

Jala, l'eau : fluidité et cohésion

Il est fascinant de prendre conscience que la proportion d'eau dans notre corps rejoint la proportion d'eau sur notre planète bleue. Nous retrouvons toujours cette résonance ! Difficile d'imaginer notre planète sans ses océans, rivières, pluies... sources de vie, essentielles à notre fonctionnement. Nos cellules baignent, elles aussi, dans cette eau qui les enveloppe, telle une mère nourrissant son bébé. PAR ISABELLE HERNANDEZ

La Terre nous apportait la stabilité, L'Eau nous offre la fluidité, la cohésion. Jala nourrit, nettoie, draine, enveloppe, protège, elle est le nid douillet de la création. Nous avons tous commencé notre incarnation dans cet élément, in utero, flottant dans ce liquide bienveillant et protecteur. Restons humbles face à la puissance de l'eau... et prenons soin d'elle !

Dans notre corps physique, Jala est l'élément le plus présent et correspond à tous nos fluides, notre lubrification. Nous y retrouvons la lymphe, les fluides reproducteurs, le mucus, le sang... Sur le plan psychologique, elle nous procure l'amour, la douceur. L'eau « enveloppe » nos tissus nerveux, les « reconforte ». Elle soutient la bonne lubrification de nos articulations.

L'eau tempère notre feu, redonne de la douceur à notre existence, nous aide à laisser couler et circuler les fluides dans notre corps, à accueillir le flot de la vie. Cet élément est indispensable à la

vie, il suffit de comparer une terre aride, peu fertile, et une terre nourrie par les moussons qui va se montrer très généreuse ! Mais attention aux inondations, tout est question de dosage...

Les influences de Jala n'auront pas les mêmes effets en fonction des tempéraments ayurvédiques.

Les constitutions KAPHA Vigilance quant à l'accumulation de Jala

Les personnes à dominante *kapha* (Eau + Terre) sont naturellement familières avec l'eau. Leur peau est souvent « onctueuse », « douce » comme une peau de bébé. Leurs fluides sont généreux, les articulations bien lubrifiées, le fluide reproducteur de qualité ; le terrain est « fertile ». Les nerfs sont pleinement nourris, de ce fait ces constitutions sont enclines à une certaine sérénité. La tendance de l'eau à s'accumuler et à stagner risque naturellement de perturber les constitutions *kapha*. Cela peut se traduire par de la rétention d'eau, de l'œdème...

La circulation des fluides est un peu plus lente chez cette consti-

tution. Il sera donc indispensable d'activer la circulation de l'eau pour que les déchets ne restent pas « bloqués ». La transpiration va permettre d'évacuer les déchets par la sueur. Une pratique d'*asana* et de *pranayama* stimulante sera donc la bienvenue pour stimuler la sudation. Les inversions seront aussi bénéfiques, pour aider le retour veineux, la circulation des fluides dans le corps... Le brossage à sec sera excellent pour stimuler la microcirculation. Pour imaginer, il suffit de penser que l'eau peut être stagnante comme un marécage ou jaillissante, pure comme une source claire et sattvique !

Les constitutions PITTA

Jala un grand ami à ne pas négliger

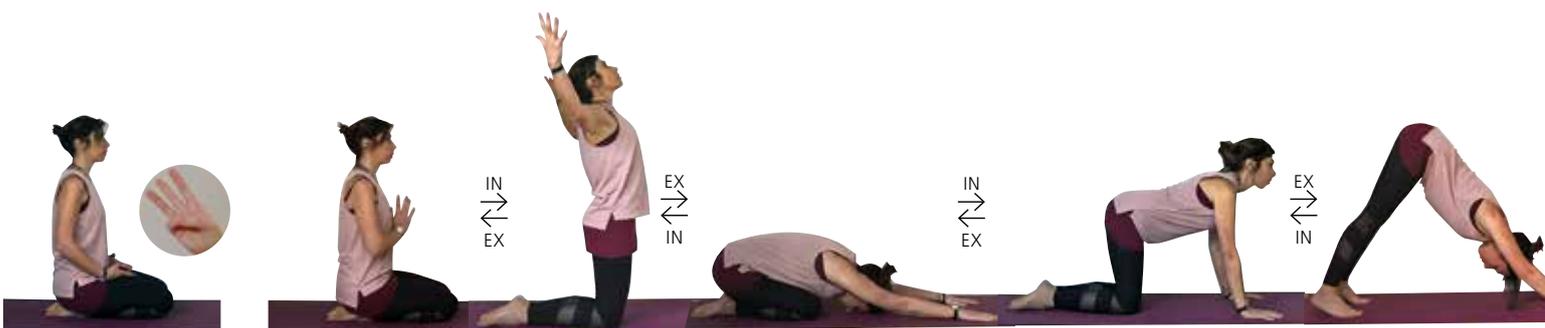
Les constitutions *pitta* (Feu + Eau) ont souvent une affection particulière pour l'eau. La prédominance de l'élément Feu les a souvent habitués à la sensation de soif, apaisée par l'eau, ou aux sensations de chaleur, calmées par les bains. L'eau offre la fluidité dont elles ont besoin dans l'action. Cet élément

a une place de choix dans le style de Vie des *pitta* qui retrouveront de la douceur dans la natation, de la joie dans un bon bain de mer frais ! Si cette constitution pratique en excès des postures chauffantes et purifiantes, l'eau aura tendance à s'évaporer pour laisser un terrain chaud et sec. Les excès de chaleur et de sécheresse fragilisent le corps en créant un terrain inflammatoire.

Les constitutions VATA

Jala, une source plus que vitale !

Les constitutions *vata* (Air + Éther), de par leur nature, ont une moindre proportion d'eau dans le corps. Les *vata* ont donc un effort à faire pour aller chercher cet élément et s'en nourrir. En effet, elles auraient tendance à se déshydrater et être en insuffisance de fluides comme, par exemple, la tendance à avoir les yeux secs, les articulations qui craquent, la peau sèche... Lorsque le système nerveux n'est pas suffisamment hydraté ; c'est la porte ouverte à l'anxiété, l'insomnie et à la plupart des troubles « *vata* ». La grande priorité sera d'apporter de



①

②



③



④



⑤

« l'onctuosité » au corps physique pour le « lubrifier » en profondeur et retrouver un réconfort psychique. L'auto massage à l'huile de sésame sera un rituel indispensable. L'huile permet au corps de garder l'Eau. Pour éviter l'insuffisance d'eau, certaines applications locales seront très utiles, comme des gouttes de *ghee* dans les yeux, ou encore de l'huile dans le nez. Dans l'alimentation, la saveur à favoriser sera la saveur douce avec les oléagineux, les céréales semi-complètes ou complètes, la prise de liquide, plutôt chaud, comme la décoction de gingembre. Les aliments salés, comme les algues, le miso... permettent de « retenir » l'eau dans l'organisme.

PRATIQUE

Cette pratique va nous mener vers les postures dynamiques pour « réchauffer » et donc « fluidifier » les liquides, afin de favoriser une meilleure circulation. Les postures d'inversion en statique vont aider au « renouvellement » harmonieux de *jala* dans le corps.

① VAJRĀSANA posture du Diamant avec Jala mudra

Conscience et recherche de la fluidité du souffle qui va et vient avec douceur. Allonger au fur et à mesure le souffle : IN = EX = 4 secondes, puis 5 s, puis 6 s, ... Trouver la durée juste pour vous. 5 minutes.



② ENCHAÎNEMENT FLUIDE EN DYNAMIQUE

Expansion du souffle et du mouvement comme le va-et-vient d'une vague 3 x IN = EX.

Départ en *vajrasana* mains jointes.

Humilité et gratitude envers *jala*.

IN monter les bras par les côtés, se redresser sur les genoux, sternum vers le haut, doigts écartés

EX fessier-talon, tête au sol, bras loin devant, doigts écartés

IN *chakravakasana*

EX *adho mukha svānāsana*

IN *urdhvam mukha svānāsana*

Puis retour par le même chemin.

③ PRÉPARATION DE LA NUQUE À GENOU

Orteils retournés, mouvements de la tête initiés par le regard physique.

1) Regard vers le plafond <=> regard vers le nombril

2) Regard vers la droite <=> Regard vers la gauche

3) Mouvements libres de la tête, nuque, épaules

④ ENCHAÎNEMENT DE HALĀSANA A PASCIMOTTANASANA

Mouvement doux et continu - 6 x

⑤ SARVĀNGĀSANA

5 minutes minimum. Présence au souffle. Si cette posture est difficile à garder longtemps, vous pouvez mettre un bolster sous le bassin. Présence aux sensations dans le corps.

⑥ SUKHASANA AVEC JALA MUDRA

Visualisation d'un croissant de lune au niveau de *svadhishthana chakra* de couleur blanche.

24 respirations.

Dans le prochain numéro, nous poursuivrons l'exploration de *jala* à travers les *mudra*, *chakra*, *mantra*,...

Isabelle Hernandez, praticienne en Ayurveda, professeur de Yoga, formatrice « Yoga & Ayurveda »

proposera un week-end

« Yoga & Ayurveda : Les 5 éléments » les 8 & 9 mai prochains au centre La Lila, mairie des LILAS (93)

Informations & réservation sur : www.yogamrita.fr

www.institutayam.fr

