

L'ÉTÉ



LES DATES DE L'ÉTÉ

L'été démarre vers le 21 mai et va continuer jusqu'au 22 juillet.

La deuxième partie de l'été est la saison des pluies du 23 juillet jusqu'au 22 septembre à peu près.

En Europe nous n'avons pas de saisons des pluies, on va donc la mettre dans l'été car il y a des consignes assez similaires.

LES SPÉCIFICITÉS DE L'ÉTÉ

Force physique : La force physique est à son plus faible en été. Mais une fois le solstice d'été passé, elle va progressivement augmenter durant la saison des pluies.

Feu digestif : Le feu digestif est également à son plus faible. Il va commencer à monter progressivement avec la saison des pluies, mais restera quand même relativement très faible.

Goûts : *Katu rasa* (astringent) est le goût prédominant. Ce goût est formé des éléments feu et air, et induit énormément de sécheresse.

Le goût aigre (qui aide à pacifier *vāta*) devient prédominant dans la saison des pluies.

Doṣa : Durant la première partie, *kapha* devient pacifié tandis que *vāta* commence à s'accumuler. Cela vient du fait que les rayons du soleil lèchent complètement le corps. Lorsque les pluies commencent, *vāta* va s'aggraver fortement et *pitta* va commencer à s'accumuler.

LES POSTURES

OBJECTIFS : pour

- Prévenir les aggravations de *vāta* et *pitta*
- Garder le corps en bonne santé
- Ne pas perdre l'habitude de la pratique
- Continuer de progresser dans la voie de Yoga

INTENSITE de très faible à faible

DUREE : Courte (multiples séances sont possibles)

FOCUS : Garder le corps en mouvement sans le fatiguer

- Utiliser les techniques telluriques pour prévenir les aggravations de *vāta* et *pitta*
- Travailler les techniques annexes qui ne demandent pas beaucoup d'effort physique/mentale
- Focus spécifique sur le cœur, rate et estomac

ESPRIT Détendu qui mélange l'amusement avec un peu de discipline

A PRIVILEGIER

- Garder une pratique plutôt lunaire et rafraîchissante où on va privilégier les mouvements simples qui ne demandent pas beaucoup de force.
- Assurer la santé des articulations en les travaillant régulièrement (s'il fait trop chaud, on peut juste rester sur échauffement des articulations)
- Privilégier les postures au sol, qui ne demandent pas trop d'effort, mais qui aident à mieux respirer
- Intégrer les postures comme la table inversée, la planche inversée, ainsi que tous les mouvements et postures qui aideront à l'ouverture de la cage thoracique et du cœur
- Travailler l'expiration et détendre le corps à travers l'expiration
- Générer plus de "longueur" dans le corps et les muscles
- Les mouvements lents, mais fluides, comme si on bougeait dans l'eau
- Pratiquer les *bandha* librement (surtout vers la fin d'été). Particulièrement *mula bandha* est fortement conseillé. (Mais il est important que l'on a déjà la maîtrise dessus)

A EVITER

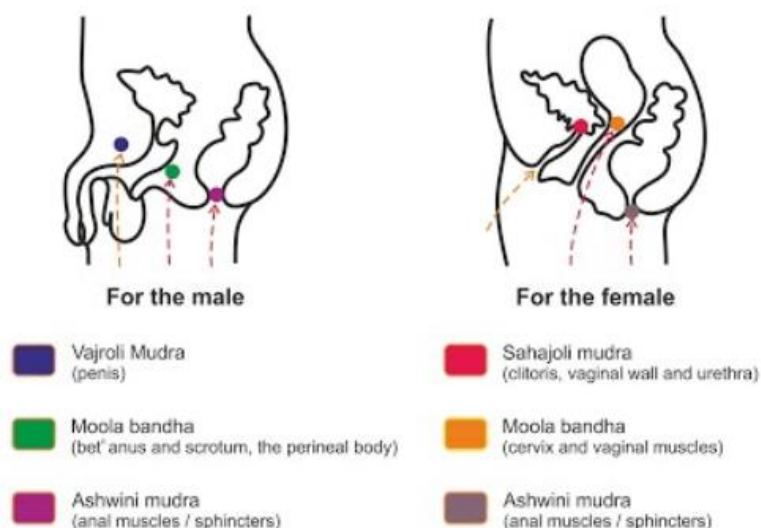
- Toutes les postures qui incitent la transpiration
- Trop de travail des abdominaux, les postures qui demandent de la force
- Intégration des techniques plus avancées que notre niveau. Par exemple, bien que les *bandha* puissent être pratiqués librement durant l'été (et font beaucoup de bien), si l'intégration des *bandha* chauffent votre corps, on va les laisser de côté

LES PLUS

- Il est mieux de faire 2 pratiques de 15mn (une fois le matin, une fois le soir) plutôt que de se pousser à faire une longue pratique
- Pratiquer avec la musique, d'une manière détendue, est parfait pour l'été
- L'été est un excellent moment de revoir ses alignements dans les postures (sans que ce soit une prise de tête)

PRĀṆĀYĀMA-MUDRA

En plus des *prāṇāyāma*, c'est également la saison idéale pour s'entraîner avec *ashwini* et *sahjoli/vajroli mudrā*.



Shanmukhi mudrā peut être pratiqué librement aussi (la fermeture des 6 portes de la

perception du visage).



A FAIRE

-Les *prāṇāyāma* qui rafraîchissent comme *shitkari*, *shitali*, etc.

- Si nécessaire, les *prāṇāyāma* lunaires comme *candra bhedana* peuvent être pratiqués
- *Vishama vrtti prāṇāyāma* (tant que ça ne chauffe pas trop le corps)
- Travail sur l'intégration des *mudrā* dans les *prāṇāyāma*

A ÉVITER

- *Bhastrika*, *kapalbhati*, etc. : les respirations qui peuvent aggraver *vāta*
- Les séances trop longues qui chauffent le corps
- *Agnisara* peut être pratiqué, une fois les températures baissent en faible quantité
- Les rétentions excessives

MÉDITATION

Les méditations sur la lune, sur l'élément de l'eau ainsi que les sons liés à *anahata cakra* (*yam*) seront conseillées. Durant cette période, notre objectif reste d'utiliser nos acquis au lieu de se lancer dans quelque chose de nouveau. On va plutôt chercher à "se perfectionner" en douceur. Par exemple, si on a déjà appris comment faire *cakra shuddhi*, on va continuer sur cette pratique, mais moins longtemps et d'une manière plus détendue, afin d'ouvrir notre perception aux facettes plus subtiles de ces méditations.

NUTRITION

A PRIVILÉGIER	A ÉVITER
Des petits repas, avec le goût doux en prédominance, et facile à digérer	Les repas trop importants, trop lourds et difficiles à digérer
Les ingrédients comme raisin, ghee, concombre, cumin, coriandre, amandes et dates	Une nourriture trop épicée
L'eau de coco et jus de canne à sucre	L'alcool n'est pas conseillé durant la première partie de l'été. Il peut être consommé en petite quantité lorsque les pluies démarrent
L'eau qui a été gardée dans les pots en terre	Dans la première partie de l'été, la prédominance des goûts salé, aigre et piquant est fortement déconseillée
Les sucreries qui rafraîchissent sont idéale pour la première partie de l'été	L'été, dû à la possibilité d'aggravation de <i>vāta</i> , n'est pas propice aux jeûnes
Durant la saison des pluies, les goûts aigre et salé ainsi que sucré sont à privilégier. C'est aussi le moment pour les soupes de dal (lentilles indiennes) et de viande	

HYGIÈNE DE VIE

- Lorsqu'il fait chaud, dormir dans la journée (petite sieste) est conseillé. Mais une fois les pluies commencent, c'est déconseillé.
- Tout excès d'activité physique sera déconseillé.
- Eviter le contact direct du soleil trop fort (dans les pays froids, baigner dans le soleil du matin sera bénéfique, mais pas celui de l'après-midi)
- Excès d'activité sexuelle est à proscrire.
- Comme *vāta* et *pitta* peuvent facilement s'aggraver dans cette période, évitez les sujets qui agitent ou qui contrarient.

SPÉCIFICITÉS DES PAYS FROIDS

Contrairement aux pays comme l'Inde ou même le sud de la France, les températures ne montent pas très haut dans les pays plus au nord.

Cela assure qu'il n'y a pas de forte baisse dans le feu digestif. De même, le corps s'affaiblit beaucoup moins.

Si l'été reste plutôt doux, alors il y a juste une légère accumulation de *vāta* et pas d'aggravation. À l'inverse, si l'été est beaucoup plus chaud (les températures dépassent 30°), alors non seulement *vāta* mais aussi et surtout *pitta* vont s'aggraver.

Globalement, on peut garder une pratique moyennement intense (mais privilégier une pratique matinale plutôt que nocturne). Mais utiliser les préceptes pour apaiser *pitta* et *vāta doṣa*.

COMMENT GÉRER RTU SANDHI

Avec une meilleure hygiène qui est présente dans les pays froids comme la France et le Canada, la jonction entre l'été et les pluies n'est pas aussi dangereuse que dans les pays comme l'Inde. En dehors d'habituer le corps aux nouveaux goûts, et garder une pratique qui limite l'aggravation de *vāta* et *pitta*, on n'a pas besoin de faire d'autre chose de particulier.

Après la saison des pluies, avant que l'automne ne démarre, prendre une bonne semaine pour limiter l'aggravation de *vāta* et *pitta*, ainsi que graduellement augmenter les quantités de nourriture consommées et l'intensité de la pratique sera conseillé.

SÉANCE TYPE

Durée : 20m, et prāṇāyāma et méditation séparée le soir

Asana :

- Echauffement (5mn)
- Sūrya Namaskar (2 lents)
- Sama Sthiti : Vajrasana et faire balasana après chaque posture



- Anjaneyasana (fente basse)



- Utthan Pristhasana (Lézard)



- Salabhasana (sauterelle)



- Salamba Bhujangasana (Sphinx)



- Upavishtha Konasana 'l'angle assis)

- Torsion allongé

- Savasana

Prāṇāyāma :

- Sama Vrtti Prāṇāyāma
- Candra Bhedana
- Shitali
- Conscience du souffle

Méditation : Méditation sur l'énergie lunaire