration, la stimulation des sucs digestifs.

« Le Roi des Maladies », Vata dosha gère tout ce qui est mouvement dans notre corps (le transit, cligner des yeux, la bio-électricité qui fait fonctionner le système nerveux, le fait de parler...)

Comment le reconnaître et l'apaiser (et donc prévenir des maladies) en utilisant les techniques de Yoga : postures, respirations, méditations, hygiène de vie et philosophie.

ETES VOUS « VATA ».

Test 1 AUTOEVALUATION POUR DETERMINER SON PROFIL DOSHIQUE

Aide à déterminer sa nature originelle (prakriti), et connaître son profil doshique mais ne remplace pas un médecin ayurvédique.

Pour chaque question, notez A, B ou C selon ce qui vous paraît le plus juste. **Privilégiez vos tendances globales depuis que vous êtes adulte** (au lieu de penser uniquement à ce qui se passe maintenant).

1. Constitution physique

- A) Légère et mince, difficulté à prendre du poids.
- B) Constitution moyenne, musclée, poids facile à maintenir.
- C) Grande, solide, tendance à prendre du poids facilement.

2. Type de peau

- A) Sèche, rugueuse ou froide au toucher.
- B) Chaude, rougeâtre, avec tendance à avoir des taches de rousseur ou des grains de beauté.
- C) Douce, lisse, huileuse, et fraîche au toucher.

3. Type de cheveux

- A) Secs, bouclés, et sujets aux frisottis.
- B) Fins, lisses, avec tendance à devenir gras ou à grisonner prématurément.
- C) Épais, ondulés, et gras.

4. Appétit

- A) Irrégulier, avec tendance à sauter les repas ou oublier de manger.
- B) Fort, avec besoin de manger régulièrement.
- C) Stable, modéré, et peut rester sans manger longtemps sans inconfort.

5. Digestion

- A) Digestion irrégulière, tendance aux gaz et ballonnements.
- B) Digestion forte, mais tendance aux brûlures d'estomac ou reflux acide.
- C) Digestion lente, avec sensation de lourdeur après les repas.

6. Sommeil

- A) Sommeil léger, se réveille souvent pendant la nuit.
- B) Sommeil modéré, se réveille facilement mais se rendort généralement.
- C) Sommeil profond, lourd, souvent avec tendance à trop dormir.

7. Réaction au stress

- A) Anxieux, nerveux, ou facilement débordé.
- B) Irritable, impatient, ou sujet à la colère.
- C) Calme, stable, mais peut se retirer ou éviter les conflits.

8. Mémoire

- A) Comprend rapidement les nouvelles informations mais peut facilement oublier.
- B) Bonne mémoire, se souvient bien des détails.
- C) Apprend lentement mais retient bien les informations sur le long terme.

9. Parole

- A) Parle rapidement, peut passer d'un sujet à l'autre.
- B) Parle clairement, avec confiance et détermination.
- C) Parle lentement, calmement, et avec délibération.

10. Préférence climatique

- A) Préfère les climats chauds et humides, n'aime pas le froid et la sécheresse.
- B) Préfère les climats frais et n'aime pas le temps chaud et ensoleillé.
- C) Préfère les climats chauds et secs, n'aime pas le froid et l'humidité.

11. Niveau d'énergie

- A) Énergie fluctuante, avec des poussées d'activité suivies de fatigue.
- B) Énergie élevée et soutenue tout au long de la journée, souvent avec une concentration intense.
- C) Énergie stable, modérée, avec endurance sur de longues périodes.

12. Élimination

- A) Selles irrégulières, tendance à la constipation.
- B) Régulières, avec tendance à des selles molles ou à la diarrhée.
- C) Lente, régulière, souvent avec des selles bien formées.

13. Tendances émotionnelles

- A) S'inquiète facilement, tendance à la peur ou à l'anxiété.
- B) Sujet à la colère, à la frustration ou aux émotions intenses.
- C) Calme, stable, avec tendance à l'attachement ou à la possessivité.

14. Niveau d'activité

- A) Actif, agité, aime le mouvement et le changement.
- B) Ambitieux, déterminé, aime les défis et la compétition.
- C) Stable, préfère la routine et la stabilité.

15. Teint de la peau

- A) Pâle ou cendré, tendance à la sécheresse.
- B) Rougeâtre ou rosé, souvent chaud au toucher.
- C) Lisse, huileux, souvent avec un teint pâle ou frais.

16. Style d'apprentissage

- A) Apprend rapidement mais peut perdre l'intérêt tout aussi rapidement.
- B) Apprend vite, retient bien les informations, aime maîtriser les sujets.
- C) Apprend lentement mais en profondeur, avec une bonne rétention sur le long-terme.

17. Température corporelle

- A) A souvent froid, avec les mains et les pieds froids.
- B) A souvent chaud, même par temps frais.
- C) Se sent bien dans la plupart des températures, mais peut avoir froid facilement par temps humide.

18. Force physique

- A) Légère et agile, mais manque de force physique.
- B) Forte, musclée, avec une bonne endurance.
- C) Robuste, forte, avec tendance à la lenteur.

19. Prise de décision

- A) Indécis, souvent enclin à remettre en question ses décisions.
- B) Décisif, prend des décisions rapidement et avec confiance.
- C) Prend le temps de décider, mais les décisions sont fermes et stables.

20. Constitution générale

- A) Mince, délicate, avec des veines et des tendons visibles.
- B) Constitution moyenne, musclée, avec une silhouette définie.
- C) Costaud, corpulent, avec tendance à prendre du poids facilement.

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Comptez le nombre de fois vous avez marqué A, B et C. Voici un guide général :

Vata : Principalement "A" avec très peu de B ou C

Pitta : Principalement "B" avec très peu de A ou C

Kapha : Principalement "C" avec très peu de A ou B

Vata-Pitta : Principalement A avec pas mal de B, et très peu de C

Vata-Kapha : Principalement A avec pas mal de C, mais peu de B

Pitta-Vata : Principalement B avec pas mal de A, mais peu de C

Pitta-Kapha : Principalement B avec pas mal de C, mais peu de A

Kapha-Vata : Principalement C avec pas mal de A, mais peu de B

Kapha-Pitta : Principalement C avec pas mal de B, mais peu de A

Tridoshique : A, B, C presque à l'égalité¹⁴

Test 2 : AUTO EVALUATION POUR DETERMINER L'AGGRAVATION DE VATA

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES PHYSIQUES

AVEZ-VOUS SOUVENT FROID, EN PARTICULIER AUX MAINS ET AUX PIEDS ? oui/non

AVEZ-VOUS LA PEAU, LES CHEVEUX OU LES YEUX SECS ? oui/non

RESSENTEZ-VOUS FRÉQUEMMENT LA CONSTIPATION OU DES SELLES IRRÉGULIÈRES ? oui/non

AVEZ-VOUS DES GAZ, DES BALLONNEMENTS OU DES INCONFORTS DIGESTIFS ? oui/non

AVEZ-VOUS DES SPASMES MUSCULAIRES FRÉQUENTS OU DES DOULEURS ARTICULAIRES,
SURTOUT PAR TEMPS FROID ? oui/non

AVEZ-VOUS DU MAL À PRENDRE DU POIDS OU À MAINTENIR VOTRE POIDS CORPOREL ? oui/non

AVEZ-VOUS SOUVENT DES DIFFICULTÉS À DORMIR OU VOUS RÉVEILLEZ-VOUS PLUSIEURS
FOIS PENDANT LA NUIT ? oui/non

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES MENTAUX/ÉMOTIONNELS

VOUS SENTEZ-VOUS ANXIEUX, NERVEUX OU FACILEMENT DÉBORDÉ ? oui/non

AVEZ-VOUS DES DIFFICULTÉS À VOUS CONCENTRER OU AVEZ-VOUS L'ESPRIT DISPERSÉ ? oui/non

VOUS SENTEZ-VOUS SOUVENT AGITÉ OU INCAPABLE DE TENIR EN PLACE ? oui/non

VOUS INQUIÉTEZ-VOUS EXCESSIVEMENT OU RESSENTEZ-VOUS DE LA PEUR SANS RAISON

APPARENTE ? oui/non

AVEZ-VOUS DES SAUTES D'HUMEUR SOUDAINES OU UNE INSTABILITÉ ÉMOTIONNELLE ? oui/non

RESSENTEZ-VOUS UNE SENSATION GÉNÉRALE DE MALAISE OU D'INSTABILITÉ DANS VOTRE VIE

QUOTIDIENNE ? oui/non

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

AVEZ-VOUS REMARQUÉ QUE VOUS SAUTEZ DES REPAS OU MANGEZ DE MANIÈRE IRRÉGULIÈRE ?

AVEZ-VOUS SOUVENT L'IMPRESSION D'ÊTRE PRESSÉ OU SOUS PRESSION, MÊME LORSQUE CE

N'EST PAS NÉCESSAIRE ? oui/non

AVEZ-VOUS DU MAL À SUIVRE UNE ROUTINE OU À MAINTENIR LA COHÉRENCE DANS VOTRE VIE

QUOTIDIENNE ? oui/non

PARLEZ-VOUS PLUS VITE QUE D'HABITUDE OU PASSEZ-VOUS D'UN SUJET À L'AUTRE DANS UNE

CONVERSATION ? oui/non

VOUS TROUVEZ-VOUS EN TRAIN D'ÉVITER LE REPOS ET LA DÉTENTE, MÊME LORSQUE VOTRE

CORPS EST FATIGUÉ ? oui/non

AVEZ-VOUS REMARQUÉ UNE AUGMENTATION SOUDAINE DE VOTRE CRÉATIVITÉ, MAIS AVEZ-

VOUS DU MAL À CONCRÉTISER VOS IDÉES ? oui/non

AVEZ-VOUS VOYAGÉ FRÉQUEMMENT OU FAIT BEAUCOUP DE CHANGEMENTS DANS VOTRE VIE

RÉCEMMENT ? oui/non

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

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

"NON" à tout : C'est parfait ! Vous ne montrez aucun signe d'aggravation de vata. Si vous avez un profil vata (ou vata-pitta/vata-kapha), vous pouvez suivre un programme pour dompter Vata.

“OUI” à 1-5 questions : Vata commence à s’aggraver mais cette aggravation n’est pas trop forte. Vous pouvez suivre un programme pour dompter Vata et ça règlera ce début d’aggravation. (Exception : si vous avez répondu “oui” à 5 questions sur les symptômes physiques, démarrez avec un programme pour apaiser Vata.)

“OUI” à 6-12 questions : Vata est en voie d’aggravation. Suivez un programme pour apaiser Vata pendant 2 mois, ensuite allez sur un programme pour dompter Vata.

“OUI” à plus de 13 questions : Vata est fortement aggravé. Suivez un programme pour apaiser Vata pendant 4 mois, et ensuite allez sur un programme pour dompter Vata.

Il sera aussi conseillé de consulter un médecin ayurvédique si les symptômes physiques sont fortement présents, ou si on ne ressent aucun bienfait après avoir suivi pendant 2 mois le programme.

CRÉATION DE VATA DOSHA

Le corps physique est constitué de 5 éléments primordiaux (mahabhuta) dont akasha (l’éther, qui se manifeste comme l’espace vide dans le corps physique) et vayu (l’élément de l’air).

L’interaction entre ces deux éléments génère ce que l’on nomme vata dosha (à noter : vata et vayu sont souvent utilisés comme des synonymes dans les textes d’Ayurveda).

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

Lorsqu’il y a **un déséquilibre entre ces deux éléments**, les problèmes se manifestent. Si l’élément de l’air devient trop prédominant par rapport à l’espace présent, cela génère **une aggravation de vata**.

À l’inverse, s’il n’y a pas assez d’élément d’air par rapport à l’espace, cela génère **une sous-performance de vata**.

LES FONCTIONS DE VATA

Dans le corps physique, vata s’occupe de l’intégralité des fonctions motrices et des autres mouvements internes et externes.

Exemple : le mouvement d’un bras, le mouvement du diaphragme thoracique, le transit, la circulation sanguine, les impulsions nerveuses sont des fonctions de vata.

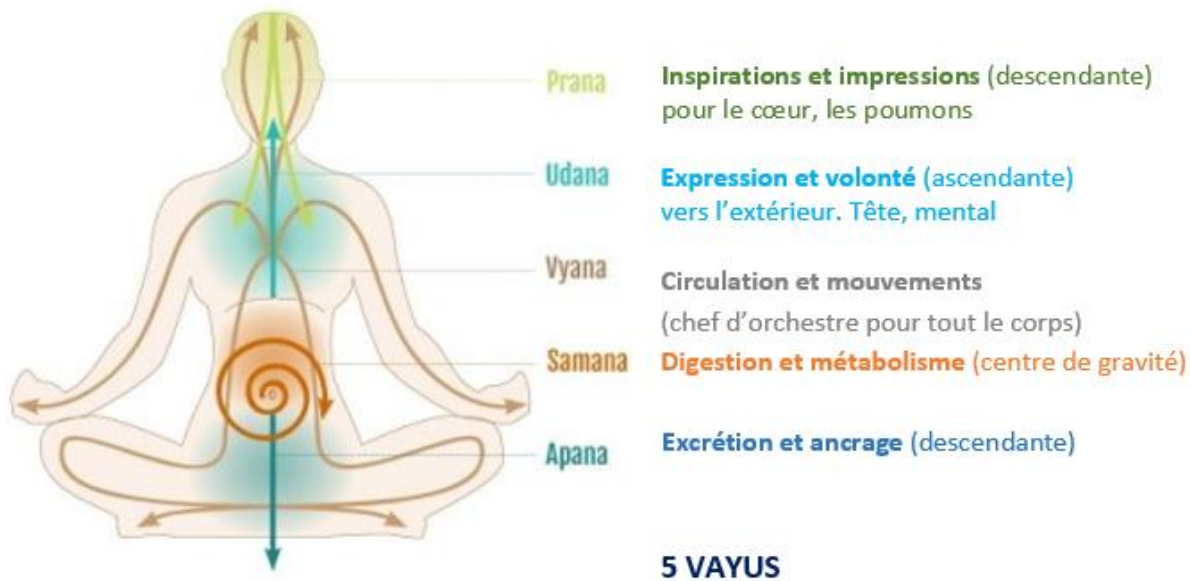
Lorsque vous regardez une image ou écoutez un son, c’est vata qui va transmettre ces informations à votre cerveau.

Lorsqu’un souvenir ou une pensée se manifeste, c’est vata qui va l’amener au premier plan pour que l’on se “rende compte” de la présence de cette pensée ou souvenir.

S’il est aggravé il peut déplacer un autre dosha aggravé l’amenant dans un lieu non-compatible (ce qui va causer des complications dans une maladie). C’est pourquoi vata est souvent considéré comme le dosha plus important lors des soins, et on tâche de ne jamais l’aggraver si possible.

LES 5 SOUS-DOSHA

On a 5 vayus principaux (vents, souffles vitaux) qui *régulent les fonction physiques, mentales ou émotionnelles du corps*.



a. *prāna vayu* est situé entre le diaphragme et la gorge, l'énergie pénètre de l'extérieur vers l'intérieur pour nourrir. Il est responsable des battements du cœur, du fonctionnement des poumons, au niveau mécanique mais aussi chimique et gazeux. Bougeant du haut vers le bas de la tête jusqu'à la poitrine, *prāna vata* régule les pensées, les perceptions sensorielles, la respiration et aide la nourriture à descendre vers le feu digestif.

b. *udāna vayu* force qui commande l'activité du système nerveux, et sa direction est d'aller vers l'extérieur du corps. Force ascendante. Agit au niveau de la tête et le corps mental. Bougeant du bas vers le haut au niveau de la poitrine, *udāna vata* permet la parole, l'effort physique, l'expression des ressentis ainsi que d'autres mouvements vers le haut (comme l'expiration).

c. *Vyāna vayu* est une force énergétique qui anime tout le corps. *Vyāna* est le « chef d'orchestre » des *prānas*, et sous-tend leur bonne activité. Il contrôle tous les mouvements musculaires et assure le bon fonctionnement des mouvements corporels. L'énergie est diffusée pour assurer la circulation et la livraison du *prāna* dans chaque cellule. Elle est associée aux jambes et aux bras. Démarrant au niveau du cœur et allant de l'intérieur vers l'extérieur, *Vyāna vata* gère la circulation sanguine et amène les nutriments vers le reste du corps. Il aide à la transpiration.

d. *samāna vayu* est situé entre le nombril et le diaphragme, et est responsable de la digestion, de l'assimilation. Son nom signifie « en équilibre », et il correspond au centre de gravité du corps. Localisé dans les intestins et l'estomac, et bougeant de l'extérieur vers l'intérieur, *samāna vata* aide à allumer le feu digestif et réguler son intensité. C'est le mouvement de ce dosha qui génère la sensation de la faim.

e. *apāna vayu* commande tous les mouvements descendants dans le corps pour détoxifier, excrétion, miction, éjaculation, accouchement. Il se situe dans le bassin entre le périnée et le nombril. Situé dans le bas du ventre et allant du haut vers le bas, *apāna vata* régule tout ce qui est lié à la reproduction ainsi que l'élimination de ce que le corps n'a pas réussi à digérer.

<i>Sous-Doshas</i>	<i>Localisation</i>	<i>Fonction</i>	<i>Posture pour équilibrer</i>
PRANA	Cœur tête	Circulation dans le cerveau, circulation entre le cœur et le cerveau	Pranayamas (nadi shodhana, surya bhedana, chandra bhedana), postures inversées
UDANA	Diaphragme, gorge	Respiration, péristaltisme dans l'œsophage	Ujayi, respiration abdominale
VYANA	Cœur, corps entier	Circulation dans les vaisseaux	Bhastrika pranayama, exercices dynamiques, séquences de yoga – vinyasas, jogging
SAMANA	Intestin grêle	Péristaltisme dans l'intestin grêle	Crunches, exercices de torsion et asanas (vakrasana, arthamatsyendrasana, mrichiasana)
APANA	Gros intestin	Péristaltisme dans le gros intestin	Pavanmuktasana, pavanmuktasana kriya

LE FEU-DIGESTIF ET VATA



Le corps contient plusieurs feux digestifs (dont le feu digestif principal). Ces feux permettent au corps de convertir ce qui est consommé dans des éléments plus subtils qui peuvent être mieux assimilés par le corps et ses différents tissus.

Vata dosha joue plusieurs rôles importants dans le bon fonctionnement de ces feux :

Samana vata assure que ces feux reçoivent la quantité nécessaire d'air pour pouvoir être suffisamment forts et donc bien faire leur travail.

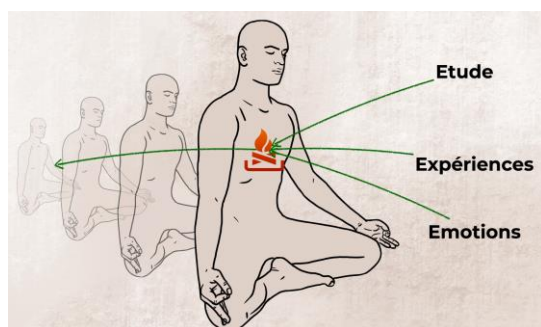
Trop de mouvements dans prana vata diminue l'intensité de ces feux ainsi que leur efficacité (raison pour laquelle il est si important de manger paisiblement).

Un blocage dans apana vata cause des dysfonctionnements dans l'intensité et l'efficacité des feux.

La présence d'udana vata au moment des repas inverse le mouvement de l'énergie et rend le feu inefficace, et peut même l'amener vers le haut du corps, causant l'acidité, etc.

C'est pourquoi il est conseillé de manger en silence.

VATA DOSHA ET LE MENTAL



Le mental est soumis aux mouvements des 3 guna (les forces primordiales) et pas des dosha.

Ce qui se passe dans le mental va toujours impacter le corps beaucoup plus que l'inverse.

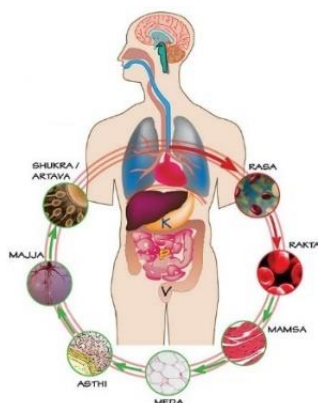
Une forte présence de rajas guna (la force qui permet le mouvement et le dynamisme) va presque catégoriquement aggraver vata dosha dans le corps. C'est pourquoi apprivoiser les sens et ne pas sur-stimuler le mental est considéré primordial dans l'Ayurveda.

L'aggravation de vata dans le corps, à son tour va aussi augmenter rajas guna dans l'esprit. Suite à la fatigue on a une augmentation de tamas guna - la force d'inertie et d'obscurité.

Plus vata s'aggrave dans le corps, plus rajas s'aggrave dans le mental, et plus cela aggrave vata encore plus.

L'hygiène de vie et la discipline de l'esprit deviennent alors très importantes pour soigner vata dosha.

VATA ET LES DHATU (TISSUS)



Le corps physique est composé de 7 tissus (les dhatu) qui permettent de créer les organes et le reste. Ces tissus construisent le corps et se nourrissent au fur et 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 vata dosha peut assécher le plasma, causer une mauvaise circulation sanguine, causer la perte de masse musculaire et créer de la rigidité dans les muscles, causer une perte des tissus adipeux et donc causer une perte de poids excessive, générer la fragilité au niveau des os, entraînant les douleurs corporelles et les dysfonctionnements nerveux, et rendre les tissus reproductifs faibles, causant ainsi l'infertilité.

LIEN 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. (À noter : lorsqu'une maladie s'aggrave, il n'est pas anormal que les 3 dosha deviennent aggravés.)

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

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

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

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

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

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

LES QUALITÉS DE VATA

Léger (laghu) : Vata est léger, ce qui se manifeste par une sensation de légèreté dans le corps et l'esprit, mais aussi par une tendance à la perte de poids et à la maigreur.

Sec (ruksha) : Vata est sec, ce qui se traduit par une peau sèche, des cheveux secs, une bouche sèche et des selles sèches (constipation).

Froid (shita) : Vata est froid, ce qui rend les personnes avec un excès de vata plus sensibles au froid, et avec mains et pieds froids.

Rugueux (khara) : Vata est rugueux, ce qui peut se manifester par une peau rugueuse, des cheveux cassants et des ongles secs.

Subtil (sukshma) : Vata est subtil, ce qui se manifeste par des pensées rapides, un esprit trop vif et une perception sensorielle extrêmement aiguë.

Mobile (chala) : Vata est mobile, ce qui entraîne une tendance à l'agitation, à l'errance mentale, à l'insomnie, et aux mouvements physiques rapides.

1- VATA ET LES MALADIES

D'après les textes ayurvédiques, vata dosha est responsable de plus de 80 maladies.

LES SIGNES D'AGGRAVATION DE VATA

Sécheresse : Peau, cheveux, ongles et yeux secs.

Froid : Sensation de froid, surtout aux extrémités (mains et pieds).

Insomnie : Difficulté à s'endormir ou à rester endormi, sommeil léger.

Constipation : Selles sèches, irrégulières ou difficulté à évacuer.

Ballonnements et gaz : Problèmes digestifs fréquents, sensation de lourdeur dans l'abdomen.

Anxiété et nervosité : Agitation mentale, inquiétudes excessives, sentiment d'insécurité.

Perte de poids : Difficulté à maintenir un poids sain, amaigrissement excessif.

Fatigue : Épuisement général, manque d'énergie, faiblesse.

Douleurs articulaires : Raideur, douleurs ou craquements dans les articulations.

Pensées dispersées : Difficulté à se concentrer, esprit agité, oubli fréquent.

Peau rugueuse et craquelée : Texture de peau irrégulière, tendance aux gerçures.

Tremblements ou spasmes : Mouvements musculaires involontaires, sensation d'agitation dans le corps.

LES CAUSES D'AGGRAVATION DE VATA

Alimentation inadaptée : Consommation excessive d'aliments secs, froids, légers, crus ou difficiles à digérer (comme les salades crues, les aliments déshydratés, les biscuits).

Sauter des repas ou manger de manière irrégulière.

Exposition au froid : Vivre dans un climat froid et sec ou être exposé à des températures froides sans protection adéquate.

Consommation fréquente de boissons ou aliments froids.

Excès de mouvement : Voyages fréquents, particulièrement en avion ou en voiture, ce qui crée des déséquilibres dans le corps.

Activité physique excessive, comme surentraînement ou exercices trop intenses.

Manque de routine :

Mode de vie irrégulier, changements fréquents d'horaires de sommeil, d'alimentation ou de travail.

Habitudes de vie chaotique, manque de stabilité et de régularité.

Stress mental et émotionnel :

Anxiété, peur, stress prolongé ou tension émotionnelle chronique.

Surmenage mental, travail intellectuel intense sans repos adéquat.

Sommeil insuffisant : Manque de sommeil ou sommeil irrégulier, perturbé, ou insuffisant.

Veillées tardives fréquentes, nuits courtes.

Déshydratation : Boire insuffisamment d'eau ou consommer des boissons diurétiques comme le café ou le thé en excès, entraînant une perte de fluides corporels.

Jeûnes prolongés ou régimes amaigrissants ou privation alimentaire affaiblissent les tissus du corps.

Sur-stimulation sensorielle :

Exposition excessive au bruit, à la lumière artificielle, ou à des activités mentales stimulantes comme l'utilisation prolongée des écrans, trop d'envies, toujours vouloir faire des nouvelles choses, accumuler les expériences, etc.

LISTE DES 80 MALADIES CAUSEES PAR VATA d'après les textes

Parikartika - Fissure anale

Anaha - Distension abdominale /Ballonnement abdominal

Adhmana - Gonflement abdominal

Bhrama - Vertiges / Étourdissements

Apatanaka - Tétanos

Ardita - Paralysie faciale

Murcha - Évanouissement / Perte de conscience

Hikka - Hoquet

Shwasa - Dyspnée / Difficulté à respirer

Kasa - Toux

Vibandha - Constipation

Vistambha - Obstruction intestinale

Udavarta - Reflux gastrique

Pratīśyāya - Rhume / Rhinite

Parshva Shula - Douleur thoracique

Shoola - Coliques / Douleurs abdominales

Kampa - Tremblements

Asthila - Tumeur / Masse palpable

Gridhrasi - Sciatique

Pakshaghata - Hémiplégie / Paralysie d'un côté du corps

Karna Nada - Acouphènes / Bourdonnements d'oreilles

Karna Shoola - Otalgie / Douleur auriculaire

Siro Roga - Céphalée / Maux de tête

Gulma - Tumeurs abdominales / Masse abdominale

Pandu - Anémie / Anémie

Hridaya Shoola - Douleur cardiaque

Shosha - Atrophie / Dépérissement

Prameha - Diabète

Pratishyaya - Sinusite

Aruchi - Anorexie / Perte d'appétit

Mootra Krichra - Dysurie / Difficulté à uriner

Mootra Ghata - Rétention urinaire

Vidradhi - Abscess

Bhagna - Fracture

Shotha - Œdème / Gonflement

Kampa - Convulsions

Trishna - Soif excessive

Vata Rakta - Goutte

Vata Vyadhi - Troubles neurologiques

Karna Roga - Maladies de l'oreille / Affections auriculaires

Mukha Roga - Affections de la bouche / Maladies buccales

Danta Roga - Affections dentaires

Jihva Roga - Affections de la langue

Kantha Roga - Affections de la gorge

Netra Roga - Affections oculaires

Vataj Unmada - Folie / Trouble mental

Vataj Apasmara - Épilepsie

Vataja Jwara - Fièvre causée par vata

Vatarakta - Arthrite rhumatoïde / Polyarthrite rhumatoïde

Vataja Arsha - Hémorroïdes causées par vata

Vataja Kushta - Troubles cutanés causés par vata

Vataja Kasa - Toux sèche

Vataja Atisara - Diarrhée

Vataja Pandu - Anémie par vata

Vataja Pleeha - Splénomégalie / Hypertrophie de la rate

Vataja Medoroga - Obésité par vata

Vataja Raktapitta - Saignements

Vataja Hridroga - Cardiopathie par vata

Vataja Sosha - Tuberculose / Consomption

Vataja Vriddhi - Hernie

Vataja Kampa - Tremblements

Vataja Ashmari - Calculs urinaires / Lithiases

Vataja Grahani - Syndrome de malabsorption

Vataja Mutrakricha - Dysurie par vata / Difficulté à uriner

Vataja Stambha - Raideur articulaire

Vataja Pratishyaya - Rhume par vata

Vataja Vishada - Dépression

Vataja Shwitra - Vitiligo / Dépigmentation

Vataja Aruchi - Perte d'appétit par vata / Anorexie

Vataja Mukharoga - Ulcères buccaux

Vataja Nasaroga - Affections nasales

Vataja Pootinasa - Mauvaise odeur nasale

Vataja Arochaka - Perte de goût / Dysgueusie

Vataja Pralapa - Délire

Vataja Asrigdara - Ménorragie / Saignements menstruels excessifs

Vataja Daurbalya - Faiblesse générale / Asthénie

Vataja Svarabheda - Enrouement / Perte de voix

Vataja Pratisyaya - Sinusite par vata

Vataja Atopa - Flatulences / Gaz intestinaux

Vataja Udavarta - Inversion des fonctions corporelles / Dyskinésie

2- VATA AU QUOTIDIEN

Comment les saisons, le lieu d'habitation ou encore la nourriture affectent vata dosha au quotidien.

IMPACT DES SAISONS SUR VATA

- Il y a la réaction du corps par rapport à la distance entre la terre et le soleil. Plus le soleil s'éloigne de la terre (et on rentre vers les journées plus courtes, et arrivée de l'hiver), plus le corps augmente sa chaleur naturelle à travers ses feux digestifs (ce qui est propice à diminuer l'aggravation). À l'inverse, plus le soleil s'approche (les journées deviennent plus longues), plus le corps va naturellement diminuer ses températures internes, ce qui peut plus facilement aggraver vata.
- Mais le temps va aussi jouer un rôle. Plus il fait sec et froid (ou sec et chaud), et plus il y a du vent, plus vata peut s'aggraver.
- Et il y a les produits alimentaires qui sont consommés, qui sont eux-mêmes impactés par les saisons, et peuvent contenir plus de vata naturellement durant certaines saisons/conditions climatiques.
- Les textes classiques mentionnent l'été et la saison des pluies (souvent avant l'automne) comme les saisons propices à l'aggravation de vata.
- Dans les pays plus froids (comme Canada/France), vata a tendance à s'aggraver aussi en automne.
- **Saison vata** : L'été, automne et le début de l'hiver sont des périodes où vata est naturellement plus élevé en raison du climat sec, froid (ou trop chaud) et venteux.

IMPACT DU LIEU D'HABITATION

Le lieu d'habitation impacte vata dosha de différentes manières aussi.

- Il y a le temps et les qualités climatiques : typiquement, un lieu froid et sec, avec énormément de vent va naturellement être plus propice à l'aggravation de vata dosha.
- Mais ensuite, il y a l'adaptation naturelle du corps au lieu. Par exemple, bien que la Suède soit naturellement un pays froid et sec, les Suédois ont un corps qui s'est déjà adapté à ce climat au niveau génétique : et donc produit plus de kapha et pitta pour faire face au climat. Donc un suédois en Suède ne subira pas une aggravation de vata, mais un Indien qui déménage en Suède peut facilement subir cette aggravation (car son corps n'est pas adapté).

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

LA JOURNÉE ET VATA

Une journée à ses propres doshas. Une journée et une nuit sont divisées en trois parties :

- Le premier tiers d'une journée/nuit est le moment de kapha (on se sent lourd-rouillé il faut donc bouger, se concentrer pour ne pas laisser kapha trop s'accumuler).
- Le deuxième tiers d'une journée/nuit est le moment de pitta.
- Le troisième tiers d'une journée/nuit est le moment de vata (on est plein d'énergie, de créativité, on cherche donc à s'apaiser pour éviter d'aggraver vata).

Ayurveda conseille de suivre les rythmes de la journée avec nos activités en contre sens des dosa pour ne pas les aggraver. Par exemple :

- Dormir dans le premier tiers de la nuit (propice pour un meilleur sommeil).
- Ne pas trop réfléchir/faire des choses trop mouvementées dans le dernier tiers de la journée (aggrave vata).
- Faire le repas principal dans le milieu de la journée (propice à une meilleure digestion).
- Faire le plus grand effort physique (comme la séance de sport) dans le premier tiers de la journée (évite que kapha ne s'aggrave).

COMMENT CALCULER LES TIERS D'UNE JOURNÉE

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

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

POURQUOI UTILISER LA MANIÈRE DE CALCULER TRADITIONNELLE ?

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

Tandis qu'en plein hiver, à 20h, on est déjà bien dans le moment de kapha !

LES PHASES DE LA VIE ET VATA

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

- Lorsque nous sommes nés, 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 la musculature et la force physique, ainsi que de grandir.

Durant cette phase, l'exercice, une nourriture qui aide au développement de kapha et de la concentration sont préconisés.

- La deuxième phase (d'environ 20-45 ans) est la phase pitta, où le corps va naturellement accumuler pitta dosha (c'est une des raisons pourquoi 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 la vie spirituelle avec plus d'ardeur. (À noter : garder une routine physique et sportive pour diminuer la perte de kapha reste conseillé.)

NUTRITION et VATA - CONSEILS

Si vous avez vata aggravé ou un profil vata, suivez les conseils suivants :

Mangez à horaire régulier sans faute.

Ne mangez pas trop à la fois.

Privilégiez des aliments plutôt cuisinés, sans excès de crudités.

Ajoutez un peu de graisse dans la cuisine.

Restez sur les légumes et fruits de saison.

Évitez les produits sur-traités ou congelés.

Évitez les produits froids comme les glaces, etc.

Prenez 5 minutes avant et après les repas pour laisser poser le système digestif.

Ne faites pas "autre chose" pendant que vous mangez.

Manger en pleine conscience est un essentiel pour les profils vata.

L'ajout de quelques épices "chaudes" font énormément de bien à vata dosha.

Les produits laitiers de bonne qualité (sans maltraitance animale) sont conseillés en cas d'aggravation de vata (sauf en cas d'allergie au lait).

Le beurre clarifié (ghee) est fortement conseillé pour vata dosha.

APAISER VATA DOSHA

3- VATA et YOGA

Les divers outils de Yoga qui sont les plus utiles pour apaiser et équilibrer vata dosha.

Tout démarre avec l'HYGIÈNE DE VIE !

Vata est de nature mouvementé. Il génère énormément de désirs et d'envies de nouvelles expériences. Malheureusement, c'est aussi ce qui finit par l'aggraver (ainsi que rajas guna dans le mental). À l'inverse,

trop “forcer” un profil vata ne marche pas non plus. Il devient important alors d’amener l’hygiène et la discipline de vie avec douceur. Au fur et à mesure, ajoutez ces points dans votre quotidien :

Mangez à horaires réguliers, avec des dîners plus légers que les déjeuners.

Privilégiez une pratique sportive ou votre séance de Yoga le matin plutôt que le soir.

Prenez l’habitude de prendre des bains chauds/tièdes si vous en avez la possibilité.

Pratiquez abhyanga (massage à l’huile) avec de l’huile de sésame régulièrement (au moins 2-3 fois/semaine).

Évitez la sur-stimulation le soir, et privilégiez-le matin/après-midi pour ce qui demande de l’effort.

Instaurez un rituel de nuit afin de pouvoir mieux dormir.

Diminuez le temps passé sur les réseaux sociaux et sur les sites d’informations.

Intégrez les pratiques de pranayama et méditation dans votre séance de Yoga.

Évitez toute sur-consommation des excitants (tel que café, tabac, alcool, etc.)

Une nuit... ça se prépare !

Plus que les autres dosha, c’est vata qui a besoin d’une vraie préparation pour la nuit. Sinon la qualité du sommeil n’est jamais suffisante pour récupérer l’énergie dépensée naturellement par ce dosha. Voici une routine simple :

- Éteignez les écrans au moins 30 minutes (idéalement 1h) avant d’aller au lit.
- 5-10 min d’étirements doux qui relâchent les hanches, les ischio-jambiers et les épaules.
- Massage des pieds, mains, nuque et tempes avec quelques gouttes d’huile de sésame.
- Restez 5 min sur la conscience du souffle (allongé ou assis) et suivez cela avec la méditation sur le scan du corps (allongé).

Au début, il se peut que ce rituel ne vous aide pas, voir excite. De nature, vata a envie d’expérimenter et de changer, et a énormément de frustrations et énervements qui se manifestent dès que l’on essaie de mettre en place une routine.

Il faut persévérer, l’efficacité arrive après les premières 3-4 semaines.

ABHYANGA - un massage simple à l’huile qui fait du bien

Vata a des fragilités au niveau des articulations, voici une méthode simple :

Chauffez l’huile : Placez l’huile de sésame dans un récipient et réchauffez-la au bain-marie pendant quelques minutes. L’huile doit être tiède.

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 le torse et l'abdomen : Utilisez des mouvements circulaires dans le sens de l'horloge sur l'abdomen 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 et les pieds : 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 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. Utilisez un savon doux et évitez 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, surtout pendant les saisons froides et sèches, qui aggravent vata.

MINI ABHYANGA : quand on manque du temps

Idée 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-chaude (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 et séchez-vous.

Une nourriture simple, mais délicieuse

Il n'est pas rare pour vata dosha d'avoir des problèmes digestifs.

Les plus fréquents sont les ballonnements et une digestion ralentie, ainsi que la constipation.

Sur cela s'ajoute la vie moderne et les réseaux qui nous poussent vers les diètes, nous obligent à avoir "la taille toute fine", et nous incitent vers un style de cuisine particulièrement nocive à vata, comme les jeûnes, les purifications, etc.

Au lieu de ça, voici quelques points à tenir en compte pour assurer que vous mangiez bien, et que ça nourrisse le corps :

- Mangez d'avantage cuisiné, chaud, avec des bonnes graisses, et privilégiez les légumes et les fruits de saison.

- Évitez toute nourriture transformée, sèche, congelée ainsi que des aliments qui ont été cueilli trop tôt afin de pouvoir les transporter.
- Privilégiez vos goûts habituels - par exemple, si vous étiez habitués à la cuisine méditerranéenne, nul besoin de vous forcer à manger indien !
- Évitez de grignoter tout le temps. Mangez à horaires réguliers permet au corps de savoir quand c'est le moment d'augmenter le feu digestif, et aide énormément à réguler le système digestif.
- Ne mettez pas de côté la partie "plaisir de manger". Rien ne fait plus de mal à la digestion que devoir se forcer à manger.

ASANA

Une pratique posée, calme et concentrée où on prend le temps de faire chaque mouvement avec le souffle.

Les mouvements sont calmes mais concentrés, ce qui aide à développer le focus.

Prenez le temps de travailler et bien poser les appuis.

Travaillez la mobilité du bassin et utilisez-le comme une base de votre pratique - c'est ce qui va assurer que vata ne reste pas coincé dans le corps.

Chaque mouvement avec le souffle.

Les pratiques qui aident à augmenter la concentration sont intégrées.

En plus de ça, si vous avez des articulations fragiles, ne restez pas trop longtemps dans les postures pour démarrer (environ 5 souffles). Les séances plutôt courtes (20-30 minutes) seront également conseillées (surtout au début).

Les styles de postures à faire pour vata

Comme ce sont les éléments de l'air et de l'éther qui prédominent une nature vata, on va surtout les contrer avec les éléments de la terre et de l'eau. De même, comme vata peut facilement manquer de focus et avoir un système digestif ralenti, l'ajout des postures qui amènent plus de feu sera également conseillé.

Typiquement, vata va bénéficier :

Des postures debout (comme les guerriers, le triangle, etc.).

Des postures qui aident à l'ouverture de la cage thoracique (comme le demi-pont, la planche inversée, etc.).

Des extensions du dos avec un focus sur la concentration et allonger la colonne (le cobra, la planche, le chameau, etc.).

Les postures qui travaillent les hanches (comme le pigeon, le squat yogique, etc.)

Les flexions, surtout vers la fin de la séance, une fois que la colonne et les hanches sont bien dégagées (comme la pince assise, la posture de la tête sur le genou, etc.).

Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'interdire des postures (sauf en cas de fortes aggravations), les inversions et les torsions doivent être pratiquées en petite quantité et avec beaucoup de douceur.

De même, évitez d'être essoufflé durant votre séance.

Les accompagnements de la séance physique

Échauffements ++ pour quelqu'un qui subit une aggravation de vata ou qui a un profil vata. Prenez le temps de bien échauffer vos articulations et les gros muscles (cuisses, dos) avant de démarrer votre séance.

En dehors des séances style Yoga, un profil vata (une fois on a apaisé la forte aggravation) va aussi bénéficier d'un travail de fond sur la musculature et l'ouverture de la cage thoracique (les deux aident à développer kapha, qui aide à apaiser vata naturellement). Seront conseillés alors :

- Les séances de musculation avec les poids en utilisant les exercices complexes comme les squats, les fentes, les tractions pour le haut et le bas du dos, et les mouvements qui aident à ouvrir et développer la cage thoracique.
- Le cardio avec une intensité bas-moyenne (sans trop d'essoufflement) comme la marche, le jogging (à faire attention aux genoux) et la natation.

Vous pouvez intégrer ces séances 2-3 fois par semaine et pratiquer les postures de Yoga les autres jours.

RESPIRATION et PRANAYAMA

Pour vata, le travail sur la respiration est nécessaire. Plus que le travail postural, ou la méditation, ce sont les exercices de respiration et les pranayama qui vont apporter les plus grands bienfaits pour Vata.

Avant de démarrer avec les pranayama, cependant, vata aura besoin de passer un peu de temps à travailler la respiration physiologique. Il est bien de prolonger les durées de respiration et de les rendre plus profondes. Voici les zones de travail conseillées :

- Assurer que le périnée se relaxe durant l'inspiration durant les exercices.
- Travailler la mobilité du diaphragme.
- Une fois la musculature commence à s'améliorer, assurer que la cage thoracique s'étende durant l'inspiration.
- Apprendre à expirer complètement (durant les séances) et travailler sur la pause entre inspire et expire, et entre expire et inspire.

Les séances de courte durée, 10-15 minutes, seront conseillées pour travailler la respiration côté technique, et aussi pour la capacité pulmonaire.

... rentrez dans les secrets des pranayama

Une fois la respiration commence à s'améliorer, il sera temps d'intégrer l'outil le plus puissant de Yoga : les pranayama. Voici ceux qui font le plus de bien à vata dosha :

Sama vritti pranayama (durée d'inspire=durée d'expire)

Ujjayi pranayama

Surya bhedana

Nadi shodhana

Brahmari

Vishama vritti pranayama (expire plus longue que l'inspire)

Les techniques plus avancées comme les rétentions (surtout après inspiration) et les bandha peuvent être ajoutés au fur et à mesure, une fois le pratiquant commence à progresser.

Quelques pranayama doivent être limités/éliminés (tant que vata ne s'est pas équilibré) :

Bhastrika rapide (bhastrika lent est plutôt conseillé)

Kapalbhati

Murcha (respiration rapide : évanouissement)

Les pranayama lunaires (sauf pour apaiser le stress et l'anxiété de temps en temps comme un soin)

Les pranayamas rafraichissants comme shitali

MÉDITATION

Se poser pour se reposer, et se reposer pour se poser

Avant de pouvoir démarrer une pratique méditative (qui fera énormément du bien au mental et naturellement prévenir les aggravations de vata), il sera important de d'abord prendre l'habitude de se poser et rester assis sans "faire quelque chose" (ce qui est particulièrement difficile pour un profil vata).

Voici un pas à pas pour ce dosha :

- Démarrez en prenant l'habitude de prendre conscience de votre souffle pour 1 minute avant et après votre séance posturale.
- Ensuite, faites des méditations guidées comme Yoga Nidra ou encore le scan du corps. Idéalement, pratiquez ces méditations assis et pas allongé. Démarrez avec des durées très courtes (3-4 min) et graduellement augmentez le temps de méditation.
- Une fois que vous arrivez à suivre une méditation guidée de 10 min, ajoutez les méditations en silence, démarrant par la conscience du souffle, et ensuite la conscience des sens.
- Essayez d'augmenter la durée de ces méditations à au moins 5 min par assise - ce qui peut paraître peu, mais qui est déjà très bien pour démarrer.

Les mantra, mudra et autres exercices

Tout ce qui aide à développer le focus fait énormément de bien à vata. Voici quelques techniques méditatives à ajouter dans votre pratique :

Trataka : focaliser le regard sur la flamme d'une bougie sans cligner des yeux

Les mantra comme :

Les sons des éléments terre et eau ("lam" et "vam")

Les mantra de paix ("aum, shanti, shanti, shanti")

Le gayatri mantra

Les mantra liés à Ganesh (qui lui est lié au chakra racine)

Les mudra comme prana mudra, prithvi mudra, apana mudra, jnana mudra

Méditer sur le chakra racine, le chakra sacré et le chakra du nombril

Les méditations comme bhuta shuddhi (la purification des éléments)

Au début, les méditations comme celles sur le néant ne sont pas conseillées pour vata tant que sa capacité de concentration n'a pas eu le temps de bien se développer.

PHILOSOPHIE

Un retour aux Sources

Yoga... n'est ni les postures ni les respirations. C'est avant tout une philosophie de vie qui nous apprend comment apprivoiser et purifier le mental pour que l'on puisse voir la Réalité telle qu'elle est - sans quelconque filtre imposé par nos conditionnements.

Cependant (sauf exception), ce n'est pas quelque chose qui est évident pour un profil vata. Soit la partie philosophique a tendance à les faire rentrer encore plus dans le cérébral (ce qui aggrave vata), soit la compréhension reste fortement superficielle, soit le sujet ne paraît pas assez important (voire énervant).

Mais ce retour aux sources de Yoga n'est pas optionnel si on souhaite faire un vrai soin de fond, et prévenir les futures aggravations.

Il sera alors conseillé de commencer à intégrer la philosophie dans la pratique une fois le plus fort de l'aggravation est passé.

Au début, restez sur les concepts simples (comme les yama et les niyama). Une fois que vous commencez à vous familiariser avec ces concepts, allez sur une étude un peu plus approfondie sur comment marche le mental.

Les yama et les niyama les plus utiles pour vata

Les yama (souvent confondu avec des éthiques, sont en fait des outils de connaissance de soi) et les niyama (souvent pris pour des règles, sont plutôt les outils de travail sur soi) sont les 2 piliers qui vous aideront le plus à dompter les futures aggravations de vata.

Bien que tous les yama et les niyama aident, voici les plus bénéfiques pour vata :

Brahmacarya : Ce yama apprend avant tout le focus sur ce que l'on fait, et aide à comprendre pourquoi l'esprit est dispersé.

Aparigraha : Ce yama aide incroyablement à dompter l'envie de tout faire - une des causes d'aggravation de vata.

Santosha : Ce niyama permet de travailler sur aparigraha grâce à la cultivation du contentement

Shauca : Bien que les purifications physiques ne soient pas conseillées pour vata, l'aspect purification du mental et de la parole va énormément aider.

Tapas : Accompagné de brahmacharya, ce niyama apprend la patience et la persévérance, et permet de travailler sur les plus grandes faiblesses de vata.

Et une fois l'esprit s'ouvre le focus se manifeste...

Une fois que vous vous sentez prêt(e) et que l'esprit ne se frustre plus lorsque vous cherchez à intégrer la philosophie dans votre quotidien, il sera conseillé que vous démarriez avec une meilleure compréhension de comment marche le mental d'après Yoga.

Voici les concepts les plus pertinents pour vata dosha :

Purusha et prakriti : C'est LE concept central de Yoga – la distinction entre notre vrai Soi et notre nature.

Les 3 guna et le champ du mental : Ce concept vous aidera à mieux appréhender pourquoi l'esprit cherche à aller d'une expérience à l'autre (et pourquoi c'est si nocif).

Les 5 processus du mental : Une des bases de Yoga qui nous explique avec beaucoup de clarté ce qui se passe dans notre mental.

Comprendre les émotions, les pensées et la cultivation :

Une des clefs pour, sur la durée, apprendre à dompter ce qui se passe dans notre mental et retrouver le vrai Soi. Ça aide énormément à prévenir les causes psychologiques d'aggravation de vata.

4- APAISER VATA

Exemple d'un programme proposé par Pankaj de Laboratorium si on a une aggravation de vata dosha (peu importe le profil). En cas de très forte aggravation, il faut pratiquer le programme pendant 4 mois au lieu de 2 (le premier mois sur 2 mois, et deuxième mois sur 2 mois aussi).

CONSIGNES GÉNÉRALES

- Pratiquez dans un lieu calme, sans courant d'air (mais qui a été bien aéré) et avec une température agréable pour votre corps.
- Ne réfléchissez pas trop durant la pratique. Plutôt que "est-ce que je fais ça correctement", on a besoin de la fluidité du souffle et du mouvement.
- Un peu de transpiration est bienvenu, mais il est important que vous ne soyez pas essoufflé durant votre pratique.
- Travaillez avant tout le lien mouvement-souffle et utilisez les mouvements posés et calmes. Il est plus important que vous preniez votre temps qu'absolument vouloir suivre le rythme imposé par quelqu'un d'autre durant une séance.
- Le programme est construit pour une pratique 7 jours sur 7 pour une durée de 2 mois en privilégiant des séances plutôt courtes (30-40 min). Si vous avez moins de temps, enlevez la pratique des mercredi et samedi (ou mardi et jeudi).
- Prolongez la durée de chaque programme (au lieu de 2 semaines, vous pouvez le faire sur 4 semaines) si vous avez de fortes aggravations.

Evacuation et Apaisement 2 semaines pour remettre en marche le système d'évacuation du corps

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

Durant ces deux semaines, le focus principal est "respirer de votre mieux". Quand vous expirez, pensez à presque "soupirer". Quand vous inspirez, laissez l'air rentrer en vous, mais sans forcer.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série digestive.

Gardez le lien souffle-mouvement, restez un peu plus longtemps dans les torsions et dans apanasana

avec un souffle plutôt profond.



Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Conscience du souffle dans vajrasana

Au quotidien : 2 min de vajrasana après les repas

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation des hanches

Faites des mouvements et des postures doux mais que vous essayez de tenir longtemps comme le pigeon, le pigeon sur le dos, la fente basse, le lézard, les étirements préparatoires pour les postures jambes croisées, le papillon (et papillon allongé), etc.

Tenez les postures 8-10 souffles.

Pranayama : Mains sous les aisselles

Méditation : Conscience du souffle (allongée)

Au quotidien : N'allumez pas les écrans au moins 1h après le réveil

DIMANCHE

S'il fait beau, faites une marche en pleine conscience dans la nature.

S'il fait mauvais, pratiquez Yoga Nidra.

ET LE PLUS... Essayez d'instaurer une routine "mieux dormir" avant d'aller au lit.

CONSEILS

Notez sur un cahier les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Les améliorations ressenties, Les difficultés rencontrées

Les habitudes à prendre

Le ressenti global

S'ENRACINER et SE NOURRIR 2 semaines pour apprendre à se poser et laisser le corps se nourrir

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

Durant ces deux semaines, gardez votre attention sur chaque partie du corps qui touche le sol. Imaginez que l'énergie tellurique vous nourrit avec chaque inspiration (comme si vous étiez une plante), et avec chaque expiration vos problèmes, vos soucis s'évacuent dans la terre.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série équilibre

Démarrez avec 2 salutations au soleil, ensuite l'arbre. Faites 2-3 postures debout en utilisant les vinyasa krama. Puis refaites l'arbre et le guerrier 3. Au sol, privilégiez les postures qui demandent équilibre sur les mains comme chaturanga, chien tête en bas, etc.

Pranayama : Respiration thoracique

Méditation : Kaya sthairyam (5 min)

Au quotidien : Manger en conscience

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style "Yin"

Restez sur 5-6 postures relaxantes pour votre corps (le papillon allongé, l'enfant, etc.) et essayez de rester une vingtaine de souffles dans chaque posture avec la conscience du souffle. Utilisez les coussins, les bolsters, etc. pour vous installer très confortablement.

Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Scan du corps (allongée)

Au quotidien : Prenez l'habitude de faire des mini-pauses

DIMANCHE :

Si possible, faites une séance de natation ou prenez un long bain.

Pratiquez Yoga Nidra (20-30 min)

Et en plus :

Essayez d'intégrer abhyanga dans votre quotidien. Si possible, au moins 3 fois/semaine.

Ou un "mini-abhyanga" tous les jours.⁷⁷

CONSEILS

Notez les améliorations ressenties, les difficultés rencontrées, les habitudes à prendre, le ressenti global. Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Digestion & Circulation 2 semaines pour améliorer la digestion et la circulation

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

Durant ces deux semaines, gardez votre focus sur le nombril et le coeur. Visualisez une chaleur douce qui démarre dans votre nombril. Et puis qui parcourt votre corps, allant jusqu'à chaque extrémité.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série digestive (focus abdos)

Utilisez la série digestive classique pour démarrer, mais ensuite ajoutez quelques postures qui travaillent directement les abdominaux (planche, bateau, etc.). Après chaque expiration, tractez légèrement le nombril vers la colonne.



Pranayama : Agnisara kriya

Méditation : Kaya sthairyam (5 min)

Au quotidien : Conscience du souffle après déjeuner

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série circulation

Utilisez les postures debout et les postures qui ouvrent et étendent le corps (planche inversée, pince jambes écartées, etc.). Restez sur un nombre restreint de postures, mais dans chacune, cherchez l'étirement et l'ouverture maximale (mais avec douceur), en imaginant le sang qui circule jusqu'aux extrémités.

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Yoga Nidra

Au quotidien : Diminuez le temps passé devant les écrans

DIMANCHE

Si possible, allez au hammam.

Et s'il fait beau, faites une marche en pleine conscience dans la nature.

ET LE PLUS... Régularisez les horaires de vos repas.

Ancrage et Régénération 2 semaines pour ancrer l'énergie et remettre en marche le système de régénération

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

Durant ces deux semaines, gardez votre attention sur le nombril et la connexion entre le nombril et la matrice lorsque nous sommes encore dans le ventre de notre mère.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série sattvique (focus - appuis)

Utilisez les principes de décomposition dans la série sattvique, avec une attention particulière donnée à la façon de poser les appuis. Durant chaque mouvement, contemplez l'idée d'être bien ancré à travers votre nombril.

Pranayama : Nadi shodhana

Méditation : Conscience du souffle (assis)

Au quotidien : Quand vous marchez, prenez conscience du mouvement de vos pieds

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style "Yin" (avec le souffle ujjayi)

Les mêmes conseils que durant la première série de ce style. Mais cette fois-ci, pensez à la connexion nombril-matrice qui nourrit un bébé.

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Yoga Nidra

Au quotidien : Faites des mini-pauses (sans toucher aux écrans)

DIMANCHE

S'il fait beau, faites une marche en pleine conscience dans la nature.

Yoga Nidra (30 min)

ET LE PLUS... Éviter la sur-stimulation du mental en diminuant le nombre d'expériences/informations que vous recevez dans une journée.

QUE FAIRE APRES ? ces 8 semaines de pratique

Ce programme est construit afin d'apaiser vata d'une manière générale. Mais chaque corps est différent. Alors prenez une semaine "sans pratique" pour contempler tout ce que vous avez fait, et quels sont les effets de ces pratiques sur vous.

Ensuite, refaites l'auto-évaluation pour l'aggravation de vata.

Regardez là où vous sentez les améliorations et les points encore à travailler.

Si vous sentez que vata s'est déjà pas mal apaisé, allez sur le programme "Domptez Vata".

Sinon, refaites une fois de plus ce programme.

5- DOMPTEZ VATA

CONSIGNES GÉNÉRALES

Utilisez ce programme pour dompter vata 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).

Objectif de ce programme est d'aider à prévenir les aggravations de vata sur le long-terme. Pour cela, le programme cherche à travailler le corps et le mental pour l'aider à développer plus de kapha et plus de clarté d'esprit.

Pour les séances de Yoga, gardez à l'esprit les conseils généraux de la pratique pour vata - donc des mouvements posés, calmes, en lien avec le souffle.

Pour les séances de renforcement, il est normal d'être un peu essoufflé à la fin et de transpirer. La transpiration (pour vata) est toujours bienvenue. Mais n'allez pas trop loin dans l'essoufflement.

Ce programme ne tient pas en compte les problèmes individuels (par exemple : tendinites, blessures, ...). Adaptez les exercices à votre morphologie et vos capacités.

Ce programme bénéficiera énormément d'un travail sur soi fait séparément afin de calmer le mental de l'intérieur.

CONSEILS D'ADAPTATION

Si votre profil est vata-pitta :

N'allez pas dans la sur-transpiration même dans le renforcement musculaire.

Faites attention à l'hyperlaxité des articulations.

N'hésitez pas à intégrer la posture de l'enfant dans vos séances.

Pensez plus à l'expiration et à se donner au long des séances.

Si votre profil est vata-kapha :

Augmentez la durée des séances à 1h-1h30.

Si vous avez tendance à prendre du poids, ajoutez du cardio à la fin des séances de musculation.

Démarrez les séances avec plus de mouvement (mais toujours fait d'une manière posée), et vers la fin, tenez les postures plus longtemps (10-15 souffles).

Si vous avez souvent la sensation de lourdeur à la fin des repas, faites le module "allumer le feu" pendant 8 semaines, suivi de 2 semaines de série d'évacuation.

ADAPTATIONS SAISONNIÈRES

Lorsqu'il fait froid (saison hivernale), augmentez légèrement l'intensité de votre pratique. Durant cette saison, se faire transpirer légèrement sera un grand plus. Mais surtout, pratiquez dans un lieu fermé sans courant d'air. Vous pouvez aussi faire quelques hammams pour compléter.

Au printemps aussi, gardez l'intensité plutôt haute et allez jusqu'à la transpiration (légère). Concentrez-vous plus sur votre expiration et bien engager les abdominaux.

En plein été et automne, où vata peut facilement s'aggraver, gardez une intensité plus basse (quitte à raccourcir les séances). Évitez de trop transpirer et privilégiez plus les appuis, la stabilité et l'assise dans chaque posture, et la détente globale.

Le moment idéal pour la partie renforcement reste durant l'hiver-printemps. En été, vous pouvez le remplacer par quelques exercices de mobilités (marche d'ours, etc).

LA SAISON VATA : D'OCTOBRE À JANVIER

Constitués des éléments air et éther, nous allons pacifier les dominances de ces éléments en choisissant des asanas qui vont apporter une stabilité au mental, un ancrage à partir de la racine des pieds et une détente profonde du système nerveux.

Durant cette période, on préconise :

- Yoga ayurvédique pour Vata
- Hatha yoga
- Yin et restaurateur
- Pranayama, méditation et yoga nidra

Toutes les postures debout sont à préconiser dans la routine quotidienne afin d'apporter une meilleure stabilité.

Par exemple, inclure la posture de **vrikshasana**, l'arbre, afin de travailler l'ancrage du corps par la racine des pieds et la force des jambes.

Également, les postures où il y a **compression du bas ventre et des hanches, comme malasana**, vont favoriser un effet calmant et réchauffant, bienfaiteur pour équilibrer vata.

Nadi shodana, la respiration alternée, est un excellent pranayama afin d'équilibrer le système nerveux et il sera très bénéfique pour apaiser l'agitation mentale de vata.

Propositions de Pankaj de Laboratorium :

CREER UNE BASE sur 6 semaines pour augmenter l'énergie tellurique et activer le chakra racine

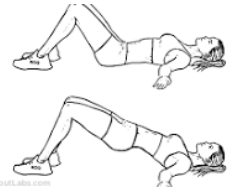
Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

Vous pouvez aussi démarrer avec quelques salutations au soleil.

LUNDI JEUDI

Asana : Renforcement (focus : cuisses) suivi par relaxation des hanches et dos

Conseils d'exercices pour les renforcements : Squat, fente, levés de hanches,



, travail des pectoraux, travail avec haltères, levés de jambes.

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Kaya sthairyam (kaya le corps, sthairyam l'immobilité) : l'art de l'immobilité. *

En rendant le corps aussi immobile que possible, on ralentit le mouvement du mental qui reçoit moins d'informations. Ainsi le mental peut rester concentré sur une seule chose plus longtemps.

Ça permet de créer un bon enracinement qui est la clé pour évacuer les énergies négatives, de diminuer l'anxiété, le stress.

MARDI VENDREDI

Asana : Série préparation pour méditation et pranayama. Ouverture des hanches et détentes des épaules et nuque, avant de faire quelques extensions du dos.

Pranayama : Ujjayi en sama vritti, nadi shodhana, vishama vritti (vishama : irrégulier difficile, vritti : mouvement) comme 4-0-8-0 ou 1-4-2-0

Méditation : Kaya sthairyam

MERCREDI SAMEDI

Asana : Série équilibre. Postures debout à travers vinyasa krama, posture de l'arbre (focus principal), cobra et sauterelle, bateau, planche, pince assise, lézard et pigeon.

Pranayama : Ujjayi en vishama vritti

Méditation : Scan du corps

DIMANCHE S'il fait beau, marchez en pleine conscience dans la nature.

Sinon pratiquez abhyanga

Philosophie : Les yamas de Yoga

ET LE PLUS... Créez et tenez un rituel de la nuit pour pouvoir mieux dormir.

SERIE RELAXATION PROFONDE sur 1 semaine pour poser l'énergie et relaxer le corps et le mental

Prenez le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série souplesse. Travaillez la souplesse des ischio-jambiers, fessiers et ouverture des épaules à travers les exercices (pas nécessairement de Yoga).

Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Yoga Nidra

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style "Yin" (avec souffle ujjayi). Utilisez les supports comme les bolster. Restez plus longtemps (10-15 souffles) dans les postures et simplement respirez dedans. Utilisez les postures simples avec lesquelles vous êtes à l'aise et que vous pouvez tenir longtemps.

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Conscience du souffle

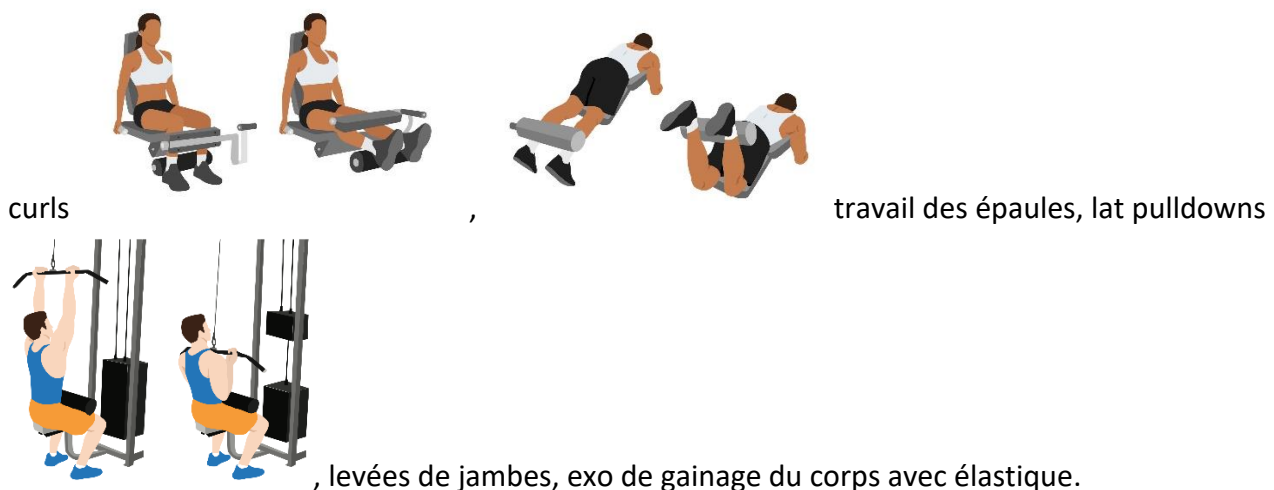
DIMANCHE Allez au Hamman et relaxez vous.

ET LE PLUS... Détendez vous, faites les choses qui vous font plaisir cette semaine.

SERIE ALLUMER LE FEU sur 6 semaines pour allumer le feu digestif et augmenter la chaleur du corps

LUNDI JEUDI

Asana : Renforcement (focus : abdos) suivi par relaxation des hanches et dos. Fentes ou sumo squat, leg



Pranayama : Respiration complète

Méditation : Méditation sur chakra du nombril

MARDI VENDREDI

Asana : Série préparation pour méditation et pranayama. Ouverture des hanches et détente des épaules et nuque, avant de faire quelques extensions du dos.

Pranayama : Bhastrika (lent), surya bhedana, nadi shodhana, ujjayi en vishama vritti

Méditation : Kaya sthairyam

MERCREDI SAMEDI

Asana : Série digestive. Démarrez avec la série digestive (raccourcie), salutation au soleil, bateau, planche sur les côtés, cobra/arc, flexions assises (1-2), demi-torsion, demi-pont, torsion allongée, charrue, cadavre. Essayez d'expirer complètement et tenir à vide 1-2 secondes avant d'inspirer.

Pranayama : Agnisara kriya

Méditation : Conscience du souffle (allongé)

DIMANCHE

S'il fait beau, marchez en pleine conscience dans la nature.

Sinon pratiquez Yoga Nidra

Philosophie : Les niyamas de Yoga

ET LE PLUS... Régularisez les horaires de vos repas et apprenez à manger en conscience.

CONSEILS : Si vous êtes souvent constipé/ou que vous subissez des ballonnements à répétition, il sera également conseillé de dédier 2 semaines sur la série évacuation avant de faire la semaine de relaxation profonde.

RELAXATION PROFONDE sur 1 semaine pour poser l'énergie et relaxer le corps et le mental

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série souplesse

Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Yoga Nidra

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style "Yin" (avec souffle ujjayi)

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Conscience du souffle

DIMANCHE Allez au Hamman et généralement relaxez-vous.

ET PLUS ... Juste détendez vous, faites des choses qui vous font plaisir cette semaine.

OUVRIR LA CAGE thoracique sur 6 semaines pour travailler le souffle

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

LUNDI JEUDI

Asana : Renforcement (focus : haut du dos) suivi par relaxation des hanches et dos.



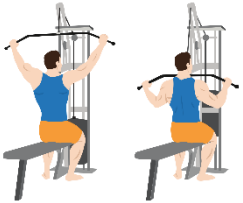
Conseils d'exercices de renforcement : Fentes, hip raises

, chest press (pour



muscler les muscles du haut), dumbbell rows

, lat pulldowns



, vacuum holds



, planche.

Pranayama : Respiration thoracique

Méditation : Méditation sur chakra du coeur

MARDI VENDREDI

Asana : Série préparation pour méditation et pranayama. Ouverture des hanches et détentes des épaules et nuque, avant de faire quelques extensions du dos.

Pranayama : Bhastrika (lent), viloma, nadi shodhana, ujjayi en vishama vritti

Méditation : Kaya sthairyam

MERCREDI SAMEDI

Asana : Série ouvrir le cœur. Salutation au soleil, postures debout (séquence mouvement), chaise, arc, planche inversée, chien tête en bas, quelques flexions, pigeon.

Pranayama : Travailler puraka et recaka (expire et inspire complète)

Méditation : Conscience du souffle (allongé)

DIMANCHE S'il fait beau, marchez en pleine conscience dans la nature.

Sinon pratiquez Yoga Nidra.

Philosophie : Les secrets du mental.

ET PLUS... Prenez l'habitude de pratiquer abhyanga ou mini-abhyanga régulièrement.

RELAXATION PROFONDE sur 1 semaine pour poser l'énergie et relaxer le corps et le mental

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série souplesse

Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Yoga Nidra

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style "Yin" (avec souffle ujjayi)

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Conscience du souffle

DIMANCHE : Allez au hamman et relaxez-vous.

Juste détendez vous, faites des choses qui vous font plaisir

EQUILIBRE ET ANCRAGE sur 4 semaines pour améliorer l'équilibre et apprendre à ancrer l'énergie

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série équilibre. Postures debout à travers vinyasa krama, arbre (focus principal), cobra et sauterelle, bateau, planche, pince assise, lézard & pigeon. Vous pouvez aussi démarrer avec quelques salutations au soleil.

Pranayama : Ujjayi en sama vritti, nadi shodhana, vishama vritti

Méditation : Kaya sthairyam

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série hanches & ancrage. Salutation au soleil, équilibre sur les pieds (arbre, guerrier 3), série fente basse-lézard-pigeon, planche, chien tête en bas, bateau, demi-pont, relaxation des hanches. Terminez avec la posture du diamant.

Pranayama : Surya bhedana, nadi shodhana, ujjayi en vishama vritti

Méditation : Trataka

DIMANCHE s'il fait beau, faites une marche en pleine conscience dans la nature.

Yoga Nidra (30 min)

Philosophie : contemplez purushartha

Cherchez à éviter la sur-stimulation du mental en diminuant le nombre d'expériences/informations que vous recevez durant journée.

APAISEMENT ET SE NOURRIR Aider le corps à se régénérer et calmer le mental sur 2 semaines

Prenez toujours le temps d'échauffer le corps avant de démarrer une pratique physique.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : Série relaxation des hanches. Utilisez les postures pour les hanches comme le squat indien (avec des mouvements), le pigeon, le lézard, la fente basse. Terminez assis en tailleur (avec les supports si nécessaires).

Pranayama : Mains sous les aisselles

Méditation : Conscience du souffle (allongée)

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style "Yin" (avec souffle ujjayi) Utilisez les supports comme les bolster. Restez plus longtemps (10-15 souffles) dans les postures et juste respirez. Utilisez les postures simples avec lesquelles vous êtes à l'aise et que vous pouvez tenir longtemps.

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Yoga Nidra

DIMANCHE Allez au hammam, détendez-vous globalement.

Pas de philosophie/théorie

Détente complète et faites ce qui vous fait plaisir.

LES 7 TRUCS POUR PACIFIER VATA

Méditer le matin 15mn avant de démarrer la journée

Prendre une longue douche ou bain le matin pour s'apaiser avant de démarrer la journée (Vata a tendance à se projeter dans l'action dès le premier clignement des yeux le matin)

S'offrir un temps de silence et de repos durant la journée, comme 58mn par heure

Créer de l'espace pour obtenir un sommeil suffisamment réparateur

Prêter attention à l'hydratation quotidienne, boire suffisamment. En saison froide réduire de façon significative les boissons froides. Prioriser les soupes et potages chauds

Pratiquer l'automassage quotidien avec une huile adaptée à Vata

***Comment pratiquer Kaya Sthairyam :**

1. Prenez une position assise dans laquelle vous êtes confortable. Traditionnellement, les asanas comme Padmasana, Siddhasana, Sukhasana ou Vajrasana sont conseillées. Mais si vous n'êtes pas confortable assis par terre, vous pouvez également vous asseoir sur un tabouret ou sur le bout d'une chaise. Quelle que soit la posture que vous choisissiez, il est important que :
 1. Le dos reste droit (pas cambré vers l'arrière ni arrondi vers l'avant).
 2. Les épaules en arrière et loin des oreilles, mais relaxées.
 3. La tête légèrement penchée vers l'avant (très légèrement).
 4. La posture doit être assez confortable que vous puissiez faire tout cela sans l'effort et sans risque de blessure.
2. Placez vos mains sur les genoux avec le doigt index en contact avec le pouce et les trois autres doigts étendus. Fermez vos yeux et prenez conscience de votre souffle.
3. Comptez 4 souffles, lents et profonds, et amenez votre conscience dans votre corps. Concentrez-vous sur l'asana que vous avez prise pour méditer. Sentez l'équilibre entre la droite et la gauche, entre l'avant et l'arrière du corps. Concentrez-vous sur l'équilibre de vos bras et de vos jambes.
4. Maintenant visualisez votre corps comme si vous étiez en dehors de lui. Visualisez-le de l'arrière, de devant, de gauche et de droite, du bas comme si vous étiez dans le sol et du haut comme si vous étiez dans le ciel. Essayez de vous voir des 6 côtés en même temps.
5. Laissez le bas de la colonne vertébrale s'enfoncer dans le sol tout en gardant la longueur dans la colonne vertébrale. Visualisez que vous êtes un arbre. Vos jambes sont les racines. La colonne vertébrale est le tronc de cet arbre. Vos bras, votre tête sont les branches. Votre corps est maintenant enraciné dans la terre. Faites un vœu : « A partir de maintenant, je ne vais plus bouger. »
6. Prenez conscience des diverses sensations que vous pouvez ressentir dans le corps. Sentez-vous de la chaleur ? Du froid ? Des tensions ? Rigidité ? Concentrez votre attention sur ses sensations. Si les pensées commencent à s'incruster, ramenez votre attention sur les sensations du corps.
7. Maintenant, concentrez votre conscience un membre de votre corps. Commencez par votre tête. Le cou. Les épaules. Le bras droit, le bras gauche. L'abdomen. Le dos. Les fessiers. La jambe droite puis la gauche séparément. Chaque fois votre attention divague, ramenez-la sur les sensations que vous ressentez dans un membre de votre corps.
8. Sentez votre corps se rigidifier. Comme si vous n'étiez plus assis par terre... mais vous êtes maintenant la terre. Vos muscles sont comme de la pierre. Même si vous le vouliez, vous ne seriez plus capable de bouger. Plus aucune sensation n'existe dans votre corps. Comme une statue de pierre, vous ne ressentez plus rien.
9. Plus le corps devient rigide, plus il sera difficile de garder la conscience dans le corps. Concentrez-vous alors sur votre souffle. Observez le souffle qui rentre dans le corps. Observez le souffle qui s'en va. Observez, mais n'analysez pas. Ne changez rien. Simplement suivez votre souffle. Laissez un rythme naturel de respiration s'installer et continuez de le suivre.

Après un certain temps, la conscience va commencer à vaguer entre le corps et le souffle. Laissez-la faire. La partie effort est maintenant terminée. Peu à peu, votre souffle va ralentir et se prolonger. Il deviendra de plus en plus subtil. Tout comme votre corps, l'esprit aussi deviendra « presque » immobile et la tranquillité va s'installer. Le souffle va ralentir. Vous aurez l'impression de ne presque plus respirer. C'est l'état de Kaya Sthairyam. Et toutes les méditations/concentrations décrites dans les textes yogiques/tantriques ou encore des upanishad doivent être pratiquées dans cet état.

Comment revenir de Kaya Sthairyam :

Concentrez votre conscience d'abord sur les pieds, ensuite sur les bras et finalement sur le battement de votre cœur. Sentez le cœur battre et pomper le sang dans le corps. Sentez ce sang traverser les veines et les artères et aller jusqu'à chaque extrémité. Chantez le mantra « Aum » trois fois avant d'ouvrir vos yeux. Redressez vos jambes pour qu'elles soient toutes droites. Tirez les rotules vers le haut pour aligner les genoux. Soulevez-vous lentement.

Vishama Vritti Pranayama

Vishama signifie « irrégulier » et « difficile ». *Vritti* veut dire « mouvement ». Là où dans [Sama Vritti](#) pranayama, nous cherchions à garder la même durée, ici nous cherchons les rythmes différents pour inspiration, rétention, expiration et suspension après expiration. Un exemple de Vishama Vritti sera 4-0-8-0 où la durée d'expiration est deux fois plus longue que la durée d'inspiration : ce qui aide à enlever le stress. Un autre exemple sera 1-4-2-0 où la durée de rétention après inspiration est 4 fois plus longue qu'inspiration et la durée d'expiration est 2 fois plus longue qu'inspiration.

Chaque processus lié à notre respiration déclenche un [vayu](#) différent dans notre corps. Combien de temps nous prenons pour chaque processus change également l'effet que pranayama aura sur notre être.

AVERTISSEMENT : Quand la durée des 4 composants d'un pranayama est différent, cela crée un déséquilibre dans notre corps. Sauf pour les pranayamas simples (comme : 4-0-8-0 ou celui qui suit), il est conseillé de les pratiquer uniquement sous-surveillance d'un yogi. De même, il est important d'écouter votre corps et bien vérifier l'impact qu'un pranayama a sur vous. Dit Hatha Yoga Pradapika : *Prana doit être apprivoisé bien plus lentement et bien plus graduellement que les tigres, les éléphants et les lions.*

1. Prenez le temps de faire quelques salutations au soleil ou d'autres asanas simples afin de faire circuler le sang dans votre corps avant de démarrer la pratique de pranayama.
2. Assoyez-vous dans une position confortable où votre colonne vertébrale reste droite et vous pouvez rester assis sans bouger durant plusieurs minutes.
3. **Vœu :** Je vais me concentrer sur mon souffle.
4. Démarrez avec une respiration normale où vous vous concentrez sur le parcours du souffle dans votre corps. Assurez-vous que vous arrivez à inspirer de votre diaphragme thoracique ainsi que de votre milieu et haut des poumons.

5. Une des qualités importantes recherchées dans les pranayamas c'est que votre souffle soit régulier et calme. Si le souffle se coupe durant inspiration ou expiration, ou si il n'est pas calme, cela stresse le corps. Prenez le temps d'assurer que vous arrivez à respirer d'une façon rythmique sans faire des pauses durant inspiration ou expiration.
6. Amenez votre conscience dans votre souffle.
7. **Etape 1** : Commencez à compter la durée d'inspiration. Ce que l'on cherche c'est de pouvoir faire durer notre inspiration 4 secondes.
8. **Etape 2** : Une fois que votre inspiration prend naturellement 4 secondes, commencez à compter la durée de votre expiration. Amenez-la à 8 secondes.
9. **Etape 3** : Prenez le temps d'établir un rythme régulier d'inspiration et d'expiration. Ensuite, commencez à ajouter la rétention après l'inspiration. Démarrez par une seconde et augmentez au fur et à mesure jusqu'à 8 secondes.
10. **Etape 4** : Une fois le rythme de 4-8-8 est devenu naturel, ajoutez la rétention après expiration. Pareillement, démarrez avec juste une seconde. Et montez-la graduellement à 2 secondes.

A noter : Il est important de ne pas brûler les étapes. Le plus longtemps nous retenons l'air après l'inspiration, le plus l'expiration a tendance à devenir courte et instable. Et le plus longtemps nous retenons notre souffle après l'expiration, le plus l'inspiration devient courte et instable. Également, et c'est surtout le cas pour la rétention après l'expiration, le corps se stress durant ces moments. Il est donc important d'aborder ces étapes graduellement sans vous forcer afin de laisser au corps le temps de s'habituer à ses différents rythmes.

A noter : l'inspiration et l'expiration durant les pranayamas se font à travers nos narines et pas notre bouche, sauf mention particulière.

Contre-Indications : Si vous souffrez d'haute tension, ne pratiquez pas la rétention après inspiration ou suspension de souffle après expiration.