

## MODULE 1 : focus ayurvédique



## L'AYURVEDA SON HISTOIRE ET SES PRINCIPES

L'Ayurveda, la science de la vie, est le système de santé de l'Inde éternelle mais c'est aussi une connaissance qui dépasse la sphère purement médicale. Elle nous donne accès à la compréhension de la nature humaine qui intègre également l'Ame ou la conscience.

Selon les rishis, sages visionnaires indiens, c'est la conscience qui crée l'énergie et l'information qui se manifeste ensuite dans la pensée et la matière. La conscience est la source de l'univers.

L'Ayurveda affirme que tout déséquilibre présent au niveau du corps physique n'est que le reflet de perturbations installées au niveau mental et émotionnel qui sont-elles-mêmes le résultat du manque de paix, de clarté et d'éveil de notre conscience.

Elle nous invite à plonger profondément dans nous-même afin d'éliminer la cause de tout déséquilibre imprimée dans notre conscience et de vivre la guérison ultime.

### La nature est intelligente

L'homme fait partie intégrante de la nature et n'est pas une entité séparée de l'univers

C'est la même conscience et intelligence qui intègre l'esprit, le corps de l'homme et la Nature tout entière.

La santé parfaite, l'équilibre psychologique, physiologique et l'éveil de la conscience sont les buts de l'Ayurveda et résultent de l'harmonie complète entre la conscience, l'esprit et le corps de l'homme avec l'environnement et l'Univers.

La médecine occidentale a toujours considéré l'homme comme une entité isolée séparée de son environnement, de la nature et du cosmos. Alors que l'Ayurveda considère l'individu comme l'expression de la nature qui interagit en permanence avec tous les éléments de l'univers.

## OBJECTIF DE L'AYURVEDA

Les différentes stratégies que propose l'Ayurveda ont pour objectif de créer un état de paix et d'harmonie dans notre conscience et d'amener une cohérence entre notre esprit équilibrée et notre santé physiologique.

Dans son traité du Charaka Samhita, Charaka, l'un des premiers maîtres de la science ayurvédique, exprime « l'ayurveda est la science sacrée de la vie qui traite de la conscience, de l'esprit, du corps et des sens utiles à l'homme dans son existence mais aussi dans l'autre vie après la mort »

Le corps est constitué d'un flot d'énergies et d'informations qui se renouvelle constamment sur la base de nos pensées et de nos émotions. Lorsque nos pensées et nos émotions sont équilibrés grâce à un mode de vie ou une philosophie de vie adaptés, au pratique du yoga et de la méditation qui appelle à la pure conscience alors notre corps fonctionne de manière parfaitement équilibré et l'immunité est forte.

A l'inverse, lorsque l'esprit est agité et tendu, il est la cause de tous nos problèmes en créant la maladie, les faiblesses, l'inconfort, l'absence de sérénité et de bonheur.

Charaka nous dit que la cause de la maladie est l'existence du conflit entre notre intelligence et les erreurs de notre intelligence. On sait par notre intelligence mais on n'applique pas à cause de notre mental.

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

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



Ainsi pour moi, aucun système de santé ne peut être considéré comme complet s'il n'appréhende pas l'individu dans toute sa dimension physique, mentale et spirituelle.

Sans recourir à des méthodes très poussées, vous pouvez utiliser l'Ayurveda de façon intelligible et simple pour la pratiquer et changer votre qualité de vie.

Dans de nombreux livres l'Ayurveda est expliquée pour les praticiens et donc accessibles à leur niveau mais sans programme réelle établi pour la vie de tous les jours et accessible aux gens comme vous et moi. J'ai eu la chance d'avoir reçu cet enseignement des médecins du Kerala qui reçoivent beaucoup d'occidentaux dans leurs établissements. Adopter l'Ayurveda qui est une médecine douce et naturelle c'est aussi l'effet de la connaissance accrue que nous recevons aujourd'hui ici, grâce à la mondialisation et les études scientifiques sur les bienfaits du yoga et de la méditation et plus globalement des médecines alternatives.

Tout comme l'Ayurveda, ce programme prend en considération les 3 dimensions de l'être et accorde une place particulière à chacune et en interaction les unes par rapport aux autres, qui sont la physiologie, le mental et la spiritualité de l'Etre.

Ces 3 pivots doivent être en harmonie. Nous faisons partis d'un TOUT, tout ce qui est à l'intérieur de nous raisonne à l'extérieur de nous et tout ce qui est à l'extérieur de nous interagit aussi dans notre équilibre. C'est le concept du microcosme et du macrocosme et l'effet de l'un sur l'autre.

Je vous propose à travers ce programme de prendre votre santé globale en main grâce à l'Ayurveda et à l'utiliser dans la vie de tous les jours sur un programme de 3 semaines et selon votre constitution doshique.

C'est donc un programme personnalisé qu'il vous est permis de suivre pour atteindre votre bien-être physique, mental et spirituel adapté à votre profil et votre constitution ayurvédique. Avant d'aborder la connaissance de votre Etre, il faudra comprendre cette science sacrée qui vous est transmise. Restez ouvert et ayez confiance dans cette science sacrée qui vous permis d'appliquer.

## LES SEPT PRINCIPES DE L'AYURVEDA

Notre corps suit un processus de construction parfaitement cohérent et ordonné, il existe en lui un pouvoir d'organisation intelligent primordial à notre développement.

Les tan Matras représente l'énergie subtile qui permet aux sens de pouvoir fonctionner et ainsi de percevoir la création. Il y a donc un Tan Matra de l'ouïe, un Tan Matra du toucher, un Tan Matra de la vue un Tan Matra du goût et un Tan Matra de l'odorat qui imprègnent tous les éléments de la création et qui nous permettent de faire l'expérience des différentes qualités de l'univers.

Les Tan matras sont aussi à l'origine de l'apparition des 15 éléments qui permettent à l'homme de pouvoir fonctionner dans le monde physique et de faire ainsi l'expérience de l'incarnation.

Ces 15 éléments sont :

- les 5 sens : l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat,
- les 5 sens d'action : les mains, les pieds, la langue, les organes génitaux et l'anus

Et enfin :

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

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



- **Les 5 grands éléments appelés Mahabutas : l'éther ou l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre**

L'Ayurveda correspond à l'étude complète et détaillée de ces 5 éléments dont la combinaison permet l'apparition du monde manifesté. Tout autour de nous et nous-mêmes sont composés de ces 5 éléments, c'est la différence de combinaisons de ces 5 éléments qui entraîne les différences de formes : une plante, un humain, un bureau...

- Akasha ou l'espace représente l'indestructibilité, la pureté inaltérable, le non manifesté et l'illimité
- Vayu ou l'air symbolise la flexibilité, la subtilité, l'animation, le ressenti et la vitalité
- Tejas ou le feu représente la transformation, le rayonnement, la lumière, la purification, la clairvoyance
- Apa, l'eau exprime la fluidité, la douceur, la compassion, l'harmonie et la régénération.
- Prithivi, la terre symbolise la stabilité la force, l'intégration, la cohérence et la concrétisation.

On comprend ici la valeur fortement spirituelle de la Nature dans l'Ayurveda. Et tout est divin. Chaque élément découle les uns des autres.

→ L'espace donne l'air, l'air qui donnera le feu duquel découlera l'eau et qui par dépôt donnera la terre. Les éléments se donne vie l'un après l'autre

Ce n'est pas un dieu qui décide chaque chose sur terre c'est chaque atome qui est une part divine. On trouve d'ailleurs chaque élément une divinité : l'Ether est Vishnu, l'espace est vayu, le feu est Agni, l'eau Indra, et la terre Bhumi.

En considérant que ce qui vous constitue est divin et sacré, vous ne voudrez que vous préserver !

En Inde, Namaste, que l'on traduit communément par bonjour signifie exactement je salue le divin qui est en vous. Dans cette culture tout est marqué par la possession au tout, à la loi cosmique soit au suprême.

Ainsi dans chaque cellule d'un être vivant, ces 5 éléments : Ether ou espace, air, feu, eau et terre sont présents. Chacun des éléments se trouvent en différente proportion pour chacun des individus et c'est cette proportion qui nous identifie notre constitution ayurvédique.

Cette proportion des 5 éléments, unique pour chacun de nous, se fonde en 3 humeurs biologiques appelées doshas.

### **Les doshas : la vision ayurvédique du métabolisme**

Dosha Vata : c'est la combinaison énergétique entre l'Ether et l'Air qui lui donne naissance

Dosha Pitta : c'est la combinaison énergétique entre le Feu et l'Eau qui amène son apparition

Dosha Kapha : c'est la combinaison énergétique entre l'Eau et la Terre qui engendre sa naissance

Vata, Pitta, Kapha correspondent à ces 3 points fondamentaux qu'observent attentivement un praticien ayurvedique et qui déterminent tous les systèmes organiques, et en fait toute la psychophysiologie tout entière.

Pour nous occidentaux ce concept peut être difficile à appréhender car nous aimons mettre les choses dans des cases. Il faut bien comprendre que les doshas sont des énergies qui circulent en permanence et interdépendante. Ainsi quand l'un diminue, les deux autres ou un des deux autres augmentent. C'est la notion d'équilibre et de déséquilibre.

Le concept des doshas est d'une importance capitale. Ce sont en effet les doshas qui permettent au dialogue entre le corps et l'esprit de pouvoir s'effectuer. Les événements mentaux se produisent ainsi constamment dans notre corps et créent ainsi les changements métaboliques constants.

Selon l'Ayurveda, toutes les formes de désordres psychiques qui suscitent des maladies proviennent d'un déséquilibre des doshas. Ce déséquilibre constitue ainsi le premier signal indiquant un dysfonctionnement du dialogue corps-esprit.

La constitution ayurvédique, appelé prakriti en sanskrit et propre à chaque individu représente le dosage de ces 3 humeurs à notre conception c'est-à-dire notre naissance.

Notre constitution est déterminé par celle de nos parents, l'héritage génétique et de facteur qui vont la modifier tels que leur alimentation, leur lieu de naissance, le climat, leurs activités, ...) et influencé également par la situation de l'acte sexuel lors de votre conception: à quel moment de la journée, dans quel situation géographique, dans quel climat...

Le but de l'Ayurveda est donc de préserver la proportion des humeurs de votre de naissance (donc équilibrée), ou de les modifier subtilement pour se rapprocher de votre constitution d'origine. Cet équilibre est très important car lorsqu'il y a déséquilibre, les pathologies s'installent.

### Les 7 types de tissus ou dhatus fondamentaux décrits par l'Ayurveda

- Rasa : le plasma
- Rakta : le sang
- Mamsa : les muscles
  
- Medha: le gras
- Asthi : les os
- Majja: la moelle osseuse
- Shukra : les sécrétions sexuelles

Chacun des tissus résulte et nourrit le tissu qui le précède.

Le plasma donne le sang, le sang donne les muscles, etc...

On peut considérer un huitième élément appelé Ojas qui résulte du dernier tissu shukra dathu (tissus reproducteur), les sécrétions sexuelles. Il est souvent considéré comme la force de vie et qui imprègne les 7 dhatus. Omniprésent et revitalisant, il est responsable de l'immunité et du maintien de la vie. Ojas est un lien entre la conscience et la physiologie, un facteur de cohérence et d'harmonie. Toutes les approches thérapeutiques de l'Ayurveda visent à faciliter la production d'ojas et à la renforcer.

En Ayurveda, vous pouvez remarquer que tout est lié. Si une pathologie ou un problème apparaît dans une partie du corps, ou un tissu précis, on le considère toujours comme faisant partie d'une chaîne ainsi qu'avec le mental et le spirituel.

### Les 13 pouvoirs d'assimilations et de digestion

L'Agni est l'un des concepts fondamentaux et spécifiques de la science Ayurvédique. Il s'agit du pouvoir de digestion et d'assimilation inhérent à la physiologie de l'être humain.

L'Ayurveda place ce concept au cœur de tout diagnostic et de toute mesure thérapeutique car la santé ne peut être maintenue sans un pouvoir digestif pleinement équilibré.

Une digestion efficace permet une assimilation complète des nutriments qui amène force et vitalité au 7 tissus (ou dathus) vus précédemment) et assure ainsi une régénération parfaite de l'organisme et donc le maintien de l'équilibre psycho-physiologique.

Si l'Agni est faible ou irrégulier, il est incapable de digérer et de transformer la nourriture. Il se crée alors des éléments toxiques dans l'organisme. Ces substances toxiques sont appelées Ama en Ayurveda.

Ama est produit d'abord dans le système digestif, puis circule dans notre corps, perturbe la production des Dhatus, affaiblit les organes et se dépose dans les canaux physiologiques bloquant ainsi la circulation d'énergie. Ces éléments toxiques sont à la source de la plupart des maladies. Ama est donc notre pire ennemi.

Agni, lui, est notre meilleur ami, il est le grand pouvoir de transformation du vivant en énergie dont dépendent toutes les fonctions vitales. Un Agni trop faible, irrégulier ou trop fort est la source de toute maladie.

- **L'Agni leader**

L'Agni principal est appelé Jatar Agni. Il siège dans l'estomac, le duodénum et l'intestin grêle. Il est le feu digestif central qui supporte, maintient tous les autres types d'Agni. C'est le leader car il gouverne tout le processus de digestion et d'assimilation primaire.

- **Les 5 pancha Mahabhutas Agni**

Localisés dans le foie, ils sont responsables de l'assimilation et de la métabolisation des 5 grands éléments : l'Ether, l'Air, le Feu, l'Eau et la terre présents dans les aliments que nous absorbons. Le fonctionnement de ces 5 mahabhutas agni détermine le niveau de vitalité de l'organisme et la force de la physiologie.

- **Les 7 dhatus Agni**

Ils siègent dans les canaux physiologiques qui transportent les nutriments qui vont nourrir les 7 tissus (dhatus) et sont responsables du processus de métabolisation et d'assimilation qui prend place dans ces canaux. Ces 7 dhatus Agni, bien équilibrés, permettent la structuration correcte des 7 dhatus et des organes qui leurs sont corrélés.

Lorsque le processus d'assimilation qui permet la production des Dhatus est équilibré et complet, l'immunité est forte et l'organisme est ainsi protégé.

- **Les malas ou les excréments de l'organisme**

En Ayurveda, les Mallas représentent les excréments physiologiques résultant du travail des Agni. Il y a donc 3 malas principaux.

Purisha ou les selles, Mutra ou les urines et la sueur (ou sveda)

Il y a des malas secondaires comme les excréments des muqueuses nasales et oculaires, le sébum et le cérumen.

L'Ayurveda attache une importance particulière à l'élimination régulière quotidienne des malas pour éliminer les toxines et donc éviter l'apparition de pathologies ou de maladies. C'est avant tout un système naturel de purification de notre corps

## **Les Shrotas : le système de canaux physiologiques du corps humain.**

La vision anatomique du corps humain par l'Ayurveda repose également sur la compréhension des systèmes de Shrotas.

La physiologie humaine est sous tendue par un réseau de canaux qui connecte entre eux tous les organes du corps : les Shrotas.

Ils sont décrits comme des canaux dans lesquels se déroulent différents processus de transformation et de métabolisation liés au travail des Agnis. Les Doshas se déplacent dans notre physiologie grâce aux Shrotas et ils existent d'innombrables canaux qui transportent les nutriments censés nourrir les différents tissus physiologiques.

Si un canal s'obstrue ou se resserrent, bloquant ou ralentissant ce qui circulent, cela entraîne des pathologies.

Lorsque les Dhatu sont déséquilibrés dans leur structuration, alors les Shrotas qui sont connectés à l'approvisionnement des Dhatu sont viciés dans leur fonctionnement.

Le praticien ayurvédique examine de façon détaillée les shrotas pour déterminer la nature et la profondeur de la maladie ? C'est l'une des méthodes fondamentales utilisées en Ayurveda.

C'est pourquoi il est important de se purifier et de nettoyer notre corps avec des rituels de nettoyage quotidiens, hebdomadaires ou mensuels de la sphère ORL, du système respiratoire, circulatoire ou encore digestif

### Les 3 gunas : les 3 qualités fondamentales

Les Gunas peuvent être traduits par « qualités » mais on peut aussi dire qu'ils sont une impulsion, une influence. Au nombre de trois, ces qualités principales sont contenues dans toutes les formes de la création.

Tout comme le corps contient les cinq éléments, le mental possède chacun de ces trois Gunas.

La nourriture, les plantes, les animaux et les êtres humains peuvent être regroupés en fonction de leurs qualités/gunas dominantes.

Ces gunas s'expriment alternativement en fonction de l'environnement, du contexte émotionnel et du régime alimentaire.

- L'état de paix et d'harmonie du mental est sattvique.

La qualité de la nourriture consommée, le contexte environnemental sont déterminants dans le maintien de la santé mentale et physique.

En choisissant de consommer une nourriture rajasique ou tamasique, ou aussi, en étant en contact avec un environnement rajasique ou tamasique, le mental sera influencé et perturbé et causera en fin de compte un désordre physique, au même titre qu'un dosha déséquilibré aura un impact sur la qualité du mental.

	SATTVA	RAJAS	TAMAS
ATTITUDES	Comment puis-je t'aider ?	Comment peux tu m'aider ?	Tout m'est égal
EMOTIONS	Quiétude, compassion, douceur, patience	Concurrence, calcul, jalousie, excitation, convoitise, désir	Peur, illusion, dépression, paresse, abêtissement
ENVIRONNEMENT	Nature	Ville	Squat, cimetière, décharge
ALIMENTATION	Fruits, baies, épices	Légumes, produits laitiers fermentés, oléagineux, céréales, algues, herbes	Viande, poisson, champignons, produits modifiés, raffinés ou avec conservateurs
BOISSONS	Eau de source, lait, jus pressés, tisanes	Thé, café, sodas, jus en briques	Alcool
TRAVAIL	Pour le monde	Pour soi et sa famille	Pas envie de faire quoi que ce soit
MUSIQUE	Classique, spirituelle, sons de la nature	Pop, rock, jazz, hip hop, folk, house etc.	Dark métal, gothique, chansons des prisons
ODEURS	Naturelles, fraîches	Synthétiques, excessives	Puantes, poussiéreux
COULEURS	Clares, pastelées, blanc	Bariolées, brillantes	Sombres, sales, noir
VETEMENTS	Tissus fins et naturels, tenues couvrantes	Tissus artificiels, mini jupes, décolletés, tenues moulantes	Tissus artificiels de mauvaise qualité, vêtements pas repassés, trop grands ou sales
L'HEURE D'ACTIVITE	Matin	Jour et début de soirée	Soir tardif et nuit
AGES	Fin de vie (la sagesse s'installe dans la vie)	Age adulte (la personne travaille pour la satisfaction des désirs)	Enfance (beaucoup de sommeil, méconnaissance du monde)

### Focus et ce à quoi on doit porter attention :

- Considérer la part du sacré dans toute chose
- L'équilibre pour trouver son harmonie
- Prendre conscience que tout est lié
- Le processus de transformation
- Observer le processus d'expulsions
- Savoir se purifier et porter attention sur la pureté dans la globalité de son être : mental, physique et spirituel

Que veut dire être en bonne santé ?

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

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





Le vaidya, le médecin ayurvédique vous définira le fait d'être en bonne santé par :

- Un bon sommeil
- Un bon appétit
- Une bonne digestion

Chacun peut donc mesurer sa santé au travers de ces 3 aspects

Un bon sommeil c'est :

- S'endormir rapidement et paisiblement
- Un sommeil réparateur sans réveils répétés
- Un coucher à des horaires convenables
- Un levé naturel, sans réveil, sans fatigue, on est tonique et alerte

Un bon appétit, c'est :

- Un appétit modéré et régulier, sans excès
- La prise de repas selon les règles ayurvédiques
- Manger les 6 saveurs et varier ses aliments
- Le repas doit être appréhendé comme une méditation et mener avec conscience

Un bon transit, c'est

- Une bonne digestion et sans douleur
- Une bonne expulsion des urines (4 à 10 fois /jour) et des selles

Il faut rester à l'écoute sur ces 3 critères d'évaluation pour savoir agir et rééquilibrer selon vos besoins.

Tous les conseils donnés ici s'appliquent pour tous les individus et toutes les constitutions.

Les conseils en fonction de votre dosha dominant seront donnés dans les sections consacrées aux différents profils ayurvédiques.

Le but de toutes les médecines traditionnelles est de trouver un équilibre. L'Ayurveda inclut en plus de l'alimentation, des techniques pour apaiser le mental, éloigner les émotions négatives et le stress, l'activité physique et des technique de nettoyage et de purification comme les massages ou l'utilisation de plantes.

Les 3 piliers traditionnels de l'Ayurveda traite et considère 3 axes : le spirituel, l'intellectuel et le physique.

- Le vihara : un mode de vie adapté pour un meilleur état spirituel
- Ahara : l'alimentation adéquate pour un meilleur état corporel
- Manovayapara : notre état mental pour un meilleur bien-être intellectuel.

L'Ayurveda traite toujours ces 3 piliers dans cet ordre qui correspond à celui de notre conception, soit avant la naissance. En premier l'énergie vitale : le prana, force spirituelle et première manifestation de l'être à sa création, création des cellules, qui constituent le corps puis l'intellect qui grandit à travers le mental.

## L'AXE SPIRITUEL

On peut observer que quelqu'un de spirituel est un être rayonnant et vivant. Il respire la vie.

Il faut savoir que notre respiration (rythme et manière de respirer) conditionne les battements du cœur, notre métabolisme puis notre comportement.

La gestion des émotions et le charisme passent par cette énergie vitale.

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

*06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)*

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



En Ayurveda comme en Yoga, cette énergie vitale est appelé prana, énergie subtile qui représente l'essence de la vie à travers le souffle. Cette énergie circule à travers nos canaux (Shrotas) comme vu précédemment.

On comprend donc la nécessité de les nettoyer sans cesse et qui doit être l'une de nos préoccupations majeure lorsqu'on pratique l'Ayurveda. La dinacharya (mode de vie quotidien) est donc à suivre dans notre mode de vie (vihara).

On entend aussi parler de pranayamas qui sont des techniques de souffle qui permettent de nettoyer les canaux et qui nous lie à cette Force Supérieure.

### Dinacharya et vihara : méthodes de bien-etre pour un mode de vie sain

Nos choix et mode de vie ont des conséquences sur l'équilibre de notre constitution ayurvédique et notre état de santé (manger, travailler, dormir, penser, prendre du plaisir...)

Notre mode de vie se définit par notre environnement, notre habitation, où nous dormons, mangeons, travaillons, où nous pratiquons nos activités physiques... On fait donc un choix de vie au travers d'une Dinacharya (conduite quotidienne) à travers nos horaires, nos activités, nos pratiques sportives...

- **Soigner notre environnement**

On sait tous que notre environnement conditionne notre état d'équilibre mental, physique et spirituel. On ne peut pas tous vivre dans des conditions adéquates, par exemple sans pollution, sans bruit, sans ondes... Il va donc falloir faire plus de nettoyage spirituel, physique et mental.

L'Ayurveda a donc décrit cette source de déséquilibre il y a déjà bien longtemps...

#### Ce qui va falloir privilégier est son environnement direct : la maison

Les védas ont défini une science architecturale qui s'appelle Vastu Shastra (vastu : habitat ; shastra : traité, l'ancêtre du Feng Shui et qui établit l'art d'harmoniser son espace de vie propice à son harmonie spirituelle.

Voici quelques préceptes pour harmoniser notre vie :

- Compartimenter bien les zones de repos et de vie des zones de travail si vous travaillez chez vous.
- Pas de télévision ou d'écran dans les chambres car ceux-ci excitent et n'est pas profitable pour l'endormissement.
- Ayez un intérieur aéré, avec peu de meubles et des meubles épurés pour favoriser le flux des bonnes ondes.
- Ranger, ce qui favorisera votre équilibre. Plus il y a de désordre, plus l'énergie positive est limitée. Un intérieur rangé et organisé permet d'acquérir un état et un sentiment de sérénité. A quoi cela sert de garder ce qui nous encombre ? N'hésitez pas à vous débarrasser de ce qui ne sert plus, ce qui stagne ou des mémoires encombrantes (souvenirs négatifs...)
- Favoriser une ambiance sereine et paisible au sein de votre maison. Vous pouvez même installer un petit endroit de recueillement pour vos méditations ou phase de repos comme la sieste.
- Vous pourrez y faire brûler de l'encens, afficher des photos ou des images inspirantes pour initier à la paix intérieure. Ou encore placer des suspensions sonores pour profiter de leurs vibrations apaisantes.

- Placer des plantes fraîches et des fleurs fraîches pour harmoniser et équilibrer votre intérieur. Vous pouvez aussi le faire dans votre chambre à coucher ce qui favorisera l'apaisement. Evitez les plantes à épines ou productrices de lait car elles entravent l'harmonie.
- Eviter les miroirs dans la chambre car ils sont associés à la mauvaise santé ou aux conflits. Sinon recouvrez-les dans vos phases de repos.
- La cuisine et la chambre sont les espaces les plus importants en Ayurveda. La cuisine est l'endroit de la santé, naturel et rangé pour solliciter des vibrations d'équilibre, de clarté et d'hygiène.
- Choisissez des couleurs adaptées pour votre intérieur. Par exemple les couleurs vives suscitent des vibrations positives et adéquates pour la pièce principale.
- Pour les salles d'eau et cuisine, privilégiez les tons clairs et unis pour rendre visible les tâches et les nettoyer. Cela fait partie aussi de la pureté ayurvédique.
- Pour la chambre, on privilégiera des couleurs apaisantes que vous aimerez selon votre ressenti.
- Choisissez un mobilier en bois et le plus naturel possible. Il apporte calme et sérénité, une forme de chaleur aussi pour se sentir bien.

Vous avez pu expérimenter le fait de ne pas vous sentir bien au moins une fois dans votre vie dans un endroit, une pièce par manque de clarté, de rangement, d'espace ....La disposition intérieure et ce qu'elle véhicule influent directement sur notre bien-être mental et physique. Il faut donc en prendre soin pour garder notre énergie et se sentir en santé dans notre intérieur.

- **La dinacharya**

Par habitude et convention familiale ou culturelle, nous avons tous en quelque sorte établi notre routine quotidienne du lever au coucher.

Mais cette routine est-elle appropriée ou est-elle éloignée de nos réels besoins fondamentaux en tant qu'être humain ?

Pour moi, il est important de prendre soin de soi tout au long de la journée : du lever au coucher et ce toute l'année.

Dina signifie jour et charia signifie méthode à suivre. La dinacharya en Ayurveda se concentre sur des rituels établis pour votre journée. L'Ayurveda est une médecine préventive et quotidienne. Elle met l'accent sur le fait d'agrémenter notre vie de toutes les méthodes bénéfiques afin de travailler sur notre corps, notre spirituel et notre l'intellect.

On sait tous que nos choix de vie influencent nos comportements et nos émotions. La dinacharya a pour objectif la mise en place de méthodes et de rituels qui travaillent notre partie spirituelle et aussi susciter notre bonne santé et bien-être.

### Les Rituels du matin

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

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



## Se lever

L'Ayurveda préconise de se lever avant ou au moment du lever du soleil. L'énergie du dosha Vata est présente pour qu'on se charge en vitalité.

Plus on se lève tard, plus on se sent lourd et flegmatique, car on se réveille tard et le dosha Kapha est alors présent. Je vous rappelle que le dosha Kapha est le dosha de l'inertie.

Ainsi se lever tôt permet de s'accorder du temps personnel dédié à nos rituels comme la méditation...

Donc on se lève du lit de façon ferme et douce. Sans y passer trop de temps. Hors de question d'en profiter pour rester allonger ou de faire sonner l'alarme à intervalle régulier car cela dérègle l'horloge interne, les mécanismes de réparations du métabolisme. Désolée les études l'ont prouvés...

Après votre lever en douceur, éliminer selles et urines aux toilettes. Il faut s'asseoir même pour vous messieurs car cela détend les sphincters. C'est aussi un moyen de contrôler la qualité de ses malas (urines et selles)

## Se nettoyer

En Ayurveda on doit activer notre système de détoxification dès le réveil. Au réveil, on remet en route tous nos systèmes corporels et donc on remet en mouvement la circulation des bons comme des mauvais éléments : toxines, bactéries...)

Ainsi pour favoriser nettoyage et éviter infection et inflammation, il faut donc purger le maximum de ces éléments.

- Se laver la bouche et le nez dès le réveil, avant de boire, de manger ou toute autre activité :
  - Nettoyage des dents par brossage
  - Nettoyage des dents par raclage
  - Bain de bouche à l'huile
  - Nettoyage du nez

On verra ces processus en détails dans les rituels quotidiens

- Se passer de l'eau froide ou tiède sur le visage pour provoquer l'afflux électrique au niveau cérébral. Rien que ce geste à un effet euphorisant et antidépresseur. Il stimule aussi le système circulatoire et tend le derme. Si le nez est bouché, choisissez l'eau tiède plutôt que froide. Pas de gant de toilette car il retient toutes les bactéries. Les mains sont bien suffisantes pour frotter votre visage de 20 secondes à 1 minute.
- Masser son ventre pendant 20 s à 1 minute. On verra plus en détail comment effectuer ce kriya (massage) qui s'appelle Nauli : nettoyage du ventre par suspension d'air. Ce massage soutient et fortifie le métabolisme.
- Se nettoyer les yeux de 20 s à 1 minute pour les stimuler et se dépolluer.

Process de purification :

- Boire l'eau chaude le matin à jeun pour réhydrater le corps et le purifier (usha pan)  
De préférence acheter un verre en cuivre ou une gourde. Le cuivre à un effet antibactérien, anti-inflammatoire, aide à l'assimilation de la vitamine C, du phosphore et du calcium, combat l'anémie, décongestionne le foie, favorise l'équilibre hormonale, régule la thyroïde, l'hypophyse et les surrénales. Il stimule également les fonctions cognitives.  
Évitez tout ce qui est acide comme le thé, le café ou encore le citron. Les constitutions à dominante Pitta font de l'acidose et n'alcalinisent pas le citron au niveau de l'estomac, ce qui entraîne une acidification du

corps et favorise l'inflammation. On acidifie aussi la bouche et l'estomac, il vaut mieux utiliser le citron en journée et non à jeun ou seulement quelques jours juste pour nettoyer le foie.

Après avoir effectué usha pan, attendez au moins 20 minutes après le premier repas pour laisser pour ne pas couper les bienfaits de l'eau chaude sur le système digestif.

Buvez tranquillement cette eau par gorgée espacées.

- Réveillez son corps et son esprit pas l'exercice physique en pratiquant le yoga (voir plus loin pour la pratique des asanas)
- Après la pratique physique, pratiquer l'automassage de 3 à 20 minutes. Après l'exercice physique le corps est chaud et assimile parfaitement le massage à l'huile (sésame, ou huile d'olive).

Vous pourriez préférer le garshan qui est un massage à sec avec un gant ou une brosse brut en soie après la douche.

Ces techniques sont bénéfiques pour stimuler le système nerveux et stimuler la lymphe. (Voir section automassage abhyanga et garshan)

Prendre une douche le matin ou pas car la douche du matin est moins importante que celle du soir qui elle est plutôt obligatoire pour se débarrasser des impuretés, des tensions et énergies accumulées de la journée. Elle permet aussi de se préparer à la régénération cellulaire de la nuit.

Pour la douche du matin (3 à 8 minutes) avec une eau tiède ou froide pour garder l'énergie Vata.

L'eau stagnante et chaude d'un bain sera privilégiée pour les jours de repos où vous ne sortez pas de chez vous ou pour accroître Kapha.

## Se nourrir

Par la respiration et la méditation.

- Voici 4 respirations conseillées le matin :
  - Sama-vritti et Visama-vritti
  - Ujjāi
  - Kapalabathi
  - Sukha Purvak

**Voir la pratique de ces respirations dans le module dédiée aux pranayamas**

- Pratiquer ces respirations le matin permet un ancrage simple et idéal, prennent aussi peu de temps et sont très efficaces. (5 à 20 Minutes)
- Méditer à l'aide de support : un CD, une application, un son...
- L'autosuggestion est aussi un excellent outil pour se projeter positivement : une image de soi positive, un but positif qu'on souhaiterait atteindre, ou répéter plusieurs fois une affirmation qui nous correspond. (5 à 20 minutes)
- Puis prendre son premier repas. Le petit déjeuner est un repas important. On le prendra après les rituels de nettoyage, de la pratique physique, de la douche (si prise le matin). **Voir section alimentation**

## Sortir

- Choisissez vos vêtements et vos couleurs. Cela peut paraître superflu, mais nos vêtements et leurs couleurs déterminent notre bien-être pour la journée. Bien-être mental pour l'image de soi, physique (confort et douceur du tissu...) et spirituel.
- Se parfumer. Il n'y a rien de superficiel dans ce geste. En effet c'est une sorte d'aromathérapie pour soi et les autres. Le bois de santal est un bon choix peut être utilisé pour calmer les nerfs et conserver l'esprit calme.
- Se nettoyer les dents à nouveau par brosse danta dauthi (1 à 3 min)

#### Résumé des outils et organisation nécessaire à ces pratiques :

##### → Dans la salle de bain :

- Brosse à dents souple ou qui reste agréable pour vos gencives et vos dents
- Dentifrices bio (éviter le fluor : mauvais pour la glande pinéale notamment)
- Gratte-langue en cuivre
- Huile de coco pour le gandusha
- Huile d'olive ou de sésame bio pour le corps
- Gant de soie pour le garshan.
- 

##### Dans la cuisine

- Bouilloire pour faire bouillir l'eau à 60 ° pas plus
- Gobelet en cuivre pour l'usha pan

##### Au salon

- Un tapis de yoga
- Un coussin ou un banc de méditation
- Un endroit dédié à l'encens
- Un bol ou gong pour émettre un son vibratoire

#### Les rituels de fin journée

##### Arrivée chez soi après le travail :

- Enlever les chaussures et les laisser à l'entrée, se débarrasser rapidement de ses vêtements extérieurs pour ne pas polluer son environnement intime par les germes extérieurs ou toutes formes d'énergie négatives.
- Marcher pied nus si possible pour s'ancrer au sol.
- Prendre une douche en rentrant chez soi : appelé snana ou bauchara est l'un des premiers rituels à pratiquer quand on rentre chez soi. Même si vous choisissez de prendre un bain, rincer vous avant à la douche pour enlever tous les germes pour ne pas prendre votre bain dans une mixture malsaine. Le bain doit durer entre 20 et 30 minutes.
- Prendre son repas avant 20h si possible, normalement c'est avant 19h mais en Occident c'est plus compliqué d'être vers 18h chez soi...
- Prendre ce repas 2 à 3 heures avant le coucher et évitez aussi de grignoter après ce repas ...la digestion sera ainsi rallongée.
- Faire un résumé rapide de sa journée dans votre lit ou assis.
- Prendre du temps pour pratiquer un pranayama ou une méditation (dhyana). Quelques minutes le soir ou une série de respirations selon les besoins. On peut même pratiquer certaines respirations comme une méditation.

Voici 4 respirations conseillées pour le soir (voir section pranayama) :

- Sama-vritti
  - Ujjāi
  - Anulom viloma encore appelé nadi shodana
- Lire pour s'endormir

### Le sommeil

Choisissez une literie plutôt dure que molle pour le squelette et les muscles. Mais pas trop dure non plus car cela pourrait être néfaste au système circulatoire.

Plus le lit est proche du sol, plus vous renforcez votre système immunitaire et votre réveil sera aussi plus dynamique. Protéger vous des courants d'air du sol par un sommier.

La chambre est lieu épuré, pas d'encombrement inutile, ni d'installations électromagnétique comme ordinateur, télévision, portable...)

Le lit doit être orienté vers le bord ou vers l'est, tel que nous le suggère Vastu Shastra.

Les ondes alpha (onde de relaxation) sont accentuées avec la tête à l'est. La tête au nord est aussi possible, mais ni au sud, ni à l'ouest.

Pour quelles raisons ? Car le soleil, la lumière, et donc la vie apparaissent à l'est. L'épiphyse et l'hypothalamus sont sensibles à l'influence de la lumière selon les moments de la journée, du magnétisme de la terre et des autres planètes et donc ainsi sensibles aux points cardinaux.

Etre propre est aussi important pour aborder le moment du soir. Brossez les dents et passez de l'eau sur son visage. Préférez l'eau florale de rose, comme on l'utilise en Inde, plutôt que les crèmes car elles étouffent la peau et à la longue elle va s'épaissir et la marquer.

La dinacharya est là pour proposer une façon harmonieuse de commencer et terminer sa journée. Considérez ces rituels comme une part sacrée de votre existence, cela permet aussi de s'observer et d'en apprendre beaucoup sur nous-même. Il est aussi nécessaire d'effectuer votre dinacharya sans sentiments de contraintes, adaptez la selon vos sentiments dans la pratique. Cette dinacharya doit être fluide avec vous-même pour de meilleurs bienfaits sur votre santé globale.

Il existe d'autres méthodes de purification mais qui nécessitent la présence d'un praticien

### LES PRANAYAMAS : technique de souffles

Prana signifie souffle vitale, yamas signifie discipline.

Les pranayamas sont une technique utilisée dans le yoga et regroupent différentes techniques aux vertus thérapeutiques spécifiques.

Efficaces, simples et rapide à réaliser n'importe quand.

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

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



La respiration est un processus important pour notre santé. En occident, on ne met pas assez l'accent sur l'importance la respiration. Il ne faut pas oublier qu'elle est un processus biochimique complexe qui nourrit nos cellules de l'extérieur vers l'intérieur. Elle est aussi automatique, innée et parfois il faut juste prendre conscience que de la qualité de notre respiration influence directement la bonne santé de nos cellules.

Une réflexion simple mais tellement perspicace, c'est que si l'on arrête de respirer ... on meurt. De même que si l'on ne prend pas soin de la qualité d'inspiration ou d'expiration, il y aura une conséquence sur le maintien fonctionnel de nos cellules.

Plus nous prenons le temps d'avoir une respiration longue et tranquille, plus nous avançons dans le temps sainement, à l'inverse d'une personne qui respire rapidement.

La médecine moderne à prouver qu'une respiration rapide et superficielle, souvent lié au stress endommage plus rapidement le système cardiovasculaire. Et la médecine védique a déjà fat ce postulat il y a des millénaires auparavant !

Il faut donc travailler et maîtriser la respiration pour préserver son système cardiovasculaire et non pas de manière innée comme en occident. On sait que notre santé est liée à notre hygiène de vie, et la respiration à un rapport direct avec notre santé.

### Emotions et respirations

Il y a un lien direct entre la respiration et notre état émotionnel. Nos émotions modifient notre souffle, on ne respire pas de la même façon si on est stressé ou tranquille. Les mesures indiquent que la respiration s'allonge lorsqu'on ressent du plaisir et se raccourcit lorsqu'on est triste.

Il est possible de prendre le contrôle de nos émotions par la respiration.

Comme je le disais précédemment, le souffle ou prana c'est l'énergie vitale définit comme fondamentale par la science védique. A notre naissance, cette énergie pénètre en nous et nous accompagne jusqu'à notre dernier souffle.

Dans la culture védique, l'inspiration et la respiration s'accompagnent de 2 autres étapes. La rétention du souffle poumon pleins et la suspension poumons vides.

- L'inspiration, l'air entre dans les poumons, et purifie
- A l'expiration, l'air sort des poumons et rejette les toxines et le dioxyde de carbone.
- La rétention, on retient le souffle

La respiration est un échange gazeux. Absorption de dioxygène lors de l'inspiration qui passe par nos alvéoles pulmonaires pour l'acheminer jusqu'au sang et approvisionner les globules rouge. Puis rejet de dioxyde de carbone et des déchets de l'organisme lors de l'expiration.

C'est l'expiration qui est la plus importante car c'est elle qui rejette tous les déchets accumulés dans notre organisme.

Dans le pranayama, l'inspiration occupe la moitié du temps par rapport à la phase d'expiration qui est plus longue.

On comprend bien que la respiration joue un rôle de purification par le rejet de dioxyde de carbone et de toxines éliminés par l'organisme sous forme gazeuse.



Le métabolisme sera donc affecté négativement par une respiration courte et rapide et souvent lié à un état de stress ou dépressif. L'apport en oxygène est insuffisant et augmente ainsi l'acidité dans le corps et les inflammations.

La respiration nourrit toutes les fonctions du métabolisme : fonctionnement des muscles, nourrit le système nerveux, équilibre acido-basique...

Respirer permet donc de purifier, énergiser et équilibrer notre organisme, lutter contre son acidité et d'influencer nos comportements en favorisant l'harmonie du corps, de l'esprit et des émotions.

La tristesse, la peur, et tout sentiment agissent négativement sur notre mental, notre corps et augmentent l'accumulation de toxines dans le corps.

Travailler sa respiration est donc primordiale pour notre santé !

### Les différentes méthodes de pranayamas

Je détaillerais plus loin dans le programme comment pratiquer chacun de ces pranayamas.

Chaque technique de pranayama a un objectif : relaxant, énergisant, chauffant ou rafraîchissant.

- Samavritti, **Sama** signifie même, égal, **Vritti**: l'onde, la vague  
C'est une respiration carrée : se pratique en **quatre phases** de respiration, dont chacune a la même longueur, la **même durée** : inspiration, rétention poumons pleins (suspendre le souffle sans bloquer la glotte), expiration, rétention poumons vides,
  - Visama vritti : *respiration au temps irrégulier* « irrégulier » **Inspiration, rétention poumons pleins** (suspendre le souffle sans bloquer la glotte), **expiration, rétention poumons vides**,  
**Chaque phase est réalisée avec des temps différents**
- **Plavani** : respiration dite flottante, après l'inspiration on retient l'air poumons pleins sans temps imposé puis on expire
- **Prachhardana** : signifie « régurgiter », il faut associer cela au terme « vidharana » qui veut dire « tenir au dehors » ou (rétention poumons vides)
- **So ham** : signifie « Je suis cela », on s'installe dans une respiration au rythme du son **SO** à l'inspiration et **ham** à l'expiration
- **Ujjay** : signifie « victoire » ou « haut, qui fait du bruit » : Sa spécificité réside dans le **blocage partiel de la glotte**. On freine ainsi aussi bien l'entrée que la sortie de l'air.
- **Brahmari** : respiration de l'abeille qui consiste à émettre des sons identiques au vol de l'abeille qui procure des vibrations au niveau du visage. Inspiration, apnée poumons pleins, expirations.

- **Kapalabhati** : vient de «Kapala» qui signifie «crâne» en sanskrit et de «Bhati» qui signifie «faire briller», «nettoyer», dans son sens littéral «nettoyage du crâne». Kapalabhati est à la fois un exercice de respiration (Pranayama) et une technique de purification (Kriya). Il se pratique grâce à la contraction des muscles abdominaux, pour soulever le diaphragme et expulser l'air. Les expirations sont brèves et se succèdent rapidement. A l'inspiration, l'abdomen se décontracte et laisse pénétrer l'air en douceur.
  - **Shitali** : signifie rafraîchir, on inspire langue sortie suivit d'inspiration profonde
  - **Sitkari** : la langue à plat juste derrière les dents (les mâchoires légèrement ouvertes), puis inspiration en laissant entendre un sifflement semblable au sifflement d'un serpent « sssssssssss ».
  - **Murccha** : respiration de l'évanouissement, l'inspiration est profonde par le nez et expiration profonde par la bouche.
  - **Nadi shodana ou anuloma viloma** : respiration alternée par narine droite et gauche
  - **Sukha purvak** : inspiration par la narine droite puis rester poumons pleins puis expiration par la narine gauche en se concentrant sur le 3<sup>ème</sup> œil.
- **On pratique les pranayamas avec des vêtements propres, amples et estomac vide. La posture assise est la plus commune, certain pranayamas peuvent se pratiquer allongé.**

## L'AXE CORPOREL

### L'ALIMENTATION : AHARA, LA PRATIQUE PHYSIQUE : LES ASANAS ET LES RITUELS DE RELAXATIONS : VISHRAMA.

Nourrir, énergiser, soigner pour que les fonctions corporelles soient assurées de perdurer.

C'est la connaissance et la pratique qui vous aidera à maintenir votre santé.

#### L'alimentation

En Ayurveda, l'alimentation est considérée comme le premier médicament. Hippocrate l'avait d'ailleurs défini ainsi.

Dans la façon de s'alimenter tout est question d'équilibre, on mange trop on s'empoisonne, on mange peu on s'anémie.

#### Les 6 goûts en Ayurveda

La bouche est aussi un outil important dans la digestion car elle permet de reconnaître les goûts ou les saveurs grâce à notre langue, la température et la texture de la nourriture ingérée et de mastiquer la nourriture.

D'avoir une première phase de digestion grâce aux mains si on mange avec les mains, ce que font les indiens **notamment**. Dans la tradition védique, on mange avec les mains parce que les cinq éléments sont représentés par les doigts. Ils commencent à transformer les aliments et à les rendre digestible avant même d'atteindre la bouche. Cette transformation augmente également les sens afin que nous puissions sentir et goûter la texture des aliments que nous mangeons. On entend également les sons lorsque l'on mange. Toutes ces sensations sont un prélude nécessaire pour activer Agni, le feu digestif (cf. Ayurveda), et se préparer à recevoir le repas.

On digère grâce à la salive aussi.

Le principe d'un plat équilibré est de retrouver les 6 goûts selon l'Ayurveda.

Les six goûts sont répertoriés du plus lourd au plus léger :

- Madhura : doux/ sucré – élément eau et terre : il augmente Pitta et Kapha
- Amla : acide / aigre – élément terre et feu : à tendance à augmenter Pitta et Kapha
- Lavana : salé –élément feu et eau : diminue Vata, augmente Pitta et Kapha
- Katu – amer / âcre – élément air et feu, augmente Vata et Pitta et diminue Kapha
- Tikta : piquant – élément air et éther : augmente Vata, diminue Pitta et Kapha
- Kashaya : astringent – terre et air : diminue Pitta et Kapha, augmente Vata

Les 6 goûts dans la bouche ont des effets post digestifs qu'on appelle Vipaka.

Les vipaka sont au nombre de 3 :

- Madhura + lavana vipaka (sucré+ salé) augmente Kapha, diminue Pitta et Vata, favorise l'élimination des malas
- Amla vipaka (acide) : augmente Pitta et Kapha, diminue Vata et la sexualité, favorise l'élimination des malas
- Katu vipaka, tokta et kashaya, l'absorption de l'amer, du piquant et de l'astringent augmente Vata et Pitta, diminue Kapha et la sexualité et diminue l'élimination des malas

Il faut comprendre qu'il y a des sensations en bouche et celle ressentis par l'organisme. Par exemple, le citron sera acide en bouche alors que le citron va s'alcaliniser au contact de l'estomac, ainsi l'effet post digestif (en bouche) est différent après digestion (alcalinisation)

### Les gunas

On a vu également les 3 qualités de la nourriture dans une section plus haut. Pour rappel, l'alimentation est classée selon 3 qualités :

- Sattva : une qualité de développement et d'harmonie. Ce sont des aliments qui procurent l'éveil, l'ouverture et l'évolution, ils apportent la joie et ce sont les légumes et fruits frais, murs, les graines et céréales, les fruits à coque et les dattes....
- Rajas : c'est ce qui donne l'énergie et le mouvement. Ce sont des aliments qui motivent, passionnent, et peuvent entraîner les fluctuations émotionnelles (peur, désir, amour, haine). On retrouve ces qualités rajasiques dans le thé, le café, les oignons, l'ail, la ciboulette ou les poireaux, l'aubergine, les œufs, le poisson, les épices fortes.
- Tamas est la qualité de l'inertie, de la lourdeur et de la passivité. Ce sont des aliments qui engendrent l'ignorance et l'attachement par l'illusion, la dégénérescence et la mort. On y retrouve la viande, l'alcool, les fruits trop murs et artificiel, les aliments rances, avec des additifs chimique, plats préparés, utilisation du micro-onde, gardé trop longtemps au frigo, trop cuits ou rassis.

Les gunas sattva, rajas et tamas alimentent les 5 éléments Ether, Air, Feu, Terre et eau.

→ Ainsi Vata est sattva-rajas, Pitta est raja-sattva et Kapha est tamas-rajas.

Ces 3 gunas définissent aussi les qualités mentales d'un individu et la qualité de sa digestion. Équilibré si sattvique, agité si rajasique et lourd si tamasique.

On retrouve aussi le terme gunas pour définir les attributs des aliments et ils sont au nombre de 20.

- Lourd/léger, sec/humide, chaud/froid....

### Agni (feu) ; Le feu digestif :

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique/Communauté Facebook](https://www.facebook.com/IndeLeVoyageAuthentique/) : Inde les clés du bonheur



L'estomac renferme des sucs gastriques, tout comme la vésicule biliaire avec la bile. C'est donc un organe de feu avec les sucs. C'est aussi l'endroit de manipura (3ème chakra) encore appelé chakra du plexus solaire.

L'estomac à un rôle central dans la digestion et permet la dissolution des aliments ingérés.

## Agni : La transformation

Agni n'est pas seulement présent dans l'estomac, il est présent dans toutes les cellule pour toutes sortes de transformations qui interviennent dans le corps pour la digestion, l'absorption des nutriments, les modifications cellulaires, la perception des sens, des émotions, des pensées, de la visions, de la confusion et de la clarté d'esprit, de la peur, du courage et de la colère. Agni est là dans chaque cellule, indispensable pour tout type d'assimilation.

La majorité des infections est une défaillance d'Agni, pour l'Ayurveda. Et la défaillance d'Agni crée Ama, une accumulation de toxines provenant du mauvaise digestion et dont le métabolisme n'arrive pas à se débarrasser

Cause d'un feu digestif défaillant ou faible	Symptômes	Solutions
<p>Manger trop Aliments toxiques Boissons ou aliments glacés Irrégularité dans la prise des raps Mauvaises combinaisons alimentaires Constipation durable Trouble nerveux, anxieux ou manque de sommeil</p>	<p>Mauvaise digestion Lourdeur après repas Pas ou peu d'appétit Langue chargée en permanence Digestion longue Fatigue ou sommeil après les repas Ballonnement ou ventre gonflé après repas Gaz intestinaux Sensation de froid après le repas Nausées après le repas Eructation avec odeurs des repas précédents Selles molles ou liquides fréquentes Présence d'aliments non digérés Fatigue</p>	<p>Diminuer la quantité de nourriture, légère, cuite pour mettre le tube digestif au repos Un jeûne court Utiliser du gros sel avec un peu de gingembre avant un repas Utiliser des épices pour stimuler Agni (gingembre, curry, poivre anis et selon constitution ayurvédique) Alimentation adaptée à sa constitution Bien mastiquer Manger paisiblement et de manière régulière Pratiquer Kapalabhati (voir section pranayama)</p>
Cause d'un feu digestif défaillant ou faible	Symptômes	Solutions
<p>Ventre vide Régime pauvre en liquides (aliments humides (boissons, fruits...) Repas trop rares ou trop espacés Transit très rapide Bien-être qui pousse à l'opulence Paresse ou obésité</p>	<p>Digestion trop rapide Ne pas se sentir rassasier Trop d'appétit Langue chargée en permanence Digestion rapide Sensation de chaleur Estomac ou ventre chaud et suant au toucher Fatigue</p>	<p>Manger Boire après manger Eviter les épices qui stimulent l'appétit et donc Agni Boire des eaux chaudes thés et tisanes régulièrement) Prendre des repas tranquillement et régulièrement Pratiquer Shitali (voir section pranayama)</p>

## L'assimilation

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique/Communauté Facebook](https://www.facebook.com/IndeLeVoyageAuthentique/) : Inde les clés du bonheur



Lorsque nous mangeons un aliment, nous le mettons dans notre bouche et nous le déchiquetons en le mastiquant à l'aide de nos dents. Nos glandes salivaires produisent alors de la salive, qui va se mélanger au morceau d'aliment. Ce processus fait débiter la digestion et facilite le passage de cet aliment dans l'œsophage vers l'estomac en recouvrant celle-ci d'un lubrifiant (sorte d'huile). L'aliment descend le long de l'œsophage. Ce dernier est composé d'anneaux qui se contractent et qui font descendre la nourriture vers l'estomac. Arrivé dans l'estomac, l'aliment est aussitôt malaxé. D'autres agents interviennent dans la transformation du morceau: les sucs gastriques qui ont pour mission de dégrader la nourriture pour la réduire en une sorte de bouillie que l'on nomme chyme gastrique. Une fois que ceci s'est produit, l'estomac en libère une petite quantité pour un long voyage à travers les intestins.

Après ces processus c'est l'assimilation qui regroupe les réactions nécessaires pour transformer les nutriments sous une forme propre à l'organisme et la muqueuse spécialisée dans l'absorption des nutriments est la muqueuse intestinale. Cette assimilation est assurée par les bactéries présentes dans notre flore intestinale qui se reconstruit de façon permanente. Bien sûr, si l'alimentation est de qualité et notamment saine soit la plus saine possible et biologique alors le processus d'assimilation est de qualité. A l'inverse les polluants ou les additifs alimentaires que l'on trouve dans les plats préparés ou autres dérivés réduisant l'activité de la flore intestinale et perturbent donc l'assimilation.

Une bonne assimilation est conditionnée par la qualité de la nourriture que l'on mange au quotidien.

Pour améliorer la digestion on préconise des cures de triphala. Il améliore la digestion, l'assimilation et régule le transit intestinal. Il agit directement sur le système digestif.

Quand la nourriture n'est pas ou mal digérée, elle se décompose et donc fermente. Ce qui entraîne des gaz qui vont soit être éliminés, soit absorbés par d'autres tissus corporels. Ce dernier processus est relativement toxique et peut provenir d'un excès de Vata qui entraîne un stress musculaire ou neurologique et à terme de l'arthrite.

Pour nos sentiments d'angoisse et d'anxiété, c'est le même processus. La sérotonine, neurotransmetteur qui est présente à 95% dans nos intestins, intervient dans le système nerveux pour gérer nos comportements, régule nos humeurs, l'émotivité, l'agressivité, les comportements sexuels et alimentaires.

On est en bonne santé si on élimine tous les déchets et s'ils ne sont pas éliminés deviennent toxiques sur les plans physique, mentale et émotionnel. La science a démontré le lien entre nos émotions, nos comportements et la qualité des aliments ingérés. On voit encore que l'Ayurveda avait énoncé cette notion plusieurs millénaires avant notre médecine.

On a parlé précédemment des malas (selles, urine et sueur) qui eux aussi doivent être éliminés du corps. Il ne faut jamais s'empêcher d'uriner, d'expulser les selles ou encore les gaz.

En Ayurveda, les malas sont considérés comme des poisons pour le corps s'ils ne sont pas expulsés régulièrement du corps. C'est un déséquilibre préjudiciable et il est donc important d'observer nos selles et nos urines pour évaluer notre état de santé. C'est une chose importante à apprendre si vous choisissez l'Ayurveda comme mode de vie.

### Quelle attitude pour savoir manger ?

Dans l'Ayurveda, tout ce qui concerne les aliments, la préparation, la cuisson et manger est déterminé par une approche consciente de ce que l'on fait.

N'oubliez pas que tout est énergie, donc si les aliments que vous choisissez n'ont plus ou peu d'énergie, que vous préparez votre nourriture à la hâte et sans conscience positive, la nourriture sera forcément moins bonne et moins énergétique....

Si l'agriculteur à utiliser des pesticides ou semer à la hâte et lui aussi sans conscience, le fruit de ces graines n'aura pas la même énergie que s'il met de la conscience dans ce qu'il fait. Donc toutes les étapes de la fabrication au transport, à la préparation, et au manger transporte une énergie.

Si la matière première est mal traitée alors elle transmettra une mauvaise énergie à celui qui l'absorbe. Cette énergie est présente par contagion dans toute la matière pour le règne animal, végétal ou minéral.

La nourriture absorbée est choisi selon :

Le procédé : création, transformation, évolution

La combinaison et les goûts : quels mélange est possible lors de ma préparation ou de l'ingestion

### **Les quantités et qualité**

Comme vous le savez ou du moins maintenant vous le savez, il faut respecter les saison et donc acheter notre nourriture en conséquence.

Bien choisir nos combinaisons alimentaires : on ne mélange pas du cru et du cuit dans un même plat, du lait avec de la viande ou di poisson, un plat préparé du jour avec les restes de la veille. Puis les fruits aux autres aliments.

Les fruits doivent être consommés en dehors des repas pour éviter toute fermentations. Car comme ils sont mangés en dessert en général, ils arrivent donc en dernier sur le bol alimentaire. Le temps que la digestion des premiers aliments ingurgités soit vaine, les fruits ont donc le temps de fermenter et donc de produire des gaz.

Lorsque le temps du manger est venu, et selon l'Ayurvéda, il vaut mieux manger sans autre activité autour : sans parler, lire, écrire, écouter la télé...car celles-ci détourne notre conscience et concentration sur les aliments et donc notre action de manger. Cela pourrait perturber la mastication, et donc la digestion et ainsi l'assimilation.

On mange aussi de l'aliment le plus lourd au plus léger. Agni étant fort en début de repas et s'affaiblissant à l'arrivée des autres aliments.

→ Résumé des règles principales

#### **Avant le manger**

- Ne jamais manger sans être lavé (mains, bouche, voire corps entier)
- Aller aux toilettes si on a envie avant d'aller manger.
- Prendre un temps de conscience et de gratitude pour notre repas
- Prendre du gros sel avec un peu de gingembre pour stimuler Agni
- Eviter de boire de trop grande quantité d'eau et de manger ou encore boire glacés car cela diminue Agni.
- Boire un jus d'agrumes (pamplemousse, citron car la saveur amère favorise la sécrétion d'acide hydrochlorique.
- Pendant le repas
- Manger dans le calme, dans un endroit propre et préparé, au bon moment
- Manger une nourriture digeste et adaptée à sa constitution
- Ne pas trop boire, voir éviter si vous ne ressentez pas le besoin
  
- Boire tempéré, tiède ou chaud
- Manger toujours avec la main droite (les 5 éléments pour chaque doigt, ou les accessoires propres.

#### **Après**

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

*06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)*

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



- Evitez de s'exposer au chaud (prendre n bain, ou s'exposer au soleil, ou au froid ...
- Ne pas faire d'efforts physiques
- Ne pas se coucher dans les 2 heures qui suivent le repas
- Boire après le repas pour diluer les aliments facilité la digestion et donc l'assimilation.
- Se laver les dents, la langue et la bouche.
- Entre les repas
- Laisser passer 4 à 6 heures entre chaque repas sans grignotage, buvez du chaud de façon répété.

Et selon l'Ayurveda, nous devons ressentir transmettre une vibration d'Amour, une vibration du cœur pour transmettre une vibration positive à la nourriture que l'on mange. C'est aussi l'honorer et lui faire preuve de bienveillance.

## Mettre au repos son système digestif

**Pour la plupart, nous mangeons 3 repas par jour. Pour être complètement digérés, les aliments mettent 24 heures : 2 à 6h pour être digérés par, l'estomac, 6 à 7 pour le travail d'absorption des nutriments et ma dégradation par l'intestin grêle, 6 à 7 heures pour le travail du colon puis idem pour que les selles soient libérées via l'anus.**

**On sait donc que notre système digestif travaille sans interruption tout au long de notre vie. En ajoutant des aliments industriels, des additifs alimentaires, une eau chargés de métaux lourds, alors nos organes ont encore un double travail à effectuer, voir une pollution supplémentaire intérieure qui s'accumule. Ainsi pour mettre au repos notre système digestif et nettoyer aussi, on peut effectuer un jeûne d'1/2 journée à quelques jours.**

C'est une histoire vieille comme le monde. Mais nous l'avons oubliée.

Pendant des millénaires, l'être humain s'est alimenté en abondance l'été et a souvent été contraint de jeûner l'hiver, faute de nourriture disponibles dans la nature. L'essor de l'agriculture, puis l'industrialisation, ont inversé cette tendance mais pendant des milliers d'années « l'été, l'homme stockait des graisses dans son corps, c'était la période d'abondance, suivi d'une période de carences l'hiver ou nous consommions nos propres graisses ».

**Lorsque l'on commence à jeûner pour la première fois, il vaut mieux l'effectuer sur une période de repos, éviter l'exercice physique, et les charges importantes de travail.**

**Il existe plusieurs types de jeunes.**

**On parle de jeûne préventif, ou thérapeutique.**

**Le jeûne préventif** est effectué par des personnes en relativement bonne santé, sans attendre d'être malade. Cela fait partie d'une hygiène de vie de prévention : « Mieux vaut prévenir que guérir ». C'est le jeûne que pratiquement tout le monde peut effectuer. C'est le jeûne préventif.

**Le jeûne thérapeutique** est le jeûne utilisé en complément de traitements médicaux, dans le but de soigner un malade. Si vous avez besoin d'un jeûne thérapeutique, adressez-vous à un encadrement médicalisé comme une clinique de jeûne.

**On distingue le jeûne hydrique et le jeûne sec.**

**Le jeûne hydrique** est le plus répandu comportant pas ou très peu de risques. En jeûne hydrique on ne consomme aucun aliment solide, mais on boit beaucoup d'eau. On veille à une bonne hydratation. Par extension, selon les méthodes employées, on peut ajouter la consommation d'autres liquides : tisanes, bouillon de légumes filtré non



salé, jus de fruits ou de légumes, frais. Dans ce cas il s'agit plutôt d'une diète ou mono-diète, qui maintient un apport hypo-calorique, des sels minéraux et des vitamines.

C'est plus facile pour les jeûneurs débutants. Les jeûneurs expérimentés ont tendance à se contenter d'eau.

**Le jeûne sec** est l'abstinence totale de tous aliments aussi bien liquides que solides. Et pas une goutte d'eau. Comme la déshydratation sévère nous guette après trois jours sans eau, il est clair que c'est une pratique nécessite des précautions. Plutôt à effectuer sur prescription d'un médecin, dans un but thérapeutique précis, et dans un environnement médicalisé.

Le jeûne utilisé en complément de traitements médicaux, dans le but de soigner un malade. Le jeûne, par essence, de par ses effets physiologiques, est de toute façon thérapeutique.

## Les durées du jeûne

**Le jeûne intermittent** est répandu dans les pays anglo-saxons et véhiculé par les medias, car facile à pratiquer pour la plupart des gens. Il s'agit de jeûner peu de temps, de façon discontinue, en respectant une certaine fréquence. Cela nécessite quelques tâtonnements pour trouver votre bon rythme, puis ce jeûne devient partie intégrante de votre hygiène de vie, sans efforts.

### **Le jeûne intermittent, principe des 16/8 :**

On laisse 16h, chaque jour, entre le dernier repas de la veille et celui d'aujourd'hui. Cela laisse le temps à l'organisme de plus détoxiner, quotidiennement. Exemple : on se passe de petit-déjeuner, on prend un repas à midi et un autre à 20h. Même si cela va à l'encontre des principes de diététique, c'est un rythme qui convient à beaucoup de gens. Si on préfère manger un petit-déjeuner, on décale : repas à 10h, puis à 18h, ou petit-déjeuner vers 8h, et repas vers 16h. Le premier repas doit être plus protéiné que sucré, et si on mange à 20h, ce repas doit être assez léger.

**Le jeûne intermittent, principe 5/2 :** On mange « normalement » 5 jours, on jeûne 2 jours, et on répète chaque semaine. Sur ces bases, vous pouvez inventer votre propre rythme : 6/1, 4/3...

**Ce qui compte :** rappelez-vous pourquoi vous faites ce jeûne intermittent. Trouvez le rythme qui vous convient, pas celui du voisin. Une fois intégré à votre hygiène de vie, continuez tant que cela vous est utile. Si ce n'est plus le cas, adaptez et changez de rythme !

**Le jeûne hebdomadaire :** c'est le rythme 6/1. On mange normalement 6 jours, on jeûne 1 journée, de préférence toujours le même jour. Par exemple, vous jeûnez le lundi. Le dimanche soir, prenez un repas léger, soupe ou salade, peu ou pas protéiné, uniquement végétal. Le lundi, jeûnez en buvant de l'eau, éventuellement des tisanes et/ou un jus, plutôt de légumes, frais maison. Le soir, rompez le jeûne par un souper léger comme la veille. Les personnes qui pratiquent ce jeûne mettent généralement environ 3 semaines à l'installer dans leurs habitudes, puis constatent, au bout de 3 mois, qu'il leur est difficile de s'en passer.

## Les jeûnes d'une semaine ou plus

**Le jeûne d'une semaine** est assez facile à vivre pour beaucoup de jeûneurs. Il est préférable de se faire accompagner par un thérapeute, surtout les premières fois. Précédé d'une période de préparation, et suivi d'une période de reprise alimentaire, le jeûne est hydrique et s'exécute pendant 6, 7 ou 8 jours. Il peut y avoir quelques symptômes physiques désagréables, de courte durée, et/ou des épisodes émotionnels. Le nettoyage et la régénération cellulaire sont déjà bien efficaces en une semaine. Jeûner une semaine peut être répété à une fréquence annuelle, ou deux fois par an, au printemps et à l'automne par exemple. De nombreux témoignages montrent que jeûner trois fois une semaine, avec des jeûnes répartis sur 12 à 18 mois, diminue drastiquement et va parfois jusqu'à éliminer complètement des allergies, de type respiratoire ou de peau notamment.

**Prolonger le jeûne après la première semaine** est plus délicat et demande souvent d'avoir déjà un peu de pratique. Il arrive souvent qu'on soit si bien en jeûnant, qu'on n'a pas tellement envie de reprendre l'alimentation. Dans ce

cas, on peut prolonger d'un jour à l'autre. Il convient d'être attentif aux ressentis et de savoir s'adapter aux demandes de l'organisme.

**Les jeûnes de 2 et 3 semaines** sont plutôt à visée thérapeutique. Il peut être nécessaire d'ajouter un complément basifiant ou des compléments de vitamines et de minéraux, surtout si vous avez peu d'énergie et présentez un état de grande faiblesse. Pratiquer des jeûnes longs s'adresse plutôt à des jeûneurs expérimentés, ou sous surveillance médicale pour un objectif thérapeutique précis.

**On comprend bien maintenant que notre système digestif est d'une importance capitale dans le maintien de notre santé. Pour l'Ayurveda, la plupart des problèmes de santé débutent dans le système digestif.**

**Notre Agni est responsable des sécrétions gastriques qui nous permettent de digérer. Notre production d'enzymes, de bile et tous les sucs sont nécessaires pour une dégradation et une assimilation des nutriments optimales pour le maintien de notre santé.**

**Si notre Agni est faible, le métabolisme est incomplet, l'assimilation insuffisante, le temps de transit trop lent. Cela entraîne de la fermentation et donc engendrer de nombreuses maladies.**

**Il faut aussi savoir écouter notre corps. Notre appétit est un indice de notre capacité à bien digérer ou non. Notre culture et nos modes de vie nous imposent des heures et des rythmes de repas mais on oublie bien souvent d'écouter ce que dit notre corps. On peut finalement manger trop ou mal entraînant la production d'ama.**

**Revoir sa façon de manger et de préparer son repas est la meilleure façon de prendre conscience de son corps et de ce qu'il vous dit. Fuyez micro-onde et repas industriels, les ogm et tous les produits transformés.**

**Si on suit l'Ayurveda, il n'y a pas de régime à faire, on privilégie le végétal ou encore on peut jeûner afin de mettre au repos notre système digestif... Un jeûne intermittent, saisonnier, mensuelle...**

**Écoutons notre corps, c'est notre meilleur allié et nutritionniste intuitif.**

## **Le Yoga**

**Le yoga n'est pas seulement la pratique des asanas (postures). C'est la science sœur de l'Ayurveda qui est une activité physique consciente et contrôlée.**

**Quel est l'intérêt de choisir le yoga plutôt que de ne faire que du sport ?**

**C'est une pratique psycho corporelle qui nous permet de prendre conscience de notre corps en harmonie avec notre souffle, sans geste répétitifs et incontrôlés. Elle s'inscrit aussi dans le travail de la posturologie en statique ou en dynamique, nous permettant ainsi d'améliorer nos schémas posturaux, et nos blessures physiques.**

**Le mot « yoga » signifie « relier » ou « unir ». Il s'agit alors, pour le pratiquant de yoga, appelé « yogi », de relier les différentes parties de son être : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. La finalité étant de trouver un équilibre et une harmonie en soi-même, mais aussi avec l'environnement qui nous entoure.**

**C'est une pratique douce sans saut répétés, ni coup violents.**

**Le yoga travaille sur tous les systèmes du corps et vise à les équilibrés dans leurs fonctionnements : respiratoire, circulatoire, nerveux, hormonal, immunitaire, endocrinien, musculaire, squelettique, énergétique et ainsi harmoniser les 3 doshas.**

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

*06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)*

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



Il maintient dans le temps et prépare le corps à vieillir en travaillant sur l'assouplissement, les muscles profonds, la synchronisation du geste et du souffle dans le respect de son corps.

Puis le yoga sollicite sur l'ensemble du corps à l'inverse des pratiques comme le stretching ou la musculation qui ne se focalise que sur un muscle par exercice.

Les postures nous permettent de préparer notre mental à la méditation, elles se focalisent sur l'effort et le souffle pour évacuer la douleur et le pratiquant ressent ce qui se passe dans son corps.

La posture en yoga doit répondre à 3 critères :

- La position dans l'espace et dans le corps
- La synchronisation du souffle et du geste
- La posture intérieure : la concentration (dharana) et le contrôle des sens (prathyara)

Chaque posture porte un nom qui a une signification.

Certaines portent le nom d'animaux comme salambha (sauterelle), poisson (matsya), tortue (kurma) ; grenouille (manduka), crocodile (nakra), chien (svana)...ou encore le nom de divinité ou de héros légendaires : Virabhadra ou Hanuman ou des sages célèbres Marichyasa, Kapila, Bharadvaja.

En pratiquant les asanas, on comprend notre nature mais aussi celles des autres êtres vivant de par sa position dans l'espace ou dans son esprit. On comprend alors que tout dans la nature fait partie du Tout et de la création. Et dans le but de trouvé l'Unité.

## La pratique

Le yoga est aussi un état d'esprit, on peut très bien le pratiquer sur de courte série. Il est recommandé d'arrêter la pratique lorsque le visage commence à suer abondamment.

Une séance doit être composée de postures regroupant 9 actions

- Des étirements, des flexions avant
- Des flexions arrière
- Des torsions
- Des inversions
- De l'équilibre
- Des compressions
- Des ouvertures sur certains groupes squeletto musculaire.

L'intensité et le rythme d'une séance doit être adapté à son cheminement et sa capacité physique. Il existe du yoga lent comme le hatha, qui est une bonne préparation au rythme plus dynamique comme l'Ashtanga ou le vinyasa.

Le yoga s'adapte à l'individu et non le contraire, c'est important de faire du yoga intégral qui inclut : postures (asanas), méditation (dhyana), respiration (pranayama).

- Pratiquez le matin avant le petit déjeuner ou après une boisson et / ou fruits plutôt que le soir
- Adapté l'intensité à vos capacités du moment et surtout à votre envie
- Une à 2 pratiques minimum par semaine, une pratique par jour maximum

## L'importance de la relaxation

C'est important d'activer notre corps pour faire circuler les énergies, les fluides, le prana (le souffle) et donc vous maintenir « en vie », mais il est aussi extrêmement important de savoir relâcher physiquement, émotionnellement et mentalement.

Pour une relaxation profonde, le sommeil est une solution radicale et très efficace car il met en veille nos fonctions mentales, émotionnelles et physiques. Chaque individu a des besoins différents de sommeil d'ailleurs en lien avec sa constitution. Dormir est vital car c'est aussi un temps de reconstruction et de régénération du corps dans sa globalité : système immunitaire, élimination des toxines...

Les horaires de coucher et de lever ont une incidence sur les phases régénérantes. Plus on dort tôt, plus on récupère. Le sommeil le plus favorable se situe entre 22h et 6H. Et 12h à 14h pour la sieste.

Concernant les périodes propices à l'activité physiques, elles s'étendent de 10 à 11H et de 15h à 21h. Ces tranches horaires ne sont pas anodines, elles sont liées à la position des planètes et des astres.

Le sommeil est donc aussi un élément de santé.

### Une autre méthode de relaxation, les massages

Le massage relaxe le corps. Dans l'Ayurveda on utilise de l'huile chaude (massage Abhyanga, ou des massages gommant à secs (udwartanam) avec des poudres d'herbes et des farines, des massages kizhi à l'aide de petit sacs rempli d'herbes, de décoction ou de sable suivant l'effet souhaité. On utilise aussi le lait...

Ces massages sont des soins thérapeutiques, se faire masser est un soin thérapeutique. On prépare le corps à recevoir le soin ; on le soigne puis on achève le soin par une autre procédure post soin. Rien n'est fait au hasard, on répond au besoin du corps, pour qu'il reçoive au mieux les vertus d'un soin et d'un massage.

Il existe différentes méthodes de massages : pétrissage, frictions, percussions, étirements, pressions ou compression, elles ont toutes le même but : apporter un bien-être somatique par stimulation nerveuse, ou par drainage lymphatique.

Cela est rendu possible par la stimulation de millions de capteurs sensoriels à la seconde, directement reliés à l'hypothalamus qui contrôle une partie de la production d'hormones comme l'ocytocine, la sérotonine, la dopamine ou l'endorphine. Ces hormones ainsi libérées procurent apaisement et stimulation.

On peut aussi **s'automasser**, mais l'automassage n'engendre pas la même libération hormonal que lorsque l'on reçoit un massage. Le fait d'être touché par une autre personne que soi augmente la sécrétion d'hormones spécifiques au toucher. Alors bien sûr, l'automassage est très bénéfique pour notre corps mais il faudra se faire masser mensuellement, hebdomadairement, 2 fois par semaine, en fait selon ce que vous recherchez et vos besoins.

### Un bain chaud et un automassage

Un bain chaud ou un auto massage sont 2 techniques accessibles et simples à réaliser. Le bain chaud relaxe et évacue l'acide lactique des muscles et les déchets par vasodilatation.

On peut y ajouter du sel pour une meilleure récupération musculaire et évacuer les douleurs articulaires. On peut aussi ajouter des huiles essentielles selon les effets recherchés. Ne pas trop boire ou manger avant pour bien évacuer. Puis buvez chaud après.

Quand on a terminé son auto massage, prenez une douche chaude.

Vous trouverez plus de détails dans la section auto massage abhyanga.

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

*06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)*

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



Pour réaliser un auto massage, un massage ou un bain, privilégiez vos jours de repos pour le faire. Eviter de manger 2 à 3h auparavant pour que votre corps soit complètement disponible à recevoir les bienfaits du massage et qu'il ne soit pas occupé à digérer.

## L'AXE INTELLECTUEL

### Comment équilibrer notre mental ?

La discipline pour l'équilibre mental s'appelle dhyana ou méditation et svadhyaya l'éveil du curieux

La discipline pour l'équilibre mental

Manyovyapara est le concept mental de l'Ayurvéda : manas, le mental et vyapara l'activité, la vocation, les échanges. Au travers de cette discipline, l'homme pense, il est un être intellectuel. Le mental est interdépendant du corps et de l'état somatique, des émotions et de la dimension spirituelle.

Manyovyapa consiste à aspirer à toute forme de guérison et de bien-être par l'esprit, par une conscience et une forme d'éthique dans sa façon de penser.

Il faut donc travailler sur son mental pour qu'il soit calme et apaiser

Identifier son soi intérieur

Rester observateur de ses pensées pour qu'elles soient de qualité et propice à notre développement personnel et donner un sens à sa vie

On en vient aux pensées positives pour un bon équilibre mental.

Un mental apaisé et calme est de part nature positif. Penser positif est un travail de chaque instant, parfois même une lutte contre la nature humaine. La pensée positive est un concept qui fait partie de la culture védique et de l'éducation que s'en dégage. Une forme de fatalisme fait qu'on accepte bien souvent les événements négatifs sans s'y arrêter.

On le sait aujourd'hui, penser négativement apporte du négatif pour notre organisme jusqu'à parfois le détruire. La pensée négative est la maladie de l'intellect.

### Alors quels axes dois-je privilégier pour positiver ma vie ?

- **Etre en paix avec les autres** : être dans un sentiment de compassion, qui est aussi un choix de vie. C'est un travail mental bien-sûr mais aimer l'autre s'est aussi s'aimer soi-même. Une parole négative, un conflit n'est qu'une décharge que e l'on peut penser positive mais qui finalement reste négative et nous contamine tout de suite en retour par des émotions et sentiments négatifs. Lorsque l'on regarde bien, il n'y a jamais de vrais vainqueur dans un conflits, une bataille. Aucun ne mérite de blesser, à tuer une part de l'autre par les actes, les paroles ou les pensées. Percevoir l'autre comme mauvais est une illusion, c'est un débat assez long las ignorez toute source négative dans vos rapports humains est extrêmement important pour votre mental. Cultiver un esprit de haine ou revancharde n'engendre que la négativité et des pensées destructrices pour vous et votre entourage.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

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



## - **Harmoniser votre environnement**

On sait que dans les zones denses, peuplées et polluées les maladies déclarées sont en augmentation alors que dans les zones plus rurales et naturelles, les gens sont plus sains, sans maladies et vieillissent mieux. Les études menées sur notre organisme révèlent des effets favorables sur notre développement et régénération en milieu forestiers. Ces milieux rééquilibrent l'organisme au niveau mental, au niveau émotionnel et au niveau physique. Respirer un air plus pur contribue à diminuer le stress, et permet de récupérer plus rapidement. Il fortifie notre système immunitaire.

De récentes études montrent que l'air en forêt contient moins de microbes que l'air en ville et cette dernière serait 20 fois plus polluée.

Cela doit nous inciter à prendre conscience dans l'environnement dans lequel on vit. Même si cela est difficile de trouver un coin de verdure, il est possible d'écouter de la musique pour nous couper d'un environnement oppressant et de faire le choix de ne pas se laisser envahir par le négatif.

Privilégiez ce qui vous plaît, ce qui est positif pour vous, et fuyez ce qui vous blesse ou tout ce qui est négatif : la radio ; la télé...puis les gens néfastes.

Préférez des gens positifs, inspirant, de même pour vos lectures (citations positives, histoire positive...)

Ayez toujours un endroit paisible et calme pour vous ressourcer, un endroit où vous vous sentez bien.

## **Soigner vos pensées c'est soigner votre être**

Nous sommes responsables de nos pensées. Il faut observer les pensées qui nous traversent et se rendre compte qu'on peut finalement s'auto saboter ! Eh oui...le fait de dire que vous en avez marre, rien ne marche, je suis nul ou pas capable, je ne mérite pas ça...etc. etc...ou encore de se focaliser en boucle sur un problème, ruminer...Ça c'est le genre de pensées qu'il faut faire disparaître, ainsi que les souvenirs négatifs. Les souvenirs c'est le passé et on ne peut pas vivre avec le passé sinon qu'est-ce qui se passe...on stagne, on avance plus, on a peur...et on rate sa vie. On arrête aussi de se plaindre...c'est négatif et observer votre vie, que vous manque-t-il de vital ? ... finalement ?

Donc tout ceci est destructeur pour notre bien-être, pour notre développement, n'est-ce pas ? On est tous rempli de capacités, notre éducation, notre culture du bien et du mal, nous enferme dans le mental souvent négatif et nous font oublier à quel point nous sommes des êtres de lumières, bons et illimités, alors ne perdons pas de temps !!! Restons positif et le positif vient à nous !

## **S'étudier : Svadhyaya ou la lecture de soi.**

C'est l'examen de son comportement, de ses émotions et de ses pensées. C'est donc savoir prêter attention à ce que l'on ressent et pense, lire, étudier, se nourrir d'expériences rapportées par d'autres et qui trouvent un écho en nous. C'est une posture intérieure. Lorsque nous sommes dans cette attention à ce qui se passe en nous, les livres ou les rencontres nourrissantes viennent à nous, plus que nous les choisissons. L'écoute de soi engendre une écoute plus largement ouverte sur l'extérieur.

C'est s'étudier soi-même ; c'est-à-dire creuser, se dépouiller de tous les masques conscients ou inconscients que nous avons mis par conditionnement culturel ou éducationnel.

C'est un travail volontaire qui demande de l'énergie certes mais qui vous permettra de vous trouver, sans masque, d'accepter la critique sans faire intervenir l'égo. Accepter les erreurs qui finalement ne sont que des expériences pour nous construire.

Tout ce travail nous permet d'aborder la vie d'une autre manière, d'être plus ouvert et surtout de nous enrichir.

**L'objectif de Svadhyaya c'est de s'Aider à comprendre sa position face à autrui, à la peur, au doute, à trouver sa place dans le monde.**

## LES POUVOIRS DE L’AFFIRMATION

**Le pouvoir de l’affirmation passe par le Sankalpa.**

**Le sankalpa est une résolution, une affirmation positive, un désir profond de se transformer soi-même ou de transformer une habitude, une intention de réformer profondément un aspect de notre vie.**

**C'est en quelque sorte un vœux sincère exprimé avec conviction**

**Procéder ainsi :**

- Formuler son Sankalpa en une phrase ou en des termes clairs et concis.
- Trouver une formulation positive pour poser son intention de progrès. (Ex : je suis et non je ne vaud pas être....)
- Formuler au présent
- Le prononcer en le percevant avec force, conviction et sincérité. Il s'agit de SENTIR son Sankalpa.
- Sentir son affirmation sans haine, colère, stress ni être suscité par eux
- S'engager avec détermination dans ce choix, être sûr de sa réalisation.

**Vous pouvez aussi l'écrire si vous préférez cette méthode.**

Par exemple, si je veux être en bonne santé, je vais affirmer une idée précise à mon corps sur la façon dont je veux être en bonne santé. Et surtout je ne vais pas dire : « je ne veux pas être malade » ! Car c'est le mot « malade » que le cerveau va enregistrer dans cette phrase : « je ne veux pas être malade ». Notre cerveau ne connaît pas la négation : il nous faut donc exprimer nos intentions en des termes positifs.

Pour produire les nouvelles expériences que nous souhaitons vivre, il faut exprimer clairement nos désirs, formuler des énoncés positifs très clairs à propos de ce que nous voulons vraiment expérimenter dans notre monde. Ensuite, il faut répéter souvent nos affirmations !!

Il faut un certain temps entre la première déclaration et le résultat final. Soyons patients !!

C'est aussi conditionné par l'émotion et la sincérité ressentie au moment de notre affirmation.

Amusons nous tout au long du processus, tout au long de cette quête d'une vie beaucoup plus agréable. Et joyeuse, et débutons avec ce qui compte plus que tout : s'aimer soi-même. »

## La méditation ou Dhyana

Le mot sanskrit dhyana, dérivé de la racine verbale dhyai ("contempler, méditer, penser"), est la désignation la plus commune à la fois pour l'état méditatif de la conscience et les techniques yogiques par lesquelles elle est induite.

Il existe différentes formes de méditation. Elles peuvent faire appel à des techniques diverses :

- Physiques : assis, couché ou allongé
- Sensitive : en associant l'ouïe, le toucher ou l'odorat
- Et / ou psychique ; concentration sur un point précis par la contemplation, la pensée intérieure ou en laissant venir et repartir les pensées.

La méditation est un rituel personnel et salvateur, un moment que vous vous donnez. C'est un moment profond et intime avec vous-même. La méditation s'effectue en toute simplicité. On rentre en état méditatif lorsque l'on revient vers soi, on s'écoute, on soupire, un état où la pensée se relâche, on reçoit un massage ou on prend un bain chaud.

Ce n'est pas forcément l'image qu'on en donne, assis en lotus comme un bouddha.

**Comme je vous disais, il y a différentes méthodes :**

- Le Vipassana

C'est une pratique directe et progressive de la **pleine conscience**. C'est une **technique douce** et aussi très, très minutieuse. C'est un système ancien et codifié d'entraînement de votre esprit, un ensemble d'exercices dédiés à devenir de plus en plus conscient de sa propre expérience de vie. C'est une écoute et une vision attentive et des tests minutieux.

On y apprend à se sentir très fort et à être attentifs aux changements qui se produisent dans toutes ces expériences. On y apprend à écouter ses propres pensées sans se laisser entraîner. L'objet de la pratique de la méditation Vipassana est d'apprendre à voir la vérité de l'impermanence, de l'insatisfaction et du désintéressement des phénomènes.

- La marche méditative

**Méditer en marchant.** Cette marche lente en calant le rythme de vos pas sur celui de votre respiration, vous réalisez l'une des unions les plus fortes qui soient entre le corps et l'esprit.

- La méditation transcendantale

La méditation transcendantale est une technique de méditation qui fait partie de la tradition védique.

Elle a été développée en 1958 par Maharishi Mahesh Yogi, maître spirituel indien. Il est parti du constat que la souffrance était omniprésente dans notre société et que les émotions négatives comme le stress et l'anxiété étaient en augmentation croissante. Ce constat l'a conduit à développer une technique de méditation permettant de lutter contre les émotions négatives : la méditation transcendantale.

La méditation transcendantale repose sur l'idée que l'esprit serait naturellement attiré par le bonheur, et qu'il pourrait le trouver grâce au silence et au repos de l'esprit permis par la pratique de la méditation transcendantale. Le but de la méditation transcendantale est donc d'atteindre la transcendance, qui désigne un état durant lequel l'esprit arrive à être dans un calme profond sans effort. C'est grâce à la répétition du mantra que chaque individu pourrait atteindre cet état. Originellement, un mantra est une sorte d'incantation sacrée qui aurait un effet protecteur.

A terme, la méditation transcendantale permettrait à tout être humain d'accéder à des ressources inexploitées liées à l'intelligence, à la créativité, au bonheur et à l'énergie.

*Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique*

06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)

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





- La médiation par le souffle avec la pratique de nadi shodana aussi appelé anuloma viloma

C'est une technique de pranayama qui entraîne la concentration de l'esprit sur le souffle, entraînant un état de calme intérieur.

On verra plus en détail les technique de **méditation dans la section Dhyana**

## **APPLIQUER L'AYURVEDA AU QUOTIDIEN ADAPTE A MON DOSHA POUR UN MODE DE VIE PLUS SAIN**

On l'a déjà abordé, mais c'est important de garder en tête que les doshas sont présents en tout tant dans notre environnement que nos cellules. Ils permettent certes de déterminer notre constitution ayurvédique mais ils sont aussi présents dans des proportions plus ou moins importante dans le temps et le déroulé de notre vie.

### **Période et doshas**

La vie en tant qu'être humain est composée de la façon suivante :

**L'ENFANCE est une période KAPHA:** l'enfant à besoin de se stabiliser, de racines, de "ciment" pour se construire, à besoin de dormir, le corps grandit vite, les besoins sont plus grands.

**LA VIE ADULTE est une période PITTA:** l'individu se transforme, s'individualise, intellectualise, est capable de décisions, d'actions et de discernement, le système hormonale se met en place ainsi que l'identité

**LA VIEILLESSE est une période VATA:** l'individu atteint une forme de Sagesse et de Conscience plus « subtile », plus éthérique; mais aussi son corps s'assèche, devient plus fragile, plus léger, c'est la période de la ménopause ou de l'andropause, les tissus dégénère.

À ce stade de compréhension, il est important d'introduire 2 subtilités néanmoins :

### **LA PHASE DE L'ADOLESCENCE & DE LA MÉNopause**

Il est largement répandu en effet que l'être humain traverse souvent 2 périodes de trouble émotionnel, qui se situent:

- au moment de l'adolescence: lorsque enfant, nous rentrons dans la vie adulte
- au moment de la ménopause: lorsque nous sommes déjà « établis » dans la vie, et soudain, le corps nous fait vivre des changements physiques et physiologiques, inattendus ou non-désirés.

#### **Dans ces deux stades, c'est VATA qui se manifeste.**

Souvenez-vous, Vata Dosha est irrégulier, instable, mouvant, subtile.

Lorsque le corps (ou le mental) est en « transition » (adolescence/ménopause, voyage, déménagement, choc émotionnel, rupture...) et tant qu'il n'aura pas retrouvé une certaine stabilité, il nous faut appliquer un RÉGIME ANTI VATA: c'est à dire, du calme, voire de l'inactivité; du chaud et de l'affection; de la souplesse et non pas de la rigidité.

N'oubliez pas, Vata est l'énergie du Vent: lorsqu'il se manifeste, il peut provoquer des catastrophes naturelles... comme nous caresser par la brise rafraîchissante.

Dans les 2 cas, et face au Vent, il n'y a « rien à faire », si ce n'est, plier, accepté, attendre que « la tempête passe ».

Cette même logique prévaut pour nos périodes de vie que sont l'ADOLESCENCE et la MÉNopause.

Ce sont en effet des phases biologiques, naturelles, qui nous obligent à CHANGER DE PEAU, à rentrer dans des « habits différents ».

L'Ayurveda définit aussi 6 périodes dans la journées pour les 3 doshas :

- Les heures Kapha : de 6h – 18h et de 18h à 22h
- Les heures Pitta : de 10h à 14h et de 22h à 2h

**Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique**

**06 59 10 88 94 - [www.Kashmirkeralatrek.com](http://www.Kashmirkeralatrek.com)**

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



- Les heures **Vata** : de 2h à 6h et de 14h à 18h:

Les périodes doshiques de la journée varient dans l'année en fonction de saisons en donc de la position de la terre par rapport au soleil.

## Doshas et saisons

Nous pouvons transposer cela aux saisons d'Europe occidentale et observer le cycle suivant :

- Kapha s'accumule en hiver, avec l'augmentation du froid et avec l'humidité ambiante.
- Kapha s'aggrave, particulièrement au début de printemps, parce que l'humidité est plus présente à cause du réchauffement, qui entraîne, dans la Nature, la fonte des neiges et des glaces, et vient ainsi gorger d'Eau la Terre.
- Kapha diminue, en fin de printemps, avec l'augmentation de l'ensoleillement et la chaleur, qui entraîne plus de sécheresse.
- Pitta s'accumule au printemps grâce au réchauffement progressif et à l'humidité ambiante.
- Pitta est aggravé au cœur de l'été par la chaleur intense (dans sa qualité pénétrante).
- Pitta diminue en automne et en hiver avec la venue progressive du froid.
- Vata s'accumule en été à cause de la sécheresse, causée par la chaleur.
- Vata s'aggrave, l'automne venu, avec le froid, cumulé à la sécheresse, encore augmentée par le vent.
- Vata diminue progressivement, à la fin de l'hiver et au printemps, avec l'humidité et le réchauffement.

Connaître la variation cyclique saisonnière des Dosha est utile, car cela permet d'agir, non seulement sur le Dosha aggravé, mais aussi en amont, pendant la phase d'accumulation, avant que le Dosha soit aggravé ! C'est important, car il est toujours plus facile de prévenir que de guérir...

## Les doshas dans l'environnement et dans l'espace :

- Les lieux qui augmentent Vata : avion (car on est en mouvement, l'endroit est sec, on se déshydrate (air conditionné), courant d'air.
- Les lieux qui augmentent Pitta : la plage car il fait chaud, les lieux chaud et humide, tous les lieux qui dégagent de la chaleur
- Les lieux qui augmentent Kapha : tous les lieux froids et surgelés, lieux en sous-sol avec manque de lumière.

## Les doshas dans le corps :

**Vata se situe dans la partie intestinale, (d'où des problèmes de gaz ou de ballonnement quand Vata est en déséquilibre)**

**Pitta se place au niveau de l'estomac, du sang, de la peau, des yeux, en déséquilibre : problèmes gastriques (remontées acides, acidité), états inflammatoires et infectieux...**

**Kapha lui se place dans la partie ORL : poumons (toux, asthme), oreilles, mucus**

## Equilibre et déséquilibre des doshas

Une fois notre dosha dominant établi, il peut provoquer des symptômes que l'on sera capable de détecter. Le but est donc d'équilibrer à nouveau ce dosha.

Lorsqu'un dosha est diminué, il ne pose pas de problème particulier mais il laisse la place aux autres doshas qui peuvent alors imposer leurs troubles.

Il va donc falloir pacifier les doshas pour les rééquilibrer. C'est le but de l'Ayurveda. Il faut s'appliquer à mettre en œuvre tous les conseils donnés pour une vie équilibrée et limiter les symptômes.

La pratique du yoga pacifie les 3 doshas par la respirations (vata), les postures (pitta), méditation (kapha).

## Précisions

Une personne peut souffrir d'un trouble lié à un autre dosha que celui de son dosha dominant. Par exemple, si votre dosha dominant est Vata mais que vous souffrez de remontées acides, ce sont les symptômes d'une accumulation de Pitta. Si vous êtes dominant Pitta et que vous avez un rhume, de la toux, c'est une accumulation de Kapha. Et si vous êtes Kapha mais que vous avez des troubles du sommeil, c'est une accumulation de Vata.

Il peut arriver d'avoir des symptômes qui ne sont pas de sa nature mais cela reste relativement rare.

Il va donc falloir apprendre à traiter la pathologie en cause, c'est-à-dire se rééquilibrer pour ensuite appliquer ce qui est bon pour ma constitution.

Votre constitution ne change pas, cela signifie que vous être trop exposé à un acteur extérieur qui fait monter un des doshas qui étaient alors récessif.

Pour chaque profil, vous trouverez une méthode sous forme d'exercices et de rituels pour vous équilibrer. Pour mettre en place ces pratiques pour qu'elles deviennent un véritable mode de vie pour une santé pleine de vie, assurez-vous d'être disponible pour l'appliquer : évitez les week-end de vacances ou trop de sorties afin de rester dans la discipline et l'acquérir pour devenir automatique. Il faut s'assurer un temps nécessaire pour s'impliquer « corps et âmes dans ce que vous allez faire. Assurez-vous d'avoir du temps disponible le matin avant d'aller au travail ou sur vos jours de repos. C'est un temps nécessaire pour votre bien-être, ce qui est la chose la plus importante dans votre vie : votre bien-être. Soyez sérieux, régulier tout en se faisant plaisir.