

Les saisons selon l'Ayurveda : l'Été

Selon l'Ayurveda, les trois Dosha, - Vata, Pitta et Kapha -, sont des composants essentiels de l'organisme. Les Dosha sont distribués de façon variable d'un individu à l'autre. Cette répartition des Dosha détermine la constitution fondamentale de l'individu, sa **Prakriti**. Mais la distribution des Dosha peut se trouver modifiée au fil du temps, en fonction du climat, du lieu de vie, de l'alimentation, de l'âge et des saisons, entre autres. La constitution modifiée par les aléas de la vie, à un instant « t » se nomme **Vikriti**. Ainsi, quelle que soit notre Prakriti, nous sommes tous influencés par des facteurs extérieurs communs.



Vata



Pitta



Kapha

Dans le premier article de cette série, nous avons vu comment les Dosha, en se succédant les uns aux autres, influent sur la Nature et les saisons, dans une sorte de « ronde des Dosha ». Puis nous avons approfondi la saison printanière. Ici, nous allons aborder, à la lumière de l'Ayurveda, l'hygiène de vie et le yoga adaptés à l'été.

Chaque Dosha a son rythme naturel. Pendant une partie de l'année, il augmente progressivement : on dit qu'il est en phase d'accumulation. Puis il atteint son maximum, il entre alors dans sa phase d'irritation ou de paroxysme. Enfin, il se

Saison	Début de l'été	Fin de l'été
Mois*	juin-juillet	août-septembre
वेतदोषा aggravé	pitta	pitta
वेतदोषा accumulé	vata commence à s'accumuler	vata est pleinement accumulé
Effet sur le corps	s'anime, se raffermir, plus ardent	bouillant, s'assèche
Effet sur l'esprit	clarté de l'esprit	colère impatience, irritation

réduit progressivement et l'on dit alors qu'il est dans sa phase de diminution ou de soulagement.

En saison Pitta aggravé, Vata est en accumulation

Nous pouvons transposer cela à la saison estivale en Europe occidentale et observer ceci :

- L'humidité et la fraîcheur diminuent en fin de printemps et pendant l'été. Kapha Dosha se trouve donc en phase de soulagement.
- L'ensoleillement augmente progressivement jusqu'à atteindre le niveau caniculaire. Pendant cette phase d'aggravation, les qualités Pitta, chaude, pénétrante,

légère, atteignent progressivement leur paroxysme.

- Les longues journées d'ensoleillement intense entraînent l'assèchement progressif de la Nature. Ainsi, c'est en été que Vata s'accumule, de par l'exacerbation même des qualités de Pitta.

A chaque saison, l'Ayurveda recommande de mettre en place des règles de vie simples auxquelles on peut ajouter quelques précisions en yoga.

Hgiène de vie et yoga En saison Pitta, avec le beau temps et le soleil, le niveau d'énergie est bon, mais c'est cela même qui peut conduire à vouloir en faire trop ... et trop bien ou à « se mettre inutilement la pression ». Heureusement, l'été, c'est aussi le temps des vacances... et il serait dommage de s'en priver, pour de bonnes raisons. En effet, en saison Pitta, il est bon de rompre un temps avec les challenges professionnels et le rythme soutenu du quotidien. C'est le moment, plus que jamais, de prendre le temps pour vivre, si possible proche de la nature et à son

rythme... et de ne rien faire de spécial, dans le sens « efficace » du terme. D'ailleurs, la chaleur nous y invite naturellement. Le repos du corps et de l'esprit a tout son sens et sa légitimité pendant la saison chaude. Il est bon de changer la routine et de célébrer ces moments de liberté : le corps, qui n'est plus engoncé dans plusieurs couches de vêtements et il peut ressentir l'air et le soleil... Les journées, encore longues, invitent à prolonger les moments à l'extérieur. Le bien-être que procurent ces parenthèses estivales, que l'on soit en vacances ou non, vont contrebalancer la tendance très Pitta à la performance, au rendement et à l'efficacité !

Développer la douceur, la patience, la joie et l'amitié sont choses excellentes quand Pitta est aggravé. Le matin, l'automassage à l'huile de coco est calmant, rafraîchissant et adoucissant. On peut prendre des douches ou des bains plutôt frais. En été, il est idéal de profiter de la fraîcheur matinale pour se ressourcer dans la Nature. Le mieux est d'éviter le soleil de midi et du début d'après-midi. C'est connu, il est important de se protéger du soleil et de boire suffisamment d'eau lorsqu'il fait chaud... Pitta et Vata vous remercieront ! Sur le plan de l'exercice physique, il vaut mieux préférer les techniques douces, telles que le Yin Yoga, le Qi Gong, la danse. Eviter une pratique trop « solaire » ou physique du yoga (Ashtanga Yoga, yoga chaud, Bikram Yoga, par exemple), ainsi que les sports de compétition ou « violents ».

Décompresser en fin de journée permet de préparer un

bon sommeil... C'est important pour Vata Dosha, en pleine période d'accumulation ! Alimentation : préférer les saveurs douce, amère et astringente : fruits et légumes frais de saison (éviter agrumes, tomates, ail, oignon). Eviter les excès de crudités si l'on a tendance à ballonner. Prendre des tisanes rafraîchissantes (menthe, coriandre), eau, jus de grenade, eau de coco... Eviter les boissons glacées, café, thé, alcool, aliments fermentés.

Le Bhavana, l'intention dans la pratique yogique, sera fraîcheur et douceur, avec des visualisations comme la lune et sa lumière douce dans la région du nombril, ou des couleurs rafraîchissantes comme le blanc, le bleu foncé et le vert émeraude. Privilégier la tranquillité, l'immobilité, les moments de plénitude, de contemplation.

Sauf s'il fait très chaud, transpirer un peu en début de pratique peut être favorable pour éliminer les toxines propres à Pitta. Dans ce cas, faire attention de ne pas dégager trop de chaleur au niveau de la tête. Les étirements latéraux (Trikonasana (Triangle), Parsvakonasana (angle étiré), Parivritti Janu Sirsasana (Posture de la Tête au genou en torsion) et les torsions : Ardha Matsyendrasana (Demi-torsion vertébrale), Jathara Parivartasana (Torsion couchée) favorisent l'élimination des toxines grâce à l'essorage du foie et de la rate. La pratique posturale se doit d'être un moment de ressourcement... pas une « prise de tête ». Développer un esprit de non-compétition, de non-jugement et de bienveillance... Pour Pitta, « moins

c'est mieux » (attitude modérée), quitte à pratiquer un peu en-deçà de ses possibilités physiques.

Allonger l'expiration pour lâcher prise (on peut aller jusqu'à doubler le temps d'expiration par rapport à l'inspiration), lâcher toute colère, toute frustration, tout stress.



Privilégier la patience, la douceur et le contentement. Relâcher les tensions dans la région de l'abdomen grâce aux étirements de cette zone, Thathaka Mudra (la Mudra du ventre), Jathara Parivartasana (Torsion couchée). Travailler Agni (le Feu digestif) en douceur : Uddiyana Bandha et torsions en position assise ou couchée. Dans certains Asana, visualiser l'énergie du feu dans l'abdomen, de façon contrôlée. Par exemple, avec Ardha Matsyendrasana, cela donne :

Inspir sur un temps : le ventre avance. Visualiser une flamme de quelques centimètres, calme, au niveau du ventre. Expir sur deux temps (le double de l'inspir) : le ventre recule. Rassembler la flamme au niveau du nombril et la rapetisser jusqu'à lui donner la taille du nombril.

C'est une manière de contenir la qualité chaude et l'Agni là où le corps en a besoin et d'éviter ses débordements.

Comme en été, Vata est le Dosha en période d'accumulation, il est aussi important de travailler la sphère du côlon et Apana Vayu, l'énergie d'élimination. Apana Vayu participe aussi à l'équilibre de Pitta, en éliminant ses excès.

Les flexions avant sont particulièrement indiquées, celles avec les jambes écartées plus encore. Pratiquer des Asana et Pranayama rafraîchissants. Tout du moins, penser à toujours terminer la séance avec



Namaskar (Anjali) Mudra

des pratiques particulièrement rafraîchissantes (Viparita Karani sur un bolster, Apanasana). Les Pranayama-clés sont les respirations rafraîchissantes : Shitali, Sitkari, ainsi que Nadi Shodhana, la respiration alternée, sans rétention.

Pour l'ouverture du cœur psychique et la bienveillance, Hasta Mudra, Bija et Mantra sont plus subtils et efficaces qu'un travail d'extension trop intense, qui aurait pour effet d'augmenter Pitta.

Hasta Mudra pour l'ouverture du cœur : Namaskar (Anjali) et

Padma Mudra ; pour le lâcher-prise : Dvimukham Mudra. Bija et Mantra : Shrim; Shum; Aim; Loka Samastah Sukhino Bhavantu; Om Shantih Shantih Shantih.

Comme en yoga il est toujours plus facile d'intégrer les concepts grâce à la pratique, vous trouverez ci-après, une séance destinée à pacifier Pitta, tout en prenant soin de Vata.

Michèle Grandclement
Lefèvre
www.yogamrita.com



Padma Mudra



Dvimukham Mudra

Yoga avec l'approche ayurvédique - Pratique d'été (Pitta – Vata)



Namaskar (Anjali) Mudra, le Geste de la prière ou du Salut

Prendre un moment assis, mains jointes devant la poitrine en Namaskar Mudra, pour se poser et rentrer dans la pratique. Puis, si l'on pratique les Mantra, chanter 3x le « OM », puis « Shantih, Shantih, Shantih » (Paix, Paix, Paix).



Nadi Shodhana, respiration alternée sans rétentions

Boucher alternativement les narines avec le pouce et l'annulaire de la main droite : inspir narine gauche, expir narine droite ; puis inspir narine droite, expir narine gauche. Cela constitue un cycle. Pratiquer 6 cycles. Respirer sur le compte de 1 : 2 (la durée de l'expir est le double de la durée de l'inspir). On peut mentalement dire un « OM » long sur l'inspir, puis « Shantih, Shantih, Shantih » sur l'expir.



Mouvements des bras en respirations

Debout en Tadasana, pieds joints, installer un bon ancrage, en plaçant jusqu'à 70% du poids dans les talons et le reste sur la base des gros et petit orteils. Les mains sont jointes en Namaskar Mudra. Inspir : monter les mains jointes, en étirant les bras et les flancs. Expir : le plus lentement possible, redescendre les bras par les côtés, en souplesse et sans effort, comme pour caresser l'air et ressentir Prana, l'énergie vitale. Répéter 3x ou plus ce mouvement.



Ardha Chandrasana - Etirement latéral debout

Les mains sont jointes en Namaskar Mudra. Inspir : monter les mains jointes, en étirant les bras et les flancs. Expir : étirement latéral en descendant les bras vers la gauche. Inspir : revenir dans l'axe du corps. Expir : étirement latéral en descendant les bras vers la droite. Alternier ainsi le mouvement, de chaque côté, 3x ou plus.



Kati Chakrasana, Posture de la rotation de la taille

Debout en Tadasana, pieds écartés de la largeur du bassin. Inspir : placer la main droite sur la hanche gauche, par devant, et la main gauche vers la hanche droite, en passant le bras par derrière. Expir : repousser les talons dans le sol, reculer la nuque, allonger la colonne, resserrer la taille et ouvrir la région thoracique. Rétention poumons vides : tourner le buste à gauche, reculer l'épaule gauche et avancer l'épaule droite, de sorte à amener le menton le plus possible au dessus de l'épaule droite. Respirer : garder la posture immobile. Pour terminer : après une longue expiration, tenir la posture poumons vides quelques secondes. Puis, dès que vient l'envie d'inspirer, libérer les bras et laisser le corps revenir de face. Faire ensuite l'autre côté.



Garuda Ardha Utkanasana, L'Aigle en Demi-posture puissante

Debout en Tadasana, pieds parallèles, écartés un peu plus que la largeur du bassin. Prendre la Garuda Mudra : placer le bras gauche devant soi parallèle au sol, puis plier le coude, pour que l'avant-bras soit perpendiculaire au bras. Passer le bras droit sous le bras gauche, coude plié, puis amener les deux mains en contact. Inspir/expir : fléchir les genoux et pencher le tronc en avant, comme illustré. Relaxer le souffle et garder la posture immobile. La langue est retournée vers l'arrière du palais, en Kecari Mudra, visage et mâchoires sont détendus, yeux clos, regard intérieur tourné vers le centre de la tête. Faire l'autre côté, en inversant la position des bras.



Adho Mukha Svanansana, Chien tête en bas, avec Sitali

A quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules et pieds écartés de la largeur du bassin, décoller les genoux et monter le bassin, les ischions pointant vers le haut et l'arrière. Presser les mains dans le sol. Privilégier l'allongement de la colonne vertébrale, quitte à plier les genoux et à décoller les talons si le dos s'arrondit. Eloigner les épaules des oreilles. Respirer plusieurs fois en Sitali : inspir par la bouche, langue placée en tuyau. Expir par le nez.



Prasarita Padottanasana, Etirement intense jambes écartées

Inspir : debout, les pieds sont largement écartés (1,2 à 1,5m), bords externes parallèles, mains posées sur les hanches. Expir : fléchir le tronc en avant, à partir des hanches (et non du dos). Monter les ischions et garder toute la longueur de la colonne vertébrale. Placer les mains et, si possible, le sommet de la tête au sol. Plus facile : placer les mains sur des briques de yoga. Garder la posture pendant plusieurs respirations, souffle long et détendu.



Prasarita Padottanasana, variante bras croisés

Puis, avec la main gauche, attraper la cheville ou la jambe droite, et avec la main droite, attraper la cheville ou la jambe gauche. Garder la posture pendant quelques respirations ; puis inverser, en plaçant le bras du dessous par-dessus.



Variante de Malasana, la Guirlande

Pieds écartés et parallèles, venir s'accroupir (si nécessaire rouler le tapis de yoga sous les talons pour qu'ils puissent se poser). Paumes des mains placées sur les yeux, qui se reposent. Respirer plusieurs fois lentement, en remontant le plancher pelvien (Mula Bandha) sur chaque expiration.



Urdhva Upavistha Konasana, en équilibre sur les ischions

Puis poser les fessiers au sol. Venir attraper les gros orteils ou les talons, se placer en équilibre sur les ischions et allonger progressivement les jambes, tout en les écartant et en redressant le tronc, afin de rechercher plus encore l'appui sur les ischions. Tenir cet équilibre aussi longtemps que confortable.



Tarasana, la posture de l'Etoile

Assis, placer les plantes des pieds jointes et éloignées du tronc, de sorte à dessiner un losange. Inspir : étirer les bras vers le haut. Expir : flexion avant. Passer les bras pliés sous les genoux. Poser les mains sur les pieds ou les chevilles. Garder cette posture aussi longtemps que confortable.



Dvimukham Mudra, le Geste des deux doigts qui se touchent

Puis, redresser le tronc, rester assis sur les ischions, jambes dans la position en losange. Paumes tournées vers le haut, poser les poignets détendus sur les cuisses, le bout des petits doigts et des annulaires se touchent. Entrer dans un moment de ressenti et d'écoute.



Paschimottanasana, l'Etirement de l'Ouest

Assis jambes jointes et allongées, étirer les bras vers le haut, grandir la colonne vertébrale. Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, en cherchant à continuer à allonger la colonne. Détendre les épaules. Attraper les pieds, si possible, sinon poser les mains sur les jambes. Tenir la posture sur la durée.



Naukasana, la Barque

Allongé sur le ventre, pieds écartés de la largeur du bassin. Inspir : bras allongés devant soi, mains écartées de la largeur des épaules. Expir : monter bras et jambes tendues, la tête monte, elle aussi. Rétenion poumons vides : tenir la posture. Inspir : redescendre au sol. Recommencer encore au moins 2x.



Anantasana, le Serpent de l'Infini

Allongé sur le côté droit. Soutenir la tête avec la main droite. Plier la jambe gauche pour attraper le gros orteil. Puis étirer la jambe vers le haut, autant que faire se peut. Retourner la langue dans la bouche (Kecari Mudra), regard placé sur un point à l'infini, loin devant soi. Tenir la posture sur la durée. Puis, changer de côté.



Jathara Parivartanasana, la Torsion du ventre

Allongé sur le dos, bras écartés en croix, paumes vers le haut. Inspir : monter les deux jambes tendues à la verticale. Expir, descendre les deux jambes à gauche, si possible jusqu'au sol, à la hauteur de la main et tourner la tête, nuque longue, à droite. Si c'est trop difficile, plier les genoux et les poser sur un coussin à gauche du tronc. Respirer régulièrement, ventre détendu, en doublant le temps d'expir (1 : 2). Visualiser la pleine lune au niveau du nombril. Faire l'autre côté.



Viparita Karani, le Geste inversé

Pour un meilleur lâcher-prise et bien détendre l'abdomen, pratiquer Viparita Karani sur un bolster ou des couvertures. Le bassin est posé sur le bolster : le bas-ventre est à l'horizontale. Si la posture sollicite les abdominaux, il sera mieux de placer les jambes contre un mur. Respirer longuement, en expirant vers toujours plus de détente de la région de l'abdomen. Visualiser la lune au niveau du ventre.

Si l'on se sent bien dans cette posture, elle peut remplacer Savasana.



Savasana, la posture du passage ou Cadavre

Si souhaité, rester encore quelques minutes allongé sur le dos pour clore la pratique posturale.



Sitkari, respiration rafraîchissante 1

Dégager les lèvres des dents. Inspirer par la bouche et les espaces sur les côtés, entre les dents et les parois internes des joues, avec le son « sit ». Retenir le souffle quelques secondes en refermant la bouche et en faisant descendre la sensation de fraîcheur jusqu'en bas du tronc. Expirer : par le nez. Répéter 6-12x en tout.



Sitali, respiration rafraîchissante 2

Ouvrir la bouche et placer la langue en tuyau (Kaki Mudra). Inspirer par la bouche. Retenir le souffle quelques secondes en refermant la bouche et en faisant descendre la sensation de fraîcheur jusqu'en bas du tronc. Expirer : par le nez. Répéter 6-12x en tout.



Padma Mudra, la « Mudra du Lotus »

Assis confortablement, jambes croisées en Siddhasana, ou simplement en tailleur, placer les mains en Padma Mudra : la base des mains se touche ; le bout des petits doigts et des pouces se touche aussi. Les paumes des mains et les doigts sont écartés à l'image de la fleur de lotus qui se déploie... Garder la Mudra, pour entrer dans un moment d'écoute méditative.

Puis, pour terminer, chanter 3-6x le Mantra « Om Shrim », composé du Bija « Om » qui représente l'Absolu et l'Union, et du Bija « Shrim », le Bija de Lakshmi, qui représente l'amour, la douceur, l'abondance de la Nature. Enfin, chanter 3x le Mantra : « Loka Samastah Sukhino Bhavantu », qui signifie « Que les mondes ensemble (ou réunis) soient (ou deviennent) heureux ! » (traduction de Rodolphe Milliat).