

MODULE 3

PREVENIR ET SOLUTIONNER

EN ECOUTANT SON CORPS, SON AME ET SES MAUX

POUR
EQUILIBRER SES DOSHAS



Solutionner

*Ici, on apprendre à écouter son corps, son âme et ses maux pour savoir rééquilibrer ses doshas
On apprend aussi à reconnaître les émotions qui découlent de nos doshas et le lien avec les tissus de notre corps.*

L'ÉVALUTATION DU POULS ou NADIVIGYAN

C'est le nom donné à la manière dont on prend le pouls en médecine ayurvédique.

L'observation du pouls requiert une attention et une concentration absolue. Elle sera fiable et analysée que par un médecin ou un thérapeute ayurvédique formé. Cette lecture du pouls permet de détecter les éventuels déséquilibres à un stade précoce avant qu'ils ne dégénèrent. Elle permet de déterminer avec précision où se situe le déséquilibre et la façon d'y remédier.

Chez les hommes le pouls est pris sur le bras droit et les femmes sur leurs bras gauche. Il faut poser les 3 doigts : index, majeur et l'annulaire sur l'artère radiale au niveau du poignet sous le pouls.

EN exerçant des pressions différentes, le médecin ayurvédique sent les doshas de la personne : Vata, Pita ou Kapha ainsi que les déséquilibres.

L'examen :

Il doit être pratiqué au calme en début de journée, après élimination des déchets et avant le petit déjeuner. Assis.

- L'index permet de sentir vata, l'énergie du mouvement, de l'espace, de l'air responsable de tout ce qui bouge dans le corps. Lorsqu'il prédomine, le pouls Vata ressemble aux mouvements du serpent rapide et glissant.
- Le majeur ressent Pita, qui représente le feu et l'eau, il gère la régulation thermique, les enzymes digestives, le métabolisme et tous les processus de transformations dans le corps. Le pouls Pita dominant ressemble aux mouvements d'une grenouille, sautillant, excité et régulier.
- L'annulaire ressent Kapha représentant l'eau et la terre. Kapha régit la structure et l'équilibre des fluides. Le pouls Kapha se ressent comme les mouvements d'un cygne flottant sur l'eau, lent et puissant.

La tradition védique ne se limite pas à la seule pratique professionnelle de la prise de pouls : elle recommande fortement à tout un chacun d'écouter, d'apprendre à lire son pouls. La raison est simple car l'Ayurveda considère la lecture du pouls à la fois comme un technique de diagnostic, une thérapie et une pratique spirituelle. La méthode de prise de pouls ayurvédique renforce la connexion entre l'esprit, le corps, entre la conscience et la matière. L'Ayurveda considère aussi que la lecture régulière du pouls est considérée comme la meilleure technique d'auto-découverte et d'auto-guérison car elle s'adresse directement au domaine du cœur.

Je vous incite donc à ressentir votre pouls pour devenir de plus en plus conscients de votre corps et de votre physiologie.



RITUEL ET MODE DE VIE AU QUOTIDIEN : DINACHARYAS

DANTA DHAUTI : BROSSAGE DES DENTS

Avoir une bonne hygiène buccale c'est se préserver de problèmes dentaires mais aussi cardiovasculaires.

Je vous conseille donc de vous brosser les dents tous les jours avec du dentifrice, des pastilles ou par bain de bouche à l'eau ou avec une décoction. Vous pouvez aussi utiliser votre index.

Le brossage des dents s'effectue de 2 à 4 fois par jour.

- Avant et après le petit-déjeuner
- Après chaque repas
- 1. Rincer votre bouche à l'eau tiède pour enlever les résidus de la nuit
- 2. Brosser avec la brosse ou votre index avec un dentifrice ou une poudre et pendant 3 minutes. Soyez doux dans votre brossage pour ne pas altérer à terme vos gencives. Vous pouvez brosser très délicatement les gencives, comme un massage.
- 3. Rincez à l'eau tiède

Bénéfices du brossage :

- Retire les toxines et résidus des repas, renforce les gencives et protège l'email des dents
- Nettoie la bouche
- Blanchit les dents
- Réduit la mauvaise haleine
- Prévient de toutes dégradations des gencives et de la bouche

NB : en cas de gingivite, préférez les bains de bouche à l'eau, ou solution de décoction de plante ou un brossage extrêmement doux.

HRID DHAUTI : NETTOYAGE DE LA LANGUE

Si vous avez un gratte-langue, vous pouvez effectuer par mouvement de raclage son nettoyage, à défaut utiliser une cuillère.

Racler n'est pas brosser

Pourquoi se nettoyer la langue ?

Les papilles gustatives se régénèrent tous les 8 à 10 jours, laissant donc le temps aux toxines de rester sur la langue par couches.

Il est donc recommandé de se racler la langue 1 à 2 fois par jour pour éliminer ces toxines : le matin, et si vous en ressentez le besoin, le soir avant de se coucher.

Ne racler pas trop fort pour éviter toute irritation ou saignement.

1. Tirez la langue
2. Racler en partant du fond de la bouche vers les lèvres et sur toute la langue : à droite à gauche au milieu.

3. Cracher et rincer votre bouche à l'eau tiède ainsi que votre gratte-langue

Cela retire les toxines accumulées sur la langue, enlève les papilles « mortes », renforce la langue, rituel complémentaire à la détox naturel du corps en nettoyant la porte d'entrée des aliments et boissons.

Réduit la mauvaise haleine, prévient les maladies des gencives et de la bouche.

GANDUSHA : BAIN DE BOUCHE A L'HUILE

L'huile a la capacité de capter et d'absorber tout ce qui vient à son contact.

On utilise soit de l'huile de sésame, de noix de coco ou de moutarde.

L'huile de sésame est plus lourde et d'autres préfèrent l'huile de coco plus raffinée en goût et légère.

Pour choisir votre huile préférez l'huile bio, sans additif, en pression à froid. Si l'huile de coco est solide, prenez juste une cuillère et mettez-la dans votre bouche, elle va fondre très vite. Prendre une cuillère à soupe d'huile

1. Faites circuler l'huile dans la bouche pendant 3 à 5 minutes. L'idéal c'est 15 à 20 minutes
2. Recracher l'huile puis rincer votre bouche à l'eau tiède 3 fois

N'AVALEZ JAMAIS L'HUILE, RESTEZ DANS LA CONSCIENCE DE SE QUE VOUS FAITES

Ce rituel permet de :

- Nettoyer la bouche
- Blanchit les dents
- Retire les toxines de la bouche et du système lymphatique périphérique
- Renforce l'immunité, la qualité de la peau, supprime maux de têtes e migraines
- Réduit la mauvaise haleine
- Prévient les maladies de gencives et de la bouche
- Favorise la détox du corps en nettoyant la bouche
- Réduit le mucus au niveau de la zone ORL, ce qui permet de lutter contre l'asthme et la congestion

NETI : NETTOYAGE DU NEZ

On pratique le nettoyage du nez grâce à un neti (voir photo), on peut aussi le faire avec une poire ou alors au flacon de sérum physio, le problème de ce dernier est qu'il y a le petit flacon plastique qui finit à la poubelle, alors autant essayé de limiter nos déchets...

1. Remplir le neti avec une solution d'eau saline (mettre 1 à 2 cuillères à café de sel dans l'eau et mélanger)
2. Penchez légèrement la tête puis introduisez la solution par la narine droite et faites ressortir par la narine gauche.
3. Mouchez
4. Puis refait le même processus en commençant par la narine gauche et faites ressortir le liquide par la narine droite.
5. Mouchez-vous

Bénéfices :

- Nettoie profondément le nez
- Combat la sécheresse nasale

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*



- Soulage les problèmes de nez bouché
- Prévient les rhumes et allergies

Précautions :

Ne pas faire Neti en cas de sinusites, d'inflammation des muqueuses nasales, de blessures ou de saignements de nez et avant de sortir par temps froid (en-dessous de 5°C)

NASYAM : LE NETTOYAGE DES SINUS

Ce nettoyage permet de détoxifier la tête et le nasopharynx grâce à l'huile pimentée spécifique : Anu tailam

Pratiquer le matin

Le faire avant de manger ou de prendre une douche, de boire ou de faire de l'exercice physique.

Ne pas le pratiquer le même jour que les lavements, vomissements ou purge.

On évite de sortir après ce nettoyage

Ne jamais pratiquer à suivre neti et nasam

A faire 10 à 15 jours quotidiennement en cure pour nettoyer les sinus. Il se fait rarement toute l'année

1. La tête renversée en arrière, introduisez 2 à 3 gouttes d'huile dans la narine droite
2. En bouchant la narine gauche, inspirez fortement l'huile par la narine droite
3. Respirez tranquillement
4. Même chose pour la narine gauche
5. Respirez tranquillement et ramenez votre tête droite
6. Après 20 à 30 secondes vous pouvez vous moucher

Utiliser l'huile d'Anu tailam qui agit sur les sinus et la gorge. Si vous avez mal à la gorge après ce rituel c'est que cette huile agit sur les inflammations présentes et nettoie.

Bénéfices :

- Nettoie profondément le nez
- Combat la sécheresse nasale
- Résout les problèmes de nez obstrué
- Elimine ou réduit les problèmes de sinus et de nuque
- Diminue les états de fièvre, les cas d'hémiplégie et de paralysies
- Prévient les rhumes ou allergies, les infections nasales et l'excès de mucus
- Bénéfique pour les problèmes neurologiques, les désordres nerveux et les pathologies de Vata

A proscrire si :

- Saignement de nez, suite à une opération ORL et par temps froid en dessous de 5°C

ANJANA, SAUVIRA-ANJANA ET TRATAK : LE NETTOYAGE DES YEUX

On sollicite énormément nos yeux à causes des écrans, de la pollution lumineuse et atmosphérique. Ces 2 kriyas vous aideront à lutter contre ces agressions.

Anjana et anjana-sauvira

Anjana : basculez la tête en arrière et mettez 3 à 4 gouttes de serum physio ou de ghee pour lubrifier les yeux. Utiliser un mouchoir propre pour enlever l'excédent.

Sauvira-anjana : appliquer le khôl ou le kajal sur le bord interne de la paupière inférieure de l'œil. Le kajal ayurvédique est une substance noire en bâtonnet ou en poudre composé de beurre clarifié (ghee), de camphre et de lanoline d'huile de coco, de ricin et d'amande douce et de cire d'abeille.

Appliquez-le sur le bord interne de la paupière inférieure de l'œil.

Le kajal se dissoudra tout au long de la journée.

Bénéfices :

- Combat la sécheresse oculaire
- Nettoie les yeux de leurs impuretés et de la pollution
- Rafraîchi et éclaircit l'œil
- Retire l'inflammation de pita
- Combat la conjonctivite et le glaucome

TRATAK : GYMNASTIQUE OU YOGA DES YEUX

A réaliser en position assise la tête droite.

LE FOCUS :

1. Tête droite, bras droit étiré devant vous, point fermé et pouce sorti à la verticale (comme si vous faisiez ok avec le pouce)
2. Fixez votre pouce sans cligner des yeux
3. Tout en continuant à le fixer, pliez le coude et ramenez lentement le pouce vers votre visage
4. Arrêtez-vous lorsque la base du pouce touche la pointe du nez, gardez le regard fixe même si vous ressentez de la douleur ou le dédoublement de la vision
5. Continuez à fixer votre pouce, puis dépliez le coude et éloignez lentement le pouce de votre visage
6. Quand votre bras est de nouveau tendu, fermez les yeux
7. Toujours les yeux fermés, frottez les paumes de mains l'une contre l'autre et frottez-les jusqu'à ce qu'elles chauffent et appliquez vos paumes sur vos yeux. Inspirez profondément et expirez en frottant les paupières et le contour des yeux avant de relâcher vos mains

LE MOUVEMENT DE CROIX

1. tête droite, les yeux fermés, sur un rythme lent, vous dirigez vos yeux vert le haut, puis vers le bas, vers la droite puis la gauche
2. Faites 12 séries de quatre mouvement les yeux fermés
3. Tête droite, ouvrez les yeux et répétez ces mouvements : haut, bas ; droite et gauche
4. Faites 12 séries les yeux ouverts
5. Maintenant maintenez votre paupière supérieure avec l'index et la paupière inférieure avec le pouce

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*



6. Tête droite, yeux ouverts et paupières tirées, répétez ces mouvements des yeux : haut, bas, droite et gauche
7. Faites 12 séries de 4 mouvements
8. Fermez les yeux, frottez les paumes de mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent et appliquez les sur les yeux. Inspirez profondément et expirez en frottant les paupières et le contour des yeux avec vos paumes.

LE MOUVEMENT CIRCULAIRE

1. Tête droite, yeux fermés sur un rythme lent, faites des mouvements circulaires avec les yeux dans un sens puis dans l'autre
2. Faites ces mouvements circulatoire 12 fois dans un sens, les yeux fermés puis 12 fois dans l'autre sens.
3. Les yeux toujours fermés, frottez les paumes de mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent puis mettez vos paumes sur les yeux. Inspirez profondément et expirez en frottant les paupières, le contour des yeux puis relâchez vos mains.
4. Si vous faites ces mouvements les yeux ouverts vous risquez la nausée

Bénéfices :

- Améliore la vue par le travail des muscles périphériques oculaires et le nerf optique
- Régule la tension oculaire
- Améliore la mémoire et la concentration
- Combat la sécheresse oculaire et stimule les glandes lacrymales
- Apporte un bien-être mental

PRECAUTIONS :

Retirez les lentilles avant l'exercice

Glaucome : demander l'avis de votre ophtalmologiste

KARNA DHAUTI : NETTOYAGE DES OREILLES

Nettoyer les oreilles avec un coton tige est assez contesté car finalement vous ne nettoyez que l'entrée du conduit et en plus vous repoussez les saletés et le cérumen vers l'intérieur.

Karna dhauti permet de nettoyer plus profondément en dissolvant les mucosités. Il se pratique avec l'huile de moutarde ou de sésame légèrement chaude.

1. Pencher la tête sur le côté et faites couler quelques gouttes d'huile dans l'oreille
2. Mettre la pointe de votre doigt (index ou majeur) sur le tragus pour renfermer l'oreille et faites un mouvement circulaire de vibration pour amener l'huile le plus loin possible dans le conduit.
3. Ouvrez et fermez votre mâchoire pour mobiliser le conduit auditif
4. Répétez sur l'autre oreille.

Bénéfices :

- Augmente la capacité auditive
- Nettoie l'entrée et le fond de l'oreille
- Rééquilibre l'oreille interne
- Lubrifie les conduits auditifs
- Réduits les acouphènes
- Atténue ou élimine les otites

Julie Le Beuze – professeuse 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*



Précaution

-tympan crevé ou blessure sévère de l'oreille interne

USHA PAN : LA BOISSON DU MATIN

L'eau du matin chaude ou tiède doit être bue à jeun après le nettoyage de la bouche. On la boit dans un contenant en cuivre, à défaut dans un contenant en verre, en bois, en grès.

Buvez une eau de qualité sans additif, une tisane si vous voulez mais pas d'acidifiant comme le thé, le café.

Vous pouvez boire de 30 cl à 1l.

Après les premières gorgées, comptez 20 à 30 minutes minimum avant de manger afin de laisser le temps à l'eau de descendre dans les intestins et de les nettoyer.

Buvez par gorgées avec des pauses.

Bénéfices :

- Hydrate le métabolisme
- Hydrate le cerveau et toutes les fonctions cognitives
- Préviend les maux de tête
- Nettoie l'estomac, le duodénum, le foie, le pancréas
- Hydrate les intestins
- Combat les maladies de vata, la sécheresse du corps ou encore la constipation
- Diminue le stress et la fatigue, la tension artérielle
- Contribue à l'équilibre hormonal
- Préviend le vieillissement et l'obésité

NAULI : MASSAGE ABDOMINAL

Nauli signifie la vague sur le ventre.

Il existe différentes manières d'exécuter nauli mais la base reste la même.

EN posture debout, on inspire profondément et en expirant on plie les genoux, on voûte le dos, on creuse le ventre afin d'arriver à une posture semi-assise, les mains posées sur les cuisses, ventre creusé vers l'intérieur de l'abdomen, poumons vides, mentons dans la gorge. Pour isoler les deux sangles abdominales latérales et faire la vague, on fait un mouvement de gauche à droite et de droite à gauche avec le bassin et toujours en rétention poumons vides et ventre creusé.

Il y a donc 3 étapes dans Nauli :

La première phase s'appelle Madhyama nauli : on tire vers le milieu les deux sangles ensemble

La seconde : vama nauli : on contracte le muscle droit (rectus abdomini gauche), qui est rentrée tandis que la gauche est relâchement et ressort

La troisième : daskshina nauli : on contracte le muscle gauche (rectus abdomini) tandis que le muscle droit ressort.

Ce sont ces 3 étapes enchaînées qui forment une vague

1. Debout sur les pieds écartés d'un mètre environ.
2. Prenez une inspiration profonde par le nez et expirer par la bouche, en vidant les poumons le plus possible
3. Plier les genoux et baisser-vous vers l'avant en plaçant les mains sur les cuisses au-dessus des genoux, les bras tendus.
4. En rétention poumons vides, rentrer le ventre et restez ainsi quelques secondes en faisant des vagues ou pas.
5. Reprenez votre souffle quand vous en ressentez le besoin en vous redressant.
6. Prenez le temps de revenir à une respiration naturelle.
7. Puis recommencez et faites une série de 3 à 5 naulis

L'exercice se termine quand on manque d'air, on se redresse en inspirant. On attend quelques secondes puis on revient à une respiration naturelle. La tête peu tournée un et on peut ressentir un coup de chaud, cela est dû à l'augmentation d'oxygène dans le sang.

Il faut faire l'exercice à jeun le matin. Ne jamais le faire après un repas ou attendre 2 heures minimum.

Cet exercice augmente le nombre de globules rouges sécrétée par la rate afin d'acheminer l'oxygène présent dans les organes et les muscles jusqu'au cerveau et à une seule condition c'est que vos poumons soit vraiment vite pour ce phénomène est lieu.

Il permet aussi de réaliser un massage du système digestif qui entraîne la sécrétion de la sérotonine, l'hormone qui permet de réguler l'humeur et produite majoritairement par les intestins, cela renforce le système immunitaire, améliore le transit, ...

Bénéfices :

- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène ce qui diminue l'inflammation et l'acidité
- Régule le transit intestinal
- Procurer un massage vigoureux des organes de la régions abdominal : estomac, foie, pancréas, rate, vésicule biliaire
- Tonifie les muscles abdominaux, les nerfs, les intestins, les organes reproducteurs.
- Stimule la digestion, l'assimilation et l'absorption
- Elimine la constipation
- Libérer les toxines des tissus digestifs
- Augmente la sécrétion de sérotonine
- Renforce le système immunitaire
- Equilibre le système endocrinien
- Régule la production d'hormones sexuelles
- Apaise et dynamise à la fois
- Calme en équilibrant l'état émotionnel
- Renforce le diaphragme
- Régule le système cardio vasculaire
- Réduit la pression artérielle
- Stimule le cœur et la circulation sanguine

A proscrire :

- Si grossesse

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



- Pathologies cardiaques
- Retournement d'intestins
- Calculs rénaux ou biliaires
- Opérations abdominales
- Ulcères à l'estomac ou duodénum

AUTOMASSAGE : kansu, abhyanga et garshan

Le kansu se pratique toujours avec l'huile de kumkumadi (mélange de safran, de bois de santal et curcuma). On masse à l'aide d'un bâton ou d'un bol kansu en faisant des mouvements circulaires ou des lignes.

Le kumkumadi est très efficace pour l'acné, les cernes, la déshydratation les problèmes de pigmentation, les cicatrices, les vergetures ou encore les infections bénignes de la peau.

Le bol kansu est une demi sphère en cuivre qui est antibactérien et antibiotique.

L'abhyanga est un massage à l'huile chaude

Le Garshan est un massage à sec avec un gant de soie brute qui consiste à faire des frottements comme si on se savonne. Les frictions à sec exfolient la peau, dynamise le système lymphatique et sanguin. Il se pratique avant la douche. Le choix de l'huile est fonction de votre constitution : huile de neem si peaux à problèmes comme pitta par exemple, de l'huile de sésame pour vata et de moutarde pour Kapha

Bénéfices :

- Relaxe
- Soulage les douleurs somatiques d'ordre musculo-squelettiques
- Atténue les douleurs chroniques (sciatique, névralgie)
- Réduits les tensions musculaire et nerveuses
- Assouplis le système musculosquelettique
- Evacue les toxines
- Active la circulation sanguine et lymphatique
- Elimine les graisses superficielles
- Draine et améliore les problèmes de transit
- Favorise le sommeil
- Lutter contre le stress, l'anxiété ou état dépressif
- Stimule le système immunitaire
- Améliore la circulation du prana
- Tonifie le corps et adoucie la peau en l'exfolient
- Permet de prendre conscience de ses émotions

A PROSCRIRE SI :

- Hémophilie
- Phlébite
- Etat de fièvre
- Problèmes cardiovasculaire graves
- Infection cutanées
- Diabète
- Grossesse, certains cancers
- Varices, brûlures, plaies, fractures....

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



TECHNIQUES DE PRANAYAMAS

LE TRAVAIL DU SOUFFLE

Pour pratiquer ces exercices, il faut les apprivoiser et pour cela passer par une véritable rééducation respiratoire, puis avoir une bonne posture et un entraînement progressif.

Comme le dit la *Hatha Yoga Pradipika chapitre II, verset 15,*

« De même qu'un lion, un éléphant ou un tigre
Ne sont domptés que progressivement, de même le souffle
Doit être contrôlé par degrés lentement.
Le Pranayama correctement exécuté détruit toutes les maladies. »

Pour pratiquer le pranayama on utilise la main droite. Cela est une habitude ancrée dans la culture védique, et notamment quand l'hygiène n'était pas bien respectée ou ne pouvait pas l'être. La main était donc considérée comme pure, on l'utilise pour manger et la main gauche pour tout le reste. On observe en Inde comme dans les pays arabe que les habitants mangent avec leur main droite.

Pour les pranayama, la main droite permet d'intervenir sur les 2 portes d'entrée de l'organisme : la bouche et le nez. La main gauche permet de compter les cycles de respiration si vous trouvez cela fastidieux de compter mentalement.

Compter avec les doigts

On compte toujours de 1 à 12. On compte les phalanges en déplaçant le bout du pouce, en faisant une spirale dans le sens des aiguilles d'une montre.



5 REGLES POUR LE PRANAYAMA

1. Respecter l'hygiène nasale en pratiquant neti ou nasyam chaque matin
2. Idem pour la bouche avec dantha ou hrid dhauti et chaque matin aussi
3. Se laver les mains et le visage et porter des vêtements propre avant chaque pratique
4. Toujours utiliser la main droite au visage et la main gauche pour compter
5. Privilégier une durée d'expiration plus longue par rapport à celle de l'inspiration

Soyez concentrer et calme dans votre pratique pour bien pratiquer. Au départ vous pouvez ressentir une certaine appréhension pour les rétentions poumons vides, ou avoir du mal à faire une expiration 2 fois plus longue que l'inspiration. Ne soyez pas exigeant, c'est normal au début, et vous allez voir que finalement vous progressez très très vite.

Même fatigué, en manque de vigueur ou en cas de maladies chroniques, vous pouvez pratiquer...et bien au contraire !

SAMA VRITTI

Respiration alternée

Pranayama à pratiquer pour s'échauffer avant d'autres pranayamas. C'est un bon départ pour prendre ses marques et prévenir son corps avant tout autre pranayamas.

Il y a 4 phases :

1. Inspiration par le nez
2. Rétention poumons pleins
3. Expirations par le nez
4. Rétention poumons vide
5. Expiration par le nez ou la bouche

Avec un décompte égal pour chaque étape.

Déroulement :

1. Assis confortablement : en tailleur à genoux ou sur une chaise si vous ne pouvez pas faire autrement. L'essentiel est d'être confortable sans aucune tension
2. Ajuster vous avec un coussin, une brique ou un banc de méditation pour que votre dos soit droit et sans aucune tension au niveau des lombaires
3. Dos droit, épaules ouvertes vers l'arrière, (comme si les omoplates se touche), mains posées sur les cuisses, en chin mudra, tête et nuque dans le prolongement de la colonne
4. Inspirer par les 2 narines bouche fermée
5. Bloquer par rétention vos poumons plein
6. Expirer jusqu'à vider les poumons
7. Bloquer par suspension poumons vides
8. Puis recommencer en enchaînant calmement les séries

Temps de pratique : commencer sur 4, puis 5 et 6 temps.

Vous pouvez faire une série de chaque ratios ou 3 séries de chaque ratio.

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 aussi associer un mouvement de tête pour ancrer encore plus la conscience de la respiration dans le corps. Tête droite en inspiration, tête basse et légèrement en avant, menton dans la gorge en inspiration, redresser la tête puis rabaisser le menton dans la gorge sur l'expiration, garder la tête inclinée vers le bas et l'avant sur la suspension poumon vide. Relever la tête sur la prochaine inspiration.

BIENFAITS DE LA PRATIQUE

- Oxygène le métabolisme du cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang et abaisse l'inflammation et l'acidité du corps
- Purifie le métabolisme en rejetant plus de dioxyde de carbone et de toxine
- Ralentit le système respiratoire, le système cardio vasculaire et le métabolisme
- Rééduque le système respiratoire pour relâcher les tensions émotionnelles
- Calme l'état émotionnel, l'équilibrant
- Abaisse et fait disparaître l'anxiété, le stress ou l'énervement
- Dynamise le matin
- Relaxe le soir
- Améliore la concentration
- Permet de prendre conscience du diaphragme et de le détendre progressivement
- Augmente le prana
- Stimule et renforce les tissus
- Régénère le métabolisme
- Aide à réduire les tissus adipeux en excès
- Réduit la pression artérielle bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

A proscrire en cas :

- D'hypertension : éviter les rétentions poumons pleins, supprimer ce stade ou le faire sur un ratio très court.

Accès à la vidéo : [SAMA VRITTI](#)

VISAMA-VRITTI

Il est souvent pratiqué après Sama-vritti. Il peut aussi être utilisé comme échauffement avant les autres pranayamas.

Il y a 4 phases : inspiration par le nez, rétention poumons pleins, expiration par le nez ou la bouche, suspension poumons vides avec un temps différents pour chacun des stades.

Elle s'appuie sur la règle à appliquer pour tous les pranayamas : le temps d'expiration doit être le double du temps d'inspiration

Déroulement :

Déroulement :

1. Assis confortablement : en tailleur à genoux ou sur une chaise si vous ne pouvez pas faire autrement. L'essentiel est d'être confortable sans aucune tension
2. Ajuster vous avec un coussin, une brique ou un banc de méditation pour que votre dos soit droit et sans aucune tension au niveau des lombaires
3. Dos droit, épaules ouvertes vers l'arrière, (comme si les omoplates se touchent), mains posées sur les cuisses, en chin mudra, tête et nuque dans le prolongement de la colonne

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*



4. Inspirer par les 2 narines bouche fermée
5. Bloquer par rétention vos poumons plein
6. Expirer jusqu'à vider les poumons
7. Bloquer par suspension poumons vides
8. Puis recommencer en enchaînant calmement les séries

Temps de pratique : commencer sur 4, puis 5 et 6 temps.

		INSPIRATIONS	RETENTION POUMONS PLEINS	EXPIRATION	SUSPENSION POUMONS VIDES
VISAMA-VRITTI	POUR 4	4	4	8	4
	POUR 5	5	5	10	5
	POUR 6	6	6	12	6
VISAMA-VRITTI EXPERIMENTE	POUR 4	4	8	8	8
	POUR 5	5	10	10	10
	POUR 6	6	12	12	12

On peut faire 3 séries de chaque ratio. Prenez votre temps et restez dans l'instant présent.

Vous pouvez associer le mouvement de tête abordé dans sama-vritti.

Les bénéfices et les contre-indications sont les mêmes que sama-vritti

Accès à la vidéo : [VISAMA VRITTI](#)

PLAVANI, RESPIRATION DE LA PLENITUDE

Dans ce pranayama, il y a 3 phases : inspirations par le nez, retentions poumons pleins, expiration par le nez ou la bouche. Le temps d'expiration est toujours le double de l'inspiration. Pour le temps de rétention poumons pleins, c'est à vous de rechercher le temps maximum qu'il vous est possible de faire.

Il y a également un mouvement de tête sur ce pranayama. Tête droite sur tout le temps d'inspiration, puis sur la suspension poumons pleins, baissez le menton dans la gorge et gardez la tête inclinée vers le bas et vers l'avant, puis expirez en redressant la tête.

Déroulement :

1. Assis confortablement : en tailleur à genoux ou sur une chaise si vous ne pouvez pas faire autrement. L'essentiel est d'être confortable sans aucune tension
2. Ajuster vous avec un coussin, une brique ou un banc de méditation pour que votre dos soit droit et sans aucune tension au niveau des lombaires
3. Dos droit, épaules ouvertes vers l'arrière, (comme si les omoplates se touche), mains posées sur les cuisses, en chin mudra, tête et nuque dans le prolongement de la colonne
4. Inspirer par les 2 narines bouche fermée et tête droite
5. Baisser la tête en avant, bloquer par rétention vos poumons plein le plus longtemps possible
6. Expirer en relevant la tête jusqu'à vider les poumons
7. Revenez à une expiration naturelle
8. Puis recommencer en enchaînant calmement les séries

Temps de pratique : commencer sur 4, puis 5 et 6 temps.

	INSPIRATIONS	RETENTION POUMONS PLEINS	EXPIRATION
POUR 4	4	Maximum possible	8
POUR 5	5	Maximum possible	10
POUR 6	6	Maximum possible	12

On peut faire 1 série de chaque ratio. Mais n'enchaîner pas les séries. Prenez le temps de revenir à une respiration naturelle non forcée.

Vous pouvez associer le mouvement de tête abordé dans sama-vritti.

LES BENEFICES :

- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang, abaissant l'acidité et l'inflammation dans le corps
- Purifie le métabolisme en rejetant le dioxyde de carbone et les toxines
- Augmente la capacité thoracique
- Dynamise et augmente l'attention mentale
- Améliore la concentration
- Prise de conscience du diaphragme pour sa détente progressive
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

ET LES CONTRE-INDICATIONS :

- Hypertension sévère : ne pas pratiquer cette méthode de façon répétée.

Accès à la vidéo : [PLAVANI](#)

PRACCHARDANA : RESPIRATION REGURGITANTE

Ce pranayama consiste à inspirer d'abord pour s'oxygéner, à expirer fortement par la bouche pour vider les poumons, puis à rester en suspension poumons vides. C'est une apnée poumons vides qui va permettre au diaphragme de remonter les organes digestifs vers l'intérieur. On reste ainsi quelques secondes jusqu'à relâcher cet état pour reprendre son souffle.

Cette méthode est forte, rapide et efficace, poumons vides et ventre entré. Cela permet d'augmenter le nombre de globules rouges sécrétés par la rate afin qu'ils acheminent l'oxygène présent dans les organes et les muscles puis jusqu'au cerveau. Si dans cette méthode vous ne vider pas complètement vos poumons, ce mécanisme ne s'opère pas. Vous allez aussi engager une compression ventrale ce qui est bénéfique sur le système digestif car c'est identique à un massage : sécrétion de sérotonine, l'hormone qui régule l'humeur, renforce le système immunitaire, améliore le transit notamment.

C'est une méthode qui doit être rapide et intense. Si vous passez 15 à 20 secondes, poumons vidés c'est que vous ne les avez pas complètement vidés et donc vous passez à côté de votre exercice.

Déroulement :

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



1. Posture : mettez-vous à genoux, jambes ouvertes, fessiers sur les talons. Si c'est trop douloureux pour les chevilles ou les genoux, placez un coussin entre les 2 pieds ou sous les chevilles. Les mains posées sur les cuisses, les yeux ouverts.
2. Débutez par une inspiration par le nez en regardant devant vous
3. Expirez immédiatement par la bouche de façon énergique jusqu'à vider les poumons, tout en baissant la tête et en voutant le dos, en creusant l'avant du corps et en prenant appui sur les mains
4. En suspension poumons vides, rentrez le ventre et restez ainsi quelques secondes.
5. Reprenez votre souffle quand vous ressentez le besoin. Vous ferez un bruit identique à une régurgitation.
6. Prenez le temps de revenir à une inspiration naturelle
7. Puis recommencez

Faites une série de 3 à 5 pracchardana. Vous pouvez avoir la tête qui tourne ou ressentir un coup de chaud, cela est provoqué par l'augmentation d'oxygène dans le sang.

BIENFAITS

- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang
- Régule le transit intestinal
- Procure un massage vigoureux des organes situés dans la région abdominale : estomac, foie, pancréas, rate et vésicule biliaire
- Tonifie les muscles abdominaux, les nerfs, les intestins, les organes reproducteurs, excréteurs et urinaires
- Stimule la digestion, l'assimilation et l'absorption
- Elimine la constipation
- Libère les toxines du tissu digestif
- Augmente la sécrétion de sérotonine
- Renforce le système immunitaire
- Equilibre le système endocrinien
- Régule la production des hormones sexuelles
- Apaise tout en dynamisant
- Active l'organisme
- Calme l'état émotionnel et l'équilibre
- Renforce le diaphragme
- Régule le système cardiovasculaire
- Réduit la pression artérielle
- Stimule le cœur et la circulation sanguine
- Stimule l'irrigation cérébrale
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

CONTRE-INDICATIONS :

- Grossesse du début à la fin
- Pathologies cardiaques
- Occlusion intestinale et retournement d'intestin
- Calculs rénaux ou biliaires
- Suites d'opération abdominales
- Ulcères

SO HAM : RESPIRATION DE L'INCARNATION

Ce pranayama pourrait être aussi une méditation. Très célèbre en Inde. Il y a 2 phases de respiration simples sans rétention, qui s'exécute par le nez, les yeux fermés et en répétant mentalement ce mantra en 2 syllabes So en inspirant et en l'intériorisant (qui signifie cela) et ham en expirant qui signifie je suis et en l'extériorisant.

So peut-être interprété de différente manière : le tout, l'univers, le dharma, la conscience universelle, l'instant présent, l'ici et le maintenant. Ham est je suis, j'existe, je suis incarné.

A vous de choisir votre traduction. On n'émet aucun son dans ce pranayama, les syllabes sont une projection mentale. C'est une incarnation à travers le souffle.

1. Posture : asseyez-vous dans une posture confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus. Le bassin est droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos légèrement engagés, épaules roulées vers l'arrière sans tension, poitrine ouverte mains posées sur les cuisses, en chin mudra, nuque droite et tête dans le prolongement de la colonne.
2. Prenez quelques seconds pour ramener votre conscience sur votre respiration.
3. Débutez par une inspiration longue et profonde par les 2 narines, bouche fermée en intériorisant le son SO
4. Continuez par une expiration longue jusqu'à vider les poumons en intériorisant le son HAM
5. Reprenez une inspiration longue et profonde en intériorisant le son SO
6. Continuez par une expiration longue en intériorisant le son HAM
7. Reprenez une inspiration longue et profonde
8. Recommencez

Ne comptez pas les temps de respirations, ni le nombre de répétition, laissez-vous aller dans ce flow sans réfléchir et en vous laissant aller

BIENFAITS

- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang en abaissant l'acidité et l'inflammation dans l'organisme
- Ancre le mental dans le moment
- Apaise le système nerveux
- Stimule le système endocrinien
- Ralentit le système respiratoire et donc le système cardiovasculaire et le métabolisme
- Rééduque le système respiratoire et relâche les tensions émotionnelles
- Equilibre le mental
- Renforce la concentration
- Régénère le métabolisme
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

CONTRE-INDICATIONS :

- Aucune

UJJAÏ : LA RESPIRATION DU VICTORIEUX

Ce pranayama consiste en une contraction de la glotte entraînant comme un ronflement.

Pour comprendre comment contracter la gorge : placez votre paume de main à quelque centimètres de vos lèvres puis soufflez comme si vous vouliez éteindre une bougie, vous constaterez que l'air qui sort est frais ou à température ambiante.

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



Maintenant imaginez que vous vouliez créer de la buée comme sur une vitre, alors vous sentirez sur votre paume un air chaud et humide. Ce qui chauffe l'air c'est le placement de la gorge. Cette chaleur va se transmettre sur la zone ORL basse et les poumons.

En respiration Ujjai, il va falloir inspirer par le nez en ujjai avec un ronflement, puis expiré par la bouche comme à travers une paille avec un léger sifflement ainsi l'expiration est consciente et plus longue.

Déroulement :

1. Posture : asseyez-vous dans une posture confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus. Le bassin est droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos légèrement engagés, épaules roulées vers l'arrière sans tension, poitrine ouverte mains posées sur les cuisses, en chin mudra, nuque droite et tête dans le prolongement de la colonne.
2. Inspirez par le nez, fond de la gorge contracté (ratio ou 6)
3. Expirez par la bouche comme à travers une paille jusqu'à vider les poumons (ratio 10 à 12)
4. Marquez une première phalange sur votre main gauche avec le pouce
5. Inspirez de nouveau par le nez, fond de la gorge contracté (ratio 5 à 6)
6. Expirez de nouveau par la bouche comme à travers une paille jusqu'à vider les poumons (ratio 10 à 12)
7. Marquez une deuxième phalange sur votre main gauche avec le pouce
8. Faites 6 respirations quand vous débutez, puis 8 et enfin 12. A force de pratique, les temps d'inspiration et d'expiration vont s'allonger et vous pourrez introduire une rétention poumons pleins. Evitez la suspension poumons vide qui va à l'encontre de la relaxation de cette méthode.

BIENFAITS

- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang abaissant ainsi l'inflammation et l'acidité dans l'organisme
- Purifie l'organisme en rejetant plus de dioxyde de carbone et de toxines
- Echauffe et détend les muscles et les organes ORL bas et poumons
- Diminue les inflammations de la gorge
- Expectorant et lutte contre la toux ou l'asthme
- Favorise la cicatrisation de la bouche et de l'œsophage
- Augmente les sécrétions de l'hypophyse et de l'épiphyse
- Apaise et aide à la concentration voire l'endormissement
- Provoque une vasodilatation qui augmente la circulation sanguine au niveau ORL bas et des poumons
- Nettoie les toxines accumulées au niveau de la zone ORL basse
- Ralentit le système respiratoire et soulage le système cardiovasculaire
- Rééduque le système respiratoire et entraîne le relâchement des tensions émotionnelles
- Calme l'état émotionnelle
- Abaisse et fait disparaître l'anxiété, le stress ou l'énervement
- Dynamise le matin
- Relaxe le soir
- Améliore la concentration
- Diminue la température au niveau du crâne
- Baisse la tension artérielle
- Bénéfique pour tout le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques
-

CONTRE-INDICATION

- Opération de la gorge et des poumons récente
- Cancer de la gorge

On dit aussi que cette respiration permettra de se souvenir de ses vies antérieures et de retarder le vieillissement

Accès à la vidéo [UJJA](#)

BRAHMARI : LA RESPIRATION DE L'ABEILLE

Brahmari signifie abeille et consiste à faire des vagues de son tel un bourdonnement d'abeille entrecoupé d'inspirations simple, profondes, courtes et d'apnées pleins poumons et d'expiration. C'est un son aigu qui résonne dans tout le crâne et il faut rester le plus possible dans cet état de son et de vibrations.

Commencez par trouver le son adéquat sans se boucher les oreilles. Il faut avoir une belle amplitude de son pour bien faire résonner le son dans la zone ORL haute. Plus la vibration est forte, plus les bienfaits seront importants.

Quand on a trouvé le son et la bonne amplitude on se bouche les oreilles.

On ressent alors la vibrations par le nez, les yeux et les oreilles, elle entraîne une dilatation des sinus, nettoie les muscles du nerf optiques, relance le sang au niveau du visage et nettoie les oreilles internes.

Déroulement :

1. Posture : asseyez-vous dans une posture confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus. Le bassin est droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos légèrement engagés, épaules roulées vers l'arrière sans tension, poitrine ouverte mains posées sur les cuisses, en chin mudra, nuque droite et tête dans le prolongement de la colonne. Les mains sont posées sur le visage (index sur le front, majeurs et annulaires couvrent les yeux, les extrémités de ces doigts contre le nez et les auriculaires sur les commissures des lèvres, les pouces sur les tragus pour boucher les oreilles. Prenez quelques secondes pour ramener la conscience sur votre respiration.
2. Inspirez profondément par le nez
3. Puis sur une série d'apnée poumons pleins et d'expiration, émettez un son identique à l'abeille
4. Quand vous manquez d'air, reprenez une inspiration profonde et rapide
5. Reprenez la vibration de l'abeille sur une série d'apnées poumons pleins et d'expirations

Continuez jusqu'à rentrer dans un état méditatif tranquille.

Vous pouvez ressentir des difficultés au début comme quelque chose d'entêtant. A la fin de l'exercice, fermer les yeux et allongez-vous. Ne faites pas de suspensions poumons vides. Si votre vue se trouble, ne vous inquiétez pas, votre vision reviendra à la normale après quelques secondes.

BIENFAITS :

- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Détend les muscles et les nerfs des yeux
- Combat la tension oculaire
- Lutte contre l'insomnie
- Réduit les acouphènes
- Diminue les inflammations ou obstructions de sinus

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



- Augmente les sécrétions de l'épiphyse et de l'hypothalamus
- Aide à la concentration
- Provoque une vasodilatation qui augmente la circulation sanguine au niveau ORL haut et du cerveau
- Calme l'état émotionnel et l'équilibre
- Abaisse jusqu'à faire disparaître l'anxiété, le stress ou l'énervement
- Relaxe le soir
- Diminue la température au niveau du crâne
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

CONTRE-INDICATIONS

- Opérations récente du nez, des yeux ou des oreilles
- Hypertension sévère

Accès à la vidéo [BRAHMARI](#)

KAPALABATHI

Kapala en sanscrit signifie crâne et bathi briller. On inspire profondément puis on entame une série d'expirations puissantes avec des à coups du diaphragme. C'est un pranayama énergétique, évitez de manger 2 heures avant de pratiquer.

1. Posture : asseyez-vous dans une posture confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus. Le bassin est droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos légèrement engagés, épaules roulées vers l'arrière sans tension, poitrine ouverte mains posées sur les cuisses, en chin mudra, nuque droite et tête dans le prolongement de la colonne. Soyez en conscience sur votre respiration.
2. Inspirez par le nez lentement et profondément
3. Puis entamer une série d'expiration énergique avec la force de votre diaphragme. Alternez contraction et relâchements du ventre
4. A la fin de la série, inspirez profondément. Revenez à une respiration naturelle.

Faites une série de 20 expirations à un rythme lent, puis 40 plus rapides. Vous pourrez ainsi monter les séries à 60 ou 100 de façon graduelle et avec une pratique régulière. Ne commencer pas en faisant plus de 20 expirations, je répète allez-y progressivement afin de vous préserver. C'est très important.

Si vous faites kapalabhati par la bouche, veillez à ce que le bruit vienne bien des pressions du ventre et non de la bouche. Posez une main sur votre ventre pour sentir que la sangle abdominale suit bien les mouvements du diaphragme, qui est à l'origine des expirations. Ces expirations doivent être fortes et sonores, rapides, énergiques et ne pas être entrecoupées d'inspirations.

Le diaphragme presse fortement les poumons de manière à expulser l'air vicié, puis tape sur l'estomac en descendant et ainsi le dynamise pour produire plus de suc gastrique, d'où une sensation de chaleur.

Le kapalabhati est assez technique, je vous invite donc à visionner la vidéo pour les compléments d'informations sur sa réalisation

BIENFAITS :

- oxygène le métabolisme et le cerveau

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*



- Augmente le taux d'oxygène dans le sang abaissant l'inflammation et l'acidité dans l'organisme
- Purifie en rejetant l'air résiduel des poumons (air vicié) et de dioxyde de carbone
- Active la digestion
- Fortifie le foie, la rate, le pancréas, les muscles abdominaux, les nerfs et les intestins
- Stimule la digestion, l'assimilation et l'absorption
- Libère les tissus digestifs des toxines
- Nettoie la bile
- Renforce le système immunitaire
- Equilibre le système endocrinien
- Tonifie
- Active la circulation sanguine
- Entretien la souplesse du tissu pulmonaire, la mobilité du diaphragme et de la sangle abdominale
- Apaise le système neurovégétatif
- Dégage les sinus, rafraichit les yeux
- Calme l'état émotionnel en l'équilibrant
- Régénère le métabolisme
- Bénéfique pour les maladies chroniques

CONTRE-INDICATION

- Suite d'opérations abdominales
- Ulcères à l'estomac ou duodénum
- Grossesse même dans les premières semaines
- Pathologie cardiaques
- Occlusion intestinale
- Invagination

Accès à la vidéo : [KAPALABHATI](#)

SHITALI

Cette technique de respiration demande de mettre sa langue en U. La langue ainsi tirée vers l'extérieur va automatiquement ouvrir légèrement l'estomac. L'air entrant par cette gouttière va bien sûr passer par les poumons mais aussi brasser l'estomac réduisant l'acidité et l'activité gastrique. La respiration Shitali permet de rafraîchir les zones du cerveau qui gèrent la température du corps.

En créant ce U avec la langue, l'air passe par le tuyau formé par le U pour gagner la bouche. Naturellement, cela va augmenter la salivation. La bouche va se réhydrater et gagner en fraîcheur. L'air en entrant va être envoyé sur le palais et donc vers la fosse nasale et le fond de la bouche. Ainsi, cette climatisation va rafraîchir l'endroit précis où le corps régule la température. Les noyaux centraux du cerveau sont climatisés et vont donc rafraîchir l'ensemble du corps.

Le Shitali doit durer entre 5 et 10 minutes. C'est évidemment basé sur les trois phases de respiration : inspiration – rétention – expiration.

On n'oublie pas la pause entre la fin de l'expiration et la prochaine inspiration. Le Shitali doit être sonore lorsque l'air est inspiré par le petit tuyau que forme votre langue.

Déroulement :

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



1. Posture : asseyez-vous dans une posture confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus. Le bassin est droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos légèrement engagés, épaules roulées vers l'arrière sans tension, poitrine ouverte mains posées sur les cuisses, en chin mudra, nuque droite et tête dans le prolongement de la colonne. Soyez en conscience sur votre respiration.
2. Positionnez votre langue en U et légèrement sortie, inspirez par la bouche et expirez par le nez
3. Pas de rétention, fermez la bouche et expirez immédiatement par le nez

Vous pouvez répéter cette respiration autant de fois que vous le souhaitez. 5 à 10 minutes c'est très bien. C'est très efficace lorsqu'on a chaud et très utile comme coupe-faim car l'air remplissant l'estomac diminue les sucs gastriques et apporte une sensation de satiété.

BIENFAITS :

- Rafraîchit le corps
- Réduit l'acidité, les remontées acides
- Diminue la sensation de faim et de soif
- Active le foie réduisant le flegme et la bile

CONTRE-INDICATIONS :

- Aérophagie chronique

Accès à la vidéo : [SHITALI](#)

SHITKARI

Technique de respiration efficace pour calmer l'esprit et refroidir le corps. Elle soulage les problèmes d'estomac et de bas-ventre.

Comme son nom l'indique, "Shitkari" signifie "se calmer". Une pratique de respiration qui peut refroidir votre corps et donner une sensation de calme et de fraîcheur. La diminution de la température corporelle a un impact positif sur notre système nerveux et nos glandes endocrines. C'est une très bonne pratique respiratoire pour contrôler votre soif et votre faim. Bien que la procédure soit différente, les pranayama de Sheetal et de Shitkari présentent les mêmes avantages. Cela s'appelle également «souffle sifflant» parce que tout en pratiquant cet exercice de respiration, nous produisons un son sifflant.

L'inspiration se fait par la bouche et l'expiration par le nez. Pour l'inspiration, on ouvre la bouche, les dents serrées, la pointe de la langue à la jonction du palais et les dents de la mâchoire supérieure. On obtient ainsi le sifflement causé par cet air aspiré à travers les dents. Ce brassage de l'air frais sur les mâchoires provoque un air froid qui va remonter sur les tempes et l'ensemble de la tête.

Déroulement :

1. Posture : asseyez-vous dans une posture confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus. Le bassin est droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos légèrement engagés, épaules roulées vers l'arrière sans tension, poitrine ouverte mains posées sur les cuisses, en chin mudra, nuque droite et tête dans le prolongement de la colonne. Soyez en conscience sur votre respiration.
2. Inspirez par la bouche, langue sortie en U
3. Sans rétention, fermez la bouche et expirez immédiatement et tranquillement par le nez.

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](#)



Répétez cette respiration autant d fois que vous le souhaitez. Très bénéfique quand on a chaud ou mal à la tête, surtout si vous travaillez devant un écran. Elle est aussi intéressante pour se déconditionner à l'addiction aux boissons froides quand il fait chaud. Boire froid ou glacé est très mauvais pour l'estomac car il y a une telle différence de température entre notre corps et la boisson glacée que c'est un choc thermique pour l'estomac.

Boire à température ambiante et pratiquer Shitkari pour donner l'information de froid au cerveau.

BIENFAITS :

- calme l'esprit et agit comme un anti-stress
- rafraîchit la tête et le corps
- Réduit l'hypertension artérielle et purifie le sang
- Lutte contre les migraines et les maux de tête
- Réduit le besoin de boire froid ou glacé
- Aide à refroidir la température corporelle et le système nerveux
- Utile en cas de fièvre, d'indigestion et d'hyperacidité
- Utile dans des maladies comme la langue, la bouche ou la gorge
- Empêche le vieillissement prématuré des cheveux et leur chute
- Réduit l'insomnie et contribue à améliorer la qualité du sommeil
- Aide à contrôler la soif, la faim et le sommeil.
-

CONTRE-INDICATIONS :

- Problèmes de dents ou dents sensibles

Accès à la vidéo : [SHITKARI](#)

MURCCHA : LA RESPIRATION DE L'EVANOUISSEMENT

Peu connue mais bénéfique est simple à exécuter. La technique consiste à inspirer profondément puis après rétention poumons pleins consciente à expirer en relâchant le corps et en émettant un son.

Il existe 2 versions de murccha.

Inspiration, rétention poumons pleins, tension musculaire, expiration, relâchement musculaire. C'est le principe de la relaxation progressive avec laquelle on obtient la détente musculaire à travers la conscience de la contraction/relâchement, concept déjà connu dans les textes védiques il y a des millénaires.

La seconde version est plus méditative car elle repose sur une mise en conscience de la rétention poumons pleins. Après avoir inspiré, la respiration bloquée, les yeux fermés, on dirige le regard vers le troisième œil (point au milieu du front entre les sourcils) avant de relâcher l'expiration, toujours avec un son.

Ce son se fait la bouche ouverte avec un A comme quelqu'un qui s'évanouit. Murccha signifie « évanouissement »

On pratiquera la première version de cette méthode allongée au sol même si elle peut se faire assise. La seconde méthode se fait en posture assise

1. Installez-vous dans une position allongée confortable, sur le dos, les vrais le long du corps, paumes de mains tournées vers le ciel, les jambes étirées sur le sol et légèrement écartées, les pieds relâchés. La mâchoire est desserrée, le front relâché, les yeux fermés. Vous êtes paisible. Prenez quelques secondes pour ramener la conscience sur votre respiration.

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



2. Inspirez par le nez profondément
3. En rétention poumons pleins, contractez au maximum tout votre corps, soulevez bras et jambes de quelques centimètres, les points sont serrés, les pieds pointés, fesses et épaules contractés, ventre mobilisé et grimacez. L'objectif est de contracter chaque millimètre de votre corps.
4. Sur l'expiration relâchez tout votre corps en émettant un son libérateur
5. Ne bougez plus et revenez à une respiration tranquille par le nez

Vous pouvez répéter autant de fois que vous voulez. Une série de 5 respirations avec une amplitude progressive de la contraction est possible. Si vous avez une blessure, préférez une position assise. Mais dans cette position, le contraste entre contraction et relâchement est moins fort ainsi que les bénéfices.

BIENFAITS :

- Procure une grande quiétude mentale
- Apporte prise de conscience et détente musculaire
- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans l'organisme, abaisse l'inflammation et l'acidité dans le corps
- Purifie le métabolisme en rejetant le dioxyde de carbone et les toxines
- Augmente la capacité thoracique
- Améliore la concentration
- Apaise et aide à l'endormissement
- Augmente le prana et la circulation énergétique
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

CONTRE-INDICATIONS :

- Hypertension sévère
- Blessures muscles, squelette ou aux articulations

MURCCHA PLAVANI

Déroulement :

1. Asseyez-vous dans une position confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus pour que le bassin soit droit et non retroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos subtilement engagés, épaules roulées vers l'arrière, poitrine ouverte, mains posées sur les cuisses, nuque droite, tête dans le prolongement de la colonne. Prenez quelques secondes pour ramener la conscience sur votre respiration
2. Inspirez profondément par le nez
3. En rétention poumons pleins, rentrez le menton dans la gorge, contractez le périnée, ventre et diaphragme, puis pointez les yeux fermés vers les 3^{ème} œil. Restez ainsi autant que vous pouvez, le regard perçant et soutenu
4. Sur l'expiration, relâchez le regard et les contractions en émettant un son libérateur
5. Ne bougez plus et revenez à une respiration tranquille par le nez. Gardez les yeux fermés

Vous pouvez exécuter une série de 5 respirations ou les répéter autant de fois que vous le souhaitez

BIENFAITS :

- Procure une grande quiétude mentale

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*



- Apporte prise de conscience et détente musculaire
- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans l'organisme, abaisse l'inflammation et l'acidité dans le corps
- Purifie le métabolisme en rejetant le dioxyde de carbone et les toxines
- Augmente la capacité thoracique
- Améliore la concentration
- Apaise et aide à l'endormissement
- Augmente le prana et la circulation énergétique
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

CONTRE-INDICATIONS :

- Hypertension sévère : évitez de la répéter trop souvent

Accès à la vidéo : [MURCCHA PLAVANI](#)

NADI SHODANA OU ANULOMA VILOMA : LA RESPIRATION ALTERNEE

Cette technique signifie : nettoyage et équilibre des nadis qui sont les canaux énergétiques dans le corps. Il y en a 2 principales : Ida et pingala. Elles sont respectivement situées à gauche du corps. Ida = nadi lunaire, et à droite : pingala = nadi solaire. Elles se croisent au niveau du 3^{ème} œil pour rejoindre les hémisphères opposées du cerveau.

L'alternance de la respiration de droite à gauche rééquilibre les 2 hémisphères du cerveau : l'hémisphère droit qui est la part réceptive : intuition, création, émotions,relié à la narine gauche ; et l'hémisphère gauche qui est la part active (mouvements du corps, parole..., relié à la narine droite).

Le cerveau fonctionne ainsi : quand une partie du cerveau travaille l'autre se repose selon un cycle de 60 à 90 minutes. Ainsi de 16 à 24 fois vous passez d'un état actif à passif par jour. Si un choc émotionnel survient par exemple, on peut rester plus longtemps en phase réceptive. C'est là que s'installe le déséquilibre mental.

Cette respiration permet donc un retour à l'équilibre. Le seul moment où nos 2 hémisphères ont une activité égale c'est lors du sommeil profond. Ainsi, trouver l'équilibre des 2 narines pendant la journée nous rend serein.

Dans cette technique, on commence à expirer puis inspirer.

1. Asseyez-vous dans une position confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus pour que le bassin soit droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos subtilement engagés, épaules roulées vers l'arrière, poitrine ouverte, mains posées sur les cuisses, nuque droite, tête dans le prolongement de la colonne. La main droite est en Shiva mudra (pouce, annulaire et auriculaire sortis) Prenez quelques secondes pour ramener la conscience sur votre respiration
2. Inspirez par les 2 narines
3. Bouchez la narine droite avec le pouce de la main droite
4. Expirez par la narine gauche jusqu'à vider les poumons puis inspirez, toujours par la narine gauche jusqu'à remplir les poumons
5. Rétention poumon pleins
6. Changez en retirant le pouce de la narine droite et appliquez l'annulaire et auriculaire sur la narine gauche
7. Expirez par la narine droite jusqu'à vider les poumons puis inspirez toujours par la narine droite jusqu'à la remplir

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*



8. Rétention poumons pleins
9. Vous avez fait le 1^{er} cycle : marquez la phalange basse de l'index
10. Bouchez de nouveau la narine droite avec le pouce et expirez par la narine gauche puis inspirez à gauche
11. Bouchez maintenant la narine gauche et expirez par la narine droite, puis inspirez à droite
12. Vous avez fait votre 2^{ème} cycle : marquez la phalange milieu de l'index

A chaque cycle de respiration, expire et inspire par narine gauche puis narine droite, comptez une nouvelle phalange. Quand vous avez fini vos douze cycles, reprenez la respiration avec les 2 narines. Puis adoptez la position de repos. Il n'y a pas de rétention ici, juste une fluidité de l'expiration et de l'inspiration

BIENFAITS :

- Equilibre l'activité cérébrale et énergétique
- Améliore la concentration
- Instaure le calme voir l'endormissement
- Réduit le stress et l'anxiété
- Régule la thermogénèse
- Prépare le cerveau et l'ensemble du corps à un état propice à la méditation
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang abaissant inflammation et acidité dans l'organisme
- Purifie le métabolisme en rejetant plus de dioxyde de carbone et de toxine
- Ralentit le système respiratoire donc le système cardiovasculaire et le métabolisme
- Rééduque le système respiratoire et relâche les tensions émotionnelles
- Calme l'état émotionnel en l'équilibrant
- Dynamise le matin
- Relaxe le soir
- Prendre conscience du diaphragme et le détendre progressivement
- Augmente le prana
- Stimule et renforce les tissus
- Régénère le métabolisme
- Réduit les tissus adipeux en excès
- Fait baisser la pression artérielle
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

CONTRE-INDICATIONS

- Cloison nasale déviée
- Nez bouché

Accès à la vidéo : [NADI SHODANA](#)

SUKHA PURVAK : INTRODUCTION PLAISANTE

Elle repose sur le même principe que la respiration alternée. Elle consiste à réveiller l'activité de l'hémisphère gauche afin de dynamiser le corps et le mental.

1. Asseyez-vous dans une position confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus pour que le bassin soit droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos subtilement engagés, épaules roulées vers l'arrière, poitrine ouverte, mains posées sur les cuisses, nuque droite, tête dans le prolongement de la colonne. La main droite est en Shiva mudra pouce, annulaire et auriculaire sortis). Prenez quelques secondes pour ramener la conscience sur votre respiration.

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](#)



2. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire, inspirez par narine droite
3. Poumons pleins, placez le pouce droit sur la narine droite. Les 2 narines bouchées retenez votre souffle
4. Puis retirez l'annulaire et auriculaire de la narine gauche et expirez par cette narine jusqu'à vider les poumons
5. Vous avez fait un 1^{er} cycle : marquez la phalange basse de l'index
6. De nouveau, bouchez la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire, inspirez par la narine droite
7. Poumons pleins, placez le pouce droit sur la narine droite. Les 2 narines bouchées retenez votre souffle
8. Puis retirez l'annulaire et auriculaire de la narine gauche et expirez par cette narine jusqu'à vider les poumons
9. Vous avez fait un 2^{ème} cycle : marquez la phalange milieu de l'index. Là encore vous allez exécuter 12 cycles jusqu'à la phalange du milieu annulaire.

BIENFAITS :

- Equilibre l'activité cérébrale et énergétique
- Améliore la concentration
- Instaure le calme voir l'endormissement
- Réduit le stress et l'anxiété
- Régule la thermogénèse
- Prépare le cerveau et l'ensemble du corps à un état propice à la méditation
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang abaissant inflammation et acidité dans l'organisme
- Purifie le métabolisme en rejetant plus de dioxyde de carbone et de toxine
- Ralentit le système respiratoire donc le système cardiovasculaire et le métabolisme
- Rééduque le système respiratoire et relâche les tensions émotionnelles
- Calme l'état émotionnel en l'équilibrant
- Dynamise le matin
- Relaxe le soir
- Prendre conscience du diaphragme et le détendre progressivement
- Augmente le prana
- Stimule et renforce les tissus
- Régénère le métabolisme
- Réduit les tissus adipeux en excès
- Fait baisser la pression artérielle
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Bénéfique en cas de maladies chroniques

CONTRE-INDICATIONS

- Cloison nasale déviée
- Nez bouché

Accès à la vidéo : [SHUKHA PURVAK](#)

SIMHA MUDRA

Simha mudra signifie « gestuelle du lion ». Tel un lion qui rugit-on prend une inspiration profonde par le nez puis on émet une expiration sonore par la bouche en tirant la langue.

C'est un pranayama récent que l'on ne trouve jamais dans les anciens livres. Il est le seul à être exécuter les yeux ouverts.

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*



Cette pratique peut se faire à genoux ou allongé sur le ventre.

Si vous avez une blessure ou un problème à la colonne vertébrale telle une hernie discale qui vous empêche de faire une flexion arrière, préférez la version à genoux. L'étirement de la gorge sera moins fort dans celle-ci et le bénéfices également.

Simha mudra à genoux

1. Asseyez-vous dans une position confortable, en tailleur, à genoux ou en lotus pour que le bassin soit droit et non rétroversé. Vous pouvez utiliser un coussin, une brique ou un banc de méditation. Les yeux fermés, ventre et bas du dos subtilement engagés, épaules roulées vers l'arrière, poitrine ouverte, mains posées sur les cuisses, nuque droite, tête dans le prolongement de la colonne.
2. Inspirez par le nez profondément en fixant un point devant vous
3. Expirez violemment par la bouche, en tirant la langue, en pliant les coudes et en voûtant vers l'avant, et dirigez votre regard vers le 3^{ème} œil
4. A la fin de l'expiration, rentrez rapidement la langue, fermez la bouche
5. Sur l'inspiration, ramenez le regard droit devant vous, redressez le torse et tendez les bras jusqu'à avoir les poumons pleins
6. Puis expirez violemment par la bouche en tirant la langue, en pliant les coudes et en voûtant vers l'avant, dirigez votre regard vers le 3^{ème} œil
7. A la fin de l'expiration, rentrez rapidement la langue, fermez la bouche

Vous pouvez faire 3 séries de 10 respirations :

- La première comme un échauffement en inspirant et en expirant par le nez, sans intervention de la bouche, en vous concentrant sur la synchronisé du mouvement et du regard
- La seconde en introduisant l'expiration par la bouche et le fait de tirer la langue
- La troisième en gardant tous les paramètres de la seconde série mais en émettant un son fort

L'étirement de la langue dit être complet avec la pointe de la langue qui touche le menton. Pour la 3^{ème} série, n'hésitez pas à donner au son en vous servant du cri pour évacuer des tensions par exemple. Pensez à ce que vous vous êtes interdit de dire ou ce que l'on vous a empêché de dire ces derniers temps. Cette énergie est restée dans la gorge et risque de créer des problèmes. Cette méthode est parfaite pour la libérer.

Simha mudra allongée sur le ventre

1. Allongez-vous sur le ventre, les paumes de mains à plat sur le sol au niveau de vos épaules, les coudes pliés et collés au côtes, les jambes collées et étirées sur le sol, coup de pied au sol. Le visage face au sol, les yeux ouverts. Vous êtes paisible. Prenez quelques secondes pour ramener la conscience sur votre respiration.
2. Inspirez par le nez profondément en gardant le visage face au sol
3. En expirant par la bouche, tirez la langue tout en poussant avec vos mains sur le sol pour redresser votre torse et étirer le visage vers le ciel, regardez loin devant vous
4. Etirez au maximum jusqu'à vider les poumons complètement, puis rentrez la langue et fermez la bouche
5. Sur l'inspirations, relâchez tout le corps en ramenant le visage au sol
6. En expirant par la bouche, tirez la langue tout en poussant le sol avec vos mains pour vous redressez le torse et étirez le visage vers le ciel, regard loin devant vous
7. Etirez au maximum jusqu'à vider les poumons complètement, puis rentrez la langue et fermez la bouche
8. Sur l'inspiration, relâchez tout votre corps en ramenant le visage au sol
- 9.

Vous pouvez faire 3 séries de 10 respirations

- La première comme un échauffement en inspirant et en expirant par le nez, sans intervention de la bouche, en vous concentrant sur la synchronisation du mouvement et du regard
- La seconde en introduisant l'expiration par la bouche et le fait de tirer la langue
- La troisième en gardant tous les paramètres de la seconde série mais en émettant un son fort

L'étirement de la langue dit être complet avec la pointe de la langue qui touche le menton. Pour la 3^{ème} série, n'hésitez pas à donner au son en vous servant du cri pour évacuer des tensions par exemple. Pensez à ce que vous vous êtes interdit de dire ou ce que l'on vous a empêché de dire ces derniers temps. Cette énergie est restée dans la gorge et risque de créer des problèmes. Cette méthode est parfaite pour la libérer

BIENFAITS

- Libère les tensions affectives et mentales
- Diminue les tensions oculaires par le mouvement des yeux
- Aide à soigner l'enrouement et les inflammations des amygdales, du larynx et du pharynx par étirement de la langue
- Régule la pression artérielle et le rythme cardiaque par le travail sur le sinus carotidien, les nerfs des sinus, la thyroïde et les glandes parathyroïdes
- Diminue le bégaiement par le son
- Atténue les problèmes liés aux non-dits par le son
- Apporte une grande quiétude mentale
- Oxygène le métabolisme et le cerveau
- Augmente le taux d'oxygène dans le sang abaissant l'inflammation et l'acidité de l'organisme
- Purifie le métabolisme en rejetant plus de dioxyde de carbone et de toxines
- Augmente le prana et la circulation énergétique
- Maintien la fermeté et l'éclat de la peau du visage par le travail musculaire

CONTRE-INDICATIONS

- Chirurgie récente du visage
- Hernie discale : mouvement possible mais à faire avec moins d'amplitude

Accès à la vidéo : [SIMHA MUDRA](#)

LES MEDITATIONS – DHYANAS

VIPASSANA

Vipassana signifie considération profonde, voir les choses telles qu'elles sont réellement.

C'est une très ancienne technique de méditations et socle de ma culture védique et du bouddhisme, elle est composée de plusieurs étapes distinctes.

Vipassana apporte liberté de souffrance, et un bonheur authentique qui ne dépend pas des conditions extérieures.

Les étapes : samatha,

Samatha et vipassanā, c'est-à-dire la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision pénétrante fonctionnent toujours ensemble.

Mais avant de pratiquer il faut respecter 5 principes que l'on appelle les yamas (austérités ou fonctionnement moral) :

1. ahimsa : la « non-violence » universelle, la bienveillance, ne pas tuer ou blesser des êtres vivants, en pensées, en paroles et en actes, directement, indirectement ou par consentement³,
2. satya : la « vérité », la sincérité, permet d'agir de façon juste, avoir une vue impartiale des événements, *pour le bien de toutes les créatures*⁴,
3. asteya : l'« absence de vol », l'honnêteté, la probité, permet de profiter sereinement de l'existant,
4. brahmacharya : « Comportement qui mène au Brahman » (contrôle des sens), la modération dans les désirs (chasteté), évite le gaspillage d'énergie,
5. aparigraha : la « non-possession » de biens, le détachement, contentement (*santoshi*), l'absence de convoitise, procure une sorte de sécurité émotionnelle et de stabilité, permettant à l'esprit de se concentrer sur des sujets plus spirituels.

Il est bien sûr moins facile pour nous plonger dans la vie quotidienne et sollicité par toute sorte de sensation, se respecter tous ces principes, à l'inverse d'un moine, isolé de toute tentation et du monde.

Ces principes vous permettent de prendre du recul sur sa vie et comment on la vit par rapport à ces principes. C'est une sorte d'introspection qui permet de clarifier notre position avec nous-même et le monde.

Ai-je été violent avec quelqu'un, un animal,...ou ai-je fait preuve de bienveillance. Quel impact sur la personne ou sur moi-même

Suis-je sincère dans mes paroles et mes actes ? Ai-je menti ? Dans mes propos ou mes pensées ? Ai-je ressenti quelque chose lorsque je l'ai fait ?

Ai-je volé ? Et pourquoi ?

Ai-je tendance à l'excès : la nourriture, l'alcool, le tabac, le sexe... et pourquoi, est-ce que je comble un vide en moi dans ces pratiques ? Quel est ce vide, est-ce que je souffre ? Comment faire pour limiter ou soigner cet aspect ?

Quel sont mes richesses ? Ce que je possède ? Qu'est-ce que cela apporte dans ma vie ? Y suis-je attaché ? Y a-t-il quelque chose que je veux mais que je ne possède pas ?

Il y a d'autres défauts à rejeter : toute forme de convoitise, d'aversion, de colère, de ressentiment, d'ingratitude, de jalousie, de dissimulation, d'hypocrisie, d'entêtement, d'esprit de compétition, d'insouciance et de vanité. Il faut de plus se contenter de peu si nécessaire, partager généreusement ce qu'on a, et l'on doit éviter de se surestimer ou de se sous-estimer.

Voilà c'est le déroulement d'une introspection sur vous-même pour trouver la paix avec vous-même

Samatha, permet de développer tout particulièrement la concentration

S'il faut vraiment distinguer Vipassana de samantha, disons que samatha, la méditation de la tranquillité, permet de développer tout particulièrement la concentration. Si cette concentration est poussée à un très haut niveau, elle prend un nom différent du fait de la qualité de puissance qu'elle génère. Ce nom est jhāna.

Vipassana, c'est la méditation de l'attention

L'autre aspect de la méditation s'appelle méditation de l'attention ou de la vision pénétrante. On travaille cette méditation, on la développe pour voir l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi

La méditation de l'attention (vipassana) c'est l'observation de tout ce que nous voyons et pas seulement l'observation de la respiration

Cette pratique est en réalité très dynamique et elle inclut tout. Tout ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons devient objet de méditation. En vérité, toutes ces choses que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons, sont marquées par les mêmes caractéristiques. Normalement, quand nous voyons un objet, nous nous laissons happer par son apparence extérieure mais le seigneur de la cité ne reçoit pas ce message-là — cela signifie que la conscience devrait recevoir le réel message de ce que nous voyons. Et quelle est cette réalité, cette vérité ? C'est que, quoi que nous voyions, cette chose que nous voyons n'est pas permanente.

Pour mieux comprendre et ressentir ce qui se passe pendant Vipassana voici un exemple ;

Les six portes de la ville sont nos six sens. La ville est notre corps. Le maire, le seigneur du lieu assis au carrefour, est notre conscience.

Essayons maintenant de comprendre tout le sens de cette comparaison.

Une ville se compose de plusieurs éléments : elle est entourée de remparts (du moins à l'époque), elle a des rues, des maisons et des habitants — ce n'est pas une ville morte : elle vit, elle est très dynamique ... tout comme notre corps avec sa conscience. C'est la conscience qui se trouve au centre de ce corps, tout comme le maire se trouve au carrefour du centre de la ville.

Comme la ville habitée par des êtres vivants, le corps se compose de toutes sortes d'êtres vivants et de choses non vivantes. Les êtres vivants sont, par exemple, les plus minuscules parcelles de notre corps qui sont bien vivantes et actives en permanence. Nous pouvons donc dire très justement que ce corps est un corps vivant avec des millions d'éléments vivants à l'intérieur. Chaque cellule de notre corps est vivante et chaque cellule vivante est aussi en train de mourir. Il n'existe pas de cellule qui vive éternellement ; toute cellule doit mourir pour que de nouvelles cellules puissent apparaître. Comme dans la ville : elle est habitée par beaucoup d'êtres humains, d'animaux, etc. qui sont tous actifs et qui participent tous à la vie de la cité.

Vipassana consiste à s'asseoir et observer les sensations à la surface du corps. Des sensations qui peuvent être fortes ou très subtiles. Au début, on ne ressent souvent que des sensations grossières, comme des douleurs, des engourdissements dans les pieds, des démangeaisons... Mais au fur et à mesure de la pratique, on parvient à ressentir des sensations beaucoup plus subtiles.

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](#)



Pratiquer la méditation Vipassana demande de la régularité. Cependant, elle est accessible à tous. Ne pensez pas que parce que votre esprit est sans cesse en activité, vous ne pourrez pas méditer. Dites-vous bien que votre mental ne cessera jamais d'être en activité, c'est dans sa nature. Les pensées seront toujours présentes. On ne peut pas les arrêter. Ce n'est donc pas le but. Le but de Vipassana est de ressentir des sensations sur le corps.

Cette pratique de méditation nécessite patience et persévérance. Vipassana aiguisé l'esprit pour percevoir des sensations sur tout le corps. Et quelque soit la nature de ces sensations, agréables ou désagréables, il faut demeurer équanime, en ayant toujours conscience que tout change... C'est cela Vipassana.

Pour votre pratique :

Exercice 1 : Soulèvement et Retombée

Pendant cet exercice, vous allez vous concentrer sur les mouvements abdominaux qui arrivent lorsque vous respirez.

Asseyez-vous par terre avec les jambes croisées. Utilisez un coussin si vous le souhaitez. Si cette position est inconfortable vous pouvez vous asseoir sur une chaise.

Mettez vos mains sur vos genoux avec les paumes tournées vers l'extérieur, vers le haut, la main droite au-dessus de la main gauche. Vos yeux peuvent rester ouverts ou fermés. Vous devriez vous sentir confortable et détendu.

A présent, portez votre attention sur l'abdomen, quelques centimètres au-dessus du nombril. Trouvez le point qui vous semble le plus dégagé, le long de la ligne médiane de votre corps. Ne regardez pas ce point, placez simplement votre pensée à cet endroit.

Quand vous inspirez, votre ventre se dilate. On appelle cela le « soulèvement. » Quand vous expirez, le ventre se contracte. On appelle cela la « retombée. » Au moment où l'abdomen se soulève, suivez ce mouvement par votre pensée, du début jusqu'à la fin. Quand l'abdomen retombe faites la même chose. C'est aussi simple que cela.

Si il est difficile pour vous de percevoir les mouvements abdominaux placez vos mains sur votre ventre. Continuez à observer les mouvements de soulèvements et retombées, l'un après l'autre, en gardant votre attention dans le moment présent.

Mais ne vous concentrez pas ni sur la respiration ni sur l'abdomen. Concentrez-vous uniquement sur les mouvements. Vous allez ressentir ceci comme une pression.

Vous ne devez pas vous concentrer trop profondément. Observez les mouvements de façon décontractée, en gardant votre attention sur l'extérieur de votre ventre.

Videz votre esprit de toutes pensées, souvenirs et plans. Oubliez tout sauf le mouvement du soulèvement et retombée qui se passe dans le moment présent. Mais ne pensez pas à celui-ci ; soyez-en simplement conscient.

Soyez-en conscient et oubliez-le.

Et détendez-vous. Ne pensez pas à « méditer » avec un grand « M. » Cherchez simplement à sentir si votre abdomen se soulève ou se contracte. En ce moment précis, lequel des deux mouvements est en train de se passer? Il y a toujours un des deux mouvements qui se passe car vous êtes toujours en train de respirer. Si l'abdomen cessait de bouger en dehors et en dedans vous ne seriez plus vivant.

Mais ne faites pas le lien mentalement avec les mouvements d'un endroit du corps, en vous disant « c'est l'abdomen qui bouge » ou bien, en faisant référence à un moi en vous disant « ceci m'appartient. » Observez le mouvement avec une attention pure.

« Attention pure » signifie que l'on est conscient de quelque chose mais sans pouvoir y mettre des mots pour décrire l'expérience. Vous ne la décrivez pas et vous ne la nommez pas. C'est une forme de connaissance pure, sans verbalisation.

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*



Mais comme ceci est difficile à faire, au début les initiés devraient étiqueter les mouvements d'une note mentale. Au moment où l'abdomen s'élargit, dites « soulever. » Au moment où l'abdomen descend, dites « retomber. » Les notes mentales doivent se dire silencieusement, mentalement. « Soulèvement. Retombée. Soulèvement. Retombée. Soulèvement. Retombée. » Dites mentalement la note quand le mouvement a lieu et non pas après.

Quelques autres indications : quand vous faites l'exercice, ne visualiser pas l'abdomen. Suivez simplement le cheminement du mouvement. Et assurez-vous de respirer naturellement. N'essayez pas de contrôler votre respiration.

Quand votre concentration s'éloigne des mouvements abdominaux, soyez simplement consciente que celle-ci s'est éloignée. Prenez note silencieusement « je pense, je pense » et après ramenez doucement votre attention aux mouvements abdominaux. Vous allez devoir faire ceci des centaines de fois, alors soyez très patient et ne vous jugez pas.

Si une émotion forte surgit, suivez la même procédure qu'avec les pensées. Nommer l'émotion avec une note mentale d'un mot. Si vous êtes en colère, par exemple, Dites dans votre esprit, « colère, colère. » Et ensuite lâchez là et ramenez doucement votre attention aux mouvements de soulèvement-retombée. Que cette émotion soit joyeuse ou douloureuse, ne vous laissez pas prendre par elle. Séparez-vous d'elle et observez là comme si vous regardiez un film sur un écran.

Quand quelque chose d'autre attire votre attention loin des mouvements abdominaux, nommez le aussi avec une note mentale. Si vous entendez un son, notez « entendre. » Si vous sentez une odeur, notez « sentir. » Si vous ressentez un grattement, notez « gratter. » Si vous ressentez une sensation de douleur ou de plaisir dans votre corps, notez « douleur, » « plaisir » ou « sensation. »

Après avoir pris note de l'objet une ou deux fois, ramener doucement la pensée au mouvement de soulèvement et retombée. Souvenez-vous, observez seulement une chose à la fois – une chose *par instant*.

Vipassana est comme marcher sur des pierres. Votre conscience peut sauter d'un objet de méditation au suivant, d'un mouvement à un bruit, à une émotion et ainsi de suite.

Le mouvement de soulèvement et de retombée doit être pratiqué tous les jours, entre 10 minutes à une heure. Si vous souhaitez méditer plus longtemps, alternez cet exercice avec la méditation en marchant.

Pendant la pratique de ces exercices, concentrez sur l'objet de méditation en lieu de la note mentale.

LE KINHIN : LA MARCHÉ MEDITATIVE JAPONNAISE

Kinhin est pratiqué entre deux méditations assises car cela permet d'intégrer la conscience méditative dans les activités les plus banales.

Elle se pratique soit en intérieur soit en extérieur.

Pendant la marche au rythme de la respiration, la concentration porte sur chaque aspect de la posture.

En kinhin le pouce gauche est enfoncé dans le poing gauche, la racine du pouce pressant le plexus solaire.

La main droite enserme le poing gauche.

Les avant-bras sont parallèles au sol, les épaules détendues. Le haut du corps est redressé comme pendant la méditation, le ventre détendu, la nuque tendue, le menton rentré, le regard baissé.

Pendant l'expiration calme et profonde la racine du gros orteil du pied avant presse le sol, la jambe arrière reste tendue. A la fin de l'expiration, l'inspiration se fait tout à fait naturellement, le corps se détend et on fait un demi-pas en avant.

Sur un petit parcours en cercle ou en ovale, marchez sans trop d'interruptions :

1. en position debout placer vos bras, réajuster votre tête dans le prolongement de la colonne, rentrer le menton légèrement.
2. Inspirez profondément puis sur une suspension poumons vides, faites le vide dans votre tête en vous focalisant sur le moment présent, puis expirez.
3. Regardez vers le bas, les yeux ne sont concentré sur rien en particulier, laissez votre regard libre, vous serez plus concentré sur votre intérieur
4. Pendant l'expiration calme et profonde la racine du gros orteil du pied avant presse le sol, la jambe arrière reste tendue. A la fin de l'expiration, l'inspiration se fait tout à fait naturellement, le corps se détend et on fait un demi-pas en avant.
5. Continuer à marcher, talon à terre, laisser a la plante de votre pied toucher le sol puis vos orteils, répétez avec l'autre pied. Vous devenez de plus en plus conscient.
6. Faites attention à la façon dont vous respirez. Votre conscience est focalisée sur l'intérieur, si les pensées arrivent ne vous focaliser pas, laissez-les passer avec bienveillance et sans jugement

C'est une marche douce et lente. Vous pouvez aussi synchroniser votre respiration avec la marche. Respirez par le nez, soulevez le pied sur l'inspiration et laissez toucher le sol sur l'expiration.

Vous sentez de plus en plus vos pieds en contact avec le sol et vous êtes conscient de votre souffle, peu importa la profondeur de votre respiration.

LA MEDITATION TRANSCENDANTALE

La pratique sur fonde sur une paix intérieure consciente de notre corps, où on va simplement focaliser notre attention sur un **mantra**, et le réciter de manière silencieuse. Un mantra est donc un mot, une idée, qui sera évoqué par le professeur de manière **individuelle**.

Le principe est donc de répéter ce mantra

Le but de la Méditation Transcendantale est d'atteindre un état d'**Être pur**, où l'esprit est complètement au repos, sans pensée, mais en restant alerte.

Cette technique est basée sur un processus simple et sans effort. La méditation transcendantale ne requiert aucun changement de mode de vie, elle s'inscrit ainsi parfaitement dans le cadre d'un quotidien extrêmement actif.

Exercice : pratiquer la méditation transcendantale

Contrairement aux autres techniques, la méditation transcendantale ne s'appuie pas sur la concentration, la visualisation ou la contemplation. Elle ne nécessite aucun effort ni aucune anticipation.

1. Asseyez-vous dans une posture agréable : tailleur, lotus ou banc de méditation. Dos et nuque droite.

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



2. Positionner vos mains en chin mudra ou jnana mudra (chaque main sur une cuisse, dos de la main posée sur la jambe, paume de main tournée vers le ciel, l'ongle du pouce vient se poser à la base de l'index, les autres doigts relâchés et ouverts) ou dhyana mudra (mains droite et gauche ouverte, tournées vers le ciel, les doigts de la main gauche sur ceux de la droite, les pointes de pouces collés)
3. Inspirez profondément, puis sur une suspension poumons vides, chassez l'encombrement mental par une expiration.
4. Inspirez de nouveau, fermez les yeux si vous connaissez votre poème par cœur, sinon gardez-les ouverts et commencez à chuchoter le texte.
5. Répétez, et plus vous répétez plus votre son de voix devient fort.
6. Soyez attentif à votre respiration, synchronisez récitation et respiration. Prenez du plaisir en récitant le texte, à la diction de chaque syllabe, à la force des mots.
7. Vous pouvez égrener un chapelet si vous souhaitez compter le nombre de répétitions.

ANULOM VILOMA : MEDITATION A TRAVERS LE SOUFFLE CONSCIENT

J'ai déjà évoqué la technique dans la section pranayama. Ainsi vous pouvez revoir cette technique dans cette [section](#).

MEDITATION BÖN : MEDITATION DES 5 ELEMENTS

Le Bön est une ancienne religion encore très vivante qui se porte aujourd'hui encore très bien.

Les Bonpos ont comme objectif d'harmoniser le microcosme avec le macrocosme. Plus l'individu, la famille et la société sont en adéquation avec les cycles et les forces de la nature, le moins de souffrance et le plus de succès il y a dans la vie. Les Bonpos croient qu'il y a une divinité dans toute la nature – dans les éléments, ainsi qu'en chacun de nous. Donc, il est important de développer une relation positive entre l'individu et les différents aspects de la nature. De cette manière, les esprits et les forces de la nature peuvent nous aider en enlevant les obstacles et en nous supportant sur notre voie de la conscience de soi.

Le Bön nous enseigne également au sujet de nos énergies innées de guérison et comment nous pouvons les animer et les équilibrer. Il y a de nombreuses méditations et des techniques de mouvements qui approfondissent notre conscience et notre sensibilité des aspects subtils de notre être. Nous apprenons à nous connecter aux cinq éléments, qui sont les qualités énergétiques fondamentales de notre nature intérieure et extérieure.

MEDITATION DE L'ETHER

Cette méditation passe par une visualisation du corps depuis l'espace, elle se pratique dans un lieu clos et silencieux.

1. Avec le rythme avec votre respiration, ancrez-vous dans votre corps, là, maintenant, fermez les yeux, inspirez profondément et expirez fortement pour expulser les dernières pensées parasites. Vous allez placer la conscience dans votre corps : tête, puis nuque, bras et mains puis dos, cage thoracique et ventre, puis bassin et enfin jambes et pieds.
2. Ramenez la conscience sur le front et visualiser-vous de dessus, comme si vous flottiez au-dessus de votre tête, puis imaginez le lieu autour de vous, le quartier, le pays, le continent et enfin le monde. Vous êtes dans l'espace dans le vide. Laisser l'espace pur et infini vous envahir, corps, énergie, esprit. Unifiez votre conscience à l'espace. Fusionnez ensemble.

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*



3. Vous pouvez rester là sentir l'apesanteur qui apporte un relâchement au corps et au mental. Chaque tension musculaire ou articulaire s'évapore, la douleur physique se dissipe. Les pensées s'allègent, les sentiments et émotions négatives (peur, colère, tristesse, manque affectif...) s'atténuent jusqu'à disparaître.
4. L'élément éther, élément du vide et de l'espace, éclaircit l'esprit, dissipe les émotions, relâche tout le corps. Vous devez sentir que vous vous remplissez de ce vide qui vous nettoie, vous allège, vous échappez totalement à la gravité physique terrestre comme à la gravité des choses.
5. Revenez tranquillement du cosmos jusqu'à notre planète, puis visualisez les continents, le pays, votre quartier, puis le lieu où vous vous trouvez et revenez à l'intérieur de vous, empreint de cette légèreté, de ce bien profond.
6. Une fois revenu à vous, les yeux toujours fermés, intégrez les bienfaits que l'élément éther vous a apportés. Ancrez-les en vous en inspirant profondément et en expirant pour les diffuser. Rappelez-vous que cette ressource est en vous. Vous pourrez vous la rappeler quand vous en aurez besoin dans votre quotidien. Prenez le temps. Pour sortir tranquillement de cet état méditatif, prenez une inspiration profonde, suivie d'une grande expiration douce. Vous pourrez lentement ouvrir les yeux.

MEDITATION A TRAVERS L'ELEMENT AIR

L'observation de la force du souffle : cette méditation passe par une visualisation de votre respirations, qui va jusqu'à la circulation et le mouvement de l'air à l'intérieur de vous et autour de vous. Elle se fait dans un lieu ouvert, en extérieur et en silence.

1. Avec le rythme avec votre respiration, ancrez-vous dans votre corps, là, maintenant, fermez les yeux, inspirez profondément et expirez fortement pour expulser les dernières pensées parasites. Vous allez placer la conscience dans votre corps : tête, puis nuque, bras et mains puis dos, cage thoracique et ventre, puis bassin et enfin jambes et pieds.
2. Ramener la conscience sur le front, puis placez la conscience sur l'inspiration et l'expiration sans forcer. A chaque inspiration, sentez l'air entrer par vos narines, remplir vos poumons ; à chaque expiration, l'air chaud sortir par les narines et les poumons se vider complètement. Sentez vos poumons se remplir et se vider, sentez les inonder votre corps d'oxygène à chaque inspiration et aspirer les toxines et dioxyde de carbone à chaque expiration pour mieux vous purifier. Sentez cet air qui vous nourrit et vous nettoie à chaque respiration.
3. Prêtez attention aux mouvements de votre corps, le ventre se gonfle à l'inspiration, se relâche à l'expiration, les côtes et les épaules qui montent subtilement à l'inspiration et se relâchent à l'expiration. Cet air qui rentre en vous vous inonde et vous purifie. Il vous nourrit et vous débarrasse des toxines, de l'acidité, de toutes les impuretés que vous voulez évacuer de votre corps, de même pour vos pensées, vos émotions et sentiments négatifs : colère, haine, peur, tristesse..., tout cela se dissout dans l'air et est expulsé de vous.
4. L'élément air, l'élément du souffle et du mouvement, le prana de l'énergie vitale, nourrit nos cellules d'oxygène, aspire le dioxyde de carbone, les toxines, les inflammations du corps et le mauvais esprit. Vous le sentez partout autour de vous. Subtil en contact avec tout, brassant, échangeant les molécules volantes, invisibles. Cet air nourrit votre peau d'oxygène tout en l'exfoliant. Cet environnement vous nourrit et vous nettoie de toute part.
5. Revenez tranquillement de cet environnement à votre respiration. Revenez sur les mouvements qui animent votre corps grâce à l'air qui entre et qui sort. Ramenez la conscience des poumons à vos narines, puis à votre front.
6. Une fois revenu à ce point, les yeux toujours fermés, intégrez les bienfaits que l'éléments air vous a apportés. Ancrez-les en inspirant profondément et en expirant pour les diffuser. Rappelez-vous que cette ressource reste en vous. Vous pourrez vous la rappeler quand vous en aurez besoin dans votre quotidien.

Prenez le temps. Pour sortir tranquillement de cet état méditatif, prenez une inspiration profonde, suivie d'une grande expiration douce. Vous pourrez lentement rouvrir les yeux.

MEDITATION A TRAVERS L'ELEMENT FEU

La contemplation à travers la chaleur : cette méditation passe par une visualisation de la sensation de chaleur à l'extérieur de votre corps et à l'intérieur dans les organes. Elle se pratique dans un lieu chaud, à l'extérieur, au soleil ou alors près d'un feu de cheminée, dans ce cas respectez les distance de sécurité si jamais vous vous assouplissez, ou alors d'un radiateur. Evitez la chaleur humide. Enfin ne risquez pas à pratiquez cette méditation dans un sauna, c'est trop dangereux.

1. Avec le rythme de votre respiration, ancrez-vous dans votre corps, ici et maintenant, fermez les yeux, inspirez profondément et expirez fortement pour expulser les dernières pensées parasites. Vous allez placer la conscience dans votre corps : tête, nuque, bras et mains, puis dos, cage thoracique et ventre et enfin jambes et pieds.
2. Ramenez la conscience sur votre corps et très exactement sur la surface de votre peau qui ressent la chaleur. Bien que vous ayez les yeux fermés, sentez cette force de lumière. Placez votre conscience dans cette chaleur et sentez-la grandir à chaque respiration. Sentez ce feu pénétrer votre derme. Sentez cette chaleur et sentez la grandir en vous, réchauffer tout votre corps jusqu'au plus petit interstice.
3. Sentez ce feu qui brûle avec bienveillance votre peau, vos muscles, vos os, votre masse graisseuse, votre sang, pour les purifier. Laissez-vous envahir consciemment. Laissez cette force rayonner en vous. Vous êtes un être de lumière et de feu incandescent.

Tout votre métabolisme se nourrit de flamme de joie, ce feu remplit votre cœur, votre âme. Cette joie bienveillante dévore toutes les émotions négatives qui disparaissent en fumée. Ce feu vous purifie.

4. L'élément feu, élément de la puissance, de la chaleur et de 'incandescence, insufflant la force, la joie et le rayonnement, fait brûler le corps pour en détruire toutes les maladies, consommant aussi les mauvais sentiments et les mauvaises pensées. Vous le sentez partout en vous, avant de le laisser s'estomper peu à peu, s'atténuant jusqu'à devenir cette chaleur sur votre peau.
5. Laissez la fumée se dissiper en vous, le brasier jusque-là ardent laisse place à un corps et un esprit régénéré. Respirer profondément pour dissiper les dernières cendres, votre corps est puissant, purifié et garde cette force de lumière intacte. Revenez tranquillement de cette simple sensation de chaleur sur votre peau, revenez à un état de conscience éveillé.
6. Une fois revenu à ce point, les yeux toujours fermés, intégrez les bienfaits que l'élément feu vous a apporté. Ancrez-les en vous inspirant profondément et en expirant pour les diffuser. Rappelez-vous que cette ressource reste en vous. Vous pourrez vous la rappeler quand vous en aurez besoin dans votre quotidien. Prenez le temps. Pour sortir tranquillement de cet état méditatif, prenez une inspiration profonde suivie d'une grande expiration douce. Vous pourrez lentement rouvrir les yeux.

MEDITATION A TRAVERS L'ELEMENT EAU

Cette méditation passe par une visualisation d'une masse d'eau extérieure et de l'eau présente dans votre corps. Elle consiste à ressentir la symbiose. Elle se fait dans un lieu humide ou à proximité d'un plan d'eau, au bord d'un lac ou de la mer dans un hammam, un bain chaud, ou imaginez ce cadre.

1. Avec le rythme de votre respiration, ancrez-vous dans votre corps ici et maintenant, fermez les yeux, inspirez profondément et expirez fortement pour expulser les dernières pensées parasites. Vous allez placer la conscience dans votre corps : tête, nuque, bras et mains puis dos, cage thoracique et ventre, puis bassin et enfin jambes et pieds.

2. Ramenez la conscience sur le contact de votre corps à l'eau située près de vous ou la sensation d'humidité dans l'air qu'elle vous apporte. Ressentez l'apaisement de cette eau, qu'elle stagne ou qu'elle soit en mouvement. Entrez cette pesanteur humide. Ressentez maintenant l'eau présente dans votre corps, dont il est constitué à plus des 2/3. Elle est semblable à l'eau qui est à l'extérieur de votre corps. Toutes deux viennent de la même source originelle.
3. Maintenant, vous allez établir une connexion entre l'eau de l'extérieure et votre corps. Malgré la distance, sentez l'osmose qui commence à s'installer. Sentez que ces masses d'eau se répondent. Sentez que lors de votre respiration, de minuscules particules d'eau s'échangent. A l'inspiration, les particules de cette eau extérieure pénètrent en vous ; à l'expiration, les particules de votre eau intérieure sont expulsées. Sentez ce flux qui s'installe. Sentez cette humidité douce, hydratante renouveler vos cellules, arroser vos pensées. Tout le négatif se dilue, les impuretés, les toxines, les tensions, les émotions négatives, tout est imprégné de cette eau qui les emporte dans ses particules invisibles et pourtant bien présentes.
4. L'élément eau, élément des vagues, nous porte pour nous reconforter paisiblement. Cet humus réhydrate et lubrifie, ce liquide dilue tout et nettoie tout paisiblement. Vous sentez la symbiose entre l'eau des lacs et des océans, cette eau qui est partout autour de vous et qui vous constitue. Vous sentez le calme qu'elle fait régner dans votre corps, les pensées apaisées et douces qui s'infusent en elle.
5. Revenez à votre corps maintenant détaché de cette masse d'eau extérieure. Vous êtes empreint de douceur, régénéré par l'eau dans un état de confort, flottant, apaisé. Revenez sur les mouvements lents qui animent votre corps. Tous les fluides qui circulent dans votre corps. Ramenez la conscience à votre peau encore arrosée par cette fraîcheur humide.
6. Une fois revenu à ce point, les yeux toujours fermés, intégrez les bienfaits que l'élément eau vous a apporté. Ancrez-les en vous inspirant profondément et en expirant pour les diffuser. Rappelez-vous que cette ressource reste en vous. Vous pourrez vous la rappeler quand vous en aurez besoin dans votre quotidien. Prenez le temps. Pour sortir tranquillement de cet état méditatif, prenez une inspiration profonde suivie d'une grande expiration douce. Vous pourrez lentement rouvrir les yeux.

MEDITATION A TRAVERS L'ÉLÉMENT TERRE

Cette méditation passe par une visualisation de votre corps jusque dans la terre et ses racines liées à la pesanteur. Elle se pratique dans un lieu silencieux, en extérieur ou à l'intérieur mais de préférence en pleine nature.

1. Avec le rythme de votre respiration, ancrez-vous dans votre corps ici et maintenant, fermez les yeux, inspirez profondément et expirez fortement pour expulser les dernières pensées parasites. Vous allez placer la conscience dans votre corps : tête, nuque, bras et mains puis dos, cage thoracique et ventre, puis bassin et enfin jambes et pieds.
2. Ramenez la conscience sur votre respiration et faites-la descendre dans votre ventre, adoptez une respiration abdominale. Respirez profondément. Ralentissez le rythme de votre corps. Prenez conscience de vos points d'appui au sol. Respirez toujours plus bas ? Sentez votre corps s'ancrer dans le sol, fusionnez avec lui comme si vous aviez des racines qui grandissent et s'enfoncent dans la terre. Fusionnez avec elle.
3. Sentez le poids de votre corps, la pesanteur, cette gravité terrestre qui vous tire vers le bas. Sentez la stabilité et intériorisez-la. Vos jambes, vos bras, votre bassin, votre torse, vos épaules et votre tête sont lourds, sentez la lourdeur des os et des muscles. Tout se solidifie, se renforce en lien avec Terre-Mère qui vous porte et vous nourrit. Chaque douleur est écrasée comme lors d'un massage, chaque tension se relâche sous ce poids. Les pensées s'ancrent, l'agitation, l'insécurité, l'inquiétude, l'anxiété ou la faiblesse disparaissent pour laisser place à la force, à la stabilité, au calme, à l'équilibre.
4. L'élément terre, élément solide et de la gravité est le terreau qui nourrit, il renforce le corps, stabilise l'esprit, équilibre l'ordre de l'être. Vous sentez votre poids, vous êtes incarné, présent, immobile et incassable.

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



Aucun autre élément n'a des pouvoir sur vous, vous êtes résistant physiquement et mentalement. Vous êtes indestructible tel un arbre robuste.

5. Lentement, vous allez remonter de ces racines en vous, sentez la gravité diminuée peu à peu, cette attraction vers le bas s'atténue. Votre respiration ventrale remonte elle aussi dans la cage thoracique. Vous revenez à un état de pesanteur normale, empreint à cette force, cette solidité qui vous maintient ferme.
6. Une fois revenu à vous, toujours les yeux fermés, intégrez les bienfaits que l'élément terre vous a apportés. Ancrez-les en vous en inspirant profondément et en expirant pour les diffuser. Rappelez-vous que cette ressource reste en vous. Vous pourrez vous le rappeler quand vous en aurez besoins dans votre quotidien. Prenez le temps. Pour sortir tranquillement de cet état méditatif, prenez une inspiration profonde, suivie d'une grande expiration douce. Vous pouvez lentement ouvrir les yeux.
7. L'élément eau, élément des vagues, nous porte pour nous réconforter paisiblement. Cet humus réhydrate et lubrifie, ce liquide dilue tout et nettoie tout paisiblement. Vous sentez la symbiose entre l'eau des lacs et des océans, cette eau qui est partout autour de vous et qui vous constitue. Vous sentez le calme qu'elle fait régner dans votre corps, les pensées apaisées et douces qui s'infusent en elle.
8. Revenez à votre corps maintenant détaché de cette masse d'eau extérieure. Vous êtes empreint de douceur, régénéré par l'eau dans un état de réconfort, flottant, apaisé. Revenez sur les mouvements lents qui animent votre corps. Tous les fluides qui circulent dans votre corps. Ramenez la conscience à votre peau encore arrosée par cette fraîcheur humide.

Une fois revenu à ce point, les yeux toujours fermés, intégrez les bienfaits que l'élément eau vous a apporté. Ancrez-les en vous inspirant profondément et en expirant pour les diffuser. Rappelez-vous que cette ressource reste en vous. Vous pourrez vous la rappeler quand vous en aurez besoin dans votre quotidien. Prenez le temps. Pour sortir tranquillement de cet état méditatif, prenez une inspiration profonde suivie d'une grande expiration douce. Vous pourrez lentement rouvrir les yeux.

L'AUTOSUGGESTION

PRINCIPE :

Une autosuggestion doit toujours prendre en compte 3 paramètres :

- Le but à atteindre formulé de façon positive, c'est-à-dire aider au lâcher prise, à la confiance en soi, renforcer son capital chance, améliorer ses rencontres, ses finances
- S'impliquer totalement : commence par « je », car seul le changement pour soi vient forcément de soi.
- Chaque mot à une force, intimement lié à vous. Il évoque une image, parfois un souvenir. Les mots choisis sont aussi important que le but recherché.

Chaque autosuggestion doit comporter qu'un seul but pour être efficace à pratiquer tous les matins et / ou tous les soirs :

- fermez les yeux
- Prononcer clairement avec votre bouche, distinctement et tranquillement à haute voix.
- Répétez cette phrase autant de fois que vous le souhaitez
- Prenez un temps de silence comme si vous entendiez l'écho de cette phrase.
- Visualisez ce que vous demandez

Les études scientifiques poussées par des scientifiques et neurologues ont prouvé l'efficacité de cette méthode. Alors que celles-ci a été décrite et réalisée depuis des siècles dans la culture védique avec les mantras...

Il suffit de construire des phrases clés adaptées à ce que vous recherchez :

- Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux
- Tout est parfait dans mon univers
- Je suis de plus en plus calme, détendu et libéré de jour en jour
- Je suis quelqu'un de bien
- Je m'endors de plus en plus facilement et profondément de jour en jour jusqu'au petit matin
- Je suis capable de réaliser ce que je souhaite
- J'ai en moi les pouvoirs de réalisation de ce que je souhaite
- Je réussis ma vie dans tous les domaines.
- Je suis maître de mon esprit et de mes émotions
- Je m'exprime librement et facilement
- J'aime les gens, je m'intéresse à eux et je vais vers eux
- J'apprends à aimer mon corps et ce que je suis
- Je me respecte avant tout, je suis ma priorité
- Je fais confiance à la vie et la vie me le rend bien
- Aujourd'hui je me libère (sujet à abandonner) pour de bon et je suis parfaitement bien avec mon choix.
- Je vais de mieux en mieux, mon état de santé s'améliore chaque jour, à chaque respiration
- Je pardonne sincèrement à (personne à pardonner) et je me sens totalement libéré
- Je tourne la page du passé, et je suis présente ici et maintenant
-

Ce sont des exemples, n'hésitez pas à créer le vôtre selon vos besoins. N'hésitez pas à les écrire.

LA PHARMACOPEE AYURVEDIQUE

C'est une liste de plantes très utiles et issues de la culture ayurvédique. Il est conseillé de faire de cure de 1 à 3 mois pour la plupart des plantes car au-delà le corps s'habitue assez vite aux molécules des plantes et sont donc moins efficace. Mais pour certains problèmes de fond tel que l'insomnie, on peut faire des cure de 3 à 6 mois car les effets sont plus long à s'installer.

Vous pouvez varier les plantes selon les saisons et les différents problèmes que vous souhaitez prévenir ou guérir. Rapprochez-vous d'un thérapeute ayurvédique pour confirmer vos choix. Ne pas utiliser ces plantes si vous êtes enceinte.

L'ASHWAGANDA (WITHANIA SOMNIFERA)

Effets sur les doshas : diminue Vata et Pita et augmente Kapha

Efficace pour les troubles du sommeil et les insomnies, bénéfique également pour le système nerveux et les troubles Vata.

BIENFAITS

- Régule l'horloge biologique, aide à l'endormissement le soir et dynamise dans la journée
- Diminue le stress et le surmenage
- Apaise le mental et améliore la concentration
- Renforce le système nerveux
- Améliore le système immunitaire
- Régénère surtout le système hormonal
- Favorise la réparation des tissus

Posologie : on conseille souvent 2 gélules par jour à prendre à jeun le matin sur une durée minimale de traitement de 2 mois de cure.

Confirmer la prise suivant l'emballage.

LE BRAHMI (bacopa monnieri)

Effets sur les doshas : pacifie et régule Vata et Pitta (en surdose augmente Pita), kapha

Le brahmi est une plante tropicale, on utilise les feuilles pour en faire de la poudre

Bienfaits

- Agit sur les différents troubles de l'intellect et du système nerveux central
- Diminue l'anxiété, les troubles de l'attention, les convulsions, la dépression, l'épilepsie, la neurasthénie
- Augmente la concentration, la mémoire, la capacité d'apprentissage, la compréhension
- Augmente la coordination entre les 2 hémisphères cérébraux
- Calme et élimine le stress
- Antispasmodique, anticonvulsivant, anti-inflammatoire
- Atténue les maladies mentales

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*



- Rajeuni
- Améliore l'irrigation sanguine cérébrocardiaque
- Purifie le sang
- Apaise tout en éclairant l'esprit
- Diminue l'addiction
- Augmente le transport de la sérotonine par le cerveau au niveau de l'hippocampe
- Protège les neurones en empêchant la diminution de la dopamine
- Dégère l'acétylcholine : neurotransmetteur impliqué dans la maladie d'Alzheimer
- Combat la cystite
- Soulage la constipation due au stress et les douleurs menstruelles
- Soulage les symptômes de 'l'intestin irritable
- Antioxydant
- Sédatif et analgésique

Posologie : les gélules n'ayant pas le même dosage, vérifier sur l'emballage. On conseille en général 1 à 2 gélules deux fois par jour.

En externe : sous forme d'huile ou de baume :

- Lutte contre les douleurs articulaire
- Diminue les maux de tête
- Efficace contre les pellicules et la chute des cheveux

LE CURCUMA

Effets sur les doshas : diminue Vata (en surdose l'augmente), pacifie et régule Pitta, diminue Kapha sauf en surdose pu il augmente

En Inde, le curcuma est très employé dans la cuisine comme dans les rituels hindous. La curcumine est un composant anti-inflammatoire qui fait de lui un anti-inflammatoire puissant pour le métabolisme devant l'aspirine et l'ibuprofène. Pour parvenir jusqu'au intestins, la curcumine doit être enrobé d'un corps gras : ghee ou huile végétale. En gélules le curcuma est toujours associé au poivre noir car la pipérine qu'il contient augmente les effets du curcuma.

Bienfaits :

- Anti proliférant sur certains cancers
- Efficace contre l'arthrite et la polyarthrite rhumatoïde
- Effets sur la maladie d'Alzheimer

Posologie : en épice avec l'alimentation, pas de quantité précise. En gélule, il vaut mieux vérifier sur l'emballage car le dosage des gélules est souvent différent. On conseille 1 à 2 gélules 2 fois par jours à prendre u moment des repas.

LE FENUGREC (trigonelle foenum-graecum)

Effets sur les doshas : Diminue Vata et Kapha , augmente Pitta.

Cette plante est originaire du bassin méditerranéen. Elle est aussi cultivé en Inde et en Chine depuis des millénaires/ On utilise ses graines, riches e glucides et protides. C'est une plante extraordinaire en cas de dénutrition.

Bienfaits :

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



- Tonifie
- Combat l'asthénie et l'anémie
- Réduits le taux de sucre dans le sang
- Abaisse le taux de cholestérol et de triglycérides
- Diminue le diabète
- Traite la gastrite et certains troubles digestifs
- Stimule le pancréas, les contractions utérines et la lactation
- Efficace en cas d'anorexie et émaciation
- Diurétique
- Action hypotensive sur le cœur
- Anti-inflammatoire surtout pour l'arthrite
- Bénéfique pour les états dépressifs

En externe en huile ou en baume :

- Anti-inflammatoire cutané.

Posologie : les gélules n'ayant pas le même dosage, vérifié sur l'emballage, on conseille souvent 1 à 2 gélules 3 fois par jour pour l'anémie.

LE GHEE

Effets sur les doshas : pacifie et régule Vata et Pitta, diminue Kapha

Le ghee c'est du beurre clarifié issu du lait de vache. C'est un des aliments de base de la cuisine ayurvédique. Il se bonifie avec le temps s'il est entreposé dans un endroit sec.

Sa matière grasse englobe les nutriments solubles dans les lipides, les protège de l'acidité digestive pour les transporter presque intacts jusqu'aux intestins. Le ghee a également la vertu d'augmenter les effets de certains nutriments, c'est pourquoi la plupart des préparations médicamenteuses ayurvédiques sont à base de ghee. Il aide à accélérer les effets d'un médicament. On conseille aussi d'ingérer le curcuma avec du ghee pour en augmenter ses vertus.

Bienfaits :

- Rééquilibre la digestion en réduisant l'excès d'acide gastrique tout en maintenant ou en rétablissant le mucus de l'estomac
- Augmente l'absorption et l'assimilation
- Améliore la mémoire et lubrifie les tissus
- Nourrit ojas, tejas et prana
- Cicatrise et réduit les brûlures légères
- Prévient les ampoules et liaisons

Posologie : en ingestion lors d'un repas, mélangé à la nourriture ou pur : prendre 1 à 2 cuillères à soupe. En application cutanée, déposez une couche fine sur une brûlure ou ampoule.

LE GINGEMBRE FRAIS (adrak)

Effets sur les doshas : diminue Vata et Kapha, diminue Pitta mais à l'état sec l'augmente

Le gingembre peut être consommé de plein de façons différentes : frais, séché et en gélules. Il est quand même mieux de le consommer frais.

Bienfaits :

- Anti-inflammatoire
- Réduit les douleurs articulaires
- Régule les réponses immunitaires hyperactives et l'inflammation qui s'ensuit
- Nettoie le système lymphatique
- Diminue les troubles allergiques
- Combat l'asthme
- Soulage les maux de tête et les nausées
- Facilite la digestion

Posologie : en ingestion lors des repas, mélangé à la nourriture. Sous forme de complément alimentaire, on conseille souvent 1 ou 2 gélules deux fois par jour

LE NEEM (Azadirachta indica)

Effets sur les doshas : augmente Vata, diminue Pitta et Kapha

Le neem dont le nom français est le margousier est l'arbre que tous les indiens aimeraient avoir dans son jardin. C'est un remède très populaire en Inde car toutes les parties de cet arbre : graines, écorce, feuilles, fleurs, sève en résine ont des vertus thérapeutiques. C'est aussi un bon insecticide.

L'huile de neem est aussi utilisée pour les problèmes de peau mais il faut faire attention à ne pas l'appliquer près des yeux.

BIENFAITS :

- lutte contre le mal de dents et les gingivites (infusion de feuilles à utiliser en bain de bouche ou en dentifrice)
- Alcalinise et réduit l'hyperacidité, les ulcères et colites
- Régule le diabète
- Elimine le mucus et les saignements du système gastro-intestinal
- Soigne les fistules et hémorroïdes
- Décongestionne les intestins et le bas de l'abdomen
- Débarrasse les intestins des vers et des parasites
- Elimine le candida albicans
- Régule le système immunitaire trop actif
- Réduit les réactions allergiques
- Fait baisser la fièvre, surtout si elle est due à des infections de type pitta comme la malaria
- Efficace sur la maladie de Crohn et les inflammations intestinales ou encore la dysbiose (problème de microbiote intestinal)
- Anti infectieux et antibactérien

En externe

- Antiseptique de la peau
- Efficace sur les inflammations, démangeaisons et suintements cutanés
- Efficace sur l'acné, eczéma, gale, poux, psoriasis, teigne et urticaire

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*



Posologie : voir sur l'emballage car dépend du dosage des gélules. On prescrit souvent 1 à 2 gélules deux fois par jour à prendre avec les repas

LE TULSI (ocimum tenuiflorum ou icnum sanctum)

Effets sur les doshas : diminue Vata et Kapha, augmente Pitta

Le tulsi ou basilic sacré est une plante très importante dans l'Ayurveda car elle a de nombreuses vertus et est très efficace. Elle peut-être aussi utilisée comme insecticide

Bienfaits :

- expectorant, nettoie le mucus
- Réduit la fièvre
- Calme les nerfs
- - augmente le feu digestif
- Evacue les gaz intestinaux et calme le système digestifs (douleurs, crampes)
- Augmente le prana et la force vitale
- Antiseptique, antiviral et antibactérien
- Antioxydant et anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Efficace sur le mal de gorge, les inflammations ORL et la congestion thoracique
- Efficace contre le rhume, l'état grippal
- Anti cancer
- Efficace sur les rhinites, les bronchites et les allergies respiratoires
- Efficace sur les migraines dues à la tension et les congestions de Kapha

En externe : huile ou baume

- Antiseptique sur les coupures et les plaies (mêlé à de la poudre de bois de santal ou avec de l'huile de coco)

Posologie : quelques gouttes d'huile de tulsi dans votre usha pan en infusion avec un peu de miel à boire toute la journée.

LE TRIPHALA

Effets sur les doshas : Pacifie et régule Vata, Pitta et Kapha

C'est LE remède en Ayurveda. LE triphala pacifie les 3 doshas, améliore la digestion et l'assimilation, expulse les toxines, le gras et lutte contre les infections, renforçant une grande partie du métabolisme, ce qui donne plus d'énergie et une meilleure peau.

Le triphala contient 3 fruits :

- Haritaki ou terminalia chebula : nourrit comme le lait maternel et sattvique selon les écritures védiques
- Amalaki ou Emblica officinalis appelé couramment AMIa, la plus grande source naturelle de vitamine C du règne végétal (3000mg par fruit)
- Bibhitaki ou Terminalia bellerica qui pacifie Kapha

Ce qui en fait un super-aliment qui couvre la plupart des problèmes de santé dus à l'aggravation des 3 doshas

BIENFAITS

AMALAKI (diminue Pitta et Vata, neutre pour Kapha)	HARITAKI (diminue Vata et Kapha, neutre pour Pitta)	BIBHITAKI (diminue Pitta et Kapha, neutre pour Vata)
<ul style="list-style-type: none"> - Energisant, antioxydant et régénérant - Renforce le système immunitaire - Purifie le sang et aide à la formation du sang - Augmente la quantité de globules rouges - Stimule et régularise la digestion - Purifie les intestins, neutralise l'acide gastrique - Augmente l'appétit - Réduit la surcharge pondérale - Régule le cholestérol et le taux de sucre dans le sang - désintoxique le corps - tonifie les yeux - nettoie la bouche et renforce les dents - renforce les cheveux et les ongles - aphrodisiaque - fébrifuge - bénéfique pour tous les tissus - antiseptique, antibactérien, anti-infectieux et anti-inflammatoire - laxatif 	<ul style="list-style-type: none"> - favorise la clarté mentale et la mémoire - améliore la digestion et l'assimilation des aliments - Améliore la santé du cœur et du foie - Nettoie le sang - Renforce la vue - Augmente ojas - Laxatif - Anti-inflammatoire surtout pour les problèmes cutanés 	<p>Renforce et soutient le système immunitaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Régule le taux de cholestérol et de sucre dans le sang - Améliore les systèmes cardiovasculaire et respiratoire - Antioxydant qui protège les cellules, les tissus et les organes - Bon pour la vue -

Posologie : voir sur l'emballage les gélules n'ayant pas le même dosage. On conseille souvent 1 à 2 gélules deux fois par jour, le matin à jeun et le soir avant le coucher. Préférez-le en poudre avec ½ à 1 cuillère à café. Déconseillé en cas de diarrhée sévère

LE TRIKATI

Effets sur les doshas : Diminue Vata et Kapha, diminue Pitta mais en surdose augmente pitta. Le trikatu est composé de 3 aliments : le poivre noir, poivre long et gingembre.

BIENFAITS

- Ranime Agni
- Elimine les toxines
- Renforce le métabolisme surtout digestif
- Expectorant et décongestionnant pour les systèmes pulmonaires et ORL

POSOLOGIE : voir emballage, les gélules n'ayant pas le même dosage. On conseille souvent 1 à 2 gélules 10 à 15 minutes avant le repas, sans jamais dépasser 6 gélules par jour. Il peut être pris en prévention ou de façon curative la suite d'un dîner gras et sucré mais en aucun cas après un dîner épicé. Déconseillé quand le feu digestif est très fort.

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 HUILES

Pour toute utilisation dans l'alimentation, les massages, le gandush, le nasyam, achetez des huiles de qualité. Pour une utilisation interne, il est obligatoire d'utiliser une huile certifiée bio et comestible, vérifiez à chaque fois.

L'huile végétale comme notre plasma sanguin est une sève à la valeur très puissante selon l'Ayurveda. Utilisez la en conscience et intelligemment

Huile pour Gandusha :

Pour les bains de bouche, choisissez l'huile selon vos besoins, elles sont aspirantes (retient toutes les toxines et impuretés), antibactérienne, antivirales, antifongiques et reminéralisante pour les dents :

- Huile de sésame (augmente Vata et Kapha, diminue Pitta) : antivirale, antibactérienne, antifongique
- Huile de coco (augmente Pitta et Vata, diminue Kapha) : antibactérien, antifongique, reminéralisante

Les mêmes huiles serviront pour le lavement anal à l'huile

HUILE POUR NASYAM

Une seule huile est utilisée pour nasyam, c'est l'anu tailam. A base d'huile de sésame (*sesamum indicum*), elle contient près de 30 extraits de plantes : lait de chèvre, extrait de vétiver, de *Solanum xanthocarpum* et *indicum*, de bala, de bois de santal, du poivre cubède, de tulsî, de lotus, de jivanti, de sariva, de réglisse, de vidanga, de cardamome, de desmodium, de souchet rond, de cyprès, de cannelle de ceylan et tamala, de cèdre de l'Himalaya, de shatavari, de bilva, etc...

HUILE DE MASSAGE

En utilisation externe, beaucoup d'huiles végétales sont utilisables :

- Huile d'abricot : diminue Kapha et vata, augmente pitta : hydratante, reconstituante, régénérante
- Huile d'amande douce et de coco : diminue Pitta et Vata, augmente Kapha : hydratante, purifiante, antivergeture
- Huile de bourrache (diminue pitta et kapha, augmente Vata : hydratante, reconstituante, régénérante
- Huile de coton : augmente pitta et kapha, diminue vata : hydratante, reconstituante, adoucissante
- Huile de jojoba : pacifie et régule pitta et vata, diminue kapha : hydratante, reconstituante, régénérante
- Huile de neem : augmente vata, diminue pitta et kapha : pour tous les problèmes de peau comme l'acné, l'eczéma, le psoriasis
- Huile de pépin de raisin : diminue pitta et vata, augmente kapha : hydratante, reconstituante et régénérante
- Huile d'olive : diminue pitta et vata, neutre pour Kapha : hydratante, purifiante, régénérante
- Huile de sésame : diminue vata, augmente pitta et kapha : hydratante, purifiante, antivergeture
- Huile de tournesol : diminue vata et kapha, augmente pitta : hydratante et reconstituante

HUILE ALIMENTAIRE :

En ayurvêda, on utilise :

- Huile de sésame et de coco pour Vata
- Huile de coco et de tournesol pour Pitta

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*



- Huile de moutarde et de sésame pour Kapha

Le ghee peut être utilisé pour les 3 constitutions.

GUIDE DES TISANES

Vous pouvez boire les tisanes sur tout la journée, dès le matin avec l'usha pan et jusqu'au soir avec sandhy pan (la boisson du soir)

L'ingestion de solides est déconseillée dans les deux à quatre heures qui précèdent le moment de se mettre au lit, et pour les liquides, dans les 2 heures. Le rituel de la tisane du soir est donc une bonne chose si ce n'est pas trop tard.

PLANTES	PROPRIETES	CONSTITUTION AYURVEDIQUE
ALOES	Reconstituant, purgatif	Pacifie pitta, vata et kapha, diminue pitta en surdose
ANIS VERT ET ANIS ETOILE (badiane)	Carminatif, stimulant	Diminue Vata et kapha, augmente Pitta
ARBRE A SUIF	Diaphorétique, expectorant, émétique	Diminue vata et kapha, augmente pitta
ARNICA	Stimulant, tonique, vulnérable	Diminue vata et kapha, augmente pitta
AUBEPINE	Antispasmodique, diurétique, stimulant	Diminue vata, augmente pitta, neutre pour kapha
AVOINE	Nourrissant, antispasmodique, tonique nerveux, alcalinisant	Diminue vata et pitta, augmente kapha
BASILIC et TULSI	Diaphorétique, antispasmodique, fébrifuge, tonique nerveux	Diminue vata et kapha, augmente pitta
CAMOMILLE	tonique nerveux, anti-inflammatoire, antispasmodique, carminatif, relaxant	Diminue pitta et kapha, neutre pour vata
Cannelle	Stimulant, aphrodisiaque, antiseptique, antiparasitaire, antifongique, reconstituant	Diminue vata et kapha, augmente pitta
Cardamome	Stimulant, carminatif, expectorant	Diminue vata et kapha, augmente pitta
Chardon-marie	Diurétique, laxatif, reconstituant	Diminue pitta et kapha, augmente vata
Clou de girofle	Carminatif, aphrodisiaque, stimulant, expectorant	Diminue vata et kapha, augmente pitta

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](#)



Coriandre	Carminatif, diphtérique, diurétique, reconstituant	Pacifie et régule pitta, vata et kapha
Cumin	Carminatif, reconstituant, stimulant	Pacifie et régule pitta, vata, kapha
curcuma	Antibactérien, reconstituant, stimulant	Diminue vata et kapha, neutre pour Pitta
cynorhodon, églantine	Astringent, carminatif, stimulant	Diminue vata, augmente pitta et kapha
échinacée	Antibactérien, antibiotique, antiviral, diaphorétique, stimulant du système immunitaire. En tisane, l'utiliser echinacea augustifolia car l'echinacea purpurea perd ses propriétés une fois séchée	Diminue pitta et kapha, augmente vata
fenouil	Anti nauséux, antispasmodique, carminatif, diurétique	Pacifie et régule pitta, vata et kapha
fleur d'hibiscus	Antioxydant, tonique vasculaire, hémostatique, rafraîchissant, reconstituant	Diminue pitta et kapha, augmente vata
Fleur d'oranger	Relaxant, stimulant, digestif	Diminue vata, augmente pitta et kapha
Gingembre	Carminatif, diaphorétique, expectorant, chauffant, stimulant	Diminue vata et kapha Augmente pitta
Graines de chia	Adoucissant, diaphorétique, expectorant	Diminue vata et kapha Augmente pitta
hamamélis	Astringent, hémostatique	Diminue Pitta et kapha Augmente vata
lavande	Antispasmodique, carminatif, diurétique	Diminue pitta et kapha, neutre pour vata
mate	Stimulant, diurétique	Neutre pour vata, diminue kapha, augmente pitta
mélisse	Antimigraigneux, carminatif, diaphorétique, relaxant, tonique nerveux	Diminue pitta et kapha, neutre pour vata
menthe verte		Diminue Pitta et Kapha

Menthe poivrée	Analgésique, antioxydant, antispasmodique, carminatif, diaphorétique, diurétique, rafraîchissant	Neutre pour Vata
Miel	Antispasmodique, carminatif, diaphorétique, rafraîchissant Emollient, expectorant, laxatif ; tonique. Le miel ne se consomme pas dans les infusions, dès qu'il est chauffé, il devient poison par création d'ama	Diminue Pitta et Kapha Neutre pour Vata Diminue vata et kapha Augmente pitta
Millepertuis	Astringent, antispasmodique, expectorant	Diminue pitta et kapha Augmente vata
Myrrhe	Analgésique, reconstituant, régénérant, stimulant circulatoire	Diminue vata et kapha Augmente pitta
Ortie	Alcalinisant, anti-inflammatoire, astringent, diurétique, hémostatique, reconstituant, tonique des reins	Diminue pitta et kapha Augmente vata
Passiflore	Analgésique, diurétique, tonique nerveux, sédatif	Diminue pitta et kapha Augmente vata
Romarin	Carminatif, diaphorétique, stimulant circulatoire, respiratoire, hormonal	Diminue vata et kapha Augmente pitta
Roïbos	Antioxydant, antispasmodique, stimulant circulatoire	Diminue vat pacifie et régule pitta et kapha
Sauge	Astringent, antiviral, diaphorétique, diurétique, reconstituant	Diminue vata et kapha Augmente pitta
Sureau	Antioxydant, antiviral, diaphorétique, diurétique, reconstituant	Diminue pitta et kapha Neutre pour vata
Thym	Antiseptique, antispasmodique, carminatif, expectorant, stimulant nerveux	Diminue vata et kapha Augmente pitta
Tilleul	Diurétique, stimulant circulatoire	Diminue pitta et kapha Augmente vata
Valériane	Antispasmodique, carminatif, sédatif, tonique nerveux. A utiliser avec parcimonie car elle peut créer une accoutumance, et en	Diminue vata et kapha Augmente Pitta

<p>Verveine et verveine citronnée</p>	<p>trop faible quantité on ne bénéficiera pas de ses qualités sédatives et plutôt exciter l'organisme</p> <p>Antipyrétique, astringent, expectorant, relaxant</p>	<p>Diminue pitta et Kapha Augmente Vata</p>
---------------------------------------	---	---