Ritucharya : les saisons selon l'Ayurveda

Les saisons illustrent merveilleusement les rythmes qui animent la Nature. Nous oublions parfois que ce sont aussi les nôtres. L'Ayurveda nous offre une grille de lecture approfondie du Monde, de nous-mêmes et de la Vie. La « science de la Vie », c'est son nom en sanskrit, nous rappelle des éléments clés pour traverser l'année en harmonie avec nous-mêmes et la Nature.

Dosha et constitution

En Ayurveda, nous reconnaissons trois Dosha, - Vata, Pitta et Kapha -, en tant que composants essentiels de l'organisme.

L'Ayurveda compte cinq éléments fondamentaux dans la Nature et tout ce qu'elle contient : l'Ether, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre. Chaque Dosha comprend deux de ces cinq éléments : un élément principal et un élément secondaire.

Pour Vata : l'Air est l'élément principal et l'Ether, l'élément secondaire. Pour Pitta : le Feu est l'élément principal et l'Eau, l'élément secondaire. Pour Kapha, l'Eau est l'élément principal et la Terre, l'élément secondaire.

« En équilibre ou en déséquilibre, l'Air, le Feu et l'Eau – Vata-Pitta-Kapha – sont les trois éléments fondamentaux, éternellement présents dans le corps des êtres vivants. Le bon praticien sait les reconnaître et les maîtriser. », Charaka Samhita (XVIII :48).

La Charaka Samhita, texte essentiel de l'Ayurveda, met en avant l'élément principal de chacun des trois Dosha, car chacun constitue un principe « intelligent » ou une force fondamentale de la Vie, qui vient animer la Matière.

- L'Elément Air représente le principe fondamental du Mouvement, essentiel à la Vie.
- L'Elément Feu constitue le principe fondamental de Transformation, qui est le propre de la Vie.
- L'Elément Eau est la force fondamentale de Cohésion, indispensable au maintien de tout organisme vivant.

Nous possédons tous en nous les trois principes fondamentaux de la Vie et donc les 3 Dosha.

En sanskrit, Dosha signifie littéralement « ce qui obscurcit »,

« ce qui abîme », « impureté ».

J'aime éclairer cette définition avec ce qu'en dit le Dr Vasant Lad :

« « Dosha est organisation » […] « Aussi longtemps que les Dosha sont normaux en qualité et en quantité, ils maintiennent une psychophysiologie harmonieuse. A partir du moment où ils se déséquilibrent, ils corrompent et polluent la vitalité des Dhatu (tissus du corps) et alors ils deviennent « Dosha » [signifiant ici impureté]. Donc, Dosha est ce qui se vicie et affecte les tissus corporels, ce qui conduit à la maladie. Mais en terme de bonne santé, Dosha signifie les 3 principes qui gouvernent la réponse psycho-physiologique et les changements pathologiques. Les trois Dosha […] lient les cinq éléments en matière (chair) vivante. »

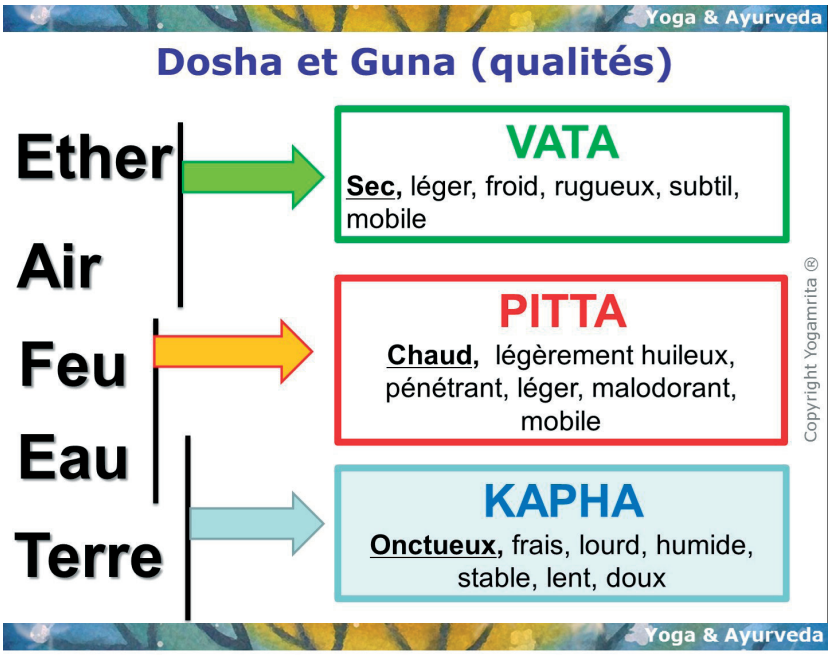
Dr Vasant Lad

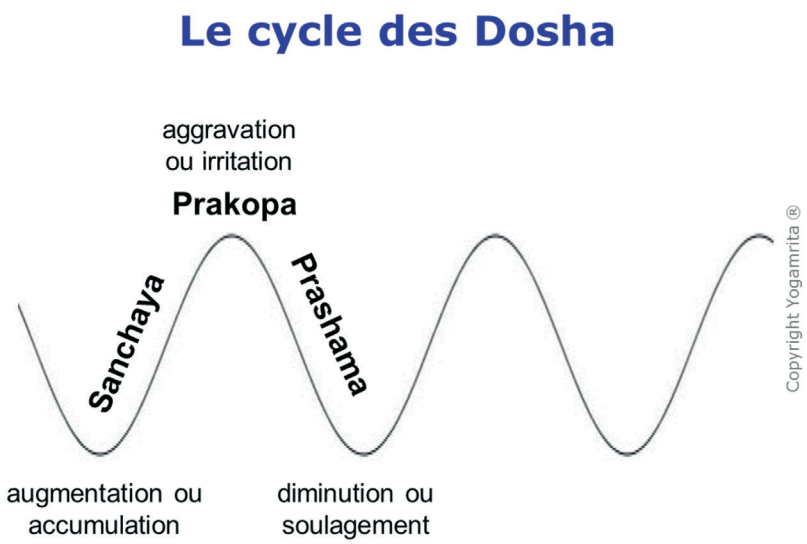
Chacun des 3 Dosha peut être décrit par des qualités fondamentales (les Guna) qui les caractérisent :

Les 3 Dosha font partie des composants fondamentaux de l'organisme, avec les Dhatu (les sept tissus) et les Mala (les déchets produits par le corps).

Les Dosha sont distribués de façon variable d'un individu à l'autre : c'est un mode d'organisation, propre à l'organisme de chaque individu, comme l'explique plus haut le Dr Vasant Lad. Cette répartition des Dosha détermine la constitution fondamentale de l'individu, sa **Prakriti**.

La distribution des Dosha peut se trouver modifiée avec le temps, le climat, le lieu de vie, le style de vie, l'alimentation, l'heure qu'il est, les saisons, les évènements de l'existence, l'âge, etc. La constitution modifiée, à un instant « t » se nomme **Vikriti** ; c'est une constitution « viciée » par les aléas de la vie. L'Ayurveda attache beaucoup d'importance à la Prakriti, qui est la nature première de l'individu, facteur de santé et d'équilibre. Le praticien ayurvédique cherchera donc toujours à identifier la Prakriti et à déterminer la Vikriti de son patient. Il lui faudra aussi trouver les facteurs de déséquilibre qui ont conduit à la Vikriti pour déterminer le traitement.





Dosha, Nature et saisons

L'Ayurveda offre une vision résolument holistique de la santé. La Nature et ses cycles influencent radicalement nos Dosha. Fondamentalement, notre organisme recherche

l'harmonie avec les cycles de la Nature. Si nous ne respectons pas les cycles naturels, nous soumettons notre organisme à des stress importants. Le premier Dosha à s'en trouver perturbé sera Vata Dosha, qui gère les rythmes, les cycles et le mouvement, fondement-même de la Vie.

Les 3 Dosha, - Vata, Pitta et Kapha -, en tant que forces structurelles de la Vie, animent aussi la Nature qui nous environne. Ainsi, la Terre est soumise, entre autres, au cycle immuable des saisons.

Afin de bien comprendre comment les Dosha influent sur les saisons, il convient d'expliquer leur fonctionnement. Nos Dosha, et ceux de la Nature, sont toujours actifs et en mouvement, mais ils le sont plus ou moins, suivant la période traversée. Chaque Dosha joue, tour à tour, le rôle principal ou un rôle secondaire, car les trois Dosha sont eux-mêmes aussi soumis à des cycles naturels fondamentaux et immuables, en trois phases :

- Sanchaya : augmentation (ou accumulation)
- Prakopa : aggravation (ou paroxysme, irritation)
- Prashama : diminution (apaisement ou soulagement),

- Début de cycle : Kapha
- Milieu de cycle : Pitta
- Fin de cycle : Vata.

Ainsi, chaque Dosha a son propre rythme naturel.

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…

Sanchaya - Accumulation

A titre de prévention, si un Dosha a tendance à s'aggraver facilement, il est important de déjà commencer à **contenir le Dosha « qui monte »** avec la saison, en parallèle du Dosha dominant et donc aggravé :

L'été est la saison Pitta. Mais Vata monte déjà dès le début de l'été, quand la température commence à augmenter, et ce, jusqu'au début de l'automne.
L'automne et le début de l'hiver, c'est la saison Vata. Mais Kapha s'accumule déjà en parallèle.
La fin de l'hiver et le printemps, c'est la saison Kapha. Mais, pendant ce temps, Pitta monte déjà progressivement.

L'accumulation du Dosha est moindre en début de période. Son accumulation est plus importante en fin de période, lorsque le Dosha en accumulation est sur le point de de devenir le Dosha aggravé de la période suivante.

Prakopa - Aggravation

Pendant la saison d'aggravation d'un Dosha, on cherche à contenir l'augmentation de ce Dosha, sur les plans physique et psychique. Ceci est valable pour tous, car nous sommes tous influencés par le Dosha des saisons, mais ceci d'autant plus vrai si ce Dosha est déjà aggravé chez soi, et/ou s'il fait partie de la constitution de base (Prakriti personnelle). Nous décrirons plus bas des recommandations saisonnières.

Prashama – Diminution

En cas d'aggravation fréquente ou installée d'un Dosha, on apprécie en général la période de diminution de ce Dosha. C'est ainsi que :

Un Kapha dominant, apprécie la période estivale, car l'en-

Yoga & Ayurveda

Saisons et Dosha

Saison	Début de l'hiver	Fin de l'hiver	Printemps	Début de l'été	Fin de l'été	Automne
Mois*	déc-janv	fév-mars	avril-mai	juin-juil	août-sept	oct-nov
dosha aggravé	vata	kapha	kapha	pitta	pitta	vata
Effet sur le corps	se rafraîchit	lourd, ralenti, endormi, rigidifié	plus vigoureux	s'anime, se raffermit, plus ardent	bouillant, s'assèche	devient changeant
Effet sur l'esprit	vide, anxiété, désarroi, appréhension	esprit engourdi, tendresse	mental plus stable	clarté de l'esprit	colère impatience, irritation	dépit, peur, jalousie

* A titre indicatif car dépend de la région et de l'année

Copyright Yogamrita ®

gourdissement physique se dissipe et le corps manifeste l'envie de bouger. Le corps s'affermit et s'assèche. L'inertie mentale laisse place à plus de clarté d'esprit et à plus d'initiative.

Un Pitta dominant goûte, en automne et en début d'hiver, à plus de fraîcheur corporelle. Moins d'intensité solaire, plus d'intériorité, va permettre de lâcher prise un peu dans les activités, sur le plan physique, comme sur le plan psychique.

Un Vata dominant vit bien la fin de l'hiver et le printemps, lorsque le corps se trouve comme ralenti, un peu endormi, plus lourd. C'est un temps de récupération précieux, pendant lequel il peut se laisser aller à des moments de « cocooning ». Son anxiété faiblira, son esprit se posera : s'il se l'accorde en suffisance, selon ses besoins, ce repos saisonnier sera rassurant et ressourçant pour Vata.

La diminution du Dosha en Prashama est moins significative en début de période. Sa diminution est plus nette en fin de période, lorsque le Dosha est sur le point de s'accumuler à nouveau, pendant la période suivante.

Hygiène de vie et Yoga

L'Ayurveda recommande de mettre en place des règles de vie simples lorsqu'un Dosha est aggravé et lorsqu'un autre est en accumulation. Il existe de nombreuses propositions. En voici quelques-unes, auxquelles on peut ajouter quelques précisions en yoga.

En saison Kapha aggravé, Pitta est en accumulation
Fin de l'hiver et printemps

En hiver, avec le froid, on a eu tendance à manger plus. Alors, en saison Kapha, l'engourdissement est à la fois physique et mental. Il peut aller jusqu'à la fatigue printanière et à l'affaiblissement de l'immunité. En période Kapha, l'élément Eau augmente, et avec lui les excès de mucus : l'encombrement peut se manifester au niveau des sinus et des bronches et entraîner des refroidissements. La digestion se fait plus lente.

Eviter de se lever trop tôt (7h, c'est bien)… ou trop tard, car cela augmente Kapha. Ceci dit, dormir suffisamment va permettre de « recharger les batteries » pour l'année. Pratiquer Jala Neti en prévention. Rechercher la stimulation, le changement, pour contrer les tendances à l'inertie de Kapha. Goûter à la convivialité et à la douceur. Eviter la sieste après les repas. Pratiquer régulièrement de l'exercice, en privilégiant l'endurance (pour Kapha) et en évitant la compétition (pour Pitta qui monte). Le sauna peut être favorable, mais sans douche/bain froid après. Eviter le froid et l'humidité. Développer le lâcher prise. Créer de l'« espace intérieur » et de la détente « Sukha ». Alimentation : il est important de manger seulement en cas d'appétit, et donc uniquement si le repas précédent est digéré. Pour faciliter la digestion, lente lorsque Kapha est aggravé, manger léger… et éviter les repas lourds le soir. Ne pas boire juste après le repas, pour ne pas diluer les sucs digestifs. Préférer les saveurs amère, astringente et piquante : légumes, épices telles que poivre, cannelle, gingembre, girofle, les céréales

et légumineuses légères et digestes. Manger peu de sucre, de sel, de gras. Privilégier les repas chauds et l'alimentation dissociée. C'est le moment idéal pour les cures de printemps (détoxination, allégement le foie), qui vont prévenir les désordres Pitta. Vivifier l'esprit et les sens.

Pratiquer régulièrement les Asana et Pranayama. Revigorer, réchauffer et alléger Kapha. Le Bhavana, l'intention dans la pratique sera la chaleur ; les visualisations intégreront la lumière, le soleil, le Feu dans la région du nombril, ou encore les couleurs : jaune, or, orange et bleu ciel… Réduire l'inertie : bouger (enchaînements, Salutations), stimuler le métabolisme et la circulation sanguine avec les postures debout et les postures inversées, dégager/étirer la région thoracique, avec des postures d'extension, comme Ustrasana (Chameau), Dhanurasana (Arc), Urdhva Mukha Svanasana (Chien tête en haut),... Augmenter progressivement l'activité physique, quitte à pousser Kapha un peu au-delà de sa zone de confort... Le Pranayama énergise Kapha et le sort de l'inertie. Les Pranayama-clés sont Kapalabhati et Bhastrika. Pratiquer jusqu'à transpirer légèrement, mais sans surmener le cœur. Privilégier le chant à haute voix. L'intégration du son peut même venir se placer dans la pratique posturale, grâce à des Bija (Bija du soleil) ou à certains Mantra tels que « Om », « Houm », « Soham », « Om Namah Shivaya ».

La Vie, un équilibre en mouvement perpétuel

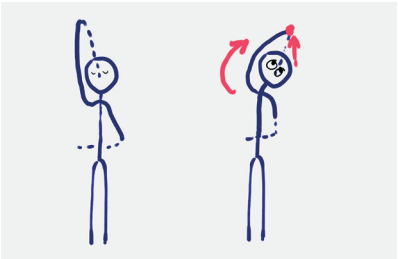
On le voit, les saisons jouent un rôle certain dans l'équilibre des Dosha. Mais il faut garder à l'esprit qu'il y a encore bien d'autres facteurs qui influent sur l'équilibre doshique. Et l'impact est plus grand si ces facteurs se cumulent les uns les autres, dans un même sens. Comme autres facteurs d'influence des Dosha, on peut citer : la constitution (Prakriti), l'équilibre psycho-affectif, les relations familiales et les autres relations, le style de vie, l'alimentation, la profession, l'âge, l'équilibre social et politique, la région où l'on vit et son climat, la maison ou l'appartement dans lequel on habite, l'heure qu'il est, le temps qu'il fait, … Même si nous traversons tous les mêmes saisons et les mêmes influences doshiques, en fonction de notre Prakriti/Vikriti, nous serons impactés différemment. Par exemple une Prakriti Kapha n'aura pas beaucoup d'effort à faire en été, car elle s'autorégulera naturellement, par contre en début d'année, il faudra être très vigilant à son style de vie. On peut influer sur certains facteurs, et pas sur tous. Ces facteurs dépendent aussi de nos choix de vie…

Si nous comprenons la part de libre arbitre et de responsabilité que nous avons vis-à-vis de notre propre vie et de notre santé, la connaissance de l'Ayurveda peut éclairer nos choix de façon pragmatique, et prodiguer des conseils qui ont fait leurs preuves. Gardons à l'esprit que l'Ayurveda recommande de cultiver pensées et émotions positives, de choisir un style de vie satisfaisant, des relations harmonieuses, un travail qui répond à nos besoins… et si possible, à nos aspirations profondes (Svadharma), de pratiquer le yoga et de développer Sattva Guna (la pureté, l'équilibre, l'harmonie). Ces choix se révèleront autant de facteurs préventifs et équilibrants sur notre santé globale. L'épanouissement de l'être passe par le respect de la Nature et de ses rythmes, mais aussi par l'écoute et le respect de notre Nature profonde, dans ce qu'elle a de plus simple, de plus noble et d'essentiel…

Michèle Grandclément Lefèvre

Pratique de Yoga Kapha aggravé (Pitta en accumulation)

I. Debout, un bras derrière la tête et l'autre derrière le dos

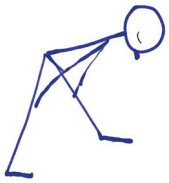


Tourner le visage vers le haut (coude) : respirer plusieurs fois. Cet exercice étire le diaphragme et procure la détente du plexus solaire. Faire l'autre côté

II. Uddiyana Bandha – 2 à 6x

Aspirer le ventre. Bien dégager la cage thoracique.

III. Kapalabhati, le crâne qui brille, debout



50 expirations + rétention poumons pleins debout

IV. Surya Namaskar, avec le chant des Bija. 6 à 12x

OM HRAM – Debout, mains jointes

OM HRIM – Etirer les bras vers le haut

OM HRUM – Uttanasana, flexion avant

OM HRAÏM – Amener une jambe en arrière (D/G)

OM HRAUM – Kumbhakasana (planche)

OM HRAHA – Ashtangasana (genoux, poitrine front au sol)

OM HRAM – Bhujangasana (Cobra)

OM HRIM – Adho Mukha Svanasana (Chien tête en bas)

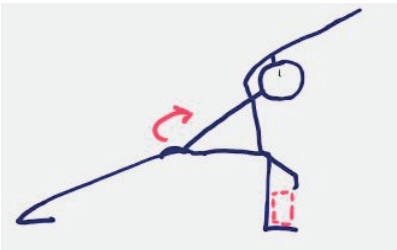
OM HRUM – Ramener le pied en avant (D/G)

OM HRAÏM – Uttanasana, flexion avant

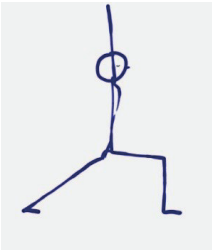
OM HRAUM – Etirer les bras vers le haut

OM HRAHA – Debout, mains jointes

V. Parsvakonasana, l'étirement du côté



VI. Virabhadrasana I,

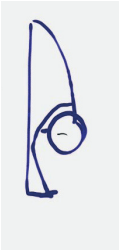


le guerrier

VII. Vrksasana, l'arbre

Les bras en haut stimulent Udana Vayu, ce qui lutte contre l'inertie et l'affaissement, propre à la force de gravité.

VIII. Utthita Uttanasana, étirement intense debout



Posture inversée (car la tête est plus basse que le cœur)

IX. Sarvangasana ou Dvipadapittham

Tenue prolongée

X. Halasana, la charrue

XI. Variante de Chaturanga Dandasana « en dynamique »

- IN : dos plat et tête relevée (ne pas creuser !)
- EX : haut du dos rond : bien arrondir le dos !
- Renforcement et stimulation nécessaire à Kapha
- Augmente Agni et Samana Vayu

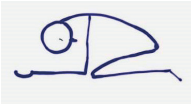
XII. Chien tête en haut / tête en bas « en dynamique »

- IN Urdhva Mukha Svanasana inspir par la bouche, langue en tuyau (Shitali) :
- EX par le nez : Adho Mukha Svanasana

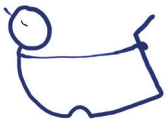
XIII. Ardha Bhujangasana, le Sphinx 3 à 5min

IN : 4 - RPP : 4 - EX : 8 – RPV : 2

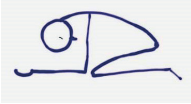
Enfant ou posture de l'offrande



XIV. Dhanurasana



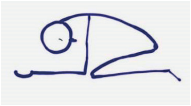
Enfant ou posture de l'offrande



XV. Le Dauphin

(préparation à Sirsasana) : position statique

Enfant ou posture de l'offrande



XVI. Paschimottanasana

Chanter à haute voix « Om Soham Hamsa » sur chaque expir.

C'est un Mantra védantique qui signifie « Om, Cela je suis, je suis Cela » (le Soi)

Posture qui va contenir l'accumulation de Pitta. Le chant de ce Mantra est favorable pour un Kapha aggravé

XVII. Savasana

www.yogamrita.com/blog