

MODULE 2

DETERMINER VOTRE PROFIL AYURVEDIQUE

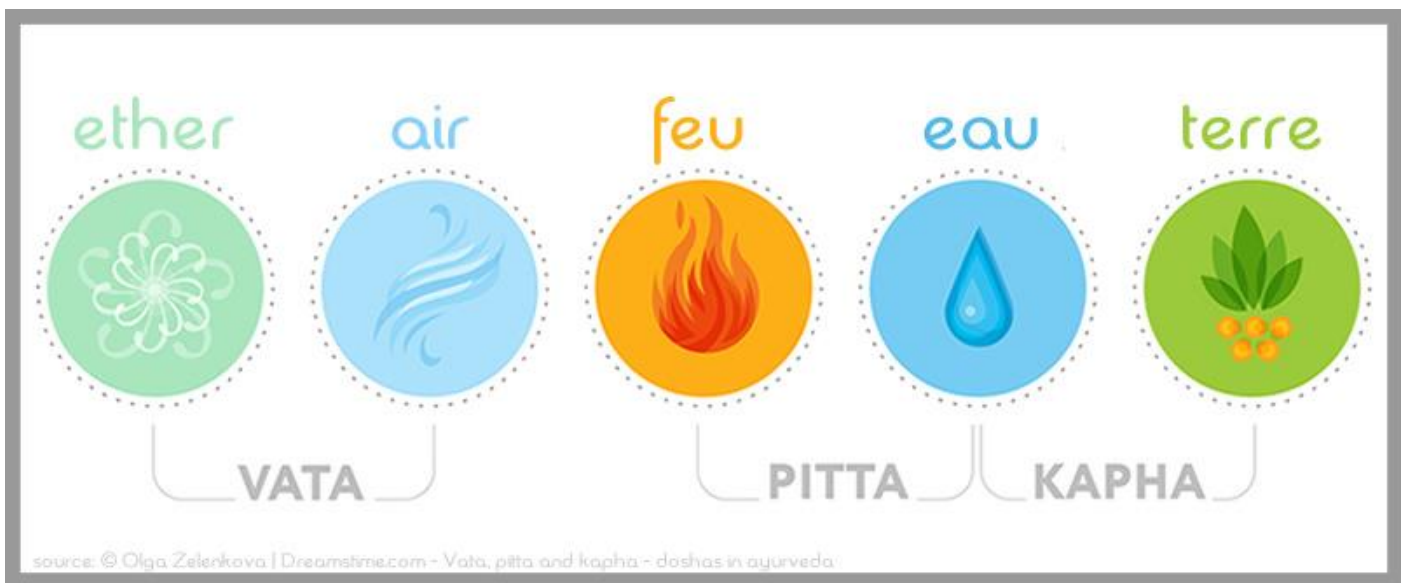


TABLEAU DES CONSTITUTIONS PHYSIQUES – PRAKRITI –

NOM, Prénom

Date :

Adresse

Age

Sexe

Tel :

	VATA (air)	PITTA (feu)	KAPHA (eau)
	Quel est mon poids :		Ma taille :
Je suis	Souple, optimiste	Ambitieux, pratique, intense	Calme, paisible, plein de sollicitude
Je me considère	Intuitif, vif	Motivé, perceptif, chaleureux	Résiliant, content, loyal, lent
Mes proches me décrivent comme	Enthousiaste, changeant	Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement	Avisé, détendu, plein de compassion
Mes amis me décrivent comme	Un initiateur	Bon responsable, ayant des buts, compétitif	Patient, nourrissant, stable
Ma mémoire est	Rapide à se souvenir et à oublier (court terme)	Moyenne, claire, distincte (bonne en générale)	Lente à se souvenir et à oublier (long terme)
Ma façon de penser est	Rapide, incessante	Organisée, efficace, juste	Lente, méthodique, exacte
J'intègre l'information	rapidement	A vitesse moyenne	Lentement
Mon niveau de créativité est	Plein d'idée mais ayant tendance à peu les suivre	Inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi	Meilleur dans le domaine du travail
En situation de stress je deviens	Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et j'hyper ventile	Agressif, colérique, irritable, migraineux et nauséux	Léthargique, assommé et dans le déni
Je rêve à	Plein d'activités, des choses effrayantes, je cours, je vole	La violence, le feu, la colère, la passion, le soleil	Des histoires d'amour, aux émotions sentimentales, à l'eau et à la neige
Ma façon de parler est	Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive	Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée	Lente, monotone, mélodieuse, douce, riche avec des moments de silence
Le son de ma voix est	Aigu, rapide, dissonant, plaintif	Moyennement grave, incisif, rieur	Grave, mélodieux, lent, monotone, plaisant, profond
Mon style de vie est	Hyperactif	Actif	Plutôt actif
Ma façon de dépenser est	Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenêtres	Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses	Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture
Ma conduite en matière de sexualité est	Fréquente, rythme soit très rapide ou très lent	Moyennement fréquente, passionnée et dominatrice	Rare, constant ou cyclique, loyal et dévoué
Climat et température	Je n'aime pas le climat froid, venté, sec. Je suis à l'aise avec la chaleur.	Je n'aime pas le climat chaud et le soleil très chaud. Je transpire facilement et préfère l'hiver	Je n'aime pas le climat froid et humide. Je supporte bien les extrêmes.
Pour les décisions, je suis	Hésitant	Rapide et décidé	Réfléchi
Emotionnellement je	M'inquiète, suis anxieux, lunatique et hypersensible	Suis facilement irrité, et me met facilement en colère	Reste calme, complaisant et me met lentement en colère.

J'aime	Voyager, l'art, les sujets ésotériques	Les sports, la politique, le luxe	La bonne nourriture	
Mon rythme d'activité est	rapide	Moyennement rapide et intense	Lent, stable	
Quand je suis menacé je deviens	Peureux, anxieux	Irritable, en colère, bagarreur	Indifférent, en retrait	
Mes saveurs préférées sont	Huileuse, lourde, douce, salée, acide	Neutre, légère, douce, chaude, amère, astringente	Sèche, légère, maigre, douce et piquante	
Mes tendances mentales sont	Critique et artistiques	Vers les questions et les théories	Stable et logique	
Mon pouls est plutôt	Comme un fil et rampant	Modéré et sautant	Lent et gracieux	
Ma vitesse de pouls au repos est	Femme 80/100 Homme 70/80	Femme 70/80 Homme 60/70	Femme 60/70 Homme 50/60	
Je mange généralement	Rapidement	Moyennement rapidement	Lentement	
Mon sommeil est souvent	Interrompu, léger	Profond, modéré	Profond, long, lent au réveil	
Je suis plus sensible	Au bruit	A la lumière vive	Aux odeurs fortes	
Ma façon d'apprendre est	Rapide, plusieurs choses à la fois, perte de concentration	Avec concentration aiguisée, avec discernement, je termine.	De prendre mon temps et d'être méthodique	
J'apprends plus facilement du nouveau	En écoutant un orateur	En lisant ou utilisant des supports visuels	En l'associant avec d'autres souvenirs	
Si on me décrivait avec un trait de caractère ce serait	La vivacité (vif, actif, plein de vie et d'esprit)	La détermination	La décontraction	
En ce qui concerne mes relations	Je m'adapte facilement à toutes sortes de personnes	Je choisis mes amis en fonction de leurs valeurs	Je suis lent à me faire des amis mais je suis loyal pour toujours	
Ma famille et mes amis aimeraient me voir plus	Ancré	Tolérant	Enthousiaste	
	<i>Sous total</i>			
Ossature	Petite	Moyenne	Forte	
Taille	Au dessus ou au dessous de la moyenne	Moyenne	Moyenne à grande	
Musculature	Raide, mal développée	Moyennement développée	Solide, bien développée, trapus	
Poids	Faible, difficulté à prendre du poids	Moyen, je peux prendre ou perdre du poids	Fort, difficulté à perdre du poids	
Ma graisse est surtout localisée	Autour des hanches et des cuisses	Un peu partout sur le corps	Autour de la taille	
Ma peau est	Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher	Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse, avec des tâches de rousseur ou des grains de beauté	Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher,	
Mon teint est	Plutôt foncé	Plus rouge, plus tacheté, plus jaune	Plus clair ou pâle	
Mes cheveux sont	Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs	Fin, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve tôt	Gras lourds, épais, ondulés ou bouclés, bruns foncés ou noirs	
Mes sourcils sont	Fin, secs, solides	moyens	Epais, larges, solides, broussailleux, gras	
Mes yeux sont	Petits, nerveux, secs, noirs, brillants	Aiguisés, brillants, sensible à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant	Grands, calmes, bleus, regard aimant	

Mes dents sont	Grandes, tordues ou protubérantes, gencives fines se rétractant		Taille moyenne, jaunâtre et douce, gencives sensibles souvent saignantes		Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé	
Mon nez est	De forme irrégulière, petit et fin		Long et pointu		Court, rond, épais et gras	
Mes lèvres sont	Sèches, fines et foncées		Douces, roses, rouges ou jaunâtres		Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires	
Mes veines sont	proéminentes		Un peu visible		Non visibles	
Mes épaules sont	Etroites et tombantes		De taille moyenne		Larges fermes et développés	
Mes hanches sont	étroites		De largeur moyenne		Larges	
Mes mains sont	Petites, sèches, fraîches, avec des doigts longs et fins		De taille moyenne, humides, chaudes et roses		Larges, grasses, fraîches et fermes	
Mes articulations sont	Fines petites et craquantes		De taille moyenne douces et lâches		Larges, bien lubrifiées et bien soudées	
Mes ongles sont	Secs, rugueux, fragiles, et se cassent facilement		Souples roses et polis		Epais, soyeux, brillants et durs	
Ma sueur est	Rare et sans odeur		Abondante avec une odeur forte		Modérée ou abondante avec une odeur agréable	
Mon appétit est	Irrégulier et je saute des repas		Fort, je dois manger à des heures régulières		Constant mais je peux sauter des repas	
Ma démarche est	Rapide, avec des petits pas		D'allure moyenne, décidée		Lente et gracieuse	
Mon énergie et mon endurance sont	Faibles, l'énergie vient par à-coups et demande ensuite du repos		Modérées ou hautes, je peux me surmener		Bonnes, durent longtemps	
Mes selles sont	Sèches, dures, tendance à la constipation		Souples, grasses, lâches		Lourdes, lentes épaisses	
Mes urines sont	Peu abondantes		Abondantes, colorées, jaunes		Modérées, claires ou laiteuses.	
<u>Sous total</u>						
TOTAL	VATA		PITTA		KAPHA	

Marquez une croix dans la colonne qui vous correspond le mieux et totalisez en fin de colonne. Le chiffre le plus important correspond à votre constitution dominante.

Pour ceux qui aurait un profil dominant avec un profil secondaire, restez sur le primaire. Si deux profils sont égaux, lisez la description des 2 profils et vous verrez quel est celui qui vous correspond le mieux.

Les constitutions ou prakriti

Il existe 9 constitutions possibles, dont 3 doshas sont largement dominant aux 2 autres

Vata : V + P - K - avec ratio dominant sur Vata

Pitta : V - P + K- avec ratio dominant sur Pitta

Kapha : V - K + P - avec le ratio dominant kapha

Et 6 autres constitution ont 2 doshas dominant et selon les ratios ont différences toujours un premier et un second dosha dominant :

Vata - pitta : V ++ P + K - avec ratio dominant sur Vata et pitta dont vata est le plus grand ratio

Vata - Kapha : V ++ P - K + avec ratio dominant sur Vata et Kapha dont Vata est le plus grand ratio

Pitta - Vata : V + P ++ K - avec ratio dominant sur Pitta et Vata dont pitta est le plus grand ratio

Pitta - Kapha : V - P ++ K + avec ratio dominant sur Pitta et Kapha dont pitta est le plus grand ratio

Kapha - Vata : Vata + Pitta - Kapha ++ avec 2 ratios dominant Kapha et Vata dont Kapha est le plus grand ratio

Kapha - Pitta : Vata - Pitta + Kapha ++ avec 2 ratios dominant Kapha et Pitta dont Kapha est le plus grand ratio

L'objectif de l'Ayurveda est d'atteindre sama dosha, c'est-à-dire que les 3 doshas sont équilibrés : 33% Vata, 33 % Pitta, 33 % Kapha.

Vous pourrez lire ou entendre que cela n'existe pas, mais c'est un équilibre vers lequel il faut tendre...

Voici maintenant les profils selon votre dosha dominant primaire

PROFIL VATA DOSHA

Vata c'est l'élément Air et Ether. L'air est un élément puissant, il attise ou éteint le feu, balaye mes éléments et devenir tempête. Vata est un dosha qui a une grande force, d'une grande vigueur mais qui ne sait pas se tempérer et changeant.

Le Vata passe rarement inaperçu, il emporte tout sur son passage et s'évanouit comme il est arrivé.

Il ne sait pas se reposer, il fuit le repos même. C'est pour ça qu'il fatigue très vite, mais la fatigue il l'a fuit, c'est pour cela qu'il tombe dans des états extrêmes.

C'est le doshas qui développe le plus de déséquilibre, et vu ce qui a été dit précédemment il va falloir qu'il apprenne à ralentir pour se préserver.

Morphologie et physiologie des personnes Vata

Vous êtes globalement minces et votre ossature fine et frêle. Vos épaules et hanches sont étroites. Vos yeux sont petits et ronds et votre peau est sèche, rugueuse et froide.

Vos cheveux sont rêches et cassants. Les veines sont saillantes et les muscles fins. Votre poids est très souvent inférieur à la normale et votre énergie peut-être très fréquemment irrégulière.

Votre digestion et vos fonctions d'élimination sont souvent instables et perturbées.

Métabolisme et santé

Votre métabolisme est rapide d'où votre nature mince. Tous vos mouvements sont rapide et donc brûle vite les calories mais votre assimilation peut être incomplète.

Vous souffrez d'une digestion et d'un appétit irrégulier. Vous êtes sujet à la constipation chronique. Vous pouvez également souffrir de crampes diverses, de ballonnements et de gaz et de pertes d'énergies soudaines et souvent inexplicables, de vertiges et de douleurs chroniques comme l'arthrose ou l'arthrite.

Vous avez une peau sèche et des fluides corporels peu abondant ce qui entraîne aussi des craquement au niveau des articulations. Votre rythme cardiaque et vos pouls sont rapides et irrégulier comme un serpent. Vous avez une bonne force physique mais vous vous épuisez rapidement. Vos pieds et mains sont souvent froids et votre circulation sanguine difficile.

Comportement et psychologie

Vous êtes vif d'esprit, créatifs, adaptables enthousiaste et imaginatifs. Vous êtes aussi extrêmement sensible, changeant, instable, spontané et novateur.

Vous mémorisez rapidement mais oublier aussi très vite.

Votre sommeil est court et léger avec des rêves souvent animés par des course poursuite ou des expériences de vol.

Vous avez aussi tendance à trop penser et à vous inquiéter facilement, sujet à la crainte et à la peur ou encore au chagrin. Il vous arrive souvent d'avoir des considération négatives et de ruminer.

Vous n'aimez pas les climats froids et venteux.

Votre qualité d'initiative se reflète par la fonction essentielle du dosha Vata qui engendre le mouvement, qui détermine aussi l'animation des autres doshas.

Vous aimez les voyages, tout ce qui touche à l'art et à la culture. Vous aimez la vie sociale mais vous détestez la routine, les habitudes vous lassent vite, la nouveauté vous stimule et vous en avez besoin.

Il est considéré dans l'Ayurveda comme le roi des doshas et joue un rôle majeur dans le maintien de l'équilibre psychophysiologique, la construction des tissus fondamentaux et qui contrôle les fonctions d'élimination par les selles et les urines.

Déséquilibres courants chez Vata

- Sujet aux troubles musculo-squelettique : maladie des articulations (arthrite), arthrose, douleurs dans les pieds, rigidité dans les cuisse, crampes dans les mollet, rigidité dans le dos, la nuque, douleurs dans le torse et la région pelvienne (lombaire, bas du dos)
- Vous êtes aussi sujet au troubles neurologiques : épilepsie, hémiplégie, paralysie, sciatique, mal de tête, surdité, tremblement, engourdissement des pieds, acouphène, paup re tombantes, perte de coordination.
- Perte de poids, gerçures des mains et des pieds, flatulence, ongles craquants, douleurs abdominales, au niveau du torse, des yeux, des oreilles, hoquet, enrouement, constipation, vertiges, insomnie, asthénie, peau sèche, perte de mémoire, anxiété et palpitations

Les qualités de Vata

Sec, léger, froid, rude, subtile, mobile, lumineux, instable

Sec dans votre corps au travers de votre physique fin et mince. En raison de cette sécheresse, vous dormez peu et aimez rester éveillé.

Lumineux : votre transit, vos mouvements et votre activité sont rapides

Mobile : il en résulte des excès dans les mouvements et une instabilité

Instable : dans la circulation sanguine et votre comportement, vous commencez un travail avec facilité mais vous vous ennuyez assez vite et vous en détournez facilement. Vous apprenez vite et oubliez vite.

Froid : vous avez un corps froid, vous supportez mal le froid et cette qualité entraîne la sécheresse.

Rudesse : caractère souvent rude, cheveux, ongles, dents et visage rugueux.

Vous manifestez aussi des désirs et des envies naturelles dirigés vers le plaisir et les lieux ayant une ambiance positive.

Recommandations

Vata est sec et donc pour soigner et prévenir la sécheresse, il faut s'hydrater.

Vata est aussi froid, il va donc falloir le réchauffer

Il est aussi anxieux et mobile, il faut donc lui apporter de l'ancrage.

Comme vos systèmes d'élimination sont rapides, il va falloir boire régulièrement et ne pas se suffire du verre d'eau au réveil.

Boire de l'eau va vous aider à diminuer les troubles intestinaux, sur le cerveau, la sécheresse du corps et donc les troubles circulatoires.

Pour le réchauffer, il faut boire chaud, prendre douche et bains chauds, s'exposer au soleil, faire de l'exercice physique qui crée de la chaleur en interne seront bénéfiques pour vous.

Comme vous avez tendance à l'émaciation, ou encore mince et fin. Il va donc falloir favoriser les aliments riches en calories et propre à la terre, d'autant plus que votre pouvoir d'assimilation est faible.

Objectifs pour vata :

S'hydrater

L'hydratation va réduire Vata de façon significative. Prenez une bouteille d'eau en verre qui va vous accompagner tout le long de votre journée.

Usha pan le matin, bouteille d'eau toute la journée, tisane le soir

Se réchauffer :

Douche ou bain chaud sont très importants pour vous, allient chaleur (feu) et humidité (eau). Vous pouvez aussi profiter du Hammam, chaleur humide, au sauna, chaleur sèche. Les vacances dans un pays chaud et humide est idéal pour vous.

Se nourrir

Choisir des aliments nutritifs et caloriques. Vous avez une constitution qui peut se permettre des écarts sucrés et gras, une alimentation riche.

Ralentir et se réguler

Apprendre à ralentir et réguler son rythme, s'imposer du temps de repos dans votre vie qui n'est qu'actions sans interruptions. Si vous souhaitez éviter les troubles, il va falloir freiner, considérer que ne rien faire est nécessaire, et que rien n'est plus important que votre santé et la qualité de votre vie.

S'apaiser

C'est ce qu'il y a de plus dur pour Vata, mais avec de la pratique et surtout une prise de conscience, on s'établit petit à petit dans la raison. Une relaxation physique est certes très importante mais ce n'est pas le seul aspect qu'il va falloir travailler. Il faut aussi relâcher vos pensées pour profiter du temps de relaxation physique que vous vous accorder pour que la relaxation soit complète.

Le mental de Vata est très fort mais il n'est pas inflexible.

Ce qu'il faut éviter quand on est Vata dominant :

- S'exposer au froid, surmenage, stimulation excessives, rythme de vie rapide sans routine, voyager trop, trop d'exercices physiques ou inadaptés, sur utilisation des sens, trop de sexe, alcool, stimulant, peu de sommeil, se coucher tard, travailler pendant la nuit, manger trop d'aliments secs, amers, piquants, astringents, manger les restes de la veille et des lavements trop fréquents.
- Travailler sur vos pensées, évitez l'anxiété, la tristesse, la crainte, la dépression liée à l'automne et début de l'hiver. Prenez soin de votre peau, de vos yeux et de votre transit.
-

Les méthodes de purification pour Vata

Comme déjà évoqué, Vata est celui qui a le plus de mouvements dans le corps. Il souffre donc de sécheresse en externe comme en interne, un exemple : la constipation qui est fréquente chez Vata.

Vous devez donc privilégier les méthodes de purification à base d'huile pour lubrifier et l'eau pour hydrater car cela hydrate et nourrit.

Je vous invite à consulter les dinacharya pour votre constitution. Certes les dinacharya sont assimilés à des routines et Vata déteste la routine, eh bien justement comme 'Ayurveda traite les pathologies par leur contraire, la dinacharya va vous apporter de la stabilité à votre nature.

Danta dhauti : nettoyage des dents par brossage

Au réveil, avant le premier repas, une deuxième fois après le premier repas puis après chaque repas

Utiliser un dentifrice en poudre

Soyez doux avec votre brossage pour ne pas abimer vos gencives !

Hrid dhauti : nettoyer sa langue

Tous les matins

Pareil que le brossage, soyez doux

Gandusha, bain de bouche à l'huile

A faire chaque matin, à l'huile de coco ou sésame, olive ou tournesol. Vous pouvez en refaire un le soir pour combattre la sécheresse buccale de la nuit. Gandush est très important pour votre constitution

Neti ou le nettoyage du nez

A faire chaque matin pour lutter contre la sécheresse nasale

Vous pouvez utiliser de l'eau tiède ou du sérum physiologique

Nasyam, nettoyage des sinus

En cure de 3 jours tous les 2 à 3 mois

Sur mars avril, moment où Kapha ressort et entraîne des rhumes importants, en cure de 10 à 12 jours.

Anjana, Sauvira-Anjana et Tratak, le nettoyage des yeux

Anjana

Chaque matin à l'eau saline pour combattre la sécheresse oculaire.

Sauvira-Anjana

Utiliser le Khol plus rarement car il peut entraîner une sécheresse oculaire si appliqué trop souvent.

Une cure de 3 jours tous les 2 à 3 mois

En cure de 10 à 12 jours si besoin de nettoyer les yeux

(Le khôl traditionnel se présente sous la forme d'une **poudre**, lorsqu'il contient un pourcentage important de camphre véritable, il nettoie, désinfecte et purifie l'œil.)

Tratak

Une séance par jour. Cette méthode permet de rééduquer les yeux qui ont tendance à trembler et à bouger très rapidement

Il améliore la vue et régule la tension oculaire par le travail sur les muscles et nerfs oculaire,

Améliore la mémoire et la concentration

Combat la sécheresse oculaire et stimule les glandes lacrymales

Apporte un bien-être mental

Karna dhauti, nettoyage des oreilles

Une fois par semaine

En cas de sécheresse sur la zone, vous ouvrez le faire 3 jours à suivre

Usha pan : la boisson du matin

Tous les matins

L'eau est l'élément qui vous manque le plus surtout après une nuit.

Buvez le matin à jeun et aussi toute la journée.

Usha pan réhydrate le métabolisme, simule les fonctions cognitives, prévient les maux de tête, la fièvre et les problèmes oculaires, hydrate les intestins

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



L'idéal est d'avoir un verre ou une gourde en cuivre car le cuivre combat toutes les maladies de votre constitution, la sécheresse et la constipation, diminue le stress et la fatigue ainsi que la tension artérielle

Nauli, le nettoyage du ventre par suspension d'air et automassage

Tous les matins, 3 à 5 minutes à jeun, et au milieu de l'usha pan pour aider l'eau à circuler dans vos intestins. Usha pan et nauli sont LES solutions pour les intestins douloureux, la constipation et les gaz, alors ne vous en privez pas !

Cette méthode régule le transit intestinal, élimine la constipation, libère les tissus digestif des toxines, augmente la sécrétion de sérotonine pour être plus tempéré, équilibre le système endocrinien, contrôle la production des hormones sexuelles, apaise tout en dynamisant, calme et équilibre l'état émotionnel, renforce le diaphragme, régénère le métabolisme

Automassage abhyanga et garshan

L'automassage est essentiel pour se relaxer. C'est bien de le pratiquer une fois par semaine voir toutes les 2 semaines. L'abhyanga permet d'hydrater, pour le garshan, c'est moins intéressant pour vous car il se fait à sec.

L'automassage relaxe, soulage les douleurs musculo-squelettique, atténue les douleurs chroniques (nerf sciatique, lombaires), assouplit le système musculo-squelettique, draine et travaille sur les problèmes de transit comme les gaz ou la constipation, favorise le sommeil et repose en enlevant fatigue corporelle, mentale et émotionnelle, apporte détente et relaxation, lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression, stimule le système immunitaire et prévient les maladies, améliore la circulation de l'énergie, adoucit et exfolie la peau, permet la prise de conscience des émotions.

Snana ou bauchara : la douche

Une douche quotidienne surtout le soir afin de se nettoyer des énergies accumulées dans la journée, et pour faciliter l'endormissement.

Prendre une douche chaude en finissant par froid en journée et chaude le soir.

Appliquez ensuite une huile sèche sur le corps pour réhydrater la peau

LES METHODES DE RESPIRATION

Même si Vata est le dosha de l'air et du mouvement vous êtes l'une des constitution qui respire le moins bien à cause de votre nature anxieuse et pour différentes causes :

- Votre caractère vif et inquiet naturel et quasi permanent, ce qui saccade la respiration et la modifie en l'écourtant. Cela impacte votre état émotionnel qui agit à son tour sur votre rythme cardiaque et donc votre rythme respiratoire. Les pranayamas sont très bénéfiques pour vous car ainsi vous modifierez cet état anxieux en ralentissant votre rythme respiratoire.
- Votre métabolisme est très rapide et actif, la pratique des pranayamas doit donc être axée sur la régularité pour inciter votre corps à ralentir. Même 5 minutes par jour, une à trois fois par jour vont vous transformer au niveau émotionnel mais aussi pour les mouvements de votre abdomen (digestion) souvent douloureux.
- Ensuite, vous êtes sensible au froid et une tendance à la sécheresse, il faudra donc axer la pratique sur les pranayamas « chauffants » mais pas trop longtemps pour éviter d'accentuer votre nature sèche.

Pranayamas pour Vata

- Pour la relaxation et l'aide à l'endormissement : ujjay, murccha, nadi shodana
- Pour réduquer et ralentir votre métabolisme : sama-vritti, visana-vritti, plavani
- Pour vous réchauffer : ujjai, kapalabathi

VOTRE ALIMENTATION

Vous n'avez pas grand appétit. Vos repas doivent être pris à heure régulière. Comme vous ne supportez pas les repas lourds, essayez de manger des repas légers mais plus fréquemment. Le soir, mangez tôt pour que le sommeil soit plus facile.

Votre alimentation en tant que Vata doit être chaude, fortifiante, lourde, moelleuse, nutritive et onctueuse.

On privilégie les rasas (saveurs) : salé, sucré et aigre et les viryas (effets sur le corps après digestion) : chaud et humide.

On évite l'amer, l'astringent, le piquant et les viryas froid et sec.

- Comme vous êtes sujet à des problèmes intestinaux, privilégiez : l'huile de ricin, les pruneaux, le jus de radis noir, un verre d'eau avec chlorure de magnésium, de l'aloë Vera, du miel, de l'huile d'olive de l'huile de lin, du psyllium
- Pour limiter les gaz : graines de fenouil (mâcher les et recrachez la pulpe), le charbon, le jus de canneberge ou encore le vinaigre de cidre.

Les aliments à favoriser. Cette liste est non exhaustive. Il faut aussi ressentir pour savoir ce qui est bon ou ce qui l'est moins.

Utiliser des légumes frais de saison cuit à point (légèrement croquant). Tous les légumes avec des graines doivent être bien cuits avec les épices appropriées à Vata pour minimiser les déséquilibres de V. De petites quantités de légumes amers doivent être utilisées (endives, laitues...)

Légumes à consommer en majorité : artichaut, asperge, carotte, haricots verts, oignon cuits, graines de moutarde, patate douce, courge d'hiver, panais, rutabaga, courge d'été patate douce, butternut, courge spaghetti.

Légumes à manger modérément : brocoli, concombre sans pépins, graines germées, laitue, panais, plantain, radis, épinard, courge spaghetti, courge

Légumes à éviter : feuille de betterave, choux Bruxelles, choux, choux fleur, céleri, aubergine, endive, champignons, oignon crus, pois, pomme de terre, rutabaga, tomates, navet, aubergine, choux Bruxelles, champignon, oignon cru, légumes âcre en excès, shiitake, tomates, navet, bette ou carde et tous les légumes crus

Fruits : utiliser principalement des fruits frais et de saison.

Privilégier : Abricots, avocat, bananes, baies, cerise, noix de coco, dattes, figues fraîches, raisins, citron (le citron n'est pas acide au niveau du processus de digestion), citron vert, pamplemousse, kiwi, mangue, orange, ananas, prunes, tamarin, rhubarbe, mandarines.

Fruits à manger en petite quantité : pommes, canneberges, fruits secs et cuits, poire, grenade, raisins cuits

Fruits à éviter : pastèque, kaki, pruneaux et les fruits trop verts en général

Céréales : orge, riz basmati complet ou non, avoine entière et cuite

Céréales à manger avec modération : amarante, orge, quinoa, boulgour, semoule, pâtes, farine de riz, farine de blé complète,

Céréales à éviter : sarrasin, céréales séchées, blé, millet, avoine sèche, seigle

Protéines ; haricots rouges (azuki), lentilles vertes, corail et jaunes, tofu cuit

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique](#) / Communauté Facebook : [Inde les clés du bonheur](#)



Protéines avec modération : pois chiche, haricots noirs, lentilles noires

Protéines à éviter : haricots noirs, pois chiche, lentille rouge ou marron, haricots pinto, soja, pois cassés verts ou jaune, tempeh, haricots blancs

Graines et noix : amandes, noix du Brésil, cajou, noisettes, chataignes, macadamia, cacahuète, pécan, pin, pistaches, graines de courges, graines de sésame rôties, graines de tournesol grillé.

Laitages : lait caillé, lait de vache entier, ghee, yaourt nature.

Avec modération : fromage mi-fait et salé, crème fraîche, lait de chèvre.

Laitages à éviter : laitages industriels et en poudre.

Huiles : canola, amande, sésame, tournesol.

Huiles avec modération : noix de coco, moutarde, olive, soja, noix

Huile et graisse à éviter: blé, d'animaux, végétaux mix

Les sucres : lait de riz, sucre brun, dattes, jus de fruits concentrés sirop d'érable, jus de sucre de canne, miel nature non cuit. Avec modération : orge, les fruits secs (abricots, bananes, papaye, pêches, ananas raisins).

A éviter : miel sucré, substituts de sucre (saccharose...), sucre blanc.

Herbes, épices : amandes, anis, asafoetida, basilic, cumin, poivre noir, cardamome, coriandre, clou de girofle, fenouil, garam masala, menthe poivrée, safran, tamarin, poivre noir, gingembre, turmeric, romarin, thym, poudre de mangue, graines de moutarde, oregan, paprika, safran, toutes les autres mais avec modération.

A modérer : cayenne, fenugrec, ail, menthe, persil

A éviter : ail cru

Breuvages et boissons :

Evitez les boissons froides ainsi que les glaces, le café. Mélangez les jus de fruits à un peu d'eau ou de lait pour Vata

A privilégier : lait d'amande, aloe vera, jus d'abricot, jus de carottes, lait de coco, shake de datte, jus de pamplemousse, jus de mangue, jus d'orange, jus de papaye, jus de pêche, jus d'ananas, boissons salés, boissons acides.

A limiter : milk shake, jus multi fruits

A éviter : alcool, jus de pomme, boissons caféiné, boissons froides, jus de cranberries, jus de poire, jus de prunes, jus de tomates, jus âcres.

Thés et tisane à éviter : baies noires, bourrache, badiane, dandelion, achillée.

LES POSTURES DE YOGA POUR VATA

Vata aime l'exercice physique intense pour relâcher les tensions amis de courte durée car il s'épuise vite et se lasse vite. L'endurance n'est pas votre fort, les pratiques douces n'ont plus sauf quand vous êtes fatigué.

L'exercice physique du yoga est excellent pour Vata. Il va vous permettre de relâcher mentalement et apporter équilibre à un état irrégulier et indécis.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique](#) / Communauté Facebook : [Inde les clés du bonheur](#)



Vous avez besoin d'une pratique consistante, fortifiante, relaxante plutôt lente et régulière pour contrer les problèmes Vata comme un corps fins, trop rapide, nerveux mais manque d'endurance, déformation posturales, difficulté à la régularité sur un cours, stress.

Pour voir la description complète [des postures, voir la section postures](#)

Pratique

- Salutation au soleil A et B, exécutées lentement et très en conscience
- Posture debout qui étirent et ramènent la conscience en soi : trikonasana, parighasana, parsvottasana, janursirsana, vrikshasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parvshvakonasana, parivritta parshvakonasana
- Postures au sol qui étirent et ramènent la conscience dans le centre, sur soi : ardha pachimottanasana, janusirsasana, akarna dharunasana, marichyasana 1 et 2, navasana
- Posture de flexion arrière, pour la ceinture abdominale et le système nerveux : ustrasana, shalabhasana (simple main devant bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : shirshasana, sarvangasana ou viparitarani, karna pindasana
- Savasana pendant 20 minutes.

Les rituels de relaxation du corps

De part votre nature vous êtes stressée. Si vous fixez un rituel de massage toutes les semaines ou deux semaines, vous allez sentir un grand changement dans votre comportement.

Les techniques choisies doivent vous relaxer profondément, pour relâcher le système nerveux, et vous réchauffer :

- Tous les massages profonds comme les massages tuina, suédois, balinais
- Pour vous réchauffer : hammam, massage ayurvédique à l'huile chaude, bain chaud

Évitez les massages sec, évitez les massages thaï car trop tonique, et votre nature l'est déjà, donc pas besoin d'en rajouter, ici on cherche à se relaxer.

Bien sûr, cela nécessite un budget massage...

Les techniques pour équilibrer votre mental

Vous pensez beaucoup, avez beaucoup d'idées, et votre activité cognitive est très intense. Vous êtes curieux de tout dans le besoin de satisfaire une stimulation intellectuelle incessante. Il faut donc apprendre à ralentir son système de pensées, à apprendre à savoir faire des pauses et prendre plaisir à le faire.

Le vide et le rien faire sont vos pires ennemis et vous angoisse, il faut donc une stimulation de moindre intensité qui évite la réflexion avec des films qui inspirent la contemplation ou alors des méditation qui impliquent le corps.

Pour parvenir à détendre votre intellect, il faut se focaliser sur 2 axes ; les massages, les respirations et la pratique du yoga.

Il va falloir aussi planifier votre temps. Même si la routine vous effraie, il va falloir vous imposer des parenthèses et vous relâcher.

Utiliser les pensées positives, l'auto analyse et les autosuggestions.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur](#)



- Les pensées positives vont contrecarrer votre anxiété. Quand l'anxiété ou une crainte pointe son nez, trouvez-lui une opposition positive en trouvant une phrase à introduire dans vos autosuggestions et vous le répétez chaque matin.
- L'autoanalyse c'est vous constituer un agenda papier (pour avoir une vue d'ensemble de semaine) afin d'analyser la grille de vos actions dans le temps. Ainsi vous planifierez au mieux votre temps pour vos activités.
- Les autosuggestions seront pour vous des phrases d'apaisement pour vous rassurer, des prises de conscience pour ralentir votre rythme et lâcher prise.

Les 5 attitudes mentales à instaurer dans votre quotidien :

1. régularité
2. cohérence
3. patience
4. tranquillité
5. contemplation

Programmes pour Vata sur 5 semaines

Etablir un planning et le suivre, avec des rituels et à des heures fixes sera les choses les plus difficiles pour votre nature...mais elles sont pourtant les plus bénéfiques pour vous !

Vous réveillez le matin n'est pas un problème pour vous, c'est plutôt le soir ou vous avez des problèmes à vous coucher, alors pensez à vous coucher à une heure raisonnable afin d'avancer au maximum la phase de relaxation et vous préparer au sommeil.

PROFIL PITTA DOSHA

Vous êtes doté d'une énergie intense. Pensez à un brasier : ses flammes sont vives et difficiles à modérer. Des étincelles jaillissent. D'une nature déterminée, le tempérament pitta, dominé par le feu, n'a peur de rien.

Vous êtes à la fois attachant et dangereux !

Mais sous la pression, il peut se montrer impatient, avec une effroyable tendance à l'agressivité.

Vous êtes un leader hors pair mais attention à l'explosion ou l'implosion toujours sous-jacente si vous ne savez pas vous apaiser !

Apparence physique

Les pitta possèdent une morphologie modérée et bien proportionnée, ni trop forte, ni trop mince. Votre musculature est correctement développée, vos yeux sont perçants et brillants.

Votre silhouette peut aller du faux-mince avec des réserves de graisse à un corps athlétique. Vous êtes tonique.

Vous avez une peau claire et hypersensible avec une tendance à produire des grains de beauté et des taches de rousseur.

Vos cheveux sont souvent châtain, blond ou roux. Ils peuvent aussi grisonner de façon précoce. Vous transpirez facilement et fréquemment, de façon excessive étant donné que la température de votre corps a tendance à être légèrement élevée. Votre peau peut être odorante également.

Vos articulations peuvent s'enflammer facilement et vous pouvez souffrir de saignement au niveau des gencives

Santé et métabolisme

Votre métabolisme est solide, vous digérez bien avec de bonnes fonctions d'élimination.

Votre organisme est géré par le feu et un peu d'eau.

Votre Agni, appelé tikshagni pour les pitta entraîne une faim intense avec une digestion forte et acide qui peut provoquer une bouche sèche et une sensation de brûlure dans les intestins. Vous pouvez aussi avoir des problèmes d'estomac comme des remontées gastriques ou des ulcères. Pour y remédier, il faut privilégier les saveurs douces et éviter le piquant ou l'acide.

Votre rythme cardiaque et respiratoire sont modérés, une bonne circulation sanguine et un pouls fort, régulier et bondissant, comme une grenouille. Vous avez une bonne force physique mais moins endurant à cause de l'intolérance à la chaleur.

Personnalité

Comme à l'image du feu, vous êtes intense avec un intellect aiguisé et raffiné. Vous êtes de bons orateurs avec une parole précise et bien articulée. Vous avez un franc-parler. Les défis vous motivent et assument des postes à responsabilités. Vous aimez la compétition et le challenge.

Vous pouvez manifester beaucoup de chaleur humaine et de confiance dans la vie. Vous avez une nature chevaleresque et intrépide et vous adorez prendre des risques. Combatifs et audacieux, cela est naturel chez vous, ce qui fait que vous avez une volonté naturelle afin de progresser rapidement dans la réalisation de vos objectifs.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique](#) / Communauté Facebook : [Inde les clés du bonheur](#)



Vous pouvez toutefois réfréner vos émotions, ce qui peut entraîner des explosions intenses parfois. Vous pouvez vous énerver et vous calmer vite.

Vous vous mettez en colère facilement.

Vous apprenez si vous êtes bien concentré avec une mémoire sélective et émotionnelle.

Vous aimez planifier pour vous et les autres, prenez des décisions assez rapidement et n'en changer pas. Vous n'avez pas besoin qu'on vous motive, c'est naturel chez vous.

Les principaux traits sur lesquels vous devez travailler sont cette violence intérieure qui provoque irritabilité, colère et rage.

Pathologie courante

Vous êtes très vulnérables aux inflammations du système digestif. Vous pouvez aisément souffrir d'ulcère, de brûlure d'estomac, de remontées gastriques, d'hyper-acidité en général, d'inflammation articulaires.

Vous êtes sujet aussi aux éruptions cutanées car vous avez une peau sensible et très réactives (démangeaisons, décoloration pigmentaire) ou encore aux troubles infectieux : maladies dues à l'impureté du sang, herpès, zona, mycoses, bactéries, virus, psoriasis...).

Sueurs excessive, odeur déplaisante, conjonctivite

Les 7 qualités de pitta

Pitta est chaud, huileux, pénétrant, légèrement nauséabond, fluide, aigre et piquant

Chaud parce que votre élément dominant est le feu, et vous vous inflammer ou enflammer rapidement.

Vous avez également bon appétit et souvent soif. Vous pouvez avoir des éruptions cutanées, les cheveux qui grisonnent prématurément avec une peau ridée. Vous êtes également sujet aux brûlures et problèmes gastriques.

Huileux : cette nature favorise l'effet chaleur intérieur et donc entraîne un état inflammatoire fort et difficile à pacifier. Cette chaleur intérieure entraîne une sorte de macération et donc une nature sujette à développer les infections.

Pénétrant ce qui vous permet de digérer très facilement, vous pouvez donc manger facilement et boire beaucoup. Vous êtes facilement déstabiliser, coléreux et impatient.

Odorant car votre haleine, votre peau et votre sueur peuvent s'avérer assez forte.

Fluide : vos muscles et articulations sont souples et vous rejeter une grandes quantité de selle et d'urine.

Aigre et piquant vous donne une forte libido mais avec une endurance limitée.

MANAGEMENT DU DOSHA PITTA

Comme pitta est constitué de feu, il lui manque donc les éléments terre pour se tempérer.

Vous avez besoin de l'air en petite quantité à la fois pour calmer et attiser vos énergies trop fortes et négatives, et de l'eau pour vous hydrater et diluer cette caractéristique chaude de Pitta.

Le management de pitta est subtil. Il vous faut assez de feu pour attiser, mais pas trop ni moins au risque d'éteindre votre feu pourtant nécessaire. Ainsi chez Pitta tout est question d'équilibre et de dosage. Vous avez besoin d'un peu

d'eau pour rafraîchir et baisser l'inflammation mais pas trop non plus au risque de vous éteindre ! Vous avez besoin d'exercices physiques en petite quantité pour évacuer les émotions, les pranayamas, la méditation pour vous apaiser. Vous avez aussi besoin de la terre pour vous ancrer, et mélanger aussi à l'eau pour nettoyer l'organisme des infections éventuelles.

Conduite à tenir pour Pitta

S'extérioriser

L'activité physique est un moyen rapide et direct pour évacuer vos tensions et vos émotions intériorisées. Les souffles rapides et les cris intenses et courts sont bénéfiques pour vous.

L'exercice physique intense et long n'est pas bon pour vous car il va attiser encore plus l'élément feu et donc attiser votre état émotionnels, l'énervement et la colère.

S'apaiser

Vous pouvez vous relaxer avec les technique de souffles relaxante assez courte et par la méditation pour calmer votre mental.

Se désinflammer

Par apport régulier d'eau et de fraîcheur aussi bien en interne qu'en externe (climat). Vous devez favoriser les aliments sattviques et ou tamasique et évitez le rajasique comme les épices chauffantes.

S'apaiser

Savoir maîtriser son feu intérieur et ses piques colériques est un challenge, mais il est tout à fait réalisable. Votre mode de vie doit s'orienter vers une stabilité et un ancrage basé sur un sommeil de qualité, une nourriture saine et rassasiante avec des repas réguliers, du repos, des siestes, des retraites, de la méditation, de la respiration afin de vous rafraîchir et lâcher prise face à vos émotions.

A PROSCRIRE

S'exposer à la chaleur, faire l'exercice en milieu de journée, trop de travail intellectuel, la fatigue, l'alcool, les antibiotique, trop de viande rouge, de manger salé, sucré épicés et des repas irréguliers.

ATTENTION PARTICULIERE LIE A VOTRE DOSHA PITTA

Pratiquer des méthodes qui vous relaxe pour vous préserver de sentiments de colère, ou la répression de vos émotions, la chaleur de l'été, votre côlon, foie et intestins, à votre sang et plasma, à votre peau et vos yeux.

LES METHODE DE PURIFICATION POUR PITTA

L'eau est votre meilleure amie pour atténuer le feu qui est en vous et qui peut provoquer inflammations, infections chroniques et acidité.

Les produits à base d'huile combinés aux plantes ont des vertus antiseptique, antifongique et bactériennes.

Danta dhauti : nettoyage des dents par brossage

- A pratiquer au réveil avant le premier repas puis après le premier repas et après chaque repas
- Utilisez des poudres aux dentifrices pour assainir votre bouche
- Soyez doux lors de votre brossage car vous pouvez développer facilement des gingivites

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



- Si vous saignez, alterner avec des bains de bouche à l'eau ou avec une décoction de plantes
Hrid dhauti : raclage de langue
- Tous les matins et doucement

Gandusha : le bain de bouche à l'huile

- Tous les matins à l'huile de coco. Si vous avez une infection buccale, faites-le aussi le soir.
- Gandusha : le bain de bouche à l'huile

Neti : nettoyage du nez

- Tous les matins, cela vous permettra de combattre l'inflammation.

Nasyam : nettoyage des sinus

- En cure de 3 jours tous les 6 mois
- Etre juillet et septembre, période à laquelle pitta augmente et peut entraîner un état inflammatoire important. Dans ce cas faire une cure de 10 à 12 jours

Anjana, Sauvira-anjana et tratrak : nettoyage des yeux

Nettoyer contre les agressions par les écrans, par la lumière et la pollution atmosphérique

Anjana :

- Tous les matins, à l'eau salée pour l'inflammation oculaire

Sauvira-Anjana :

- Utilisez du Khol pour retirer l'inflammation oculaire

Tratak

- Une séance par jour. Très bénéfique pour vous pour réguler la tension oculaire, combattre la sécheresse oculaire afin de stimuler les glandes lacrymales.

Karna dhauti : le nettoyage des oreilles

- Une fois par semaine avec un coton tige, pas d'huile ou rarement.

Usha pan : la boisson du matin

- Tous les matins
- Boire le matin à jeun et puis toute la journée pour apaiser votre feu sous-jacent. Utiliser de préférence un verre en cuivre qui est un antibactérien.
- Emportez des tisanes alcalinisantes pour la journée pour diminuer aussi votre acidité naturelle. Cela vous permettra de prévenir les maux de tête et fièvre, les problèmes oculaires, de nettoyer l'estomac, le foie et le pancréas, diminuer le stress et la fatigue ainsi que la tension artérielle, de contribuer à l'équilibre hormonal et de réduire l'acidité du corps.

Bénéfice du cuivre :

Supprime la candidose, stimule l'assimilation de la vitamine C, décongestionne le foie, améliore l'assimilation du calcium et du phosphore. Antibactérien, antifongique, anti-inflammatoire

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



Nauli, nettoyage du ventre par suspension d'air et automassage

Tous les matins, 3 à 5 minutes à jeun, et au milieu de l'usha pan pour aider l'eau à circuler dans vos intestins.

Cette méthode régule le transit intestinal, élimine la constipation, libère les tissus digestif des toxines, augmente la sécrétion de sérotonine pour être plus tempéré, équilibre le système endocrinien, contrôle la production des hormones sexuelles, apaise tout en dynamisant, calme et équilibre l'état émotionnel, renforce le diaphragme, régénère le métabolisme

Automassage abhyanga et garshan

L'automassage est essentiel pour vous. C'est bien de le pratiquer une fois par semaine voir toutes les 2 semaines. L'abhyanga n'est pas indiquer pour vous car il se fait à l'huile chaude et risquerai donc d'aggraver Pitta.

Le garshan va assainir votre peau

L'automassage relaxe, soulage les douleurs musculo-squelettique, assouplit le système musculo-squelettique, draine le système lymphatique, favorise le sommeil et repose en enlevant fatigue corporelle, mentale et émotionnelle, apporte détente et relaxation, lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression, stimule le système immunitaire et prévient les maladies, améliore la circulation de l'énergie, adoucit et exfolie la peau, permet la prise de conscience des émotions.

Snana ou bauchara : la douche (3 à 8 minutes)

Une douche quotidienne surtout le soir afin de se nettoyer des énergies accumulées dans la journée, pour vous rafraîchir et pour faciliter l'endormissement.

Prendre une douche tiède en finissant par froid en journée et tiède le soir.

Appliquez l'huile de neem sur le corps avant votre douche, posée pendant 20 minutes avant la douche du soir.

LES METHODES DE RESPIRATION

L'objectif est de retirer en vous les émotions, de pacifier les élans de colère. Le cœur est l'organe qui gouverne vos élans, il va donc falloir le temporiser. Les pranayamas sont fantastiques pour vous transformer.

Il va falloir aussi extérioriser vos non-dits et les émotions que vous gardez en vous et dont vous n'avez parfois même pas conscience. Calmer les états émotionnels sont aussi un bel objectif pour vous, état émotionnel trop vif.

Les pranayamas vous permettront aussi de vous rafraîchir et vous aider considérablement.

Les pranayamas demandent une régularité pour en retirer des résultats bénéfiques à votre constitution.

- Pour expulser les ressentiments : simha mudra, prachhadana, kapalbhati
- Pour vous apaiser et canaliser : so ham, nadi shodana, sama vritti, visama vritti.
- Pour vous rafraîchie et rééquilibrer l'organisme : shitali, sitkari, nadi shodana

L'ALIMENTATION

- Repas à heures fixes et pas plus de 3 repas
- Repas copieux comme vous avez un feu digestif fort et vous pouvez boire pendant vos repas, mangez tôt le soir pour s'endormir facilement
- Alimentation fraîche, un peu sèche et lourde, favorisez le cru mais éviter noix et le frais.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : *Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur*



- Privilégiez la nourriture de rasas (saveurs en bouche) amer, sucré et astringent et les viryas (effet de l'aliment sur le corps après digestion) froid et humide. On évite les rasas aigre, piquant, salé et les viryas chaud et sec.

Alimentation pour Pitta : aliment doux ou sucré, amer, astringent

- Légumes à consommer en majorité : artichaut, asperge, brocoli, choux Bruxelles, chou, concombre, endive, haricots vert, choux kale, laitue, panais, petits pois, pomme de terre, radis, pousse, courge d'hiver, cresson
- Légumes à manger modérément : carottes, céleri, blé frais, scarole, chou rave, poireaux, persil, plantain, navet, rutabaga, courge, épinard.
- Légumes à éviter : betterave, aubergine, piment rouge, champignons, oignon cru, radis, carde ou bette, tomates
- Fruits : pommes, abricots, baies, noix de coco, dattes, figue fraîche, raisins, mangue, melon, orange, poires, ananas, grande, pastèque.
- Fruits à manger en petite quantité : avocat, fruits sec sucrés, kiwi, citron, citron vert, fraises sucrées, tamarin
- Fruits à éviter : banane, baies acides, pamplemousse, papaye, pêche, kaki, rhubarbe
- Céréales : orge, riz, avoine, farine
- Céréales à manger avec modération : boulgour, semoule, farine de blé entier, son de blé
- Céréales à éviter : amarante, sarrasin, millet, quinoa, riz en excès, seigle
- Protéines ; haricots rouge (azuki), pois chiches, lentilles marrons, soja, pois cassés vert ou jaune
- Protéines avec modération : tempeh, tofu, lentilles noires
- Protéines à éviter : lentilles rouge
- Graines et noix à modérer : noix de coco, pavot, graines de courge et de tournesol rôties. Eviter, toutes les autres.
- Laitages : beurre doux, lait entier de vache.
- Laitages à modérer : fromage demi fait ou doux, lait de chèvre, glace maison, yaourt
- Laitages à éviter : lait caillé, fromage dure, les produits laitiers industriel, fromage de chèvre, crème fraîche
- Huiles : canola, noix de coco, tournesol. Huiles à modérer : avocat, olive, noisette. A éviter : amande, blé, moutarde, sésame, mix.
- Les sucres : l'orge, sucre brun, dattes, jus de fruits concentrés (pomme, poire, mangue, figue, abricot, raisin), sirop d'érable, sucre de canne, fruits sucrés. A éviter : miel, mélasse, sucre de substitution, sucre blanc.
- Herbes, épices : basilic, cumin, poivre noir, cardamome, coriandre, fenouil, garam masala, menthe, menthe poivrée, safran, tamarin, turmeric, vanille, poivre noir,
- A modérer : gingembre frais ou sec, piment rouge, cannelle, clous de girofle, ail cuits, réglisse, oignon fris, paprika, persil.
- A éviter : fenugrec, ail cru, oignon cru, marjolaine, thym, sauge, romarin, origan, graines de moutarde, poudre de mangue, anis, basilic, Cayenne, marjolaine, raifort
- Condiments à éviter : gomasio, ail, ketchup, mayonnaise, moutarde industrielle, cornichons, sel iodisé, sauce soja.
- Breuvages et boissons : les jus de fruits doivent être dilués dans un peu d'eau.
- A privilégier : jus d'aloé vera, lait de riz, jus de pomme, jus d'abricot, lait de coco, boisson à base de lait de vache, shake de dattes, jus de raisin, jus de mangue, jus de pêche, jus de poire.
- A modérer : jus d'aloé vera, jus de carottes, pamplemousse, jus multi fruits, jus de papaye, jus de poire, jus de prune.
- A éviter : alcool, shake banane, boissons caféinées, jus de canneberge, boissons au chocolat, boissons froides, pamplemousse, papaye, boissons salées, acide, jus de tomates.
-

- Thés ou tisanes à éviter : clous de girofle, eucalyptus, gingembre frais ou séché, ginseng, sauge, aubépine, hysope.
- Boire de l'eau de rose pour effet virya rafraichissant

EN RESUMER

Privilégier :

La nourriture tiède ou froide

Les goûts sucré, amer, astringent

L'alimentation végétarienne

Boissons fraîche et toujours en dehors des repas

Evitez :

- La viande et surtout rouge
- Les goûts salé, épicé et aigre
- Les plats lourds et gras ainsi que les produits laitier gras
- Les aliments fermentés comme le fromage, les yaourts, le vinaigres et les cornichons
- Les aliments naturellement gras comme les noix et les œufs
- Les aliments frits et industriels
- L'alcool

VOS POSTURES DE YOGA

Pitta aime les exercices intenses pour relâcher les tensions mais sur de courte période par manque d'endurance et parce vous vous lassez vite aussi.

Vous pouvez faire des pratiques douces lorsque vous êtes fatigués.

Le yoga vous permettra de relâcher mentalement, vous apportera équilibre à votre nature irrégulière et indécise et ainsi de contrôler vos émotions. Cela vous permettra d'extérioriser vos émotions et lâcher-prise pour contrebalancer les problèmes de rapidité, de nervosité, de colère, d'acidité, de sentiments réfrénés, le manque de bienveillance envers soi.

Vos postures pour pitta

- Salutations au soleil A et B lentement et en conscience
- Postures debout qui ouvrent les hanches afin d'éliminer les émotions négatives : trikonasana, vrkshasana 1 et 1, prasarita padottanasana, virabhadrasana II, virabhadrasana III, ardha chandrasana.
- Postures de torsion pour relâcher la digestion : marichyasana I et II
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience en soi : ardha pashimottanasana, akarna dharunasana, upavistha konasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le systme nerveux : ushtasana, shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Posture d'équilibre sur les épaules pour évacuer les tensions : sarvangasana ou viparitakarini matsyana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

Vos protocoles de relaxation

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique](#) / Communauté Facebook : [Inde les clés du bonheur](#)



Vous bouillonner, vous pouvez alors vous masser pour calmer le feu en vous. Je vous conseille un massage toutes les 2 semaines, ou tous les mois pour conserver votre calme et votre contrôle pour une vie équilibrée.

Privilégiez les massages qui soulagent votre système circulatoire et vous relaxe profondément comme le massage tuina, shiatsu, suédois et les massages lymphatique comme les massages ayurvédique. Pour les massages qui rafraîchissent on utilise souvent des produits mentholés et les techniques de cryothérapie.

Choisissez des massages sec à ceux humides et huileux qui vont conforter votre feu intérieur.

EQUILIBRER VOTRE MENTAL

Votre activité cérébrale vous entraîne à vous exprimer, à critiquer, à un besoin d'exprimer vos idées et vos pensées pour libérer des tensions émotionnelles forte ancrées profondément dans votre nature. Il faut donc apprendre à canaliser tout ça : flux d'idées et émotions sans vouloir les retourner contre les autres.

Si vous ne vous exprimer pas, vous ne faites que renforcer votre frustration, cela vous rend irritable, coléreux et parfois haineux.

L'objectif est de pacifier votre mental et votre état émotionnel. Vous devez donc vous disciplinez en réduisant les facteurs aggravant ; les débats d'idées, les conflits, travailler sur votre égo pour accepter de ne pas avoir toujours raison et vous détacher de ces emprises.

Les pensées positives et l'autosuggestions sont très efficaces pour vous, ainsi que l'autoanalyse.

- Les pensées positives seront là pour neutraliser la colère voire la rage lorsqu'un conflit ou un sentiment d'injustice se présente.
- L'autoanalyse pour vous concentrer sur les causes qui vous mettent dans des états de colère, de rage afin de les identifier et de les éliminer. Travailler aussi sur votre égo dans un environnement calme et soyez moins concentré sur vos ressentis.
- Les autosuggestions sont des phrases d'apaisement pour vous aider à vous calmer, avoir des prises de conscience afin de canaliser et développer votre capacité du lâcher-prise.

Pour résumer vos attitudes à adopter

- Modération
- Douceur
- Sobriété
- Apaisement
- Satisfaction

Vos méthodes de méditation

Pour les pitta dont l'activité cognitive est forte doivent pratiquer la méditation centrée sur l'écoute intérieure. Notamment les méditation d'écoute comme celles du souffle ou d'introspection puis ouvrir sur des méditations en mouvement ou de visualisation.

Avant de méditer, faites de l'exercice physique pour pouvoir vous installer plus facilement dans un état méditatif.

Le programme pour Pitta

N'oubliez pas que le corps et le mental rejettent souvent ce qui leur est bénéfique, c'est d'ailleurs le problème de pitta qui le vit comme une forme de violence lorsque son mental rejette ce changement. Ne laissez pas vos ressentis vous enfermer dans votre zone de confort et foncez !

PROFIL KAPHA

Kapha est à la fois l'eau et la terre, un élément liquide et un élément solide. 2 éléments consistants qui reflète la solidité c'est pour cette raison que le dosha Kapha est stable, le plus stable des 2 autres qui sont instables et versatiles. Il symbolise l'ancrage, la préservation mais il écrase et emporte avec force aussi car il a du poids. C'est pourquoi le dosha Kapha est bien plus dévastateur que la tornade (vata) ou l'incendie (pitta).

Un Kapha en déséquilibre, c'est un développement de la masse, il va se reposer, s'avachir, il dort beaucoup, se repose beaucoup et aime ne rien faire.

Il sera plutôt suiveur que meneur, il est plus dans la contemplation que l'action. C'est là où Kapha doit apprendre à se dynamiser pour se préserver et éviter la masse inerte qui nourrit aussi le mucus.

APPARENCE PHYSIQUE

Les Kapha ont une morphologie forte et robuste. Leur ossature et leurs articulations sont larges et solides.

Vous avez la constitution la plus résistante, une peau épaisse, douce et onctueuse avec des cheveux abondants souvent bruns et ondulés. Un coup épais, un visage fort et stable.

Vos yeux sont larges, votre regard doux et paisible. Vos dents sont larges et fortes ainsi que vos ongles

METABOLISME ET SANTE

Votre métabolisme est plus lent que les autres doshas. Gouverner par l'élément terre et eau, c'est pour ça que vous avez une nature ronde et généreuse et votre système digestif met davantage de temps à digérer et assimiler vos repas. Vous brûlez peu de calories prenez donc du poids facilement. L'Agni de Kapha est la mandagni, peut entraîner un manque d'appétit, mais vous aimez manger, vous êtes gourmand, avec une digestion lente ce qui entraîne souvent une sensation de lourdeur après les repas, des sensations de froid et un besoin maladif de sucré. Il faut donc utilisé des saveurs piquantes et amères pour stimuler mandagni.

Vous transpirez modérément et votre peau sera toujours froide. Votre peau et articulation sont naturellement lubrifiées mais vous pouvez avoir un excès de mucus.

Vous avez du mal à démarrer lors de l'exercice physique mais une fois parti vous êtes endurant.

COMPORTEMENT

Vous avez une personnalité agréable, tranquille, détendue et cordiale. Vous êtes tolérant, compatissant et vous avez horreur des conflits ou des oppositions. Vous êtes constants et courageux.

Vous êtes lent à la réflexion avec une réelle tendance à la lourdeur d'esprit mais vous êtes loyal. Vous êtes constant, et on le perçoit dans votre manière de vous exprimer.

Vous vous rassurez par une routine et des habitudes et n'aimez pas le changement. Vous êtes souvent sujet à l'ennui et au doute voir même une forme de dépression en cas de manque affectif.

Pour vous apprendre est difficile mais vous avez une mémoire d'éléphant.

Vous épargnez plus que vous ne dépensez, vous pouvez d'ailleurs être assez possessif, avide et envieux.

Vous aimez vous relaxer, cuisiner, casanier, aller au contact de la nature.

Vous avez du mal à vous motiver tout seul même pour les choses du quotidien sauf celles qui vous tiennent à cœur ou poussé par quelqu'un d'autre. Vous mettez du temps à prendre une décision.

Votre oisiveté peut se transformer en paresse voire en inertie.

Votre mémoire est excellente et à long terme et vous êtes de très bon conciliateur.

Votre sommeil est long et profond avec des rêves paisibles, harmonieux et souvent aquatiques.

Vous n'aimez pas les climats froids et humides.

Vos pathologies possibles

Diabète, hypertension, caillots urinaires et rénaux, asthme, toux, obésité, les maladies des coronaires, les démangeaisons avec ou sans problème de peau, les œdèmes, l'anorexie nerveuse, la somnolence et le sommeil excessif.

- Les 8 qualités de Kapha

Kapha est lourd, onctueux, rigide, froid, lent, visqueux, doux et stable

- Lourd : vous apporte de la stabilité mais aussi de la lenteur dans les mouvements
- Onctueux, votre corps est huileux et lubrifié naturellement
- Rigide : difficulté à vous mettre au travail et entraîne le fait d'être facilement bouleversé.
- Froide : corps froid, peu de sueur, rarement soif
- Lent : lenteur dans l'activité physique et mentale et pour manger
- Visqueux : votre peau est toujours hydratée, les yeux humides, beaucoup de sécrétions de fluides ou de mucus, et une très bonne libido
- Doux : vous avez l'air aimable, votre regard et visage sont doux
- Stable : vous avez un corps fort et bien solide
- Recommandations pour kapha

Mode de vie

L'élément eau et terre étant les vôtres, vous manquez de l'élément d'air pour avoir la vitalité et l'envie de bouger ainsi que pour diminuer les fluides, et l'élément feu pour vous réchauffer et trouver de l'énergie.

Vous avez donc un grand besoin d'aire pour être aérien dans vos mouvements et vos actions.

Votre métabolisme est lent, l'élimination au ralenti ce qui entraîne l'obstruction des canaux vitaux. Vous devez donc insuffler de l'énergie par le prana et notamment les exercices de pranayama. Ce qui va réduire les fluides, le mucus et permettre d'expulser facilement ce qui vous encombre.

Vous avez besoin de chaleur en tant que Kapha, vous manquez de l'élément feu, il va donc falloir manger épicé, vous exposer au soleil, faire de l'exercice physique pour créer de la chaleur en interne.

Vous avez une nature généreuse, et vous avez du mal à perdre du poids et avoir même une tendance à l'obésité. L'association du feu et de l'eau va vous permettre un effet détox et donc très bénéfique pour votre constitution.

Les buts de Kapha : se mettre en action, se revitaliser, s'assécher, se stimuler, se détoxifier.

Vigueur, ardeur, courage, motivation et détermination

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



MANAGEMENT DE KAPHA

Se mettre en action : cela va vous permettre de réduire Kapha de façon significative. Prendre du temps pour activer le corps par le yoga, le pranayama, par la stimulation cérébrales comme la lecture, les jeux...pour activer le mental et chasser ce plaisir de l'ennui.

Avoir de la vitalité pour soutenir vos actions comme se lever tôt le matin, éviter les siestes, les temps de repos, changer d'habitudes, marcher plutôt que d'utiliser la voiture ou les transports, les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Se réchauffer car vous êtes sensible au froid surtout humide. Vous résister à la fraîcheur avec l'élément terre, mais pas au froid car l'eau aide à conduire le froid à l'intérieur de votre corps. Privilégier les chaleurs sèche comme les saunas, cheminée ou radiateur plutôt que la chaleur humide (hammam...). Pour les vacances vous pouvez optez pour des pays chauds et secs, c'est l'idéal pour vous.

Augmenter son énergie. Lorsque votre corps est activé, vous devez lui fournir l'énergie pour maintenir son niveau d'action. Il va donc falloir éliminer toute alimentation tamasique, trop nutritive et lourde et opter pour une alimentation rajasique : chaude et épicée pour augmenter Agni.

Se détoxifier après avoir dynamisé votre rythme vital, vous pourrez nettoyer votre organisme par le feu (épices) et l'air (aliments sattviques) pour éliminer plus de mucus, de gras...L'eau chaude aidera aussi à éliminer et à drainer.

A PROSCRIRE :

- L'exposition au froid
- Boire trop d'eau
- Faire des siestes après le repas
- Le manque d'exercice, la sous-utilisation des sens, trop de sommeil, l'inaction et l'ennui, continuer à manger une fois rassasié, pas de sédatifs no de tranquillisants, manger trop gras ou sucré, viande et produits laitiers

Prenez soin de vous en vous protégeant :

Des ennuis, des sentiments de doute, d'avidité, de possessivité ou d'attachement, manque de compassion, de dépression lié à l'hiver et au début du printemps

Prenez soins de vos poumons, à votre système respiratoire, à votre gorge, votre tête, vos articulations, votre estomac, le plasma, la lymphe, à vos tissus adipeux, votre nez et langue.

METHODES DE PURIFICATION

Vous expulser urine et selles lentement même si l'élément eau est très présent chez vous. Puis l'élément terre créer le mucus et obstrue les canaux internes ce qui entraîne des problèmes respiratoires ou des maladies de la zone ORL.

Il faut donc focaliser sur des purifications à base d'eau pour diluer et éliminer le mucus épais.

Vous aimez instaurer de nouveaux rituels alors le dinacharyas qui suivent plus bas vont être faciles à appliquer pour vous.

Danta dhauti : nettoyage des dents par brossage

- A pratiquer au réveil avant le premier repas puis après le premier repas et après chaque repas
- Utilisez des poudres aux dentifrices pour assainir votre bouche
- Soyez doux lors de votre brossage

Hrid dhauti : raclage de langue

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



- Tous les matins et bien racler pour enlever tout le mucus

Gandusha : le bain de bouche à l'huile

- Tous les matins à l'huile de coco ou sésame.

Neti : nettoyage du nez

- Tous les matins à l'eau tiède pour bien éliminer les sécrétions nasales et vous réchauffer

Nasyam : nettoyage des sinus

- En cure de 3 jours tous les 2 à 3 mois
- Sur mars-avril, période à laquelle Kapha augmente et peut entraîner des rhumes importants. Dans ce cas faire une cure de 10 à 12 jours
-

Anjana, Sauvira-anjana et tratok : nettoyage des yeux

Nettoyer contre les agressions par les écrans, par la lumière et la pollution atmosphérique

Anjana :

- Tous les matins si vous souhaitez mais vous avez déjà les yeux assez humides, ce rituel n'est donc pas obligatoire pour vous.
- A l'eau salée pour diluer le mucus

Sauvira-Anjana :

- Une fois par semaine
- Utilisez du Khol pour ses vertus nettoyante asséchante et assainissent. En cure de 10 à 12 jours si besoin de nettoyer les yeux

Tratak

- Une séance par jour.
- Très bénéfique pour vous pour réguler la tension oculaire et de travailler sur les muscles oculaires et nerfs optiques

Karna dhauti : le nettoyage des oreilles

- Une à deux fois par semaine
- Pour retirer le mucus présent dans la zone ORL, coton tige à l'huile

Usha pan : la boisson du matin

- Tous les matins
- L'eau est bien présente dans votre constitution, mais la terre (second élément présent en vous) l'alourdit. L'apport d'eau vous sera bénéfique pour diluer et éliminer. Mais, si vous avez une tendance à faire de la rétention d'eau, cette apport d'eau chaude devra être moins important. La chaleur est le second bénéfice de l'usha pan qui vous permettra de vous réchauffer et d'éliminer plus facilement.

- Cela vous aidera aussi pour :
 - Prévenir les maux de tête, la fièvre et les problèmes oculaires
 - Nettoyer l'estomac, le duodénum, le foie et le pancréas
 - Contribuer à l'équilibre hormonal
 - Prévenir l'obésité
- Utiliser de préférence un verre en cuivre qui est un antibactérien, supprime la candidose, stimule l'assimilation de la vitamine C, décongestionne le foie, améliore l'assimilation du calcium et du phosphore. Antibactérien, antifongique, anti-inflammatoire
-

Nauli, nettoyage du ventre par suspension d'air et automassage

Tous les matins, 3 à 5 minutes à jeun, et au milieu de l'usha pan pour aider l'eau à circuler dans vos intestins.

Cette méthode régule le transit intestinal, élimine la constipation, libère les tissus digestif des toxines, augmente la sécrétion de sérotonine pour être plus tempéré, équilibre le système endocrinien, contrôle la production des hormones sexuelles, apaise tout en dynamisant, calme et équilibre l'état émotionnel, renforce le diaphragme, régénère le métabolisme, équilibre le système cardio vasculaire, simule l'irrigation cérébrale.

Automassage abhyanga et garshan

C'est bien de le pratiquer une fois par semaine voir toutes les 2 semaines.

Outil essentiel pour drainer votre corps et relancer les mouvements dans votre métabolisme. Le garshan vont assainir votre peau, l'abhyanga pour l'apport de chaleur mais avec une utilisation réduite de l'huile.

Le garshan va assainir votre peau

L'automassage relaxe, soulage les douleurs musculo-squelettique, , assouplit le système musculo-squelettique, draine le système lymphatique, favorise le sommeil et repose en enlevant fatigue corporelle, mentale et émotionnelle, apporte détente et relaxation, lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression, stimule le système immunitaire et prévient les maladies, améliore la circulation de l'énergie, adoucit et exfolie la peau, permet la prise de conscience des émotions, tonifie le corps, exfolie et adoucit la peau, active le métabolisme.

Snana ou bauchara : la douche (3 à 8 minutes)

Le soir et le matin .Une douche courte et chaude afin de vous nettoyer des miasmes de la nuit.

Vous pouvez aussi effectuer le garshan après votre douche du soir.

VOS METHODES DE RESPIRATION

Les pranayamas sont d'une efficacité sans contexte pour vous rééquilibrer, car vous manquez de l'élément air donc il n'y a rien d'aérien dans votre nature. Ils ciblent tous les problèmes que vous rencontrez.

Leur première vertu pour vous est qu'ils sont vivifiants. Cette technique qui aide à réoxygéner tout en rejetant le dioxyde de carbone vont vous redonner de l'énergie, vont faire circuler le prana dans votre corps, relancer le mouvement au niveau énergétique et de votre métabolisme.

Les méthodes de souffle qui chauffent entraînent la thermogénèse nécessaire à votre métabolisme, en dilatant et en permettant le retrait du mucus.

Les pranayamas sont aussi purifiant. La respiration s'accompagne du rejet de dioxyde mais aussi important de toxine et de gras.

20 minutes de respiration profonde permettent d'éliminer 40% de graisse en plus par rapport à vingt minutes de vélo ! Et les études scientifiques l'ont prouvée. C'est donc un atout pour vous qui souhaitez perdre du poids et n'aimez pas trop l'exercice physique.

Ils stimulent aussi la zone ORL donc aussi très bons pour vous.

LES PRANYAMAS POUR KAPHAS

- Pour insuffler avec vigueur et énergie : shukha purvak, sama/visama-vritti, plavani
- Pour réchauffer votre métabolisme : kapalabhati, ujjāi, murccha
- Pour purifier et détoxifier : parchhardana, ujjāi, brahmari

VOTRE ALIMENTATION

Vous avez un appétit d'ogre, vous pouvez sauter un repas et privilégier les jeûnes intermittents, mais en évitant le grignotage. Votre digestion est longue, donc attention aux repas trop chargés, évitez de boire de l'eau pendant les repas. Vous pouvez vous permettre de sauter le petit-déjeuner, et le soir ne manger pas tard.

ALIMENTS A FAVORISER OU A EVITER (LISTE NON EXHAUSTIVE)

Alimentation pour kapha : aliment âcre, amer, astringent

Légumes à consommer en majorité : roquette, asperges, betterave, brocoli, choux bruxelles, racines de bardane, choux vert, choux fleurs, carottes, céleri, chili, maïs, aubergine, endive, petits pois, choux kale, poireaux, laitue, okra, oignon, persil, pois, épinard, navets, graines germées

Légumes à manger modérément : artichauts, courge, panais, courges d'été

Légumes à éviter : concombre, champignons, citrouille, rutabaga, patate douce, tomates, courge d'hiver

Fruits : pommes, abricots, baies, noix de coco, dattes, figue séchées, raisins secs, pomegrenade, pêches, poires, coing, kaki

Fruits à manger en petite quantité : raisins frais, kiwi, citron, citron verts, mangues, oranges, fraises, tamarin

Fruits à éviter : avocat, banane, noix de coco, canneberge, dattes, figues fraîches, fruits très sucrés ou acide ou avec beaucoup d'eau, melon, papaye, ananas, prune, rhubarbe, pastèque

Céréales : orge, sarrasin, maïs, millet, seigle

Céréales à manger avec modération : amarante, riz, quinoa

Céréales à éviter : riz brun, avoine, farine de riz, blé et farine de blé

Protéines ; haricot azuki, haricot noir, pois chiches, lentilles rouges, haricot de lima, haricot muth, haricots blancs, haricots pinto, pois cassés vert ou jaune

Protéines avec modération : tofu, lentilles jaunes, toutes les autres variétés de lentilles, haricots blancs

Protéines à éviter : haricots rouges, haricots de soja, tempeh

Graines et noix à modérer : noix de coco, pavot, graines de courge et de tournesol rôties, graines de sésame

Graines et noix à éviter. toutes les autres

Laitages à modérer : ghee, fromage de chèvre, lait de chèvre, fromage de chèvre non salé

Laitages à éviter : lait caillé, fromage dure, les produits laitiers industriel, crème fraîche, beurre, glaces, yaourts, tous les produits laitiers industriels.

Huiles à modérer: canola, de maïs, carthame, tournesol

Les huiles à éviter : noisettes, abricots, avocat, noix de coco, olive, sésame, soja

Les sucres à utiliser : le miel

Les sucres à modérer: lait de riz, dattes, fruits secs, jus de fruits concentrés, sirop d'érable

Les sucres à éviter : sucres bruns, fructose, miel cuit, mélasse, sucre de canne, les substituts de sucre, sucre blanc

Herbes, épices à modérer : fenouil, fenugrec, gingembre frais, macis, menthe, armoise, tamarin, vanille

Arôme interdit : poudre de mangue

Condiments à éviter : extrait d'amande, lait de coco, lait de vache, gomasio, miso; olives noires et vertes, sel iodé, tamarin, vinaigre commercial, yaourt

Brevages et boissons à privilégier : les jus de fruits doivent être dilués dans un peu d'eau.

Jus d'aloé vera, amasake, jus de pomme, jus d'abricot, jus de baies, boissons à la caroube, jus de carotte, jus de cerise, jus de canneberges, jus de légumes mélangés, nectar de pêche, jus de poire, jus d'ananas, jus de Grenade, jus de poire, jus de canneberges

A modérer : alcool, lait d'amande, boissons caféinées, jus de raisin, jus de mangue, boisson à base de yaourt.

A éviter : shake de banane, boisson chocolatée, lait de coco, boisson froide, limonade, jus d'orange, jus de papaye, boisson salée et sucrée, jus de tomate

Thés ou tisanes à éviter : consoude, réglisse, guimauve, thé piquant

POUR RESUMER

Favorisez :

- Les aliments secs, chauds et cuits, surtout par temps froid et humide
- Les goûts piquant, amer et astringent
- Les épices
- Les légumes et tous les aliments légers
- Les fruits, jamais trop mûrs et en dehors de repas

Réduisez ou évitez :

- La nourriture et les boisson froides et/ou glacées
- Les goûts doux, aigre et salé
- Les produits laitiers
- Les aliments lourds et gras

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur](#)



- Les aliments industriels, transformés ou frits
- Le sucre blancs, sodas, sucreries, gâteaux
- Les repas trop copieux
- L'alcool

VOS POSTURES DE YOGA

Vous aimez l'exercice physique douce. Vous avez du mal à démarrer et n'aimez pas les pratiques trop intenses, et vous êtes endurant.

Le yoga est excellent pour vous, il va vous dynamiser. En tant que Kapha vous avez besoin d'une pratique énergisante, drainante, échauffante qui libère l'énergie et stimule l'élimination pour contrer les problèmes auxquels vous êtes sujets : corps lourd, sédentaire et léthargique, difficulté à éliminer manque de chaleur interne.

Les postures de yoga :

- Salutations au soleil type Hatha, progressive en intensité et plus tard A et B
- Postures debout qui étirent et ramènent la conscience dans son centre, sur soi : trikonasana, parighasana, parsottanasana, janursirsasana, vrksasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana, marichyasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience en soi : ardha pashimottanasana, janursirsasana, kurmasana, navasana, sukhasana ou svastikhasana ou padmatonasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sirsasana, sarvangasana ou viparitarani, karna pindasana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

VOS RITUELS DE RELAXATION

Comme vous êtes déjà naturellement relax, les techniques de massage les plus appropriés pour vous sont celle qui vont vous réchauffer et celles qui vont redynamiser les mouvements dans votre corps :

- Sauna et massages avec pierres chaude pour vous réchauffer
- Massages toniques et profonds comme udvartanam et tuina...

Mais attention privilégiez des techniques sèches à celles humides. Le massage idéal pour vous doit être dynamique, sec et chauffant, comme le massage thaï.

VOS TECHNIQUES POUR EQUILIBRER LE MENTAL

Vous avez un mental caractérisé par un flux lent de pensées, d'idées parfois qui relève de la paresse et un intellect léthargique. Vous pouvez faire preuve d'une grande intelligence mais jamais hors d'un cadre bien défini, toujours contrôlé, répété et tranquille. Il va donc falloir dynamiser vos flux de pensée et découvrir le plaisir d'être stimulé.

L'agitation et l'inattendu sont vos pires ennemis et vous font fuir ou vous bloquent. Il faudra donc rechercher une stimulation progressive par les jeux de société mais en groupe, pas seul, en allant vers des méditations avec un contexte culturel fort ou impliquant votre corps. Votre intellect étant placide, vous pourrez le stimuler grâce au yoga et à la respiration.

Il va falloir aussi sortir des sentiers battus et prendre des risques sans remettre en questions votre nature à tout ordonner qui vous apporte une stabilité. Vous devez changer certaines habitudes pour vous surprendre, sortir de la routine et de l'ennui.

Les outils comme les pensées positives, l'autoanalyse et les autosuggestions peuvent vous aider dans votre cheminement.

- Les pensées positives ont pour but de contrecarrer votre manque de dynamisme. Si une cause de mélancolie ou de dépression se présente, trouvez-lui une contrepartie positive et faites-en une phrase pour vos autosuggestions à répéter chaque matin
- L'autoanalyse c'est se concentrer sur les causes et les mécanismes de votre inertie : identifiez-les et éliminez-les.
- Les autosuggestions seront pour vous des phrases d'encouragement et d'estime de soi, afin de retrouver confiance, des prises de consciences vous permettant d'accélérer votre rythme et vous inciter à passer à l'action.

LES ATTITUDES MENTALES A INSTAURER

- Vigueur, confiance en soi, courage, motivation, détermination

VOS TECHNIQUES DE MEDITATIONS

Vous êtes doués pour la méditation, vous allez aimer pratiquer.

La méditation peut développer certaines de vos capacités. Vous aurez besoins de formes de méditation statiques c'est-à-dire passive, vous serez surtout immobile et poursuivre avec des formes dynamiques comme le souffle et le mouvement.

Vous avez une capacité à méditer sans trop d'effort mais toutefois rester conscient sans sombrer dans le sommeil. C'est le danger pour vous.

VOTRE PROGRAMME

Etablir une routine avec des rituels à des heures fixes est la chose la plus facile pour Kapha sauf sur le fait de se lever tôt et de se bouger le possible. Vous pourrez rencontrer des problèmes à vous lever tôt le matin mais comme vous êtes très adaptable ces problèmes seront de courte durée. Soyez dans la dynamique et ne vous laissez pas aller les jours de repos. Ce nouveau mode de vie va vous demander beaucoup de courage, va vous bousculer. C'est un challenge qui vaut le mérite d'être expérimenté pour votre estime personnelle car vous en êtes largement capable et surtout que vous allez gagner en qualité de vie.