



LE RÉVEIL de Pitta

En mai, la torpeur hivernale cède sa place au soleil. Les températures montent... L'élément Feu s'affirme toujours plus et le Dosha Pitta tend à s'accumuler.

Par Michèle Lefèvre*

Les troubles Pitta peuvent atteindre l'humeur : irritabilité, impatience, colère, intolérance, perfectionnisme... Les problèmes de peau (urticaire et rougeurs), l'hyperacidité gastrique, les troubles liés à la sphère du foie, sont d'autres exemples de déséquilibres de Pitta. Massage, tisane, posture, mudra : voici une routine pour pacifier Pitta et rafraîchir l'organisme.

INVITATION À LA DOUCEUR

Le matin, pratiquez un bref automassage des mains, des pieds, du visage et du ventre avec de l'huile de coco ou avec une huile végétale parfumée naturellement à la rose. L'essence de rose calme les émotions et réduit le stress. Son parfum invite à la douceur. Ensuite, rincez ou essuyez avec précaution l'excès d'huile avant de vous habiller.

TISANE RAFRAÎCHISSANTE

- 1 cc de menthe séchée
- ¼ cc de graines de fenouil
- ¼ cc de sucre de canne complet
- ¼ cc de pétales de rose

Ajoutez une tasse d'eau chaude ayant été portée à ébullition. Laissez infuser 3 à 5 minutes. La rose et la menthe confèrent une saveur agréable à cette tisane pacifiant Pitta.

JANU SIRASANA, LA POSTURE DE LA TÊTE AU GENOU.

Cette posture relaxe la région abdominale et le diaphragme tout en tonifiant le foie et la rate. Assis, les jambes devant soi, pliez la jambe droite sur le côté, amenez le talon vers le pubis, la plante du pied droit contre la cuisse gauche. Inspirez, tournez le buste vers la cuisse gauche, montez les bras, allongez la colonne. Expirez et penchez-vous en avant à partir des hanches et venez attraper des deux mains le pied gauche, ou posez les mains sur la jambe (fig. 1). Gardez la posture quelques minutes, puis changez de côté.



MATSYA MUDRA, LE MUDRA DU POISSON

Les paumes sont tournées vers le bas et les doigts joints, au niveau du bas-ventre. Placez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche. Étirez les pouces comme les nageoires d'un poisson (fig. 2). Les épaules sont basses et légèrement tirées vers l'arrière. Baignez dans l'énergie nourricière et régénérante de l'élément Eau. Goûtez à sa fraîcheur, sa fluidité. Respirez le contentement : Santosha.



* Michèle Lefèvre pratique le yoga depuis longtemps et partage cette expérience sur le blog Yogamrita. Elle enseigne depuis 1991, essentiellement des stages, et forme des professeurs de yoga au sein de l'école Yogamrita, en Bretagne.