

CRÉATION DES SÉANCES EN YOGATHERAPIE AYURVEDIQUE

POINTS CLÉS :

- Toujours démarrer avec un échauffement
- *Vata* : échauffement en mouvement, articulations, lombaires, cervicales, hanches
- *Pitta* : articulations (utiliser rotations lentes)
- *Kapha* : articulations (court) gros muscles (chauffer le corps)
- Décider l'objectif de la séance
- Calmer *vata*
- Calmer *pitta*
- Diminuer aggravation de *kapha*
- Augmenter la concentration
- Énergie vitale
- Progrès vers Yoga (holistique)
- Travail du souffle, etc.
- **Si thérapeutique :**
 - Démarrer avec symptomatique mais sans aller trop "contre" l'aggravation
 - Garder le maximum d'intensité vers le milieu de la séance (ce qui va inciter la personne à aller contre la nature de l'aggravation)
 - Toujours terminer avec une relaxation profonde (peu importe le *dosha* aggravé)
- **Si approche holistique :**
 - Démarrer debout (terre, eau)
 - Extensions et torsions et équilibre sur les mains (travail des abdominaux - feu, air)
 - Flexion (calmer feu et air, concentration et *jalandhara bandha*) et inversions
 - Préparation pour s'asseoir
 - *Pranayama*
 - Méditation
- **Que faire en cas de multiples aggravations :**
 - Au niveau de *manas* - assurer que *tamas* puisse être brisé (inertie) et ensuite calmer *rajas*
 - Toujours calmer *vata* d'abord
 - Ensuite calmer *pitta*
 - Et finalement *kapha*

PROGRAMMATION

- Le début d'un programme (les premières 1-2 semaines) vise avant tout l'apaisement des symptômes les plus dérangeants ET tangibles pour la personne. Par exemple, si la personne souffre de lombalgie, alors avant tout, on va chercher à apaiser ses douleurs.
- Une fois les premiers symptômes commencent à s'apaiser légèrement, introduisez ce qui l'aidera sur le court-moyen terme dans les 2 semaines qui viennent. Durant cette période, pensez à 2-4 séances "traitement symptomatique immédiat", et 1-2 séances traitement symptomatique plus long terme.
- Autant que possible, introduisez la partie respiration aussi rapidement que possible durant le programme.
- Intégrez l'aspect philosophique de Yoga aussi rapidement que possible également (typiquement après les 2 premières semaines).

Tout soin sur le long terme demande que cet aspect soit présent, sinon le soin va toujours rester superficiel. Au début, cet aspect peut être introduit en douceur.

- Après le premier mois, commencez à diriger la personne vers une pratique holistique qui va l'aider à augmenter *sattva guna*.

UN EXEMPLE AVEC LA MÉNOPAUSE

Une femme entre 45-55 ans avec une corpulence moyenne, sans fort déséquilibre avant le début de ménopause, avec un travail stressant et énormément de responsabilités.

Cette femme commence à montrer les symptômes suivants : douleurs lombaires, les règles anormales (soit trop de sang, soit presque pas et ça dure plus d'une semaine), bouffées de chaleur, excès de transpiration, inconfort abdominal, insomnies, beaucoup de changements émotionnels.

DIAGNOSTIQUE

L'Ayurveda ne voit pas la ménopause comme une maladie mais simplement les effets naturels d'une transition entre les âges *pitta* et *vata* chez une femme. Les problèmes associés avec la ménopause, d'après Ayurveda, ne devraient pas avoir lieu. Si ces problèmes sont aujourd'hui présents, leurs origines sont directement nos rythmes de vie qui ne tiennent plus en compte les rythmes biologiques.

Pour mieux saisir la nature du problème, il est important de comprendre ce qui est censé de se passer entre 40-50 ans. Cela dépend bien sûr des personnes, mais souvent cette période dure 2-3 ans. Chez une femme, *pitta* est censé se calmer et le corps rentre dans la période *vata*. *Vata* descend alors vers la matrice/ovaires/sexe et commence à sécher ces zones.

Malheureusement, avec les impositions de la vie moderne, *vata* est souvent déjà aggravé même avant cette période. Et *pitta*, pour la plupart des femmes, ne se calme plus à cause des responsabilités liées au travail/famille.

Lorsque la période de pré-ménopause arrive, l'aggravation de *vata* est encore plus forte qu'elle ne le devrait, et commence à transporter *pitta* toujours trop fort dans les diverses parties du corps d'une manière irrégulière. De plus, *udana vata* (lié à l'effort, la parole) force ce *pitta* également vers le haut du corps (ce qui va donner des fortes bouffées de chaleurs ainsi que les transpirations).

BESOINS CLEFS

Idéalement, cette période se prépare, et on laisse *pitta* se calmer naturellement vers ses 40-45 ans. Si cette préparation n'a pas été possible, alors il devient important de re-réguler *vata* et calmer *pitta*.

Vu que les symptômes sont souvent très forts, il sera conseillé d'également consulter un médecin Ayurvédique afin d'établir un plan nutritionnel pour accompagner ce changement.

Du point de vue de Yoga, nous aurons quelques besoins :

- Re-réguler *vata*, assurer qu'*apana vata* ne devienne pas bloqué, réduire les montées dû à *udana vata*, et travailler *vyana vata*
- Apaiser *pitta* globalement dans le corps
- Apaiser *rajas* (plus *rajas guna* reste fort, moins il sera possible de faire les deux premiers points)

Ce travail n'est malheureusement pas possible uniquement à travers un travail postural. Nos outils principaux seront l'application de la philosophie, *pranayama* et méditation. Et plus particulièrement les *pranayama*. Durant leur pratique, ce sera la profondeur et la lenteur du souffle qui sera à privilégier.

SÉANCE TYPE

- Vinyasa lents et pratiqués en décomposé
- Série évacuation
- Relaxation et ouverture des hanches
- Retravailler la respiration
- *Yoga nidra*
- *Pranayama*

PROGRAMMATION

Pranayama (tout au long) :

Contre indiqué : *kapalbhati*, *bhastrika* rapide (lent peut être pratiqué pour des durées limitées),

Rétentions et *bandha* trop poussés (en douceur, ça va aider, si on cherche à trop pousser, ça va augmenter *pitta*).

Séance type *pranayama* : conscience du souffle, *sama vrtti* avec *ujjayi*, *nadi shodhana*, *vishama vrtti* (sans *ujjayi*), *chandra bhavana* (4-6 répétition max), *savasana*.

Mois 1

- Lun, Mer, Ven : *Vinyasa* lent + travail sur le souffle
- Mar, Jeu, Sam : Série évacuation + *pranayama* (et *yoga nidra* le soir)
- Dim : Introduction à la philosophie, apprendre à méditer et contempler, et *aparigraha*

Mois 2

Idem la semaine avec le dimanche un travail sur *santosha* et *ishvara pranidhana*

Mois 3

Idem la semaine, on peut allonger doucement les temps de pratiques

Le dimanche il est bon de revoir et redéfinir ses objectifs sous le filtre d'*aparigraha*, *santosha* et *ishvara pranidhana*

Mois 4

- Lun, Mer, Ven : Focus hanches + travail sur souffle
- Mar, Jeu, Sam : *Pranayama* et méditation
- Dim : Mise en application des changements de vie trouvés le mois précédent

Mois 5

- Lun, Mer, Ven : *Vinyasa* lent + travail sur le souffle
- Mar, Jeu, Sam : *Pranayama* + méditation
- Dim : Continuer de mettre en application les changements de vie

Mois 6

- Pratique douce pour relaxation des hanches et *yoga nidra* pour accompagner.
- Revoir les effets de la pratique des mois précédents, et induire les changements en fonction