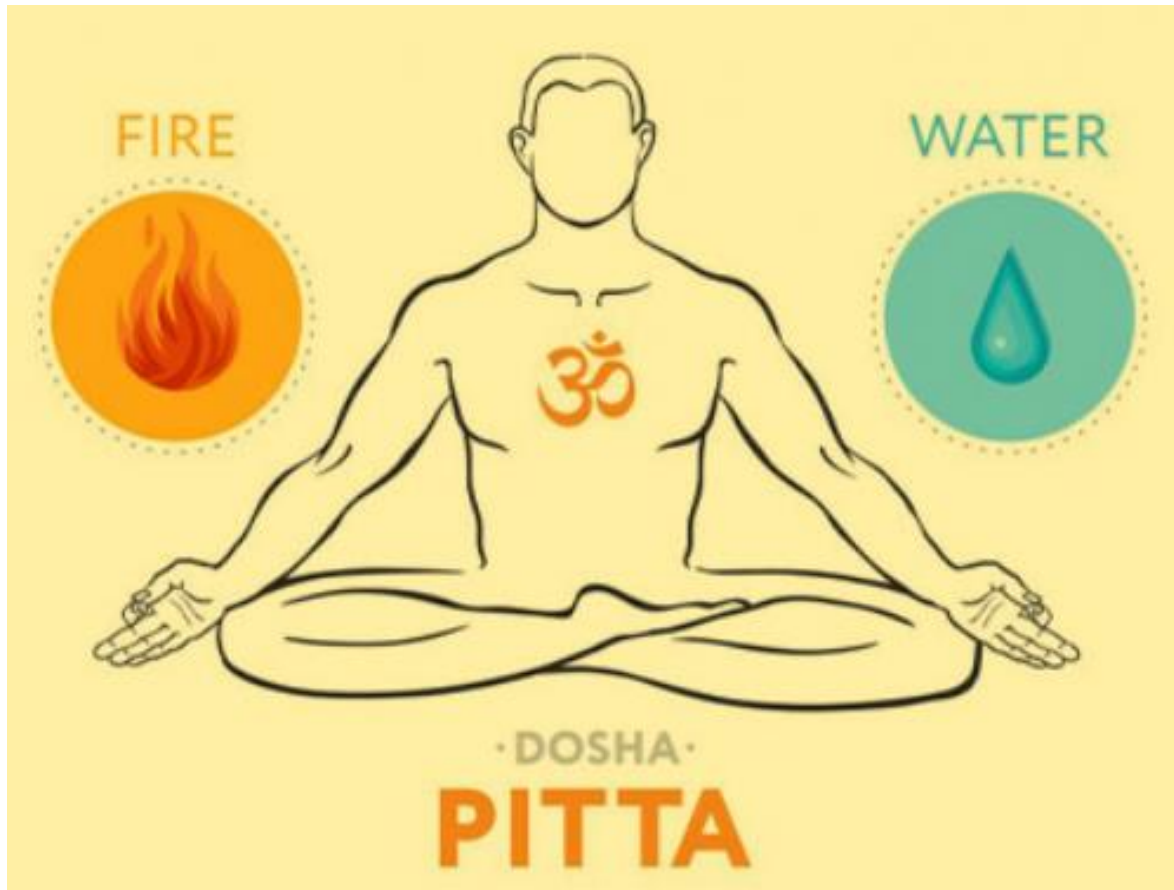


YOGA POUR PITTA DOSHA



Pitta dosha nous aide à avoir un bon système digestif, un meilleur focus dans la vie et facilite la compréhension.

Il s'aggrave dans notre monde moderne ce qui engendre des inflammations, des tendances au burn-out, la colère et la jalousie, et bien d'autres maladies.

Ce programme vous aidera à reconnaître, apaiser et prévenir les aggravations de *pitta dosha* en utilisant les techniques de Yoga comme les postures, les *pranayama*, la méditation ainsi que le travail de fond sur la psyché qui est importante pour garder *pitta* en équilibre.

LES BIENFAITS :

UN SOIN NATUREL : Travaillant en douceur, de l'intérieur vers l'extérieur, l'utilisation des pratiques de Yoga permettent un soin 100% naturel - c'est le corps de lui-même qui se soigne de l'intérieur.

DES EFFETS QUI DURENT : Une fois que les mécanismes sont compris et qu'on arrive à les impacter, ça aide à soigner, et ça prévient les futures aggravations, assurant ainsi que les bienfaits restent et persistent dans le temps.

IMPACT PROFOND Les pratiques qui agissent sur pitta agissent aussi sur les énergies et le mental. On a des bienfaits sur la santé physique, mentale et sociale.

COMPRENDRE PITTA

AUTO ÉVALUATIONS

Test 1 : aidera à déterminer votre nature originelle (*prakriti*), et votre profil doshique.

Test 2 : aidera à savoir si vous subissez une aggravation de *pitta dosha*.

Test 1 : AUTO-ÉVALUATION POUR ÉTABLIR VOTRE PROFIL DOSHIQUE

Ce test simplifié permet de déterminer quel est sa nature originelle (*prakriti*). Pour rappel, ce test reste limité, et pour réellement établir sa nature originelle, il est conseillé de consulter un bon médecin ayurvédique.

Comment faire : 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.

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'égalité

À NOTER : Plus vous avez utilisé vos tendances globales au cours de votre vie, plus ce test sera fiable. Néanmoins, ce test ne peut pas remplacer une vraie consultation avec un médecin ayurvédique.

TEST 2 : AUTO-ÉVALUATION : AGGRAVATION

Pour déterminer l'aggravation de Pitta

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES PHYSIQUES

01 OUI NON RESSENTEZ-VOUS SOUVENT UNE CHALEUR EXCESSIVE OU TRANSPIREZ-VOUS ABONDAMMENT, MÊME DANS DES ENVIRONNEMENTS FRAIS ?

02 OUI NON RESSENTEZ-VOUS FRÉQUEMMENT DES REFLUX ACIDES, DES BRÛLURES D'ESTOMAC OU DES INDIGESTIONS, SURTOUT APRÈS AVOIR MANGÉ DES ALIMENTS ÉPICÉS OU FRITS ?

03 OUI NON AVEZ-VOUS TENDANCE À AVOIR DES SELLES MOLLES OU LA DIARRHÉE ?

04 OUI NON SOUFFREZ-VOUS D'IRRITATIONS CUTANÉES, TELLES QUE DES ÉRUPTIONS, ACNÉ OU ROUGEURS ?

05 OUI NON AVEZ-VOUS FRÉQUEMMENT DES MAUX DE TÊTE, EN PARTICULIER DES MIGRAINES OU DES MAUX DE TÊTE AGGRAVÉS PAR LA CHALEUR OU LA LUMIÈRE DU SOLEIL ?

06 OUI NON AVEZ-VOUS UN FORT APPÉTIT ET VOUS SENTEZ- NON VOUS IRRITABLE OU INCONFORTABLE LORSQUE LES REPAS SONT RETARDÉS ?

07 OUI NON VOS CHEVEUX DEVIENNENT-ILS GRIS OU S'AMINCISSENT-ILS À UN ÂGE PRÉCOCE ?

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES MENTAUX/ÉMOTIONNELS

01 RESSENTEZ-VOUS FRÉQUEMMENT DE L'IRRITATION, DE L'IMPATIENCE OU DE LA FRUSTRATION ? OUI NON

02 AVEZ-VOUS TENDANCE À VOUS METTRE EN COLÈRE OU À ÊTRE AGRESSIF LORSQUE LES CHOSES NE SE PASSENT PAS COMME VOUS LE SOUHAITEZ ? OUI NON

03 AVEZ-VOUS DU MAL À VOUS DÉTENDRE OU À "DÉCONNECTER" MENTALEMENT, SURTOUT EN PÉRIODE DE STRESS ? OUI NON

04 AVEZ-VOUS TENDANCE À ÊTRE TROP CRITIQUE OU À PORTER DES JUGEMENTS SÉVÈRES ENVERS VOUS-MÊME OU LES AUTRES ? OUI NON

05 RESSENTEZ-VOUS UNE INTENSE COMPÉTITIVITÉ OU UN FORT DÉSIR DE RÉUSSITE ET D'ACCOMPLISSEMENT ? OUI NON

06 AVEZ-VOUS TENDANCE À DEVENIR SUR- FOCALISÉ(E) SUR LES CHOSES ET OUBLIER TOUT LE RESTE ? OUI NON

RÉPONDEZ OUI OU NON POUR CES SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

01 VOUS SURPRENEZ-VOUS SOUVENT À PARLER D'UN TON SEC OU DUR LORSQUE VOUS ÊTES CONTRARIÉ(E) ? OUI NON

02 VOUS SENTEZ-VOUS SOUVENT POUSSÉ(E) PAR DES ÉCHÉANCES, DES HORAIRES, OU UN BESOIN D'ACCOMPLIR LES CHOSES RAPIDEMENT ? OUI NON

03 AVEZ-VOUS UN FORT BESOIN DE PERFECTION ET DEVEZ-VOUS FACILEMENT FRUSTRÉ(E) LORSQUE LES CHOSES NE SONT PAS FAITES À VOTRE GOÛT ? OUI NON

04 TRAVAILLEZ-VOUS SOUVENT DE LONGUES HEURES SANS PRENDRE DE PAUSES, SURTOUT SOUS PRESSION ? OUI NON

05 VOUS SURPRENEZ-VOUS À ÊTRE FACILEMENT DISTRAIT(E) OU IRRITÉ(E) PAR DES PERTURBATIONS MINEURES DANS VOTRE ENVIRONNEMENT ? OUI NON

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS Comptez le nombre de fois que vous avez répondu OUI

“NON” à tout : Vous ne montrez aucun signe d’aggravation de *pitta*. Si vous avez un profil *pitta* (ou *pitta-vata/pitta-kapha*), vous pouvez suivre le programme “*Domptez Pitta*”.

“OUI” à 1-5 questions : *Pitta* commence à s’aggraver mais cette aggravation n’est pas très forte. Vous pouvez suivre le programme “*Domptez Pitta*” qui règlera ce début d’aggravation. (Exception : si vous avez répondu “oui” à 5 questions sur les symptômes physiques, démarrez avec le programme “*Apaisez Pitta*”).

“OUI” à 6-10 questions : *Pitta* est en voie d’aggravation. Suivez le programme “*Apaisez Pitta*” pendant 2 mois, ensuite allez sur le deuxième programme.

“OUI” à plus de 11 questions : *Pitta* est fortement aggravé. Suivez le programme “*Apaisez Pitta*” pendant 4 mois, et ensuite allez sur le programme suivant. À noter : il sera aussi conseillé de consulter un médecin ayurvédique.

QUAND CONSULTER UN MÉDECIN : bien que la pratique régulière de Yoga conseillée va aider, lorsque les symptômes physiques sont fortement présents, il est nécessaire d’accompagner ce soin avec une consultation avec un médecin ayurvédique.

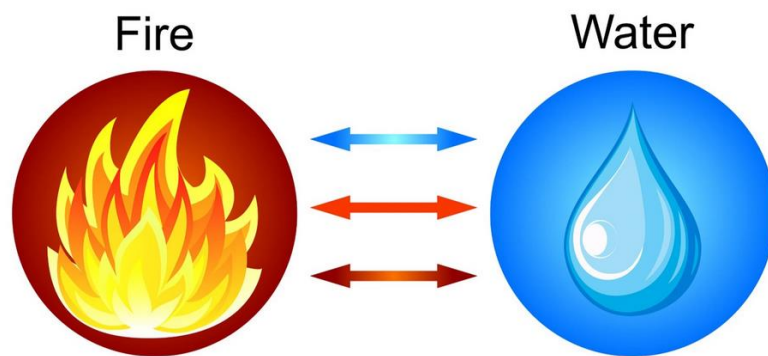
Si on ne ressent aucun bienfait après avoir suivi pendant 2 mois ces programmes, il deviendra important de consulter un médecin pour mieux cibler l’origine du problème, car le corps et le mental sont bien plus complexes qu’ils ne paraissent.

RÔLES ET FONCTIONS

CRÉATION DE PITTA DOSHA

Le corps physique est constitué de 5 éléments primordiaux (*mahabhuta*). Parmi ces 5 éléments sont *tej* (l'élément de feu) et *ap* (l'élément de l'eau). L'interaction entre ces deux éléments génère ce que l'on nomme *pitta dosha*.

PITTA



Lorsque le lien et l'équilibre entre ces deux éléments est maintenu, *pitta 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 feu devient trop prédominant par rapport à l'eau, cela génère une **aggravation** de *pitta*.

À l'inverse, s'il n'y a pas assez d'élément de feu par rapport à l'eau, cela génère une **sous-performance** de *pitta*.

LES FONCTIONS DE PITTA

Pitta est avant tout le régulateur de la chaleur dans le corps.

Il régule l'intégralité des feux métaboliques du corps : le feu digestif principal, les feux liés aux tissus, les feux qui nous permettent de transformer un élément vers un autre.

Une digestion et un métabolisme sains et efficaces dépendent d'un *pitta* équilibré qui garantit que les nutriments sont correctement assimilés dans le corps.

Ce qui va pour le système digestif va aussi pour les fonctions cognitives, intellect et la compréhension. Un *pitta* équilibré favorise une bonne compréhension, clarté d'esprit, prise de décision efficace ainsi que plus de faculté cognitive.

À l'inverse, un déséquilibre dans *pitta* va non seulement dérégler le système digestif, mais va aussi dérégler les sens cognitifs ainsi que la capacité de compréhension et d'assimilation des divers événements et expériences, donnant naissance aux problèmes comme la jalousie, la colère, etc.



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

-Localisé dans l'estomac et les intestins, ***pachaka pitta*** régule la digestion des aliments et contrôle le feu digestif principal. Il régule également la production des enzymes digestifs.

-***Ranjaka pitta*** est situé dans le foie, la rate et le sang, et régit la formation et la qualité du sang. Il joue également un rôle clef dans la purification du sang et maintien d'un teint de peau sain.

-Situé dans le coeur et le cerveau, ***sadhaka pitta*** est responsable des fonctions cognitives, de la compréhension profonde et assure un bon équilibre émotionnel. Il influence également les émotions comme la joie, la passion et l'enthousiasme.

-***Alochaka pitta*** se situe dans les yeux et il est responsable de la perception visuelle, y compris la capacité de voir la lumière, les couleurs et les formes.

-Situé dans la peau, ***bhrajaka pitta*** régule la couleur, l'éclat et la texture de la peau. Il est également responsable de la digestion via la peau (par exemple, les rayons du soleil ou l'huile). Il régule aussi la transpiration.

LE FEU-DIGESTIF ET PITTA

Pitta dosha est le régulateur principal du feu digestif. D'après Ayurveda, un fonctionnement sain et efficace de ces feux est d'une importance primordiale pour le bon fonctionnement du reste du corps.

Si *pitta* augmente trop les feux (*tikshna agni*), cela incite une digestion "trop rapide" où les nutriments brûlent au lieu d'être correctement transformés.

Si *pitta* devient sous-performant, alors les feux sont trop bas (*mandyagni*) ce qui incite une digestion lente et l'accumulation d'*ama* (les toxicités) dans le corps.

Ces feux gèrent non seulement la digestion principale, mais également l'assimilation et la digestion au niveau des tissus du corps ainsi qu'au niveau émotionnel et cognitif.

Par ex, un feu “trop fort” peut inciter à une compréhension superficielle, tout comme un feu “trop bas” peut laisser en manque total de clarté d’esprit.

Le bon fonctionnement de *pitta* est considéré primordial afin d’assurer que les feux digestifs et métaboliques marchent correctement.

PITTA 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 *pitta dosha* peut générer déshydratation au niveau du plasma, une surchauffe du sang ce qui provoquera les inflammations, une forte inflammation qui donne aux tensions au niveau des muscles, une réduction excessive des tissus adipeux, des troubles liés à une réponse inflammatoire excessive dans les tissus nerveux ou encore l’inflammation des organes et un déséquilibre hormonal avec un excès ou forte baisse de libido.

LIEN AVEC LES AUTRES DOSHA

Les trois *dosha* sont intimement liés et s’il y a une aggravation ou une sous-performance d’un *dosha*, ça va aussi affecter les autres *dosha*. Notez que *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 PITTA

Onctueux (*sasneha*) : *Pitta* possède une qualité légèrement huileuse, ce qui lubrifie et nourrit les tissus tout en soutenant les processus enzymatiques dans le corps.

Perçant (*tikshna*) : *Pitta* a une qualité piquante et pénétrante, ce qui lui permet de transformer et de décomposer efficacement les substances dans le corps.

Chaud (*ushna*) : *Pitta* est principalement de nature chaude. Cette qualité contribue à la régulation de la température corporelle, au métabolisme, et à la digestion.

Mauvaise odeur (*visram*) : *Pitta* possède une odeur assez forte. Dès qu'il est aggravé, un des premiers signes c'est la transpiration et haleine particulièrement forte.

Léger (*laghu*) : *Pitta* est léger par nature, ce qui lui permet de se déplacer facilement à travers le corps et de soutenir des processus rapides tels que la digestion et le métabolisme.

Liquide (*drava*) : *Pitta* a une qualité liquide qui contribue à sa capacité à circuler librement et à se diffuser dans les tissus corporels.

PITTA ET LES MALADIES

D'après les textes ayurvédiques, *pitta dosha* est responsable de plus de 40 maladies.

LES SIGNES D'AGGRAVATION DE PITTA

Brûlures d'estomac : Sensation de brûlure dans l'estomac ou la gorge, surtout après les repas.

Reflux acide : Rots acides fréquents, sensation de brûlure dans la poitrine.

Diarrhée : Selles molles, fréquentes ou diarrhéiques, parfois accompagnées de douleur.

Inflammation de la peau : Rougeurs, éruptions cutanées, acné ou dermatite.

Irritabilité : Colère rapide, impatience, frustration ou tendance à l'agressivité.

Transpiration excessive : Sudation abondante, surtout par temps chaud ou pendant l'exercice.

Sensation de chaleur : Sentiment de chaleur interne, surtout dans les mains et les pieds.

Migraine : Céphalées fréquentes, souvent aggravées par la chaleur ou la lumière.

Yeux rouges : Sensibilité accrue à la lumière, yeux rouges, brûlants ou irrités.

Sommeil perturbé : Difficulté à s'endormir, réveils fréquents, rêves intenses.

Appétit excessif : Faim constante, sensation de brûlure si les repas sont retardés.

Perfectionnisme : Exigence de perfection, tendance à être critique ou pointilleux.

LES CAUSES D'AGGRAVATION DE PITTA

Alimentation inadaptée :

- La consommation excessive d'aliments épicés, piquants, acides ou fermentés (comme les piments, les agrumes, les tomates, le vinaigre) peut augmenter la chaleur interne et aggraver *pitta*.
- La consommation d'alcool et de caféine ainsi que d'autres boissons stimulantes
- Un excès des jeûnes et des purifications.
- Surconsommation des aliments salés

Exposition à la chaleur :

- Passer trop de temps dans les environnements chauds ou sous le soleil
- Pratique des exercices trop intenses avec un excès de transpiration

Travail intense et surmenage :

- Surcharge de travail sans pause adéquate
- Travail prolongé sous pression ou durant de longues heures, surtout dans les environnements stressants

Stress et compétition excessive :

- Une mode de vie stressant avec un accent sur la compétitivité
- Des deadlines très serrées

Pensées critiques et jugements :

- Une vision manichéenne de la vie
- Tendance à l'auto-critique excessive
- Juger les autres tout le temps
- Des idées trop rigides sur comment les choses devraient se dérouler

Manque de repos et de détente :

- Dormir trop peu ou négliger le sommeil (notamment dormir après minuit)
- Ne pas prendre de temps pour les activités qui font plaisir
- Négliger le repos après les journées stressantes

Sur-stimulation sensorielle : Exposition excessive aux lumières et aux écrans**Emotions et sexualité :**

- Un excès de sexualité avec les rapports sexuels trop fréquents
- Sur-attachement affectif qui génère jalousie, sur-possessivité
- Les émotions comme la colère, les frustrations, les énervements trop fréquents

LISTE DES MALADIES CAUSÉS PAR PITTA D'APRÈS LES TEXTES (I)

Amlapitta - Hyperacidité / Acidité gastrique

Pittaja Jwara - Fièvre d'origine Pitta / Fièvre inflammatoire

Pittaja Pruritus - Démangeaisons causées par Pitta / Prurit

Kushta - Maladies de peau / Affections cutanées

Rakta Pitta - Saignements d'origine Pitta / Hémorragie

Vidradhi - Abscess / Infection purulente

Netra Daha - Brûlure oculaire / Sensation de brûlure dans les yeux

Pitta Asrugdhara - Métrorragie / Saignement utérin anormal

Chhardi - Vomissements / Nausées

Vishama Jwara - Fièvre irrégulière / Fièvre intermittente

Bhagandara - Fistule anale

Krodha - Colère excessive / Aggressivité

Akshi Pakatyaya - Conjonctivite / Inflammation des yeux

Pitta Prameha - Diabète de type Pitta / Maladies urinaires

Pitta Vrana - Ulcères / Plaies inflammatoires

Bhasmaka Roga - Hyperphagie / Faim excessive

Kotha - Urticaire / Éruption cutanée

Atisara - Diarrhée

Daha - Sensation de brûlure / Inflammation interne

Pandu - Anémie / Pâleur

Vidaha - Ulcération interne / Inflammation digestive

Raktamokshana - Saignement / Purge sanguine

Pittaja Pandu - Anémie inflammatoire

Trishna - Soif excessive

Pitta Ashmari - Calculs biliaires / Lithiases

Kamala - Ictère / Jaunisse

Mukha Daha - Brûlure de la bouche / Ulcération orale

Grahani - Syndrome du côlon irritable / Trouble de l'absorption

Pitta Udararoga - Troubles inflammatoires de l'estomac / Maladies abdominales

Ajirna - Indigestion

Shvitra - Vitiligo / Dépigmentation de la peau

Pittaja Aruchi - Perte d'appétit d'origine Pitta

Vantika - Vomissements sanglants / Hématémèse

Pittaja Chhardi - Vomissements biliaires

Trik Shula - Douleur lombo-sacrée

Kasa Pitta - Toux d'origine Pitta

Kaksha - Zona / Herpès Zoster

Vatarakta - Goutte / Inflammation articulaire

Jvara Sannipata - Fièvre mixte / Fièvre complexe

Mandala - Eczéma

Pittaja Shotha - OEdème inflammatoire / Gonflement

Alasa - Paresse / Lethargie

Haridra - Teint jaune / Hyperbilirubinémie

Atipitta - Hyperacidité sévère / Excès de bile

Pitta Pittaja Vamana – Vomissements bilieux fréquents

Mukhapaka - Stomatite / Inflammation buccale

Ardhavabhedaka - Migraine

Jwara - Fièvre

Pittaja Ashmar - Calculs rénaux d'origine Pitta

Ushna Bhava - Sensation de chaleur interne

Tikta Kasa - Toux amère / Toux sèche

Raktaja Chhardi – Vomissements sanglants

Pittaja Kasa - Toux sèche avec irritation

Jalodara - Ascite / Accumulation de liquide dans l'abdomen

Vidradhi Pittaja - Abcès bilieux

Durnama - Ulcération buccale / Plaies non cicatrisantes

Paridaha - Sensation de brûlure dans tout le corps

Pittaja Prameha - Troubles urinaires liés à Pitta

Sannipataja Shosha - Consommation / Syndrome cachectique

Mukha Roga - Maladies buccales / Affections de la bouche

Vikruta Rasa - Métabolisme défectueux du plasma / Déséquilibre des fluides

Pittaja Shwasa - Dyspnée inflammatoire / Difficulté à respirer

Pittaja Grahani - Malabsorption d'origine inflammatoire

Jihva Daha - Brûlure de la langue

Chhardi Pittaja - Vomissements d'origine Pitta

Tamak Shwasa - Asthme inflammatoire

Parshva Daha - Brûlure thoracique

Jwara Pittaja - Fièvre bilieuse

Amavata - Polyarthrite inflammatoire / Arthrite rhumatoïde

Dushivisha - Intoxication chronique / Toxicité métabolique

Pittaja Netraroga - Troubles oculaires inflammatoires

Trishna Daha - Soif intense

Ushna Chhardi - Vomissements à cause de la chaleur interne

Pittaja Arochaka - Perte d'appétit inflammatoire

Pittaja Pama - Eczéma sévère / Dermatite

Pittaja Raktapitta - Hémorragie causée par un excès de Pitta

Daha Jwara - Fièvre avec sensation de brûlure

Sannipata Jwara - Fièvre de type Pitta-

Vata-Kapha

Pittaja Mukharoga – Inflammation buccale sévère

Visharpa - Erysipèle / Inflammation cutanée sévère

PITTA AU QUOTIDIEN

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

IMPACT DES SAISONS SUR PITTA

Les saisons impactent *pitta dosha* de plusieurs façons :

-D'abord, il y a la réaction au corps par rapport à la distance entre le soleil et la terre. Plus le soleil s'éloigne de la terre, plus le corps va naturellement augmenter l'élément de feu.

Durant ces moments, s'il fait chaud et humide (comme en automne en Inde), *pitta* peut facilement s'aggraver. À l'inverse, plus le soleil s'approche, plus le corps baisse naturellement ses feux. Mais s'ils sont augmentés artificiellement (passer trop de temps sous le soleil direct), ça peut facilement générer des aggravations de *pitta*.

-Mais le temps va aussi jouer un rôle. Plus il fait chaud et humide, plus *pitta* aura tendance à s'aggraver. À l'inverse, plus il fait froid et sec, plus *pitta* va se calmer (comme durant l'hiver).

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

-Les textes classiques mentionnent la saison des pluies (souvent avant l'automne) et l'automne comme les saisons propices à l'aggravation de *pitta*.

-Dans les pays plus froids (comme Canada/France), *pitta* a tendance à s'aggraver aussi en été si on passe trop de temps sous le soleil direct.

IMPACT DU LIEU D'HABITATION

Tout comme est le cas des saisons, le lieu d'habitation impacte *pitta dosha* de différentes manières aussi.

-D'abord, il y a le temps et les qualités climatiques : un lieu chaud et humide, va naturellement être plus propice à l'aggravation de *pitta dosha*.

-Et il y a l'adaptation naturelle du corps au lieu. Par exemple, bien que l'Inde soit un pays chaud et humide, le corps s'est adapté à ce climat. Mais si la même personne déménage au nord de la France, où il fait bien moins chaud, le corps, pour compenser, peut chercher à produire trop de feu pour faire face au froid, et générer un déséquilibre de *pitta*.

-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 PITTA

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

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

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

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

Ayurveda conseille de suivre les rythmes de la journée avec nos activités. 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*) ou de s'endormir/faire des choses qui demande de concentration dans le deuxième tiers de la nuit (aggrave *pitta*)

-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 PITTA

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

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

Mais c'est aussi la phase "*kapha*" : c'est à dire, *kapha dosha* s'accumule naturellement. C'est ce qui permet de développer 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 PITTA – CONSEILS

Bien que *pitta* est souvent propice à un bon système digestif, néanmoins, en cas d'aggravation (ou même pour un profil *pitta*), voici quelques conseils à tenir en compte :

- Évitez les jeûnes qui peuvent fortement aggraver *pitta*.
- Évitez des aliments épicés, acides, salés et fermentés.
- Utilisez les aliments de saison et de production locale.
- Favorisez les aliments plutôt frais de nature, cuits légèrement ou à la vapeur pour ne pas ajouter trop de feu à l'intérieur.
- Utilisez les herbes et épices rafraichissantes comme la coriandre, fenouil, cumin, curcuma
- Évitez les conserves, les vinaigres, et les sauces à l'alcool.
- Optez pour les fruits, les salades, et les boissons comme l'eau de coco.
- Les produits laitiers, particulièrement ghee, sont fortement conseillés pour *pitta* (mais pas de yaourt).
- Mangez en conscience et prenez un peu de temps pour vous détendre à la suite du repas.

PITTA ET YOGA

Découvrons les styles de pratiques et les divers outils de Yoga qui sont les plus utiles pour apaiser et équilibrer *pitta dosha*.

Pour l'HYGIÈNE DE VIE la consigne est : sans excès

Le plus grand problème de *pitta* est souvent les excès : excès de discipline, excès de focus, excès de travail, et excès d'égo. À travers l'hygiène de vie, on a surtout besoin de maîtriser ces excès :

- Démarrez et terminez la journée avec prières/méditation sur la gratitude.
- Privilégiez l'activité sportive (surtout activité intense) le matin au lieu de l'après-midi ou tard le soir.
- Mangez à horaire régulier et ne sautez pas de repas.
- Évitez de travailler tard la nuit.
- Couchez-vous de bonne heure si possible, et privilégiez les matins (qui sont généralement plus frais, et mieux pour *pitta*).
- Évitez les lieux sur-chauffés
- Pratiquez *abhyanga* régulièrement avec une huile rafraichissante (comme coco ou tournesol).
- Évitez la consommation d'alcool et trop de produits fermentés, épicés et salés.
- Prenez le temps de prendre conscience du souffle et mangez en pleine conscience.
- Gardez un temps dédié et sacré pour la détente.
- Privilégiez le contact avec la nature (les marches, randonnées).
- Évitez les lieux compétitifs qui soulèvent les pires qualités de *pitta*.

Une nuit... ça se prépare !

Bien que (sauf aggravation) les personnes de nature *pitta* dorment plutôt bien, prendre un peu de temps pour préparer la nuit aide à avoir un sommeil plus récupérateur.

- Arrêtez le travail au moins 2 bonnes heures avant l'heure d'aller au lit, et les écrans au moins 1 bonne heure avant.
- Faites quelques étirements doux (style yin) et prenez conscience de votre souffle.
- Dédiez au moins 5 minutes pour une prière de remerciement ou cultiver la gratitude à travers une pratique méditative.
- Allez au lit bien avant minuit (environ 2h après le coucher du soleil, ou 3h en hiver)
- Être dans la pénombre, avec peu (ou pas) de lumière artificielle aidera énormément *pitta dosha* également (dû au lien entre *pitta* et les yeux).

Abhyanga - un massage simple qui change la vie

Bien que *pitta* n'a pas forcément des fragilités, il est assez commun d'avoir les muscles tendus. Pour cela, la pratique d'*abhyanga* - le massage à l'huile indien - est conseillé.

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

Appliquez l'huile sur tout le corps :

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

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

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

Massez 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 :

Après avoir terminé le massage, 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 :

Prenez une 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 :

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

Fréquence :

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

Mini-Abhyanga : quand on manque du temps

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

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

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

Le plaisir d'un repas qui nourrit le corps et l'âme

Bien qu'il soit plutôt rare pour une constitution *pitta* d'avoir des troubles digestifs visibles, le fait de ne pas manger en conscience et la tendance à privilégier une nourriture bien épicée ou avec des sauces à l'alcool peut facilement dérégler le système et inciter l'accumulation d'*ama*.

- Ne sautez pas les repas et évitez les diètes amaigrissantes (sauf sous suivi médical).
- Privilégiez les condiments frais, local, avec un bon mélange entre les plats cuisinés et les crudités.
- Limitez les fritures, les produits fermentés et les plats trop épicés (particulièrement les plats piquants) qui pourront induire les inflammations.
- Ne faites pas d'excès de viande rouge.

Mais en dehors de ces quelques consignes, le moment du repas doit être un moment de détente totale, où vous mangez en conscience, prenez plaisir à déguster (plus que manger) et utilisez ce temps pour éveiller les 5 sens.

ASANA

Une pratique humble, posée et basée autour du souffle

Pitta est naturellement attirée par les pratiques hautes intensités, la recherche de perfectionnisme et le "beau corps". C'est ce qui finit par aggraver *pitta* sur le long terme.

Pour cela, on va garder toutes pratiques hautes intensités (style sport) séparés de Yoga, qui devient le moment où on apprivoise ce *dosha*.

- Toujours prendre le temps de s'enraciner avant de démarrer.
- Démarrer la pratique par une prière, mantra ou une intention.
- Intégrer les flexions douces comme *balasana* comme postures de base pour la pratique.
- Plus que l'alignement ou le perfectionnisme, privilégier le lien sacré entre le souffle et le mouvement, et enrober chaque mouvement avec le souffle.
- Éviter les défis et les challenges durant la pratique.
- Une légère transpiration est normale, mais ne pas pratiquer en sueur, et utiliser *savasana* librement pour calmer le rythme cardiaque.
- Terminer chaque séance avec une méditation basée autour de l'idée de gratitude.

-Durant la pratique, privilégier l'expiration.

Les styles de postures à faire pour pitta

Comme c'est l'élément de feu (bien que l'eau soit aussi présent) qui a tendance à dominer un profil *pitta*, il devient important de contrer un excès de cet élément par l'air, akasha, et la terre. Les seules postures à éviter pour un profil *pitta* sont les "postures un peu trop dures" qui inciteront la recherche de perfectionnisme, et que vous verrez comme des défis.

Voici les styles de postures à privilégier :

- Les postures debout, pour ressentir la stabilité, mais faites avec fluidité et douceur au lieu d'un excès d'alignement.
- Les flexions, particulièrement les flexions douces comme la posture de l'enfant.
- Les torsions, mais avec la prise de conscience des changements dans les mouvements du souffle et de l'énergie.
- Quelques extensions pour garder la mobilité du dos (souvent naturelle chez *pitta*), sans excès.
- Les inversions plutôt simples (pour votre niveau) où vous restez longtemps, mais surtout en conscience du souffle, et pas comme un test de force/endurance.
- Les postures comme le pigeon pour son effet sur le mental.

Les accompagnements de la séance physique

À travers la pratique de Yoga, on cherche à travailler l'esprit plus que le corps. Garder une séparation entre Yoga et le sport est important pour *pitta dosha* - comme ça les excès fait durant une pratique sportive peuvent être apprivoisés durant la pratique de Yoga.

Pour compléter votre pratique voici alors quelques idées :

- Gardez 2-4 séances hebdomadaires pour travailler la musculature et mobilité (surtout pensez à renforcer les muscles autour des articulations, qui peuvent être hyperlaxes).
- Gardez au moins 1 jour par semaine où vous travaillez votre endurance avec des séances plutôt longues - *pitta* a une facilité naturelle pour les exercices explosifs, mais l'endurance reste importante. Ça peut être du cardio ou encore une activité sportive (comme jouer au football).
- Si possible, intégrez la natation à vos pratiques : le contact avec l'eau est particulièrement bénéfique pour *pitta dosha*.
- Évitez la sur-compétitivité (sauf si vous êtes un athlète professionnel !!) et utilisez le moment pour votre sport comme un moment de détente.

RESPIRATION ET PRANAYAMA

Aller au-delà du souffle

Pour *pitta*, c'est plus l'aspect spirituel du souffle qui est important et pas vraiment l'aspect technique. Au niveau technique, on a juste 2 choses à tenir en compte :

-Assurez que votre périnée et ventre se relaxent durant l'inspire (*pitta* a souvent tendance à garder le ventre serré car c'est plus "beau").

-Gardez une respiration plutôt profonde même dans le quotidien pour prévenir le stress.

En dehors de ça, creusez et contemplez le lien souffle-*prana* (et cela bien avant de démarrer quelconque pratique des *pranayama*). Cultivez la conscience du souffle, explorez comment le souffle change avec les mini-changements dans la façon de se tenir, et prenez le temps d'accueillir le souffle (au lieu de le forcer).

Rentrer dans les secrets des pranayama

Pitta doit démarrer les *pranayama* uniquement une fois l'esprit est ouvert à l'aspect spirituel du souffle et on a pris le temps de cultiver la conscience du souffle. Voici les *pranayama* à privilégier :

Nadi shodhana

Bhastrika (lent)

Sama et vishama vrtti

Ujjayi

En plus de ces *pranayama*, intégrez selon besoin :

Chandra bhavana ou autres *pranayama* lunaire

Shitali et Shitkari (surtout quand il fait chaud)

Brahmari

Aucun *pranayama* n'est réellement interdit pour *pitta dosha*. Il faut juste éviter l'excès des *pranayama* chauffants (comme *bhastrika* rapide) ou encore l'excès des purifications (comme *kapalbhati*).

MÉDITATION

Accueillez, acceptez, et cultivez

Avant de pouvoir démarrer une pratique méditative, un profil *pitta* a besoin de faire un travail psychologique sur soi. Ce travail peut être fait grâce aux méditations préparatoires (guidées ou non-guidées) qui l'aide à comprendre :

-La différence entre cultiver et faire.

-accueillir au lieu de refouler, le non-jugement, la non-violence, l'acceptation et le contentement.

-La culture de la pleine conscience dans le quotidien.

Il sera également important de s'ouvrir à la nature sacrée de la méditation (au lieu de la voir comme une technique pour résoudre les problèmes), avoir un côté dévotion qui reste fortement présent, et utilisez les techniques méditatives pour se défaire de l'envie de toujours "réussir".

Les mantra, mudra et autres exercices

Sauf en cas d'aggravations liés aux autres *dosha*, *pitta* devrait être naturellement prêt pour une pratique méditative, et les techniques sont beaucoup moins importantes que pour les autres *dosha*. Néanmoins, voici quelques techniques qui aideront :

- Conscience des pauses entre les souffles
- Les *mantra* de paix (*aum, shanti, shanti*)
- Le *mantra aum* (et particulièrement le silence qui suit)
- Cultiver la concentration interne qui vient du non-désir de milles choses

-Utilisez *jnana mudra*  comme votre *mudra* principal (mais évitez les *mudra* chauffants comme *linga mudra*) 

-Le *mantra* de Ganesh reste un des meilleurs *mantra* pour *pitta*. « Om Gam Ganapataye Namaha » il favorise les énergies de réussite et d'abondance et permet de surmonter les obstacles de la vie.

- Travaillez l'ouverture du *chakra* du cœur - surtout pour son aspect l'acceptation des émotions
- Les méditations qui aident à cultiver la gratitude et le non jugement.
- Purification simple des 5 éléments (*Bhuta Shuddhi*)

PHILOSOPHIE

La philosophie est importante pour *pitta*. Dans les anciennes traditions, il n'était pas rare pour un maître de refuser un profil *pitta* tant qu'il n'avait pas capté au moins l'essence de la voie de Yoga.

Sans cette philosophie, *pitta* aura tendance à se focaliser trop sur la technique, ce qui va aggraver les aspects mentaux liés à ce *dosha* (ex : sur-enchère des alignements, etc).

Plus particulièrement, *pitta* aura besoin de la philosophie à la fois appliquée (comme *purushartha*) et à la fois qui l'ouvre à la spiritualité (comme *Bhagavad Gita*).

Il est conseillé pour un profil *pitta* de consulter les livres suivants (avec un guide) :

- Bhagavad Gita*
- Yoga Vashishtha*
- les *Upanishad* (même s'ils ne sont pas de la même école philosophique)

Les yama et les niyama les plus utiles pour pitta

Les *yama* sont les outils les plus puissants de connaissance de soi et les *niyama* (souvent pris pour des règles) sont les outils de travail sur soi. Ces 2 piliers aideront à dompter les futures aggravations de *pitta*.

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

Ishvarapranidhana : Ce *niyama* ouvre avant tout la voie vers le vrai soi et l'aspect spirituel de Yoga.

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

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

Svadyaya : Être en conscience et la lecture des textes sacrés est un non-négociable pour un profil *pitta*.

Ahimsa : Accompagné de *santosha*, ce *yama* permet à un profil *pitta* de se défaire des pires côtés de ce *dosha*, et réellement appréhender l'essence de la voie de Yoga.

Il est également conseillé de ne pas inclure *tapas* et *brahmacarya* pour un profil *pitta* tant qu'il n'a pas capté l'essence de Yoga.

APAISER PITTA

Utilisez ce programme si vous subissez une aggravation de *pitta dosha* (peu importe votre profil). En cas de très forte aggravation, pratiquez le programme pendant 4 mois au lieu de 2 (faites le premier mois sur 2 mois, et deuxième mois sur 2 mois aussi).

CONSIGNES GÉNÉRALES

Pratiquez dans un lieu calme, apaisant et frais qui a été bien nettoyé et aéré.

Ne réfléchissez pas trop durant la pratique et évitez un excès de "perfectionnisme" ou de la posture parfaite.

Il est normal que vous transpiriez un peu, mais si ça commence à devenir trop, prenez une pause ou faites la posture du cadavre quelques minutes.

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 quotidienne, 7j/7. Si vous avez une aggravation forte, suivez-le à la lettre. Sinon vous pouvez enlever deux jours pour garder votre pratique habituelle.

Gardez les séances entre 30-40 mn pour démarrer. Pas plus.

Prolongez la durée de chaque programme (au lieu de 2 semaines, vous pouvez le faire sur 4 semaines) si vous avez de fortes aggravations.

CALMER LE FEU

DURÉE : 2 semaines

OBJECTIF : Rafrachir le corps et éliminer excès de *pitta*

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : série **“Relaxation des Hanches”** : démarrez avec quelques postures debout, puis utilisez les postures comme le pigeon (sur le dos), le squat yogique, le lézard pour terminer. Ajoutez une ou deux flexions au milieu.

Pranayama : Série **“Fraicheur”** : Ujjayi en Vishama vritti, Nadi Shodhana, Chandra Anuloma, Shitali, Brahmari

Méditation : Scan corporel

Au quotidien : Manger en conscience

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série **“Détendre le plexus”** : démarrez avec quelques extensions, puis travailler la mobilité thoracique, notamment en torsion (légère) où vous utilisez votre souffle plus que vos muscles pour travailler le plexus. Terminez avec des flexions simples avec les jambes écartées (ex : upavistha konasana)

Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Chakra sacrée

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.

LE PLUS : Essayez d'instaurer une routine “mieux dormir” avant d'aller au lit.

CONSEILS

-Durant ces 2 semaines, le focus est de rafraichir le corps et le mental. Évitez de penser si votre alignement est bon ou pas.

-Privilégiez les mouvements lents mais rythmique. N'hésitez pas à pratiquer avec une musique apaisante. Et enrobez chaque mouvement avec le souffle, en gardant une expiration plus longue que l'inspiration.

Noter son SUIVI HEBDOMADAIRE

Difficultés rencontrées / Les Améliorations ressenties

Habitudes à prendre

Ressenti global

Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

RETROUVER SES RACINES

DURÉE : 2 semaines

OBJECTIF : Se reconnecter à l'énergie de la terre et l'eau

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : **Série équilibre** (focus appuis) : Démarrez avec 2 salutations, faites d'une manière très posée, en décomposant chaque mouvement. Utilisez *vajrasana* comme votre base pour pratiquer les autres postures comme l'arbre, etc qui travaillent l'équilibre.

Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Kaya sthairyam (5 min) (kaya le corps, sthairyam immobilité)immobilité et silence

Au quotidien : Pratiquez l'écoute consciente

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série **relaxation des hanches** : Vous pouvez garder la même série que les deux premières semaines, mais restez un peu plus longtemps dans les postures.

Pranayama : Pranayama rafraichissant

Méditation : Se nourrir de la terre (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)

LE PLUS : Essayez d'intégrer *abhyanga* dans votre quotidien. Si possible, au moins 3 fois/semaine. Ou un "mini-*abhyanga*" tous les jours.

CONSEILS

Plus que les postures, durant ces deux semaines, c'est notre intention et la visualisation qui est la clef centrale. Imaginez que vous êtes un arbre, et la terre vous nourrit avec chaque inspire. Avec chaque expire, visualisez cette énergie nourrissante circuler partout dans votre corps.

Durant la partie posturale, gardez la colonne longue, mais le corps détendu, et privilégiez les mouvements amples et fluides, liés à votre souffle.

Si le corps commence à chauffer, utilisez *savasana* pour le refroidir.

SUIVI HEBDOMADAIRE

Améliorations ressenties/Difficultés rencontrées

Habitudes à prendre

Ressenti global

Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

BYE BYE CONTRÔLE

DURÉE : 2 semaines

OBJECTIF : Relâcher le corps et le mental, et travailler les émotions

LUNDI, MERCREDI VENDREDI

Asana : **Série balasana** : *Balasana* devient votre posture de départ et fin pour chaque autre posture. Restez sur les postures simples que vous connaissez bien. Durant *balasana*, travailler l'aspect dévotion et se donner en continue.

Pranayama : Série "Fraicheur"

Méditation : Chakra du cœur

Au quotidien : Travailler l'humilité autant que possible

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Relaxation style "**yin**" : Choisissez 5-6 postures plutôt simples, et restez au moins 5-10 minutes dans chaque.

Pranayama équilibre-Pitta : *Sama vritti* en *ujjayi*, *nadi shodhana*, *chandra bhavana*, *brahmari*

Méditation : Yoga Nidra

Au quotidien : Consacrer du temps pour vous détendre après le travail

DIMANCHE : Faites une marche en pleine conscience et si ce n'est pas possible, lisez sur la non-violence et l'acceptation (*Ahimsa et Santosha*)

LE PLUS : Évitez de travailler la nuit autant que possible.

CONSEILS

Durant ces 2 semaines, le focus principal est le chakra du cœur et travailler la capacité d'accepter ce qui vient, dont aussi les émotions. Bien que le focus va quand même rester sur l'expiration et se donner, lors d'inspire, visualisez que l'inspire vient du cœur, et vous met en face de vos émotions, et avec expire, vous acceptez tout ce qui vient.

SUIVI HEBDOMADAIRE

Difficultés rencontrées

Habitudes à prendre

Ressenti global

Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Améliorations ressenties

HARMONIE PARTOUT

DURÉE : 2 semaines

OBJECTIF : Revenir vers une pratique normale, mais avec de nouvelles bases

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Asana : **Série sattvique** (focus - harmonie) : Pratiquez les postures en les décomposant, mais au lieu de chercher la perfection dans l'alignement, cherchez plutôt le lien avec le souffle, et ce qui vous amène à mieux respirer dans chaque posture. Gardez l'expire plus longue que l'inspire.

Pranayama : Série "équilibre - Pitta"

Méditation : Kaya Sthairyam avec Chakra Racine

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

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style "**Yin**" : Essayez de rester encore plus longtemps dans les postures, avec la conscience du chakra du coeur tout au long.

Pranayama : Série "équilibre - Pitta" (prolonger le souffle)

Méditation : Chakra du coeur

Au quotidien : Travailler sur le non jugement

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

Yoga Nidra (30 min)

LE PLUS : Faites un état des lieux de vos désirs, et commencez à choisir les plus pertinents.

CONSEILS

-Il est rarement utile de "sur-apaiser" *pitta*, ce qui risque diminuer fortement le feu digestif. On va donc revenir sur une pratique normale 1 jour sur 2, mais avec des nouvelles bases où on ne cherche plus le perfectionnisme.

-Si pitta reste encore aggravé, n'hésitez pas à refaire les 3 premiers programmes avant de démarrer celui-ci.

SUIVI HEBDOMADAIRE

Difficultés rencontrées

Habitudes à prendre

Ressenti global

Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Améliorations ressenties

QUE FAIRE ENSUITE ?

Contrairement aux autres *dosha*, le vrai travail pour apaiser *pitta* (en dehors d'éviter les aliments qui aggravent *pitta*, un peu d'hygiène de vie, et les consignes partagées durant ce programme) se fait de l'intérieur vers l'extérieur - c'est-à-dire, à travers la philosophie et la méditation.

Si à la suite de ce programme, vous sentez déjà une diminution dans *pitta*, allez sur le programme "Domptez Pitta".

Si *pitta* reste encore pas mal aggravé, refaites le programme, mais cette fois-ci, focalisez-vous plutôt sur les aspects mentaux du programme, et intégrez les idées comme la non-violence, le non-jugement, et l'acceptation un peu plus.

DOMPTEZ PITTA

Utilisez ce programme pour dompter *pitta* 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).

CONSIGNES GÉNÉRALES

L'objectif de ce programme est de vous aider à dompter *pitta* sur le long terme et prévenir les futures aggravations. Pour cela, il est important que vous suiviez l'hygiène de vie ainsi que les conseils alimentaires.

Le vrai travail sur *pitta* se fait au niveau psychologique et spirituelle. Comparés aux autres *dosha*, on ne peut pas chercher à "trop apaiser" *pitta* à travers les respirations/*asana*, sinon le feu digestif devient trop faible.

Le programme est construit pour une pratique 4 jours sur 7 (avec 3 jours laissés de côté pour la pratique personnelle non-liée à Yoga). Il est censé durer 6 mois, mais vous pouvez facilement le prolonger sur 1 an (et même continuer avec ce programme à vie).

Aucun travail de respiration ou "poser sa vie" (comme avec *purushartha*) n'a été inclus dans ce programme. Néanmoins, ces deux facettes restent importantes, et seront à travailler si vous en sentez besoin.

Durant les pratiques posturales, n'allez pas sur les transpirations fortes (un peu, c'est acceptable, surtout si vous vivez dans les pays froids). Si vous avez besoin/envie de transpirer - utilisez vos programmes sportifs, etc.

CONSEILS D'ADAPTATION

Si votre profil est Pitta-Vata :

Réduisez la durée des séances un peu (environ 30-40 mn) Travaillez davantage sur la discipline et garder le focus tout au long des séances

Faites attention à vos articulations (si elles sont fragiles)

Vous pouvez vous laisser transpirer un peu plus tant que vous n'avez pas "trop chaud".

Si votre profil est pitta-kapha :

Augmentez la durée des séances à 1h30-2h

N'hésitez pas à vous faire transpirer un peu plus, quitte à avoir un peu plus chaud

Travaillez la partie discipline et focus, et particulièrement durant les *pranayama*, restez concentré.

Au lieu de rester trop longtemps dans les postures, privilégiez un peu plus le mouvement.

ADAPTATIONS SAISONNIÈRES

Le plus grand ennemi de *pitta* est la chaleur. Quand il fait trop chaud il vaut mieux rester sur une petite pratique, très douce, dont l'objectif est de juste rafraichir le corps et le mental.

Vous pouvez garder une pratique habituelle de 40-60 mn, mais en plein été, réduisez-la à 20-30 mn.

À l'inverse, une fois la période de froid démarre, ce sera le moment idéal de se pousser un peu plus, et même aller vers les pratiques plus longues (1h30-2h).

Printemps est le moment de privilégier les détox pour presque tout le monde, mais *pitta* va aussi bénéficier d'une détox supplémentaire en automne (surtout si la période est plutôt chaude et précédée par les pluies).

UNE AUTRE FACON DE FAIRE...

DURÉE : 6 semaines

OBJECTIF : Retravailler ce que c'est "Yoga"

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Votre pratique habituelle

Le soir : une mini pratique rafraichissante suivi de la conscience du souffle

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série Sattvique (Harmonie)

Pranayama : **Série "Equilibre-Pitta"** : *Sama vritti en ujjayi, nadi shodhana, chandra bhavana, brahmari*

Méditation : Kaya Sthairyam sur chakra racine

DIMANCHE

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

Sinon pratiquez *abhyanga*

Philosophie : Les yama de Yoga et contemplez Bhagavad Gita II.47

LE PLUS : Commencez une introspection sur vos vrais désirs et besoins

CONSEILS

Bien plus que le style ou nombre de postures, c'est avant tout l'intention et la compréhension de la pratique qui aidera à apaiser *pitta*. Pour cela :

Démarrez en prenant conscience du souffle en *vajrasana*

Dans *balasana*, travaillez le non-jugement, non-violence et la non-attente des résultats (2-3 mn)

Ensuite démarrez votre pratique avec les échauffements

Faites les postures en enrobant chaque mouvement avec le souffle et en privilégiant une expiration plus longue que l'inspiration

Dès que vous sentez la chaleur monter de trop, prenez une pause en *balasana/vajrasana/savasana* avant de continuer

Gardez les mouvements posés et fluides

Dans les postures, assurez bonne activation musculaire pour soutenir les articulations.

Vous pouvez faire pranayama et méditation séparés de votre séance posturale. Dans ce cas là, terminez la séance posturale avec 5 mn de *savasana* et la conscience corporelle.

SUIVI HEBDOMADAIRE

VAIRAGYA

Vairāgya : absence de passion (rāga), détachement. Traiter de manière égale le bonheur et la détresse, la perte et le gain, la victoire et le succès.

DURÉE : 1 semaine

OBJECTIF : Relaxer le mental et cultiver le non-attachement

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Faites quelques exercices de mobilité et les marches dans la nature (si possible)

Sinon natation ou Yoga Nidra (30mn)

Lecture de Bhagavad Gita/Yoga Vasistha

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : Série relaxation style “**Yin**” : Choisissez 5-6 postures qui vous détendent, et relâchez le corps et le mental en respirant dans ces postures.

Pranayama : Respiration diaphragmatique

Méditation : Conscience du souffle et du non attachement

DIMANCHE OFF et se préparer mentalement pour le deuxième programme.

SUIVI HEBDOMADAIRE

Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Difficultés rencontrées

Habitudes à prendre

Ressenti global

CONSEILS

L'objectif de cette mini-pause est d'avant tout de relaxer le corps et le mental après 6 semaines de travail sur soi. À ce titre, privilégiez la détente avant tout.

L'objectif secondaire est de prendre le temps de comprendre et cultiver la nature du non-attachement - pourquoi on s'attache aux choses ? Qu'est-ce qui en découle ?

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

ACCUEILLIR ET ACCEPTER

DURÉE : 6 semaines

OBJECTIF : Apprendre à ouvrir le coeur et être en phase avec nos émotions

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Votre pratique habituelle

Le soir : une mini pratique rafraichissante suivi de 10-15 mn de méditation sur la non-violence et la compassion

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : **Série "Ouverture du Cœur"** : Privilégiez les extensions et les postures qui ouvrent les épaules et engagent la poitrine et le haut du dos. Terminez avec quelques flexions tenues 10-15 souffles avec l'idée d'assimilation et acceptation de ce qui vient. Le reste des bases ainsi que la façon de faire ne change pas des premières semaines.

Pranayama : **"Série Equilibre (général)"** : *Brahmari, Bhastrika* (lent), *Surya Bhedana, Nadi Shodhana, Ujjayi* en *Vishama Vritti*. (Si vous avez trop chaud à la fin, ajoutez un *Shitali* ou un *Shitkari*)

Méditation : Chakra du coeur avec focus sur l'acceptation des émotions.

DIMANCHE

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

Sinon pratiquez Abhyanga & Yoga Nidra

Philosophie : Les *niyama* de Yoga et contemplez Yoga Sutra I.2-I.12

LE PLUS : Mettez en place votre routine journalière (en gardant du temps pour la détente) et prenez l'habitude de manger en conscience.

CONSEILS

Notre objectif pour ces 6 semaines est d'apprendre à accueillir les émotions et les pensées, sans les juger et sans les refouler. Pour cela, dans la partie Yoga, gardez votre attention particulièrement sur le coeur et aussi un peu sur le sacrum.

SUIVI HEBDOMADAIRE

DISCIPLINE ÉQUILIBRÉE

DURÉE : 6 semaines

OBJECTIF : Intégrer la discipline de vie sans déséquilibrer Pitta

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Votre pratique habituelle

Le soir : une mini pratique rafraichissante suivi de 10-15 mn de méditation sur le sens de Yoga et l'importance de la cognition juste

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : **Série "Vinyasa Krama"** :

- Pratiquiez les postures en décomposé, en démarrant par Tadasana, tout en assurant que le corps ne se chauffe pas trop.

- Re-intégrez les alignements dans votre pratique tout en vous appuyant sur ce que votre pratique vous aura appris jusqu'à présent (donc n'allez pas dans la sur-enchère de la posture parfaite).

- Privilégiez la longueur du souffle tout au long, mais gardez votre expiration plus longue que l'inspiration.

- Vous pouvez commencer à ré-intégrer des pratiques plus avancées comme *drishti* et les *bandha*.

Pranayama : Série Equilibre (générale)

Méditation : Purification élémentaire (bhuta shuddhi)

DIMANCHE

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

Sinon pratiquez Abhyanga & Yoga Nidra

Philosophie : Comment les yama & niyama s'intègrent dans votre vie ?

LE PLUS : En vous basant sur vos besoins et désirs, trouvez et appliquez une discipline de vie que vous pouvez tenir, tout en gardant le temps pour votre détente.

CONSEILS

- Pendant ces six semaines, l'objectif est de trouver un juste équilibre entre une vie disciplinée (important pour réussir quoi qu'il en soit) et quand même ne pas se pousser tellement que l'on finit en Burnout. On va le travailler en dehors du tapis - mais aussi sur le tapis.

- Il est conseillé de garder votre pratique de *pranayama* et méditation séparée de la pratique posturale afin d'avoir suffisamment d'énergie pour ces pratiques.

SUIVI HEBDOMADAIRE

UN PAS VERS LE SOI

DURÉE : 4 semaines

OBJECTIF : Approfondir le sens de Yoga et s'ouvrir au spirituel

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Votre pratique habituelle

Le soir : une mini pratique rafraichissante suivi de 10-15 mn de méditation sur la nature de la pratique (abhyasa)

MARDI JEUDI SAMEDI

Asana : **Série "Préparation Méditation"** : une série simple qui relaxe les hanches et étire la colonne pour permettre au pratiquant de rester en posture méditative. Les postures comme le cobra, le pigeon, le squat yogi, etc. seront conseillées.

Pranayama : Série Equilibre (générale)

Méditation : Kaya Sthairyam avec silence et ouverture vers la nature de Soi

Démarrer avec la contemplation et l'ouverture sur la nature de la Conscience. Ensuite prenez conscience de votre souffle, pratiquez *Kaya Sthairyam* et, en restant en silence, laissez venir ce qui vient. Terminez avec les remerciements. Vous pouvez aussi utiliser le chant de 108 *Aum* si trop de pensées parasites sont présentes.

DIMANCHE

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

Sinon pratiquez Abhyanga et Yoga Nidra

Philosophie : Faites un focus spécifique sur les Yoga Sutra 1.2-1.4

LE PLUS : Pratiquez l'écoute consciente et la conversation non-violente. Travaillez sur les sentiments de frustrations, etc.

CONSEILS

Durant ces 4 semaines, on va prendre un peu de temps pour approfondir notre pratique méditative - qui est vraiment une des clefs centrales pour dompter *pitta* sur le long-terme.

Pour cela, on va diminuer le temps passer sur les postures.

SUIVI HEBDOMADAIRE

Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Difficultés rencontrées

Habitudes à prendre

Ressenti global

RE-ÉQUILIBRAGE

DURÉE : 2 semaines

OBJECTIF : Relaxer le corps et le mental, et prendre le temps d'explorer.

LUNDI MERCREDI VENDREDI

Explorez un nouveau style de pratique tout en gardant les bases de pratiques pour *pitta dosha*

MARDI JEUDI SAMEDI

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

Pranayama : Respiration complète

Méditation : Yoga Nidra

DIMANCHE OFF ou marcher en nature.

LE PLUS : Rien de plus pour ces deux semaines. Détente complète et faire ce qui fait plaisir.

CONSEILS

Un des grands problèmes de *pitta* c'est le sur-focus sur un style de pratique, ce qui peut rapidement devenir limitant sur le long-terme. Pour éviter cela, il est toujours utile de prendre un peu de temps pour explorer d'autres styles de pratiques.

Ce sera l'objectif de ces 2 semaines.

Ces 2 semaines représentent aussi une pause de votre activité physique/sportive habituelle pour laisser le corps et l'esprit rentrer dans l'état de détente et relaxation.

À la fin de ces deux semaines, prenez quelques jours pour revoir tout ce que vous aurez appris durant ce programme, et ensuite l'adapter pour la suite.

SUIVI HEBDOMADAIRE

Notez les jours où vous avez réussi à tenir le programme

Difficultés rencontrées

Habitudes à prendre

Ressenti global

QUE FAIRE PAR LA SUITE ?

Ce programme est conçu pour être assez complet pour un profil *pitta*. Vous pouvez le reprendre du jour 1 : pensez à changer les exercices afin d'assurer que vous travaillez le corps et l'esprit d'une manière holistique et complète.

Il sera également utile d'approfondir vos connaissances dans la philosophie et chercher à l'appliquer dans votre quotidien.