

R̥tucaryā

R̥tu : saison, temps, période, époque

caryā : la conduite juste, « l'observance ascétique »

Les saisons impactent nos *doṣa*. L'Ayurveda et le Yoga donnent beaucoup d'importance à adapter nos pratiques et notre hygiène de vie d'après les saisons.

Pour l'Ayurveda on a six saisons :

Shishira : fin de l'hiver

Vasanta : printemps

Grisma : été

Varsha : pluie

Sharat : automne

Hemanta : début de l'hiver

Ces 6 saisons sont catégorisées en deux sortes :

Uttarayana (solstice nord) ou *adana kala*

Dakshinayana (solstice sud) ou *visarga kala*

Uttarayana est la partie de l'année où le soleil est en mouvement vers le nord.

Ce mouvement démarre vers le solstice d'hiver et continue jusqu'au solstice d'été.

3 saisons sont incluses dedans :

Shishira la fin de l'hiver

Vasanta le printemps

Grisma l'été

Durant cette période, le soleil devient prédominant. Ce qui donne certaines spécificités à cette partie de l'année.

- Le soleil commence à devenir de plus en plus prédominant. Ce qui commence à sécher l'humidité naturelle de la terre et de l'air.

- Le vent augmente en intensité et devient de plus en plus sec.

- L'impact sur la terre fait que les qualités "douces" de la terre diminuent.

Ainsi, les goûts suivants deviennent prédominants dans tout ce qui est produit par la terre :

- Fin de l'hiver (*shishira*) : *tikta* (amer)
- Printemps (*vasanta*) : *kashya* (astringent)
- Été (*grisma*) : *katu* (âcre)

Ces goûts vont progressivement augmenter la sécheresse dans le corps.

Le corps commence à manquer de plus en plus d'élément d'eau, sa force (dépendant de *kapha*) va progressivement diminuer.

Ainsi, vers la fin de l'hiver, le corps a une bonne capacité et vigueur (mais moins qu'au début de l'hiver), et ça commence à descendre progressivement durant le printemps et atteint son plus faible niveau vers la fin de l'été.

La chaleur globale dû à la proximité du soleil va augmenter, le corps va diminuer progressivement ses feux internes pour faire face à cette chaleur, ce qui va aussi diminuer les feux métaboliques.

Les facteurs à tenir en compte :

Impact des rayons de soleil dû à la distance entre le soleil et la terre : C'est l'impact principal. Plus le soleil s'éloigne de la terre, plus cela augmente les feux métaboliques mais aussi l'humidité naturelle du corps. Cette eau est le principe clé pour à la fois *kapha* et *pitta doṣa*. À l'inverse, plus le soleil s'approche de la terre, plus ça va sécher la terre et l'atmosphère, et plus le corps va diminuer ses feux métaboliques, ce qui va générer une sécheresse naturelle (et donc *vāta*)

Impact de la température ambiante : si on est plus proche de l'équateur, le climat est naturellement plus chaud, ce qui fait que les feux internes n'augmentent pas avec la même intensité que si on est plus proche des pôles (nord ou sud). De la même façon, dans un pays comme l'Inde, *pitta* va obligatoirement se vicier en automne (dû fait qu'il fait très chaud en automne), cette aggravation sera beaucoup plus limitée dans un pays froid (comme la France ou le Canada).

Impact sur ce que la terre produit : les fruits, légumes, viandes que nous consommons. Les animaux qui mangent l'herbe dans cette saison (et qui sont par la suite consommés par nous) vont garder les spécificités de la saison.

Les spécificités de la région où on habite : Le lieu d'habitation joue un rôle important. Si on habite un pays froid et humide, l'impact de la sécheresse sera un peu moins important comparé à un pays qui est naturellement chaud et sec.

Afin de mieux cibler les saisons en tenant en compte différentes facettes comme la position du soleil par rapport à notre lieu d'habitation, il est mieux d'utiliser le calendrier indien. Vous pouvez utiliser les outils disponibles sur Internet pour mieux calculer les mois/ saisons pour chaque année. Un exemple d'outil disponible est sur le site suivant : <https://www.drikpanchang.com/>

Le printemps commence vers le 22 mars et termine vers le 20 mai.

LES SPÉCIFICITÉS DU PRINTEMPS

La force physique et énergétique commence à baisser graduellement à partir du printemps (et va devenir le plus faible en été).

Le feu digestif est aussi en baisse. Le fait que *kapha* augmente va aussi diminuer le feu digestif (comme si l'eau de *kapha* le couvrait maintenant).

Le goûts prédominant est astringent (*kashya rasa*), ce qui va, entre autre, sécher le corps. C'est souhaitable en raison de la prédominance de *kapha* liquéfié.

Doṣa : Avec la chaleur et la proximité du soleil, *kapha* qui s'était naturellement accumulé dans le corps durant la fin de l'hiver commence à se liquéfier et sortir de son site. C'est également là où les maladies liées à *kapha* (comme congestion) peuvent devenir importantes.

« Au printemps kapha accumulé par le corps durant l'hiver est liquéfié par la chaleur du soleil. Cela peut conduire à une perturbation de la force digestive et du métabolisme, qui peuvent entraîner de nombreuses complications »

Charaka Samhita, VI.22

À la fin de l'hiver, le corps et l'esprit peuvent ressentir une certaine lourdeur. On sort de la saison froide pendant laquelle Kapha et des toxines ont eu tendance à s'accumuler dans le corps et le mental. C'est le moment opportun de se débarrasser de ce qui pèse, que ce soit sur le plan physique, mental ou émotionnel.

A l'approche du printemps, nous ressentons souvent ce besoin de nous alléger et de purifier le corps, l'esprit et notre environnement. C'est le moment idéal pour poser une intention, qui va guider nos choix et nos pratiques tout au long de la saison.

L'intention n'est pas seulement un objectif : c'est un élan, une boussole subtile qui oriente notre énergie, entretient notre motivation et nous permet de nous réajuster lorsque c'est nécessaire.

Comment accueillir cette période de transition au mieux ? Comment alléger ce qui doit l'être et faire de la place en vue des changements nécessaires ?

Mitāhāra, la Modération

Mitāhāra, ... ce mot peut se traduire par « alimentation modérée » ou « nourriture en juste quantité ». Dans la tradition yogique et ayurvédique,

Mitāhāra ne se limite pas uniquement à la quantité de nourriture : il implique aussi la qualité de ce que l'on consomme, l'état d'esprit dans lequel on se nourrit (conscience, gratitude, calme mental), ainsi que l'impact sur la santé globale (physique, mentale et spirituelle). C'est l'idée d'équilibre et de discernement appliquées à l'acte de se nourrir.

Voici une histoire qui illustre cet état d'esprit : **Le banquet des yogis**

Dans un ashram niché entre rizières et collines vivait le vieux sage Śrī Gaurānanda. Il était renommé pour ses enseignements profonds. Un jour, il invita plusieurs de ses disciples à un repas collectif. Tous s'attendaient à un grand festin, car c'était la pleine lune et une période de célébration dans la région.

En arrivant dans la salle commune, les disciples furent surpris : face à eux, un long tapis sur lequel étaient disposés des bols en argile, chacun contenant un peu de riz, des légumes cuits à la vapeur et une petite louche de soupe claire. Pas de mets compliqués, pas de sucreries, pas d'épices exotiques. Juste l'essentiel.

Alors qu'ils s'installaient, Śrī Gaurānanda leur demanda de fermer les yeux.

« Dites-moi, de quoi avez-vous réellement besoin en cet instant ? »

Les disciples, silencieux, tentèrent de sentir leur faim, leur soif ou leurs envies.

Le sage poursuivit :

« Que vos sens ne décident pas à votre place... Laissez votre conscience vous indiquer la juste mesure, la juste quantité. Ne vous laissez pas emporter par la gourmandise, ni par la privation extrême. Goûtez chaque bouchée, remerciez pour cette nourriture, et soyez attentifs à la satisfaction qui vous habite. »

Lorsque le repas commença, l'atmosphère était à la fois festive et recueillie. Chacun mastiquait lentement, prenant soin de ressentir la texture, la saveur et l'énergie de la nourriture. À la grande surprise des disciples habitués à manger rapidement et souvent trop, peu d'entre eux finirent leur bol. Une sensation de contentement et de légèreté gagnait déjà leur corps.

Après le repas, les disciples vinrent trouver Śrī Gaurānanda :

« Maître, ce repas si simple nous a davantage comblés que les banquets somptueux que nous avons pu connaître. Comment est-ce possible ? »

Le sage répondit :

« Lorsque l'esprit est centré et reconnaissant, il se contente de peu. La nourriture, quand elle est reçue en conscience, devient une offrande sacrée, non seulement pour le corps, mais aussi pour l'âme. Tel est l'esprit de Mitāhāra. »

La modération n'est pas une contrainte, mais un art subtil : celui de nourrir le corps et l'esprit sans excès, en accord avec la juste mesure. La quantité n'est pas l'essentiel, mais plutôt la qualité de la présence, de la gratitude et de la conscience déposées dans chaque bouchée.

Mitāhāra est plus qu'une règle diététique : c'est un principe d'harmonie entre le corps, l'esprit et l'environnement. En mangeant moins, mais mieux, et en célébrant chaque bouchée, on cultive une relation plus profonde à la terre nourricière, on clarifie le mental et on crée de l'espace à l'intérieur.

« De la nourriture pure naît la pureté de l'être ; de la pureté de l'être naît la stabilité de la mémoire ; de la stabilité de la mémoire naît la clarté de l'intellect ; et de la clarté de l'intellect naît la libération. »

Chāndogya Upaniṣad 7.26.2

Après l'Hiver on a une **Fatigue avec Ama et Kapha**

Lorsque le printemps arrive, de nombreuses personnes ressentent une fatigue inhabituelle, un manque de motivation et une sensation de lourdeur générale. En Ayurveda, cette fatigue printanière est directement liée à l'accumulation et à l'aggravation de Kapha Dosha à la sortie de l'hiver.

Pourquoi ressent-on de la fatigue au printemps ?

Lorsque Kapha (Eau + Terre) s'accumule naturellement dans l'organisme en raison du climat froid et humide, le corps tend à ralentir, stocker et conserver ses réserves d'énergie. L'alimentation hivernale, souvent plus lourde (produits laitiers, aliments gras et sucrés, féculents en excès), ainsi que le manque de mouvement, favorisent cette stagnation de Kapha.

Lorsque le printemps arrive et que les températures commencent à remonter, Kapha commence à se liquéfier et à se déplacer dans le corps. C'est à ce moment-là que la fatigue se manifeste, car l'organisme est en train de se purger du surplus de mucus et des toxines accumulés durant l'hiver. En hiver, il est fréquent de ressentir un certain manque de motivation, un repli sur soi, voire une légère mélancolie qui favorise l'inertie et un état tamasique (d'inertie) propice à l'accumulation d'Ama.

Cette fatigue est temporaire et correspond à un processus naturel de détoxification du corps. Cependant, si Kapha est en excès et qu'il y a beaucoup de toxines, cela peut ralentir cette transition et prolonger la sensation de lourdeur.

En Ayurveda, Ama est un terme sanskrit signifiant « non digéré » ou « toxines ». Il désigne tout résidu, non transformé par le feu digestif (Agni), qui s'accumule dans

l'organisme sous forme d'impuretés. Ama peut être présent dans le système digestif, circuler dans les tissus et même s'installer sur le plan du mental sous forme de lourdeur, confusion et pensées stagnantes.

Lorsque l'organisme est surchargé d'Ama, les toxines ne sont pas éliminées correctement et se déposent dans divers tissus, obstruant les canaux énergétiques de circulation de ces tissus (Śrotāṃsi), ce qui affaiblit l'immunité et génère divers déséquilibres.

Kapha est constitué des éléments Eau et Terre, et cela lui confère des qualités spécifiques : lourd, froid, humide, stable, doux, collant et dense. Ces attributs sont essentiels à la structure du corps, au maintien de son hydratation, et à la stabilité mentale. Cependant, lorsqu'ils sont en excès, Kapha devient problématique et entraîne divers déséquilibres.

Pourquoi Kapha s'aggrave en fin d'hiver ?

- Pendant la première partie de l'hiver (décembre-janvier), le froid extrême a un effet resserrant sur les tissus du corps, empêchant Kapha de se liquéfier.
- En février-mars, avec le réchauffement progressif du climat, Kapha commence à **se liquéfier** et à **se déplacer**, ce qui peut provoquer une surcharge de mucus, de la lourdeur et un ralentissement général des fonctions corporelles.
- L'accumulation d'humidité dans l'air augmente encore l'effet humide et collant de Kapha, rendant plus difficile l'évacuation des toxines.

Les désagréments liés à l'excès de Kapha

Voici quelques manifestations qui apparaissent lorsque Kapha est en déséquilibre, sur les plans physique, mental et émotionnel :

Physiquement :

- Sensation de lourdeur et léthargie matinale.
- Excès de mucus (nez encombré, toux grasse, sinus bouchés).
- Rétention d'eau et prise de poids.
- Digestion lente, avec parfois une sensation de lourdeur après les repas.

Mentalement et émotionnellement :

- Manque de motivation, apathie.
- Difficulté à se lever tôt, sentiment de fatigue persistante.
- Pensées stagnantes, manque de clarté mentale.

Si plusieurs de ces symptômes sont présents, il est recommandé d'entreprendre **une purification adaptée à la saison**, notamment en adoptant des pratiques de **détoxification douce** pour soutenir Agni et éliminer Kapha en excès.

En Ayurveda **vers une purification saisonnière**

La période de fin d'hiver et début du printemps est donc idéale pour amorcer une **purification** légère, pouvant être pratiquée chez soi, afin d'éliminer l'excès d'Ama et de Kapha.

L'objectif est de réchauffer, sécher et alléger l'organisme afin de stimuler la digestion et le métabolisme.

En choisissant une approche bien adaptée, il est possible de faire en cette période de transition un vrai renouveau énergétique, où l'organisme et l'esprit se préparent au Printemps, allégés et emplis de vitalité.

Le jeûne en Ayurveda pour allumer Agni et brûler Ama

En Ayurveda, le jeûne (Upavāsa) est un moyen puissant de rééquilibrer Agni, le feu digestif, et de brûler Ama, les toxines accumulées dans le corps.

Contrairement aux approches modernes du jeûne qui focalisent souvent sur la perte de poids, l'Ayurveda considère le jeûne comme une **pratique de purification** ayant des effets profonds sur le corps, l'esprit et l'énergie vitale (**Prāṇa**).

Pourquoi le jeûne stimule-t-il Agni ?

- Agni est le feu digestif qui transforme la nourriture en énergie. Lorsqu'il est affaibli par une alimentation excessive, des repas irréguliers ou des aliments lourds, il devient incapable de digérer correctement les nutriments, ce qui entraîne une accumulation d'Ama.
- Le jeûne, lorsqu'il est bien pratiqué, **donne du repos au système digestif** et permet à Agni de se régénérer. Un Agni fort brûle efficacement Ama, améliorant ainsi la digestion, l'énergie et la clarté mentale.
- En absence d'aliments solides, le corps active son **pouvoir d'auto-guérison** et se débarrasse des impuretés stockées dans les tissus.

Quels sont les signes qu'un jeûne est bénéfique ?

- Langue plus propre, sans dépôt blanchâtre.
- Sensation de légèreté, meilleure clarté mentale.
- Digestion améliorée, appétit naturel retrouvé.
- Peau plus lumineuse, regard plus vif.

L'Ayurveda recommande des **jeûnes adaptés à la constitution (Prakṛti) et à l'état du moment (Vikṛti)**. Ainsi, une personne de constitution **Vāta** devra privilégier un jeûne doux (bouillons, tisanes, repas liquides légers), tandis qu'une personne **Kapha** pourra bénéficier de périodes plus longues de jeûne.

Trois Types de jeûne ayurvédique pour le Printemps

Selon votre constitution et votre vitalité, voici trois types de jeûne adaptés au printemps :

1- Le jeûne intermittent pour une Détox sur la durée

-> Convient à **toutes les constitutions**, avec adaptation selon les besoins.

2- Le jeûne monodiète pour une Détox douce

-> Convient aux personnes **Vāta et/ou Pitta** (apport énergétique stable).

3- Le jeûne hydrique pour une Détox intense

-> Idéal pour les constitutions **Kapha** ou

-> en cas de **surcharge pondérale** et de **mucus excessif**.

Sur tous les plans de l'Être il est bon d'**aller vers un allègement**

Le printemps est la saison du renouveau, une opportunité de se délester de ce qui alourdit, autant sur le plan physique que mental et émotionnel. En Ayurveda et en Yoga, l'allègement est essentiel pour stimuler l'énergie vitale (Prāṇa) et déployer plus de conscience.

Voici des propositions pour alléger les différents aspects de notre être pour accueillir pleinement cette transition :

Sur le plan physique il faut alléger et énergiser le corps

Un excès de toxines (Ama), de tissus adipeux ou de tensions musculaires ralentit la circulation de l'énergie dans le corps et crée de la stagnation. L'objectif est de soutenir le processus naturel de purification, déjà enclenché par l'arrivée du printemps.

- **Alimentation légère et digestive** : opter pour des repas sattviques, chauds, épicés légèrement (cumin, coriandre, gingembre) pour stimuler Agni.
- **Mouvement et dynamisme** : **pratiquer Surya Namaskar (Salutation au Soleil) chaque matin** pour activer le métabolisme.

- **Favoriser des postures de torsion** : Ardha Matsyendrāsana, Jathara Parivartāsana, Parivṛtta Trikonāsana, pour éliminer les toxines digestives.
- **Privilégier un Yoga plus dynamique**, adapté à la saison printanière.
- **Hydratation et élimination** : Boire de l'eau tiède citronnée le matin.
- Introduire des **tisanes drainantes** (cumin-coriandre-fenouil, tulsi-gingembre).
- Faire des pratiques de purification yogique comme **Kapalabhati** (respiration du crâne qui brille) et **Basti** (lavement).

Moins de nourriture= plus d'énergie.

Sur le plan mental et émotionnel il faut alléger les pensées

Un mental encombré est souvent le reflet d'un excès de stimulation et de sollicitations extérieures. Simplifier son quotidien et prendre le temps de réduire le bruit intérieur et extérieur est une clé pour retrouver calme et lucidité.

Pratiques pour un mental plus léger :

- **Simplifier son quotidien** : alléger l'agenda, limiter les engagements non essentiels.
- **Limiter les écrans et les informations** : adopter des plages horaires sans téléphone ni médias pour préserver l'énergie mentale.
- Pratiquer **Mouna (Mauna)**, le **Silence** : Observer quelques heures de silence par semaine ou pratiquer une journée de retraite silencieuse pour calmer l'agitation mentale ou encore profiter de moments de solitude consciente, en connexion avec la nature.
- **Méditation et respiration** : Privilégier Anuloma Viloma (respiration alternée) pour équilibrer les pensées. Adopter une pratique simple et régulière de la méditation : observer la respiration, réciter un mantra mentalement, fixer son attention sur un point.

Moins de bruit, moins d'agitation= plus de clarté.

Sur le plan de l'environnement il est bon d'alléger son espace de vie

Notre environnement extérieur influence directement notre état mental. Un espace encombré crée du désordre intérieur et disperse l'énergie. L'Ayurveda et le Yoga encouragent un cadre épuré et harmonieux pour favoriser un esprit apaisé et une pratique plus profonde. Un espace dégagé permet une meilleure concentration et une respiration plus libre. Ranger, trier et se débarrasser de l'inutile libère de l'énergie stagnante. Un environnement épuré favorise un esprit calme et centré, propice à la méditation et à la pratique du Yoga.

- **Désencombrer progressivement** : choisir une pièce ou une zone à alléger chaque semaine.
- **Garder l'essentiel** : privilégier la simplicité, éliminer le superflu.
- **Nettoyer son espace** avec des huiles essentielles purifiantes (eucalyptus, citron, palo santo).
- **Allumer une bougie** pour inviter une énergie lumineuse.
- **Brûler de l'encens** (sauge, bois de santal) pour harmoniser l'atmosphère.
- **Créer un espace dédié pour sa pratique**, comme un **petit sanctuaire** : un coin de méditation épuré, inspirant, avec une image, un objet ou un symbole.

L'harmonie du lieu reflète l'harmonie intérieure.

L'allègement du corps, du mental et de l'environnement ne se fait pas en un jour, mais par petits ajustements quotidiens. Chaque geste qui simplifie et clarifie notre être nous rapproche de notre essence profonde.

En allégeant ce qui encombre, nous créons de l'espace pour un renouveau du printemps.

En prenant ne serait-ce que quelques instants chaque jour pour nous souvenir de notre intention, nous donnons plus de sens à nos actions. Nous transformons des gestes ou des exercices en un véritable cheminement intérieur. Chaque respiration devient une opportunité de s'éveiller à plus de présence, de joie, et de conscience.

LES PROPOSITIONS DE SAISON

Les horaires :

Se lever tôt pour éviter d'augmenter kapha, mais pas trop tôt : 7h c'est bien.

Dormir suffisamment pour recharger les batteries pour l'année. Eviter la sieste car elle aggrave kapha.

Se coucher tôt (avant 22h) pour faciliter le lever matinal.

Soins pour réduire Ama :

- **jala neti** : nettoyage du nez à l'eau salée le matin, ou inhalation à l'eucalyptus si on a du mucus épais difficile à évacuer.

- **Nasyam** : matin et soir on applique dans les narines de l'huile de sésame ou du ghee liquéfié.

- **gratter la langue** doucement

- **boire de l'eau chaude** une tasse à jeun le matin, puis sur la journée sans ajout de plante, citron au autre saveur pour favoriser la digestion, nettoyer le tube digestif, éliminer les toxines (ama), activer la circulation, soutenir le système immunitaire, favoriser l'hydratation, réconforter le système nerveux, liquéfier les mucosités...

- alterner l'**automassage** à sec et l'automassage à l'huile selon sa constitution.

Alimentation :

- Alléger l'alimentation avec des aliments faciles à digérer. Eviter la nourriture lourde, grasse, riche... bien mâcher lentement pour manger moins
- Réduire ce qui aggrave kapha : produits laitiers, glaces, aliments froids, gras.
- Préférer les saveurs amère, astringente et piquante : légumes, épices (poivre, cannelle, gingembre, girofle...)
- Prendre des céréales et des légumineuses légères et digeste. Les associer à des légumes verts à volonté. Blé et orge.
- Privilégier les repas chauds et l'alimentation dissociée.
- Laisser au moins 3 ou 4 heures entre les repas. Éviter les en-cas. Ne pas manger sans appétit.
- Ne pas boire juste après le repas, pour ne pas diluer les sucs digestifs.
- Préférez des boissons fermentées, jus de raisin, eau avec un peu de miel, jus de mangue avec cardamome et cannelle.
- Faire des jeûnes

La cure anti-Ama

- Si vous vous sentez prêt pour la cure, d'une part, éliminez ce qui est lourd, ce qui crée de l'Ama: stimulants (café, thé noir, thé vert, alcool), aliments raffinés, sucre blanc, huiles raffinées et margarine, aliments frits, produits animaux, fromages, laitages, fruits secs, pain.
- Augmentez : les aliments frais (crus et cuits), complets, épices, algues/spiruline, graines germées.
- **Le matin**, prendre 10 amandes trempées 24h (enlever la peau), des fruits frais, ou un jus de fruits/de légumes, fraîchement préparé. Ou remplacer le petit-déjeuner par un verre d'eau tiède avec ½ citron pressé et 1 c.c. de miel.
- Pour stimuler le feu digestif, 30 min avant le déjeuner, prendre 1 à 2 grammes de gingembre en poudre avec un peu de miel.
- **Déjeuner:** Préparer du *kichari* et des légumes verts de saison à la vapeur. Dans l'assiette, ajouter 1 c. à c. de ghee.
- **Dîner:** Prendre juste une soupe de légumes de saison... ou du *kichari* «allongé», en cas de faim.

Les marma en automassage



Ces trois points *Marma* agissent sur le niveau d'énergie, la circulation, l'immunité et la digestion.

Masser quotidiennement, pendant 7 jours, avec douceur et bienveillance 30 sec. à 1 min. chacun de ces points :

- - **Hridaya** (coeur) : avec la paume ou le bord de la main (à la base du pouce)
- - **Tala Hridaya** (coeur de la paume de la main) : avec le pouce opposé
- - **Nabhi** (nombril) : avec 2-3 doigts, en appuyant doucement, progressivement.

NB : Masser le point *Marma* dans le sens des aiguilles d'une montre le stimule ; dans le sens contraire, cela calme ses fonctions.

Et si ma constitution n'est pas kapha

Si vous êtes de constitution *Pitta*, veillez à ne pas trop générer de chaleur et à ne pas trop en faire. Terminez par un *pranayama* rafraîchissant, tel que *shitali*.

Si vous êtes de constitution *Vata*, veillez à ne pas vous épuiser et pratiquez lentement, pour pacifier *Vata*.

Enfin, si besoin, prendre *Pascimottanasana*, vers la fin de la pratique.

« Un peu » c'est mieux que « trop » ! Ne mettez pas toutes ces propositions en place... mais choisissez ce qui vous convient. L'idéal est de tenir la routine sur la durée.

Pratique de yoga de début de printemps :

Soutenir le corps, le système immunitaire et l'esprit, tout en stimulant la purification.

Réduire l'inertie. Revigorer, réchauffer et alléger *kapha*.

Augmenter progressivement l'activité physique sans s'épuiser.

POSTURES

Objectifs :

- Travailler la mobilité
- Renouveler l'énergie
- Nettoyer le foie
- Faire sortir *kapha* liquéfié du corps
- Purifier et nettoyer le corps énergétique

Intensité : Moyenne (l'idée sera de bouger, avoir pas mal de mouvement dans le corps, mais sans pour autant aller vers la moindre fatigue). Globalement, on cherche à pratiquer à 50-60% de notre capacité

Durée : Les séances moyennement longues jusqu'à ce que le corps et l'esprit soient bien stimulés, mais la personne ne ressent aucune fatigue

Focus :

- Travail de mobilité pour améliorer l'état des articulations
- Faire sortir *kapha* du corps grâce à une légère transpiration "cocooning" venant de la pratique
- Mouvement, mais avec un esprit beaucoup plus joueur et moins stricte que durant les *vinyasa krama* traditionnels
- Les torsions et les extensions afin de mieux faire travailler le foie. Ajout des flexions dans le même objectif
- Expiration complète et "vider afin de renouveler"

Esprit : Joueur/enfant

A privilégier :

- Démarrer avec pas mal de mouvement tout en ayant un esprit de jeu. Les postures sont pratiquées avec un grand sourire
- La série digestive est fortement conseillée
- Garder quand même la discipline de la pratique (c'est le moment de *kapha* et donc important de ne pas laisser l'inertie s'installer)
- Utiliser les postures comme Paschimottanasana, Ardha Matseyandrasana et Bhujangasana avec la concentration au niveau du foie
- Travail spécifique de la mobilité, inciter le corps à mieux bouger, faire des transitions posées et lentes
- Avoir et garder une légère transpiration qui accompagne la séance (sans excès)
- Les *mantra* et *drishti* peuvent être utilisés tant que cela ne génère pas de stress
- Pratiquer avec un esprit d'enfant, ne pas rester trop strict, mais plutôt "profiter" de son corps et son environnement
- Travailler expiration complète et prendre chaque inspire comme un nouveau né

A éviter :

- Trop de postures qui demandent de la force. Le corps commence naturellement à s'affaiblir. Bien que ce soit une excellente idée de continuer de renforcer le corps, l'intensité de ce renforcement doit être beaucoup plus faible
- Les séances trop statiques

Les plus :

- Les séances peuvent être précédées des purifications comme nauli, kapalbhati, jal neti, etc.
- L'esprit de la pratique est d'une grande importance pour bien profiter des spécificités de cette saison. Garder un esprit de jeu, bouger, sourire et rire sont d'excellentes manières de rentrer dans le printemps !
- Notre objectif principal reste d'aider *kapha* à se liquéfier et sortir du corps. Dans ce but, une pratique qui chauffe légèrement le corps aide énormément. Néanmoins, s'il commence à faire trop chaud, alors ralentir un peu sera conseillé.

1. Enchaînements : pratiquer régulièrement plusieurs cycles de *Surya Namaskar*
2. Stimuler le métabolisme et la circulation avec les postures debout et les appuis sur les mains. Pratiquer jusqu'à transpirer légèrement, mais sans surmener le cœur.
3. Ouvrir l'espace thoracique pour éliminer le flegme *kapha* avec les extensions, comme *Matsyasana* (poisson),
Dhanurasana (arc),
Simhasana (lion),
Ustrasana (chameau),
Urdhva Mukha Svanasana.
4. Détoxiner avec *Uddiyana Bandha*, *Agni Sara* (brassage du feu), *Nauli* ainsi que les étirements latéraux et les torsions pour désengorger le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, la rate, le colon, les reins.

5. Inversions, comme *Sarvangasana*, *Halasana*, *Sirsasana*, *Kapalasana* (crâne), qui éliminent l'*Ama kapha* (dépôts de mucus et toxines) et stimulent la circulation.

6. Pranayama stimulants :

Kapalabhati et *Bhastrika* (lent) et *Surya Bedhana*.

Les shatdharma (les 6 purifications), *murcha pranayama*.

7. Chant à haute voix :

L'intégration du son peut même venir se placer dans la pratique posturale, grâce à aux *Bija* du soleil (*Hram*, *Hrim*, *Hrum*, *Hraim*, *Hraum*, *Hrah*) au d'autres Mantra tels que *Om*, *Hum*, *Soham*, *Om Namah Shivaya*.

8. Méditer avec la *Tejas Mudra* (mains jointes devant l'espace du coeur, plier les index pour former une courbe autour des pouces joints (sans les toucher). Ecarter largement les autres doigts, en ouvrant les paumes des mains, tout en gardant les pouces joints sur toute leur longueur, jusqu'à la base des mains.

Méditer sur la lumière du coeur, qui rayonne en soi et autour de soi, tel un Soleil intérieur.



Le printemps est la période de renouvellement. Toutes les méditations qui travaillent *bhuta shuddhi* (la purification des 5 éléments) et *cakra shuddhi* (purification des *cakra*) sont idéales pour cette période.

Ce sera le moment de faire bouger *prāṇa* dans les *nāḍī* ainsi qu'aiguiser les sens cognitifs.

SPÉCIFICITÉS DES PAYS FROIDS

Si vous habitez un pays froid, alors durant printemps, ni le feu digestif ni la force innée du corps ne baisse trop. Il faudra profiter du soleil matinal et continuer à travailler le corps afin d'enlever les blocages dans les chaînes de nutriments.

Vous pouvez alors garder une pratique aussi intense qu'en hiver, et juste diminuer les quantités de nourritures. Profiter du soleil sera fortement conseillé.

SÉANCE TYPE PRINTEMPS

Durée : 1h posturale. Prāṇāyāma et méditation séparée.

Asana : Echauffement (5m)

- Série hanches-fessiers-épaules pour mobilité (10m)
- 4 Sūrya Namaskar
- Utthita Trikonasana
- Utthita Parsvakonasana
- Parvrtta Parsvakonasana
- Padottanasana
- Uttanasana
- Bhujangasana
- Ardha Matsyendrasana
- Paschimottanasana
- Setu-Bandha
- Sarvanangasana
- Halasana
- Savasana

Prāṇāyāma :

- Kapalbhati
- Bhastrika
- Nāḍī Shodhana
- Ujjayi en Vishama Vritti (vishama : irrégulier, vritti : mouvement) respirations avec des rythmes différents

Méditation : Bhuta Shuddhi (purification des 5 éléments)