L'IMMUNITÉ

Se défendre et se renforcer face aux virus par l'Ayurveda et le yoga

Avril 2020

Claire Dagnaux

clairedagnaux@yahoo.fr

Avant propos

Chers amis,

Je sais que vous recevez beaucoup d'informations, et je ne voudrais surtout pas ajouter une seule note à l'inquiétude ambiante.

l'Ayurveda, le Yoga proposent des réponses pertinentes et pratiques à la crise que nous vivons actuellement. Ceci m'incite à vous présenter une synthèse de ce qui me semble le plus intéressant **pour prendre soin de notre immunité**, notre aptitude à nous défendre contre toutes les maladies et agressions pathogènes, les virus notamment. L'Ayurveda et le yoga, ne résoudront pas la pandémie, mais ils peuvent nous aider à mieux à renforcer nos défenses au sens large, non seulement physiques et physiologiques, mais aussi mentales, émotionnelles et spirituelles, en renforçant le calme, la stabilité et en ressourçant l'âme, notre boussole intérieure, pour nous permettre de voir clair et de nous orienter dans et après la tempête.

Rappelons brièvement que le Yoga et l'Ayurveda sont originaires de la même source, la tradition védique et la philosophie du Samkya. L'Ayurveda est la science de guérison et de la santé du corps et de l'esprit, basée sur la connaissance des lois de la vie. Le Yoga est la science de la réalisation du Soi qui dépend justement de l'harmonisation du corps et de l'esprit. Ces deux disciplines, étroitement liées, ont toujours été pratiquées conjointement dans la tradition indienne. Les pratiques de yoga étaient prescrites dans un contexte ayurvédique pour leurs effets thérapeutiques. Et la santé ou le bon équilibre des différents plans de l'être (physique et psychique) recherchés par l'Ayurveda étant indispensable à la réalisation spirituelle à savoir l'union avec le Divin, le Soi, qui est le but du Yoga.

J'ai essayé de mettre en dialogue ces deux approches sur la question de l'immunité pour trouver des choses simples et pratiques à mettre en œuvre. Le sujet ne sera qu'entrouvert, et comme nous sommes tous différents, expérimentant des situations très diverses, je ne donnerai ici que des grandes lignes de **prévention,*** des conseils et des exercices accessibles et utiles presque pour tous. Je suis sûre que vous en appliquez déjà beaucoup.

Ce dossier se divise en deux volets, **qui se complètent et qui peuvent être consultés indépendamment.** Dans la **première partie,** nous verrons **comment l'Ayurveda aborde la question de l'immunité.** A la différence de l'approche bio-chimique de la science moderne, l'Ayurveda se préoccupe des conditions de l'immunité au sens large puisqu'il sera aussi question d'immunité mentale, émotionnelle et spirituelle. Nous verrons ce qui la rend possible.

Dans la deuxième partie, nous verrons **ce que proposent le Yoga et la yoga-thérapie** en réponse aux grandes lignes de défense préconisées par l'Ayurveda. Les postures, les pranayama sont des outils efficaces et concrets pour soutenir et renforcer notre immunité. En **appendice, nous ferons** une brève incursion du côté de **l'aromathérapie**, et de **l'immuno-nutrition qui apportent aussi des solutions concrètes pour que notre Système immunitaire** fonctionne au mieux.

Bonne lecture, bien à vous. Claire

(*Ce document ne remplace pas un avis médical en cas d'apparition de symptômes et ne propose pas de modifier tous traitements en cours.)

SOMMAIRE

Avant propos P2

Sommaire p3

I- Première partie : Face à une attaque virale, que nous dit l'Ayurveda ? p4

I- Tout d'abord, rester calme - Pacifier Vāta p4

II- Adopter une bonne hygiène de vie - La dinachārya (routine quotidienne) p5

A- Cela commence par une bonne hygiène corporelle P5

B- L'hygiène de vie, facteur déterminant de notre santé physique et mentale p5

C- Adopter une alimentation vivante préparée avec amour et conscience p6

III- Prendre soin du feu digestif (Agni) p7

IV- Eviter au maximum la présence de toxines dans le corps (āma) p9

A- La formation d' āma p9

B- Éliminer les toxines quand elles sont installées p10

C- Quand les toxines s'installent dans les voies respiratoires p11

D- Quand les toxines s'installent dans l'intestin p12

V- Préserver ojas, notre vigueur et rayonnement immunitaire p13

II- Deuxième partie : Quels exercices de yoga pour renforcer nos défenses ? P15

I- Apaiser le mental et activer Mūlādhāra-chakra pour s'ancrer, s'enraciner P16

A- Objectif n°1 : apaiser le mental, se recentrer p16

B- Retrouver l'ancrage et l'enracinement p18

C- Des postures qui tonifient le système parasympathique P19

II- Stimuler Maṇipūra-chakra : éviter la présence de toxines (āma) p20

A- Renforcer le feu digestif (Agni) p20

B- Améliorer le transit, lutter contre la constipation p23

III- Ouvrir Anāhata-chakra :

A-renforcer ojas par l'ouverture du cœur P24

B- Développer le silence intérieur p25

C- Coronavirus et chakra-couronne p26

Conclusion : L'immunité, le maillon clé de notre intelligence p27

Appendice : Huiles essentielles et micronutriments de l'immunité P29

A- Les huiles essentielles de l'immunité p29

B- Les oligo-éléments, minéraux, vitamines de l'immunité p29

Annexes P32

N°1- Recette d'un gel et d'un spray désinfectants. p32

N°2- Protocole d'Auto-massage P33

N°3- Régime de saison (début de printemps) détox p34

N°4- Pratique de yoga : explications de certains exercices p35

N°5- La pratique Jīvānanda pour le corps, le mental et l'âme p36

Sources , Conseils, suggestions P38

Pour me contacter p40

PREMIÈRE PARTIE :

FACE À UNE ATTAQUE VIRALE, QUE NOUS DIT L'AYURVEDA ?

I- Tout d'abord : rester calme !

Ne pas paniquer, ne pas s'inquiéter, car la peur et le stress affaiblissent notre immunité, alors que la joie, l'enthousiasme, la confiance, les pensées positives la renforcent et augmentent notre taux vibratoire. Mais comment rester zen en temps de pandémie planétaire ? C'est toute la question !!! Rappelez-vous que l'antidote à la peur, c'est le calme et l'amour !

(Rappel)

L'énergie Vāta (Dominance des éléments Air et Ether) est l'une des trois énergies qui permettent au corps de fonctionner. Vāta, principe du **mouvement,** assure le transport de tout ce qui se déplace dans notre corps (oxygène, sang, liquides, nourriture, gaz, déchets, informations nerveuses…)

Ses qualités : léger, froid, sec, instable, irrégulier, mobile.
Quand cette énergie Vāta est en excès : nous expérimentons peur, instabilité, agitation, tensions, stress, anxiété, insomnie, douleurs…

Concrètement, comment pacifier l'énergie Vāta ?

- **Retrouver l'ancrage**, **la terre, l'enracinement**…, par des activités en lien avec la terre (jardinage, modelage, yoga, marche dans la nature ; à défaut de grands espaces extérieurs, de grandes randonnées, privilégier la qualité de l'écoute intérieure, la présence, la marche consciente…) se rapprocher des lacs, des rivières, l'eau apaise Vāta.
- **Apporter chaleur et « onctuosité »** au corps : massages à l'huile de sésame, chaude ; bains chauds… ; **une nourriture chaude, onctueuse, crémeuse**. Eviter ce qui est sec et froid. Limiter les crudités, et en tout cas, y ajouter de l'huile. Consommezrdu **ghee** , beurre clarifié.
- **Consommer des épices de nature chaude** : cumin, menthe, ajwayan, cardamome, cannelle.
- **Se (re)connecter aux rythmes de la nature, avoir des horaires réguliers (repas et coucher)**. Dormir la nuit, veiller le jour. Équilibrer les temps de repos, de travail, de loisir, de sommeil apporte stabilité, sécurité et clarté mentale.
- **Prendre vraiment le temps de se détendre**, des temps de silence pour écouter de la musique apaisante. Réduire l'usage des écrans et des médias, diminuer ses activités vers l'extérieur (c'est le moment !) Le yoga est particulièrement approprié pour apaiser Vāta. **Toutes les pratiques de yoga, de prānāyāma et de méditation visent à calmer notre mental.**

II- Adopter une bonne hygiène de vie (La dinachārya : routine quotidienne)

A- Cela commence par une bonne hygiène corporelle

En situation d'épidémie, l'hygiène corporelle et la propreté sont essentielles : tous les « gestes barrières » dont on nous a beaucoup parlé.

NB : Namaste, le salut indien, est profondément respectueux et parfaitement approprié en ce temps de virus qui court. Il signifie : « Je salue le Divin en toi. »

L'Ayurveda va plus loin : toute notre hygiène de vie est à reconsidérer pour se donner les conditions d'une bonne immunité et d'une bonne santé.

- **Les nettoyages quotidiens des 'portes' du corps** » empêchent les mucosités de descendre dans la gorge puis vers les poumons. Ils stimulent fortement le système digestif en empêchant l'entrée des toxines dans le corps.

* **<u>La bouche</u>** (le matin à jeun) :

- Se gratter la langue (Hrid Dhauti) (avec un râpe langue ou avec le tranchant d'une cuillère à café), plusieurs fois de l'arrière vers l'avant, pour évacuer les toxines accumulées pendant la nuit, les excès de mucosités, les germes et bactéries indésirables. (Bien se rincer la bouche après.)
- Faire des bains de bouche (Kavala) avec une cuillère à soupe d'huile de sésame ; garder l'huile dans la bouche pendant 5-7 minutes en faisant bouger l'huile dans la bouche, puis la cracher et se rincer la bouche.

* **<u>Le nez</u>** (Nāsya) : mettre 2 gouttes d'huile de sésame (ou idéalement l'huile d'Anu) dans chaque narine le matin au réveil. Cela maintient la muqueuse saine et dégage bien le nez. On peut renverser la tête en arrière et laisser descendre l'huile dans la gorge. (Intéressant pour les allergies.)

* Prendre 1 verre d'eau chaude avec 1/2 citron bio pressé pour décongestionner **<u>foie et vésicule biliaire</u>.** (Attendre 20 minutes avant de prendre votre petit-déjeuner.)

- **<u>Pour la maison</u>** : bien aérer, laisser entrer le soleil et l'air pur ; on peut aussi utiliser des diffuseurs d'huiles essentielles quand les fenêtres sont fermées (lavande, citron, eucalyptus globulus, thym, pin sylvestre, tea tree…), des sprays aux huiles essentielles ; des fumigations de sauge (feuilles sèches), du papier d'Arménie… (Voir annexe n°1 recette gel et spray désinfectant.)

B- L'hygiène de vie, facteur déterminant de notre santé physique et mentale

- **Ne pas réprimer les besoins naturels** (se nourrir, dormir, avoir une activité sexuelle, aller à la selle, uriner, éternuer, pleurer, tousser, bailler…)

- **Se reposer suffisamment, au bon moment :** l'organisme et le mental se régénèrent et se renforcent avec un bon sommeil… L'Ayurveda recommande de se coucher vers 22h et de se lever vers 6h, sinon le nettoyage de nos organes ne peut pas se faire correctement et ils finissent par s'encrasser.

- **Exercer une activité physique adéquate quotidiennement** (min. 30 min/j) favorise une bonne santé

globale et stimule directement le S.I. **Le yoga est particulièrement recommandé** : en plus de tous ses bienfaits physiques et physiologiques sur notre santé en général et sur notre S.I. en particulier, il optimise la bonne circulation du prāna dans le corps, la force vitale, et agit directement sur notre mental qu'il apaise et ressource en profondeur…

*« L'ayurveda recommande la pratique des asanas (*et des pranayamas) *qu'elle considère comme l'hygiène de vie la plus importante pour l'activité physique. Elle prescrit également des asanas qui sont des mesures importantes pour soigner de nombreuses maladies. »* David Frawley.

- Bien s'hydrater (1,5 l/j au moins). Boire de l'eau à température ambiante ou chaude, (mais non sortie du réfrigérateur, eau chaude citronnée, jus de fruits frais, tisanes... (Il est recommandé de garder la gorge humide pour éviter que les virus n'aillent dans les poumons.)

- Masser le corps avec de l'huile de sésame (bio) : le massage permet entre autres de nourrir les tissus, les articulations, les organes et d'évacuer les toxines. (Voir protocole d'auto-massage en annexe n°2).

- S'exposer régulièrement au soleil, à la chaleur, au froid, passer du temps dans un environnement plaisant et naturel.

- **Tendre vers une vie éthique**, faite de relations harmonieuses, d'attitudes positives et de moyens d'existences honnêtes. Réfléchir à nos valeurs et aux moyen xde les faire vivre dans nos choix, nos activités, nos relations.

C- Adopter une alimentation saine et vivante, préparée avec amour et conscience

c'est à dire une alimentation SATTVIQUE, pure, qui apporte au corps et au mental vitalité, énergie, clarté et sérénité. La nature des aliments est aussi importante que la façon dont les prépare, leurs associations, leur quantité, la fréquence des repas, l'état émotionnel en cuisinant et en mangeant. L'alimentation doit aussi s'adapter aux saisons, aux climats et à l'âge.

- Eviter ce qui fatigue notre système digestif et ralentit le S.I. : Les produits animaux, raffinés, industriels ou conservés ; l'alcool, le tabac et tout autre stimulant, les aliments trop cuits, non frais, recuits, irradiés ou cuits au micro-ondes, génétiquement modifiés, qui n'ont plus de prāṇa (force de vie).

- Les aliments pour une bonne immunité : Les aliments frais, nutritifs, digestes, variés, remplis de vitamines, enzymes et minéraux qui soutiennent activement le système immunitaire : fruits et légumes frais et de saisons (bio), aliments crus (salades, crudités), noix, amandes ; céréales complètes ; légumineuses (si possible germées) ; produits laitiers frais, non gras ; huiles bio ; sucres naturels ; graines germées, algues (spiruline, chlorella, kombu…) ; herbes sauvages (pissenlit, ortie, chicorée sauvage, pâquerette, potentille…)

- Les épices et plantes de l'immunité : Gingembre, cardamome, fenouil, cumin, coriandre, curcuma, menthe, basilic, fenugrec, échinacée, harpagophytum, thym, olivier, algues, carotte, ginseng.

L'ail est très puissant pour lutter contre les infections virales… Mais n'est pas propice à un mental paisible (l'ail est rajasique et tamasique, il agite et opacifie le mental).

Plantes ayurvédiques* : amla, neem, tulsi (le basilic sacré), guduchi et le mélange triphala…

(On peut les commander par exemple, sur le site Brin d'Herbe : www.brin-d-herbe.fr (Tel : 04 50 45 38 63) Dosage : se conformer aux indications sur les emballages : en général, 1 à 2 comprimés ou gélules 2 fois par jour. (Poudre : ½ cc mélangée à de l'eau 2 x /j).

III- Prendre soin du feu digestif (Agni)

Agni, le Dieu du Feu, Principe de volonté transformatrice et du pouvoir de discernement. Les Hindous révèrent le Dieu Agni, avant chaque repas.)

Pour empêcher les toxines (āma) et les mucosités de se former et de s'accumuler, il est très important d'avoir un bon feu digestif (Agni). Agni sert non seulement à transformer la nourriture en nutriments, à les assimiler, à brûler les toxines, à empêcher la production de mucus mais détruit aussi les agents pathogènes, virus et mauvaises bactéries. Selon l'Ayurveda, la plupart des maladies proviennent d'un fonctionnement défectueux du système digestif. Un bon feu digestif permet aussi d'optimiser nos capacités immunitaires.

Āma et Agni sont antagonistes : lorsque Agni est fort, il ne se forme pas d'āma. Lorsque Agni est faible, āma augmente.

- **Signes d'Agni en équilibre** : appétit normal et constant, bonne digestion, bonne circulation, selles régulières, peu de flatulences ou de ballonnement ; teint clair, haleine agréable, odeurs corporelles plaisantes, bonne énergie, acuité sensorielle et clarté mentale généralement fortes ; grande résistance aux maladies.

- **Signes d'Agni en déséquilibre :**

Quand Agni est trop fort : gros appétit ; selles plutôt liquides ; bonne résistance aux maladies mais les maladies sont soudaines et graves lorsqu'elles arrivent.

Quand Agni est trop faible : manque d'appétit, métabolisme lent, tendance à grossir même sans trop manger ; mauvaise circulation, rhumes et grippes fréquents, maladies souvent bénignes.

Quand Agni est variable, tantôt faible, tantôt fort : alternance de périodes où l'appétit est bon et de perte d'appétit ; flatulences, distensions de l'abdomen, constipation ; résistance inégale aux maladies et risque de maladies qui affaiblissent le système nerveux à long terme.

Comment prendre soin d'Agni ?

- **Les épices** sont les plus efficaces pour augmenter Agni. **Toutes les épices stimulent Agni.**

Agni est accru par les saveurs piquantes, acides et salées. La saveur amère, avant les repas peut aussi stimuler Agni (en petite quantité).

Quand le feu digestif est faible : gingembre, piment, poivre noir.

Quand le feu digestif est trop fort : éviter les épices fortes (poivre, piment…), consommer plutôt des plantes amères digestives : aloès, berbéris, gentiane, neem…

Quand Agni est variable : gingembre, curcuma, sel de roche.

Quand Agni est normal : cardamome, curcuma, coriandre, basilic, fenouil pour maintenir le feu digestif en équilibre.

- **Manger de la bonne façon...**

- Ne pas trop manger, ni trop souvent (idéalement au moins 3h entre deux repas, avoir fini de digérer le repas précédent avant de remanger et ne manger que lorsqu' on a faim). Ne remplir l'estomac qu'à 1/3 de nourriture, 1/3 pour les liquides, laisser le dernier tiers vide.

- Bien mâcher (la digestion commence dans la bouche) et être présent en mangeant (pas de télé, téléphone ni radio) …

- Simplifier les repas et le travail de nos enzymes digestives : réduire le nombre d'ingrédients différents dans un même repas ; évitez les aliments trop gras, trop sucrés, trop froids, qui réduisent Agni.

- Manger dans une atmosphère agréable, avec un état émotionnel serein et des pensées positives.

- **… La nourriture qui nous convient** :

- Il est intéressant de connaître sa constitution ayurvédique individuelle (Prakriti) pour savoir quels sont les aliments qui nous conviennent et ceux qu'il vaut mieux éviter, et pour apprendre à repérer nos déséquilibres… En général, Agni est diminué par des aliments lourds, sucrés, gras, à l'exception du ghee (beurre clarifié) qui augmente Agni (en petite quantité).

- Tenir compte des saisons et inter-saisons : au milieu du printemps, quand le temps se réchauffe, il est bénéfique d'adopter un régime détoxifiant, c'est-à-dire léger, digeste, anti -āma (ou anti-Kapha). Toute la subtilité consistera à ne pas s'alourdir tout en évitant de trop « s'alléger », au risque de retomber dans les peurs, l'anxiété, l'émotivité… c'est- à dire l'excès de Vāta). (Voir Annexe n°3- régime détox.)

- **Agni est soutenu par les exercices physiques et le yoga** : les postures de yoga, les respirations et la méditation. Les Salutations au Soleil notamment, augmentent Agni ! (Voir 2ème partie)

Pour réveiller le feu digestif :

Recette n°1 : Couper des lamelles fines de gingembre frais et faites-les macérer dans du jus de citron avec un peu de sel. (A prendre avant les repas.)

Recette n°2 : Préparer un litre d'eau avec une cuillerée à café (cc) de gr. de fenouil, 1 cc de gr. de cumin et 1 cc de poudre de coriandre et du gingembre frais, coupé en rondelles (une phalange de pouce pour ce qui est de la quantité). Faites bouillir le tout et conservez dans un thermos à boire pendant la journée.

Recette n°3 : Si vous êtes à la maison, faites bouillir une tasse d'eau avec 2 clous de girofle, 2 grains de poivre noir et du gingembre frais (environ 1/2 cm coupé en petits morceaux). Passez, et buvez, plusieurs fois par jour.

A contrario : ce qui réduit ou perturbe Agni : manger de manière inappropriée des aliments inadaptés (par exemple, la consommation de produits chimiques, de graisses poli-saturées…), manger à des horaires irréguliers, grignoter ; dormir pendant la journée, rester éveillé la nuit, être sédentaire...

IV- Eviter au maximum la présence de toxines dans le corps (āma)

A- La formation d'āma

Quand la digestion est perturbée, les particules d'aliments non-digérés ou mal digérés s'accumulent et forment ce qu'on appelle **āma**. Ce sont d**es toxines** qui ont l'aspect de masses collantes. N'ayant pas de voies d'élimination propres, elles vont en conséquence s'accumuler peu à peu, stagner et fermenter dans l'estomac, l'intestin ou le colon, empêchant l'assimilation des substances nutritives des aliments ou des plantes et déséquilibrant le métabolisme. A la longue, **āma pénètre dans le système respiratoire** ou lymphatique, le foie, le sang, les os, les tissus du système nerveux, entraînant l'apparition de maladies et déréglant notre S.I. jusqu'à la dégénérescence du corps. Il faut donc tout faire pour ne pas les produire et pour s'en débarrasser.

(NB : De même qu'il existe des toxines physiques, il existe aussi des toxines mentales et émotionnelles, résidus de pensées ou d'émotions mal digérées. Ce sont des perturbateurs psychiques, qui à leur tour endommagent les systèmes digestif, endocrinien, immunitaire, nerveux, etc.)

- **Signes de présence d'āma dans le corps** : mauvaise haleine, langue chargée, odeurs corporelles excessives, faiblesse digestive, perte ou manque d'appétit ; gaz (odorants) ou acidité ; selles mal formées, qui collent ou qui coulent au fond de la cuvette ; sensation de lourdeur (corps, poitrine ou tête) ; crampes, léthargie, déprime, mucosités ou irritations dans la gorge, dépôts épais sur la langue, yeux cernés ou fatigués, raideurs, anxiété, sommeil perturbé...

- **Les facteurs d'āma** :

- Ingestion d'aliments lourds, gras, collants, pas frais ou vieux.

- Les produits laitiers (pasteurisés) : lait, yaourt, fromage, beurre (++). (En revanche, consommer le yaourt bien mélangé à une part égale d'eau et avec des épices : gingembre, cardamome, menthe, coriandre… Dans ce cas, le yaourt est bénéfique).

- Les produits animaux augmentent beaucoup les toxines : éviter les graisses animales, viandes rouges, porc (++). Le poisson, les fruits de mer peuvent augmenter le mucus, surtout quand ils ne sont pas frais. Les œufs produisent āma.

- Le sucre blanc (+++) et les aliments à base de farine blanche, le sel en excès ;

- Les boissons froides, le café.

- Les incompatibilités alimentaires : mélanger certains aliments entre eux dans un même repas produit des toxines et des perturbations à long terme :

Aliments	**A ne pas associer avec :**
Lait	Les aliments aigres (acides) et salés, les fruits de mer, la viande, bananes pas mûres, le melon, le yaourt, les œufs, les cerises.
Œufs	La viande, le yaourt, le melon, le fromage, le poisson, les bananes.
Céréales	Les fruits.
Les fruits	sont à manger seuls (hors des repas). Ne pas boire en même temps .

B- Éliminer les toxines quand elles sont installées

- **Āma sera réduit par tout ce qui permet d'augmenter Agni** (voir chapitre précédent)
- **Adoptez un régime détoxifiant—anti āma** (Voir annexe n°3– régime détox)

Grands principes :	**Évitez**	**Favorisez :**
- de manger avant d'avoir digéré le repas précédent. - les repas lourds le soir. - de boire juste avant le repas pour ne pas noyer votre feu digestif. - le sucre, les aliments gras et acides. - Les laitages (lourds et froids), la viande rouge, les aliments raffinés ou en conserve, le café et l'alcool.		- les saveurs piquantes, amères et astringentes, qui vous aideront à nettoyer le mucus et les liquides en excès et purifieront le corps. - les repas chauds, simples avec un nombre d'ingrédients limités.

La formule anti-āma du Dr Partap Chauhan (Jiva Institute) :

- 2cc de cumin en poudre
- 2cc de coriandre en poudre
- 2cc de fenouil en poudre
- 2cc de gingembre en poudre
- 4 cc de menthe séchée, réduite en poudre

⇨ Mélanger le tout. Prendre 1 cc du mélange dans de l'eau chaude 10 à 20 min. après chaque repas.

- **Pratiquez des jeûnes courts**, ou d'adopter une diète très digeste ou mono-diète (fruits, jus, bouillons ou soupes maison, ou légumes bouillis) régulièrement , d'une durée de 14h à 22h, en prenant des infusions qui augmentent le feu digestif. Pour une personne en bonne santé, l'Ayurveda les recommande tous les 15 jours et aux inter-saisons. Choisissez la méthode qui vous convient le mieux. Le jeûne stimule nos défenses immunitaires, élimine les toxines, renforce le feu digestif et tout le métabolisme du corps. Il renforce aussi notre force de volonté.

Exemple du Kitchari , un plat indien complet anti-toxines, très simple à préparer.

Recette du Kitchari : **un plat indien complet anti-toxines très digeste et très simple à préparer.**

C'est un plat énergétique et dépuratif utilisé pour aider à la détoxication ou pour les mono-diètes et reprises après jeûne. Il nourrit tout en mettant le corps au repos. (Equilibre les 3 doshas.)

(Préparation et cuisson 20 min) Pour 4 personnes :

- ½ cc de graines de cumin
- 3 feuilles de laurier
- 1cc de coriandre moulue
- ½ cc de curcuma
- 1cc de gingembre frais râpé
- 1 à 1,2 l d'eau
- 2 c à soupe de ghee ou d'huile de tournesol ou d'olive
- 200g de riz basmati

=> Rincez le riz et les haricots mungo (ou lentilles) ; Chauffer le ghee ou l'huile dans une casserole. Ajouter le cumin et laurier, faire frire légèrement. Ajouter la coriandre et le curcuma. Bien remuer. Ajouter l'eau, le riz, les haricots mungo (ou lentilles) et le gingembre. Amener à ébullition, laisser mijoter à couvert 15 min jusqu'à ce que le riz soit cuit. (Ajouter éventuellement de l'eau pendant la cuisson pour que le riz ne soit pas sec.) Saler, poivrer à votre goût.

Les toxines quand elles sont produites ne sont pas éliminées naturellement par le corps. Elles vont s'installer progressivement dans les tissus profonds, les organes, les articulations, les canaux… et vont prendre différentes formes qui nécessiteront des traitements spécifiques.

C- Quand les toxines s'installent dans les voies respiratoires :

Les poumons, la sphère ORL, qui sont aussi les endroits les plus exposés aux éléments pathogènes car de nombreux virus attaquent les voies respiratoires via la bouche, les sinus), **elles forment des mucosités qui sont de nature kapha.** La plupart des troubles respiratoires et de la sphère ORL sont eux aussi de nature kapha (les rhumes, grippes, angines, inflammations des ganglions, bronchites, asthme, pneumonie…)

Rappel : **l'énergie Kapha**, l'une des trois énergies vitales (Doshas), est constituée essentiellement des éléments **Eau et Terre** – Elle a pour fonction d'assurer la cohésion des éléments du corps et leur donner une densité, une forme, une structure. Kapha est responsable de la croissance, du développement, de la lubrification (articulations) et de l'humidification (nourriture, selles)…

- Ses qualités (ou propriétés) : lourd, collant, froid, humide, dense, gras ou huileux, stable, lent, statique.

- Son siège est situé dans la partie supérieure du corps (entre le cœur et la tête : sphère respiratoire et ORL).

- **Éviter tout ce qui augmente Kapha :**

- Les aliments « kaphagéniques » : sucre et aliments sucrés, crémeux,, huileux, gras (pâtisseries) ; produits laitiers ; plats frits ; oléagineux, ; aliments lourds et à hautes calories (charcuteries, viandes en sauce) ; féculents, légumineuses, avocats, bananes, fruits sucrés et aqueux (pastèques, melon.) ; sel (rétention d'eau)...
- La sédentarité, l'absence d'exercice, dormir la journée (après 6h !)
- Manger en excès ou quand on n'a pas faim.
- Eviter de s'exposer au froid et à l'humidité, (vigilance particulière au logement et à notre façon de nous habiller selon le temps.)

- **Privilégier tout ce qui possède les qualités inverses :**

- Les épices chauffantes de nature (clou de girofle, cannelle, cardamome, poivre, piments, muscade…) et particulièrement le fenugrec, le curcuma, le gingembre.
- Le miel (qui assèche les mucosités).
- Les massages à l'huile de moutarde (ou h. d'olive ou h. de tournesol, moins denses et lourdes que le sésame). (L'application peut se faire un jour sur deux, ou juste avant la douche, ou sur certaines parties du corps, comme les pieds et la tête.)
- La sudation légère : bains, sauna sec, caisson de sudation.
- La pratique du pranayama : (Voir 2ème partie.)
- Faire du sport ; l'exercice, le mouvement, le yoga contrecarrent l'aspect statique de kapha.
- Le jeûne (intermittent ou partiel)

- **La recette anti Kapha du Dr Partap Chauhan :** pour les rhumes, maux de gorges, sinusites, rhinites, rhinopharyngite, bronchites, toux sèches :

- 1 cc gingembre en poudre
- 1 cc curcuma en poudre
- 1 cc poivre noir en poudre
- 1cc cardamome en poudre
- 1 cc cannelle en poudre
- (éventuellement 1cc clou de girofle moulue)
- 5cc sucre roux (6 si on a ajouté la cc de clou de girofle).

Tout mélanger. On peut aussi ajouter 5 (ou 6 cc) de miel au mélange, cela forme une pâte. Prendre ½ cc à 1 cc du mélange 2 à 3 fois par jour soit directement (c'est fort), soit dans de l'eau chaude.

- **Les plantes du système respiratoire :** Thym, (Anti-infectieux, antitussif et expectorant), eucalyptus, sarriette, pin (immuno- stimulant) et expectorant), origan, l'ail, laurier noble, oignon, sauge officinale…

  - Selon l'ayurveda : gingembre, cannelle, pippali (poivre long), poivre noir, réglisse, tulsi (basilic sacré), clou de girofle, menthe, fenugrec…

- **Décoction de gingembre , ajouter citron et du miel.**
- **Nasya : le nettoyage du nez.** (Voir p5)

D- Quand les toxines s'installent dans l'intestin :

L'intestin étant le principal point de rencontre entre notre monde intérieur et le monde extérieur, il est la porte d'entrée des maladies. Il convient de le garder propre en veillant à avoir **un bon transit et une bonne élimination** sans quoi risquent de s'y accumuler des toxines (āma).

- **Favoriser un bon transit, éviter la constipation :**

- Prenez votre plus gros repas aux heures où le feu digestif est à son maximum, entre 10h et 14h (quand le soleil est au zénith).

- Pratiquez de l'exercice physique régulier.

- Evitez les aliments qui favorisent la constipation (denrées raffinées non complètes, produits gras, fromages à pâte dure…) et consommez beaucoup d'aliments remplis d'eau qui mouillent le bol alimentaire, une nourriture légère et digeste.

- En cas de constipation : prenez 2 comprimés de Triphala au moment du coucher (ou 1 cc de Triphala en poudre dans de l'eau chaude) ou une cc de ghee dans un verre de lait chaud au moment du coucher.

- Laxatifs légers : figues, pruneaux, pommes, bananes, aloès vera, son d'avoine, huile d'olive, graines de lin et de sésame, céréales complètes, laitue, fenouil, réglisse, psyllium, son, fenugrec…

- Triphala (mélange de haritaki, amalaki, bibhitaki) : il débarrasse l'intestin de toutes les toxines et augmente le feu digestif. (Peut être pris à long terme sur 6 mois en continu avec une diète anti-āma, 3 à 10g au coucher.)
- Gel d'aloès (2 à 3 cc 2 à 3 fois par j, avec un peu d'épices : gingembre, poivre noir ou curcuma + régime anti āma)
-De nombreuses pratiques de yoga agissent directement sur le transit intestinal. (Voir 2ème partie)

V- Préserver Ojas, notre vigueur et rayonnement immunitaire.

- **Ojas une notion essentielle dans l'Ayurveda.**

C'est une énergie vitale, essentielle qui apporte force, vigueur, endurance, résistance et force à notre corps pour combattre les agents pathogènes et écarter les maladies. Ojas est le fondement de l'immunité, comprise dans un sens plus large et plus subtil. Ce n'est pas une substance physique.) Ojas n'est pas simplement l'immunité physique, mais aussi **l'immunité ou force mentale** (ojas mental) qui nous donne patience, cohérence, stabilité intérieure et capacité d'attention. C'est aussi **l'immunité émotionnelle** qui permet sérénité, amour, calme, satisfaction. On peut aussi parler d'**immunité spirituelle** (ojas de l'âme) qui est la matière subtile à travers laquelle l'âme crée et maintient ses divers corps.

Ojas est la résultante de pensées, d'actions, d'alimentation et d'impressions pures. Ojas augmente quand nous suivons le dharma, les règles éthiques, les lois de vie universelles. Le dharma nous protège des maladies, il préserve notre immunité. « *Dharm Eva Hato Hanti, Dharmo Rakshati Rakshitah* » (Manu Smriti 8.15.) : Détruit, le dharma détruit. Protégé, le dharma protège ».

Cette énergie est située dans le cœur et circule dans tout le corps. Tant qu'ojas est élevé, la force, l'énergie et l'immunité sont grandes et toutes les activités physiques, mentales et sensorielles peuvent s'effectuer. On est en bonne santé, attirant, rayonnant ; en pleine forme au réveil, le teint frais, avec un mental heureux, fort, calme, patient et performant ! Ojas élevé donne une puissante aura qui protège de toutes les influences extérieures négatives.

Quand ojas est insuffisant, des maladies chroniques, dégénératives, des troubles infectieux nerveux, difficiles à traiter et un vieillissement précoce apparaissent. Ojas diminue avec l'âge et les maladies de la vieillesse reflètent cette diminution. A l'extrême, quand ojas est épuisé, la mort survient.

- **Les signaux d'un ojas faible** : les activités physiques, mentales et le langage deviennent incohérents, irréguliers, ou instables ; l'immunité s'affaiblit, on tombe souvent malade ; peur, cauchemars ; fatigue, déprime, manque de motivation, d'intérêts. Un peu à l'image d'une plante fanée, l'éclat du visage et des yeux se ternit, on a mauvaise mine, la peau se dessèche, le corps s'émacie et les organes de sens perdent leur acuité ; difficulté de s'adapter aux changements et de gérer ses émotions. Perte de la foi et de la patience.

- **Ojas s'épuise par :**

- Une façon de s'alimenter inadaptée : trop manger ou pas assez, consommer souvent des aliments dévitalisés, sans prāna ; nourritures trop acides, frites, industrielles, trop salées ou pimentées ; les sodas, excitants (café, alcool) ; les restes, produits animaux (viande, poissons, œufs).

- Les toxines (āma) produites par une mauvaise digestion ou une mauvaise alimentation (voir plus haut).

- Une mauvaise hygiène de vie, ou irrégulière : drogues, alcool, tabac, pensées et émotions négatives (colère principalement, anxiété, stress, chagrin, peurs persistantes), activité sexuelle excessive, surmenage, trop intense, manque de sommeil, rester éveillé tard la nuit, produits chimiques (antibiotiques, pesticides et additifs alimentaires), pollution, conditions climatiques extrêmes, environnement non naturel, maladies chroniques ; mental agité, négatif, encombré, traumatismes émotionnels, accès de colère…

- **Comment augmenter ojas ?**

- Ojas augmente quand le mental est apaisé et heureux, le cœur est plein d'amour et qu'il peut l'exprimer.

- Par la méditation, toutes les pratiques spirituelles (comme chanter des mantras, le OM), la maîtrise des sens, (notamment de la parole) et **la continence sexuelle** favorisent ojas. (Voir Partie 2, annexe n° 2, la pratique Jivānanda)

- Mais **ojas est surtout la quintessence d'un équilibre**, quand le quand le mental est en paix, harmonieux, les grandes énergies du corps (Vāta, Pitta Kapha) sont en équilibre, tous les tissus du corps (Dhātu) sont en équilibre, alors elles peuvent se transmuer en ojas. Et au contraire, Vāta élevé assèche ojas, Pitta élevé le consume.

- **Une alimentation sattvique** : légère, digeste, fraîche (pleine de prāna), pure et saine, et les aliments comme le **lait*, le ghee** (beurre clarifié), le miel, les dattes, les amandes, les légumes racines améliorent particulièrement ojas.

- Le style de vie est important aussi (la dinachārya) : pratiquer de l'exercice tous les jours, le yoga, prānāyāma, se masser ou se faire masser (avec de l'huile), s'exposer au soleil, à l'air pur, boire de l'eau pure et adopter une routine quotidienne saine avec des horaires de repas et de couchers réguliers, avoir une bonne hygiène personnelle, aident la formation d'ojas. Pratiquer le service désintéressé, la dévotion (Bhakti-yoga), avoir un entourage qui partage nos idées et nos valeurs, qui nous rend heureux, garder le sourire dans toutes les situations… renforcent aussi ojas.

- Les plantes qui augmentent ojas : Ce sont les plantes rajeunissantes de l'Ayurveda : ashwaghanda, shatawari, ginseng, amla, guduchi, triplala, réglisse, curcuma... (Voir p6 pour les obtenir et les dosages.)

L'Ayurveda a développé toute une branche pour renforcer ojas : **les Rasayana**. Voici un exemple, une recette délicieuse, transmise par le Dr Partap Chauhan (Jiva Institute).

Recette pour renforcer ojas : prendre 9 raisins secs, 7 amandes, 5 noix de cajou, 3 dattes*, 1 noix. Les faire tremper la nuit dans du lait ou de l'eau. Le lendemain, après avoir émondé les amandes et dénoyauté les dattes, moudre au mortier, au mixer ou blinder, ce qui produit une pâte. Mélanger dans un verre de lait (ou lait végétal), boire tiède ou chaud. On peut rajouter 1 cc de miel. *ne pas tremper les dattes si elles sont fraîches.

En résumé :

Pour avoir une Immunité forte, gardons un taux vibratoire élevé.

Prenons garde à tout ce qui rentre dans notre corps et notre esprit (**hygiène de vie**) : microbes, bactéries, aliments, perceptions pensées, émotion, influences de l'entourage… En sachant que la peur est la pensée la plus contagieuse ! Son antidote : **le sourire, le calme, l'Amour !**

Veillons à avoir une bonne digestion (**Agni**) **pour éviter la formation de toxines (āma) et une bonne élimination** (selles, urines, sueur).

Et coûte que coûte, gardons ojas élevé.

(*Si le coronavirus peut faire tant de dégâts au niveau de la planète, c'est que le niveau d'ojas de la population est bas. Sinon, ouste, dehors… on n'en parlerait plus !*

Deuxième partie :

Quels exercices de yoga pour renforcer nos défenses ?

Nous abordons le deuxième volet de cette recherche.

L'Ayurveda et le Yoga ont toujours été pratiquées conjointement dans la tradition indienne. Les pratiques de yoga étant l'un des axes thérapeutiques de l'Ayurveda pour maintenir et rétablir un état de santé optimal, lui-même étant à la fois un point de départ et une condition pour mener à bien la quête yoguique.

Dans la première partie, l'Ayurveda, nous a montré l'importance d'un mental calme et stable et d'une bonne hygiène de vie pour garder une bonne immunité. Elle nous a permis de voir aussi la nécessité d'entretenir un feu digestif (Agni) puissant et d'empêcher l'installation des toxines (āma) dans notre organisme. Et nous avons compris qu'ojas, l'essence de notre immunité, doit être préservée par un mode de vie sattvique, pure, éthique, cohérent.

Voyons maintenant ce que le yoga au sens large et la yogathérapie - qui utilise les outils du yoga (postures, techniques de respirations, de relaxation et de méditation) à des fins thérapeutique - proposent en réponse à chacune des grandes lignes de renforcement de l'immunité préconisées par l'Ayurveda.

Bon yoga, bonne pratique,

Claire

La yogathérapie est l'utilisation du yoga à des fins thérapeutiques, c'est-à-dire pour aider toute personne qui souffre à développer ses pro
ressources et son potentiel santé afin d'atténuer ou de se libérer de ses troubles.

Le yoga, tous ceux qui le pratiquent le savent bien, renforce notre santé en générale, même si ce n'est pas son but premier. En harmonisant nos énergies, en favorisant la détente physique et mentale, en permettant au prāna de circuler librement et en préconisant toujours un mode de vie sain et positif, le yoga dispose l'organisme dans les meilleures conditions pour être en bonne santé et bien se protéger. **Être en bonne santé physique et avoir un mental en paix, c'est la meilleure défense face aux virus et aux maladies**.

Les postures, les respirations - pratiquées avec attention et respect de nos limites - permettent d'entretenir tous nos systèmes, notamment nerveux, lymphatique, digestif, respiratoire, … et notre système immunitaire aussi. Elles permettent également de garder un mental calme, centré, clair (ce qui est un bien aussi rare que précieux par les temps qui courent.)

De plus, en période de confinement, le yoga permet de poursuivre une activité physique : il ne requiert pas d'espace, si ce n'est un petit coin tranquille et propre, aucun matériel coûteux, si ce n'est un tapis. Et pour ceux qui sont en ce moment en première ou deuxième ligne, encore plus sollicités qu'auparavant, le yoga apporte le ressourcement, le recul et le calme qui permettront de tenir dans la durée.

Donc le yoga est précieux, mais ça vous le saviez déjà !

En reprenant les grandes lignes de défense proposées par l'Ayurveda, voyons quels sont les exercices de yoga ou de prānāyāma les plus appropriés pour les renforcer.

En préambule, pour pratiquer chez vous (ou au jardin…) :

- Attendez d'avoir fini de digérer et prévoyez un temps pendant lequel vous ne serez pas dérangés. (Il est aussi possible de prévoir des séances ludiques en famille mais c'est une autre histoire…)

- Commencez vos séances par un petit **déverrouillage articulaire** pour vous préparer et quelques respirations profondes, pour vous recentrer. (Voir annexe n°2- la pratique Jīvānanda)

- Puis démarrez par un exercice de prānāyāma (ou plusieurs).

- Votre séance à la maison peut être courte : 20 minutes, 30 minutes… Il n'y a pas de limite dans la durée !

Mon conseil : commencez par un exercice que vous aimez faire, et tout naturellement laissez-vous inspirer, le corps sait ce dont il a besoin, les étirements s'enchaîneront tout naturellement. Choisissez une posture, puis explorez-la… en cherchant toujours les étirements agréables. Dépassez la peur de ne pas bien faire, de vous tromper, qui sabote votre belle envie de pratiquer. La séance ne ressemblera sûrement pas à un cours classique avec un professeur, mais elle vous fera du bien ! Les propositions de postures ci-après vous aideront à travailler sur un registre spécifique. Vous pouvez piocher dans l'une ou l'autre. Terminez toujours, par une courte **relaxation** en posture de Śavāsana. (C'est le temps de laisser le Prāna faire son travail !

Les postures ci-dessous ne sont pas détaillées, mais en principe, vous les connaissez. La règle pour pratiquer, c'est Ahiṃsā, ne pas se faire mal. Une posture doit être stable et confortable (Sthira sukham āsanam). Soyez attentif et allez-y doucement, progressivement.

Les variantes présentées sont soit plus faciles, soit plus avancées, vous vous en rendrez aisément compte en les pratiquant.

I– Apaiser le mental et activer Mūlādhāra-chakra pour s'ancrer, s'enraciner

La période troublée que nous vivons est anxiogène, il est important de faire son possible pour **garder son calme, ne pas se laisser entraîner dans les pensées envahissantes ou les peurs irrationnelles**. La peur et tous ses dérivés, anxiété, inquiétude, panique… se nourrissent de mauvaises habitudes de pensée, d'imaginations, de ruminations, et de toutes les peurs ambiantes véhiculées dans les médias ou dans notre entourage. Ces peurs à leur tour, alimentent des tensions physiques dans le corps, empêchant note énergie de circuler librement. C'est ainsi qu'elles finissent par altérer notre système immunitaire (S.I). En termes ayurvédiques, il s'agit de ne pas laisser « Vāta partir en vrille », de ne pas se laisser dé, border, mais de renforcer l'élément Terre. En yoga, nous veillerons à garder le mental centré, en agissant en profondeur sur le système nerveux et en ramenant l'énergie pranique vers le bassin, le centre-racine, **Mūlādhāra-chakra.**

Rappel : **Les chakras** sont des carrefours d'énergie (des roues d'énergie) et font partie du corps éthérique, ou corps subtil. (Ordinairement, on ne les voit pas et on ne les ressent pas physiquement, mais on perçoit leurs effets sur notre vitalité, notre état de santé et notre comportement social).

On dénombre sept chakras principaux, situés le long de la colonne vertébrale.

- Un déséquilibre au niveau des chakras se manifeste par un déséquilibre énergétique, qui va entraîner une forme de mal-être ou une réponse inadaptée aux circonstances de la vie.

- On ne peut pas développer nos chakras comme des muscles, mais on peut affiner graduellement nos perceptions de l'énergie subtile qui circule, et apprendre à la conduire dans ces centres d'énergies. Ainsi nous pouvons peu à peu élever notre niveau vibratoire, énergétique, et notre niveau de conscience, pour vivre en meilleure harmonie avec nous-mêmes et les autres.

- Le premier chakra, qui nous intéresse ici pour résister à la peur, est **Mūlādhāra-chakra** (Mūlā = racine, Ādhāra = support, appui), situé dans la région du périnée, à la base de la colonne vertébrale. Il est associé à **l'élément Terre** et nous donne stabilité, solidité, sécurité et confiance. Il est en lien avec nos racines, nos fondations. Les peurs, l'insécurité, le sentiment de faiblesse, le manque d'assurance, l'égoïsme sont des signes d'un manque ou d'un blocage de d'énergie dans ce chakra. Son épanouissement se caractérise par le sentiment d'être relié à la Terre, à la nature, par le fait d'avoir une confiance primordiale en la vie, de l'assurance, de la force, du calme, du sang froid.

A- Objectif n°1 : apaiser le mental, se recentrer

Commencez par débrancher radio, téléphones, télé, ordinateur… Ha !... On respire ! Pratiquez vos postures à **un rythme régulier** et selon une progression douce, presque **au ralenti** pour éviter de renforcer agitation et dispersion.

Commencez toujours par quelques respiration complètes (abdomen, thoracique, claviculaire), **au début de chaque séance**, quelle que soit votre position (assise, allongée, debout…), revenez en vous-mêmes.

Et pratiquez **systématiquement un exercice de prānāyāma pour tempérer vos émotions et apaiser votre mental.**

Exercices de prānāyāma pour apaiser le mental		
Nāḍī-Śodhana : La respiration alternée (Purification des *nāḍī* et rééquilibrage du système nerveux parasympathique et sympathique, ce qui équilibre Vata.) Pratiquez 6 cycles au minimum, terminez par une expiration à gauche.	Commencez par expirer par les 2 narines, inspirez par la narine gauche (en fermant la droite), puis changez de narine à chaque expiration… <u>Les rythmes sont</u> : 1) Durée inspiration 1, par exemple 5 secondes ; durée expiration 2, soit 10 sec. - On peut ajouter une suspension du souffle après l'inspiration : durée inspiration 1 ; durée suspension 1 (par ex. 5 sec.), puis graduellement passer à 2 (10 sec.), à 3 (15 sec.) et à 4 (20 secondes) ; durée expiration 2. - On peut ajouter les bandha pendant les suspensions.	
Bhrāmari prāṇāyāma : La respiration du bourdon Pratiquez 5 fois	Bouchez vos oreilles avec les pouces, déposez le bout des doigts sur les yeux et le front. Inspirez profondément et tranquillement, puis expirez en faisant le bruit du bourdon avec la gorge, bouche fermée. (Au moins 5 fois). Cette respiration arrête immédiatement les turbulences du mental, apaise l'anxiété, amène une douce sensation de réveil dans le cerveau.	

(NB : tous les exercices de prāṇāyāma sont bénéfiques. au bon fonctionnement des **voies respiratoires**,

B- Retrouver l'ancrage et l'enracinement

Rappelez-vous, Vāta est tourbillonnant et « hors sol ». Des postures solides, comme le guerrier, les équilibres, des postures qui mobilisent les pieds, les jambes, le bassin, le colon, ramènent le prāna dans ces zones et nous relient à nos racines (Mūlādhāra-chakra, le centre-racine).

Les Postures d'ancrage, d'enracinement

- **Le Cavalier**		
- **La Déesse**		
Virabhadrasana : les Guerriers (NB, le Pied arrière s'appuie bien au sol, le buste reste vertical.)		
Vrksasana : l'Arbre (Rappel : le secret de l'équilibre, garder le contact avec la respiration, fixer le regard sur un point.)		
Autres équilibres		
Pawamuktasana : La posture qui libère les vents		
Vajrasana : le Diamant		

C- Des postures qui tonifient le système parasympathique

Les postures inversées, les torsions vertébrales et de longues relaxations contrecarrent l'anxiété, l'agitation, propre à Vāta.)

Postures apaisantes		
Adhomukha svanasana : Le Chien tête en bas Allonger les talons vers le sol, et le dos, graduellement.		
Ardha Sethu Bandhasana : Le demi-Pont (Veiller à garder les talons au sol, les pieds parallèles et le menton rentré.)		
Sarvangasana : la posture sur les Epaules (Adaptation contre le mur : il vaut mieux soutenir le dos, dès que le bassin décolle.)		
Torsions au sol		
Savasana : le cadavre Et des longues relaxations ou Yoga Nidra	(Toujours finir sa pratique par une relaxation.)	

Terminez systématiquement votre séance de yoga, quelle que soit sa durée, par 5 minutes de relaxation dans cette posture.

- Enfin, la **régularité de la pratique** sera déterminante (Vāta est irrégulier, instable), un peu chaque jours est préférable à de longues séances espacées dans le temps. La **tenue prolongée** (sans excès) des postures sera intéressante pour entrer dans la conscience du prāna qui circule, le temps de laisser s'ouvrir l'espace intérieur, de retrouver le contact avec le fond de soi, sa profondeur, toujours en Paix.

II- Stimuler Maṇipūra-chakra :

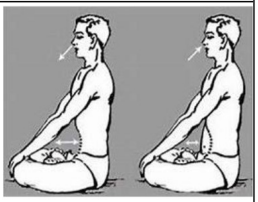
A- Renforcer le feu digestif (Agni), Éviter la présence de toxines (āma)

En yoga, pour entretenir un bon feu digestif, garant de l'absence de formation de toxines (au niveau interne) et d'une bonne réaction immunitaire contre agents pathogènes et maladies externes, il faut stimuler l'énergie de Maṇipūra-chakra, où réside notre feu digestif.

Maṇipūra-chakra (Mani= joyau, Puri = cité) : C'est le 3ème chakra, il est situé au niveau du nombril (un peu au-dessus) et associé à **l'élément Feu (Agni).** Il est le point de départ des 72000 canaux subtils qui transportent l'énergie dans le corps (Les nāḍī). Il donne la force de volonté, l'affirmation de soi, l'indépendance, la capacité d'entreprendre et de s'imposer dans le monde, avec compassion, empathie, ardeur.

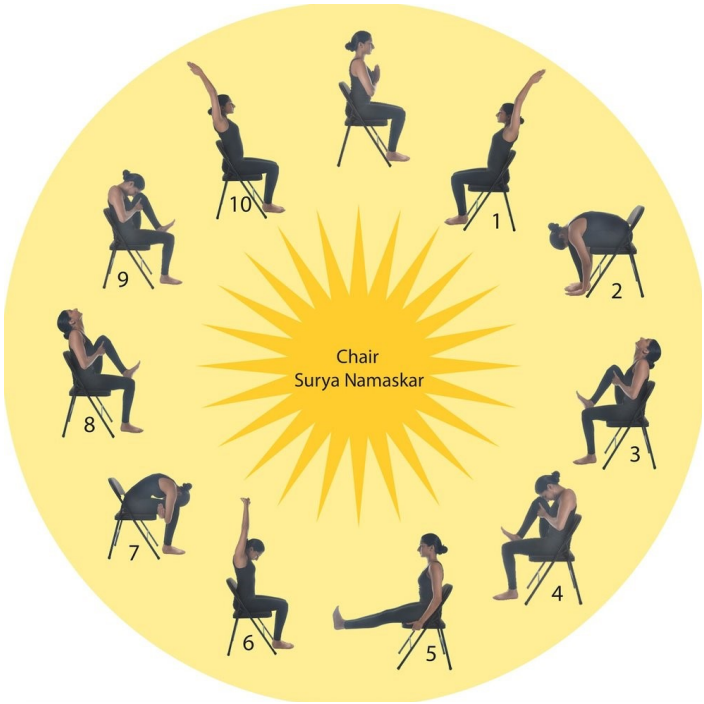
Repérer le déséquilibre d'énergie dans ce chakra : En insuffisance, on expérimentera colère, irritabilité, difficulté à digérer les événements, manque d'assurance et d'estime de soi, incertitude, absence d'orientation ; on est ballotté au gré des circonstances, soumis à la volonté d'autrui. En excès d'énergie : risques d'agressivité, de jalousie, soif de pouvoir, ambitions démesurées, absence de scrupules, colères dévastatrices...

Voici **trois exercices de base qui permettent de stimuler Maṇipūra par un auto-massage du ventre.** Ces exercices améliorent la vascularisation et le transit, tout en tonifiant le système nerveux parasympathique, ce qui permet au corps de passer en mode détente pour accomplir toutes les fonctions neurovégétatives, de bien digérer, bien respirer et bien dormir notamment. (Voir détails en Annexe n°4).

Massage du tube digestif		
1- Uddiyāna-banda qui consiste à « avaler » l'abdomen, poumons pleins. .	Active Agni et Manipura chakra. Agit sur le nerf pneumogastrique et stimule le parasympathique pour amener de la détente.	
2. **Agnisarakrya** Comme son nom l'indique c'est un Krya, un nettoyage, qui vise à augmenter le feu digestif.	Il consiste à avaler l'abdomen puis à le relâcher successivement, en suspension du souffle, à plein.... Mêmes bénéfices que l'exercice précédent, en plus intenses.	
3. **Kapalabhati :** ce Pranayama, est aussi un Krya (un nettoyage).	Il attise le feu digestif (et réchauffe) en activant la région de Manipura Chakra, la région du nombril. Paradoxalement, cet exercice très tonique qui augmente l'énergie vitale, amène aussi de la détente, en agissant sur le système nerveux parasympathique.	

- **Sūryanamaskāra** : La Salutation au Soleil

C’est une pratique très complète. Elle active, entre autres, le feu digestif et le plexus solaire, notre réservoir d’énergie. Elle amène chaleur et vitalité. À pratiquer sans modération en période de confinement… (Des études ont montré que douze minutes de Salutation au Soleil, ont le même effet sur le corps que trois quarts d'heure de pratique de sport aérobic intensif !)



Alternez les cycles lents et rapides, reprenez votre souffle, et terminez la séquence par une petite relaxation courte en Śavāsana.

- **De très nombreuses postures activent Manipura-chakra, et donc Agni**. Par exemple :

Activer Maṇipūra, réveiller le feu digestif		
Naukasana : Le bateau		
Bhujangasana : Le Cobra		
Salamba Bhujangasana : Le Sphinx		
Les Planches ou les Guetteurs		
Mayurasana : Le Paon	Pour les plus aventureux ! (Placez un coussin sous la tête pour ne pas se casser les dents !)	

B- Améliorer le transit, lutter contre la constipation

Rappel : importance de garder un tube digestif propre pour avoir de bonnes défenses. (70 %à 80% des cellules immunitaires résident dans l'intestin !)

Pratiquez la respiration abdominale, uddiyāna-banda et Agnisarkryā

Mais aussi :

Activer le transit intestinal		
Janu-Sheershasana : Flexion avec un genou replié		 Variante avec un bolster ou sangle
Paschimottanasana : La Pince Grand étirement de l'Ouest, c'est-à-dire du dos		
Ardha- Matsendrasana : La Demi-torsion vertébrale (variante avec la jambe étendue)		
Ardha-Shalabasana *: La Demi Sauterelle (variante avec soutien de la jambe)		
Shalabasana* : La Sauterelle	(* Dans ces deux postures, les bras sont tendus sous le ventre, mains à plat côte à côte ou doigts entrelacés pouces tendus. On peut aussi les étendre de chaque côté du bassin.)	
Yoga- Mudrasana : Le geste du yoga	Variante avec les poings serrés sur les plexus mésentériques, entre le pubis et le nombril, puis au-dessus des hanches.	
Savasana avec Mula Banda : Le cadavre	Variante avec la contraction de la remontée de l'anus et du rectum sur l'inspiration et pendant la rétention poumons pleins.)	

III- Ouvrir Anāhata-chakra :

A- renforcer ojas par l'ouverture du cœur

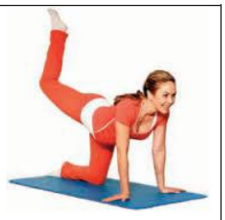
Ojas est la quintessence de notre santé, l'énergie subtile qui détermine notre immunité physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Ojas est notre rayonnement, mais aussi notre protection.

Si vous faites déjà tout ce qui précède, ce sera déjà très bien ! Vous aurez mis de votre côté plusieurs atouts pour augmenter et faire circuler le prāṇa et être en pleine forme, plein de vigueur et d'ardeur, avoir beaucoup d'ojas. Mais pour compléter de soutenir ojas, il est possible d'agir sur **Anāhata-chakra,** le centre du cœur qui assure le rayonnement de l'amour, de la joie…

Anāhata-chakra (An = non, āhan : frapper ; sous-entendu, le son non frappé) est le 4ème chakra, celui du cœur. C'est le siège du moi profond ou de l'âme. Il est en lien avec **l'élément Air** et nous donne l'expérience de l'amour universel, la compassion, l'affection, l'amour du prochain, la conscience communautaire, la tolérance, l'ouverture du cœur et de l'esprit, l'absence d'égoïsme, la sincérité, le sens de nos responsabilités.

Si l'énergie du cœur est bloquée ou réduite, on éprouve sentiment de solitude, isolement, repli, difficultés relationnelles, froideur, arrogance, dureté, amertume, hostilité, égoïsme, un déséquilibre entre donner et recevoir.

Ciblons les postures d'ouverture du cœur : à pratiquer avec le sourire !

Marjariasana : Le Chat		
Ustrasana : Le Chameau		
Gomukhasana : la Tête de vache		
- **Matsyasana** : Le Poisson	(Prévoir un coussin sous la tête si les cervicales sont sensibles)	
Bhujangasana et Ardha Bhujangasana Le Cobra et le Sphinx		
Dhanurasana : L'Arc (Avec le coussin sous le bas ventre, la posture est moins difficile)		

B- Développer le silence intérieur.

Il est très important de **se recentrer et de se discipliner afin de prendre un temps pour soi, chaque jour :** au moins 15 minutes pour se remettre en ordre, pour « digérer » et intégrer toute l'information que nous recevons.

Selon l'Ayurveda, tout ce qui pénètre dans notre organisme est nourriture : les aliments, mais aussi tout ce qui entre par nos sens, nos perceptions : ce que nous entendons, voyons, sentons…) Et plus nous absorbons, plus il faut un feu de qualité pour digérer. Un excès de paroles, d'images, de bruits, peut aussi créer des indigestions et des toxines dans le mental… Ménageons-nous des pauses !

En pratique : Asseyez-vous immobile. Respirez plusieurs fois lentement et consciemment. Observez votre état, faites le point sur ce que vous ressentez, votre état intérieur du moment, vos émotions, les pensées qui défilent dans votre tête.

- Vous pouvez choisir de remettre un peu d'ordre, de penser à vos priorités, à ce qui est essentiel pour vous. Pensez aussi à cette réalité que nous oublions trop souvent : la fin de notre vie. Dans quel état intérieur voulons-nous mourir, puisque nous n'emporterons rien ?
- Après ce petit recentrage, vous pouvez pratiquer la visualisation de la dernière partie de la pratique Jivananda pour se relier à l'âme ,qui siège dans notre cœur (cf Annexe n°5)
- Vous pouvez aussi choisir de rester seulement attentifs à votre souffle, et en prenant soin de ne pas suivre les pensées qui se lèvent, pour **méditer**. Alors peu à peu, toute l'agitation mentale va se déposer, se calmer ; vos préoccupations habituelles vont s'apaiser ou sembler s'éloigner. Elles commenceront à avoir moins de prise sur vous. Vous pourrez alors entrer en contact avec un niveau plus profond de vous-mêmes, sous la surface des vagues agitées.

Si vous persistez, un état de paix, de joie, sans cause, une qualité de présence à vous-même se fait jour. Vous touchez alors à ce que vous êtes profondément. Les sages de l'Inde ne cessent de nous répéter que nous ne sommes pas le corps ni le mental. Cette fausse identification est la racine même de tous nos maux, de toutes nos souffrances. Nous sommes Conscience, Existence, Félicité absolue (Sat-cit-ānanda). Et dans notre expérience cela se traduit par un état de paix, de joie et d'amour, qui n'a aucune cause extérieure.

À la fin de votre pratique, quelle qu'elle soit, remerciez tout ce qui vous a permis de la réaliser et d'être là, vous-même, les autres, la terre, la vie ! Vous pouvez aussi dédier ces pratiques - ayurvédique, yoga, méditation - aux êtres proches ou lointains dans le besoin. La gratitude et la compassion augmentent le niveau vibratoire dans le corps et le mental, mais aussi tout autour de vous. Rappelez-vous que votre pratique n'est jamais que pour vous seul, elle élève les défenses immunitaires de toute la planète !

Bonne pratique, bon yoga !

Un petit clin Dieu pour conclure cette partie :

Coronavirus et Chakra-Couronne

Il ne vous aura pas échappé que le Corona virus est un virus-à-couronne et que notre septième chakra **Sahasrāra-cakra** (= à milles pétales) se nomme précisément le chakra coronal qui se trouve au sommet du crâne et correspond au sommet de la conscience.

Lorsque ce chakra est fermé, bloqué, nous pouvons expérimenter l'absence de joie de vivre, l'épuisement psychique, la dépression, le vide (Covid19), la difficulté de prendre des décisions, la confusion, la perte de sens, la difficulté de faire silence, la peur de la mort… (tous les signes d'ojas très bas).

Mais lorsqu'il ouvert, nous éprouvons au contraire le sentiment d'une paix profonde, d'une grande harmonie, de calme imperturbable ; un état de bonheur, de contentement et l'impression d'être relié à tout l'univers, au Tout.

Ce sont tous les signes d'ojas en pleine forme ! Tout comme ojas, est la quintessence de toutes nos énergies quand elles sont en équilibre, Sahasrāra-chakra est le couronnement, l'aboutissement, la quintessence des qualités des chakras précédents. Son ouverture se fait au fur et à mesure de notre évolution spirituelle, c'est la résultante du travail accompli sur les autres chakras. Ce qui peut lui permettre de se développer, c'est de laisser mûrir la vie intérieure. Quand notre conscience s'élève au niveau du Chakra-coronal et s'y installe, c'est ce qu'on appelle la réalisation du Soi, le couronnement de la réalisation spirituelle.

Alors face au Corona virus qui touche d'un coup toute l'humanité, nous voici à un carrefour, devant un choix : allons-nous nous refermer sur nos peurs, et continuer d'affaiblir notre immunité en vivant déconnecté de la nature et des lois de la vie ? Ou bien choisissons-nous de nous donner les moyens de nous éveiller à notre conscience la plus haute et de célébrer ensemble l'immunité, l'hymne à l'unité ?

Petite réflexion en guise de conclusion :

L'immunité maillon clé de notre intelligence

J'espère que ce dossier vous aura intéressé. Je pensais faire un document court et synthétique, c'est raté ! En approfondissant le sujet, j'ai ouvert les portes d'un monde passionnant et me suis laissée entraîner dans cette découverte.
Au cours de ma réflexion, je me rends compte que l'immunité est un phénomène extrêmement sensible et complexe. Parmi les milliards de substances avec lesquelles nous entrons en contact chaque jour, tout ce qui sera reconnu comme « bon », sera admis, intégré, assimilé dans notre système pour être transformé en nutriment, construire notre corps et devenir part de nous-mêmes. Tout ce qui sera reconnu comme potentiellement dangereux sera immédiatement digéré (phagocyté) ou éliminé par les cellules immunitaires.

L'immunité est à l'interface entre la chimie du corps et l'alchimie du vivant. Elle délimite la frontière entre intérieur et extérieur, « le soi et le non soi »…
Étonnamment, en sanskrit, santé se dit *svasthā* : être situé en Soi. Et l'Ayurveda nous explique qu'être *svasthyā*, en bonne santé (en vraie bonne santé), c'est être pleinement heureux, le corps et les sens en équilibre, l'esprit en paix, l'âme heureuse. C'est aussi le couronnement de l'immunité, ojas.
C'est un travail de toute une vie, un art de vivre qui respecte la vie, qui nécessite d'être situé en Soi, présent à soi, aux autres et à la nature. Cela suppose de rester attentifs à ce qui entre dans notre espace, notre corps, nos pensées, à ce que nous mangeons, écoutons, regardons, à ceux que nous fréquentons… Cela suppose d'être relié à la vie et au principe qui fonde la vie, sans quoi, on se perd, et n'étant plus situé en Soi, on fait n'importe quoi et on laisse passer n'importe quoi !

Alors l'immunité est peut-être le maillon clé de notre intelligence, physiologique, corporelle, émotionnelle, relationnelle, spirituelle.
Ce n'est peut-être pas par hasard que Mère Nature (Terra Mama), tente de nous réveiller par le maillon le plus sensible, à la fois le plus faible et le plus fort, en nous envoyant une drôle de bestiole invisible, mais capable d'accomplir en quelques jours un prodige que personne n'aurait jamais pu réaliser ni même envisager. **NOUS ARRÊTER** ! Stopper notre course folle et destructrice, nous faire piler net avant de foncer dans le mur. Il était peut-être temps !
En nous posant la question de notre immunité, de notre vulnérabilité, de notre responsabilité, et en nous rappelant d'une manière radicale que nous sommes tous reliés, le Coronavirus vient nous lancer un défi Immuni-Terre sans précédent. Il vient provoquer nos lignes de défenses, nos frontières…
Sans ménagement, il nous demande : « Où êtes-vous situés ? Que voulez-vous garder ? De quoi êtes-vous les gardiens ? »
Le Coronavirus vient réveiller nos gardiens intérieurs, nous mettre – littéralement – en GARDE !

Si nous empoisonnons la terre, l'eau, les rivières, les océans, l'air, l'espace, si nous coupons les forêts, détruisons les animaux, la biodiversité, les peuples ancestraux, le lien à la nature, la connaissance, les bienfaits, les remèdes qu'elle nous donne, la mémoire qu'elle nous transmet, alors, nous polluons et détruisons ce qui nous nourrit ; nous empoisonnons notre espace intérieur et nous affaiblissons nos défenses naturelles. Notre immunité baisse dangereusement.
« Gardiens réveillez-vous ! Que laissez-vous passer ? Que faites-vous à la Terre et à vous-mêmes ? »

Face à ce défi, quelle réponse – immunitaire – allons-nous donner ? Qu'allons-nous comprendre et accepter de changer ? Il est temps de nous arrêter, d'interrompre la spirale autodestructrice qui nous emportait vers la mort. Retrouver notre lien au Vivant.
Il est temps de réfléchir aux conséquences de nos actes, de nos comportements, de nos paroles et pensées. Retrouvons notre vigilance, notre dignité, revenons à l'essentiel, revenons-à nous !
La situation extraordinaire que nous vivons a imposé le silence de nos bruits extérieurs, de nos activités, de nos pollutions, mais pas de nos pensées. Ce travail, c'est à nous de le faire. Toutes les conditions sont réunies, il nous appartient de saisir notre chance. Nous pouvons débrancher le flot des médias, nous débrancher de la peur ambiante. Nous pouvons ouvrir notre cœur, être en lien avec tous ceux qui souffrent et prendre le temps de souffler, de respirer, de méditer, de faire silence.

La terre nous parle depuis longtemps, nous pouvons peut-être enfin l'entendre … Ecoutons-la.

Claire Dagnaux

Champ d'Echinacées

APPENDICE : Huiles essentielles et micronutriments de l'immunité

Faisons à présent une petite incursion dans le monde des huiles essentielles qui peuvent aussi aider notre immunité et des micronutriments indispensables au système immunitaire (S.I)

A– Les huiles essentielles de l'immunité :

Les huiles essentielles sont très puissantes pour se protéger des virus, microbes, germes et stimuler notre immunité…et leur action immédiate.

En prévention :

- 2 gouttes de **Ravintsara, Tea Tree, Niaouli, ou** de **Palmarosa** au choix sur les poignets, le thorax, ou sous la plante des pieds*, plusieurs fois par jour, quand on doit sortir par exemple. (*Cela permet une très bonne diffusion dans le corps, sans trop déranger la sensibilité des muqueuses.)

1 à 2 gouttes de l'une ou l'autre ou de chaque sur un mouchoir papier (ou sur un masque) en olfaction et en balayage autour du corps… des corps…

(On peut potentialiser les HE en les associant deux à deux).

- Capsules Oléocaps (Pranarôm) n°1 : Nez Gorge ou n°4 : Système Immunitaire. 1 à 3 capsules aux repas pendant la période délicate. (pas plus de 14 jours de suite, faire des pauses.)

H.E stimulantes immunitaires : Citron jaune, Clou de girofle, Encens oliban, Eucalyptus radiata, lavande aspic, menthe poivrée, Niaouli, Origan, Ravintsara, Sarriette, Tea tree, Thym thuyanol et à thymol…

H.E. Anti-virales : Basilic tropical, Cannelle Ciste ladanifère, Citron jaune, Clous de girofle, Coriandre, Estragon, Eucalyptus globulus et radiata, Laurier noble, Lavande aspic, Menthe poivrée, Myrrhe, Niaouli, Origan, Palmarosa, Ravintsara, Sarriette, Sauge officinale, Tea

(**Précautions d'usage** : attention, certaines H.E sont dermocaustiques, diluez-les avec une huile végétale. Même diluées, elles peuvent déclencher des réactions allergiques (vérifier avec une petite quantité comment la peau réagit) . Ne pas utiliser les H.E en cas de grossesse, ni pour les enfants sans recommandations plus précises d'un thérapeute ou pharmacien. Ne pas appliquer les H.E directement sur les yeux, les muqueuses du nez, les conduits auditifs, les zones génitales. Toujours se laver les mains après usage et toujours choisir des H.E de très bonne qualité, bio.)

B- Immuno-nutrition : les oligo-éléments, minéraux, vitamines de l'immunité.

Ne pas être carencé est aussi un facteur essentiel pour résister aux contagions virales et disposer de défenses optimales. Or dans les pays industrialisés, la carence en micro-nutriments est de plus en plus courante, surtout à cause de la « malbouffe » qui est une forme de malnutrition.

Voici quelques recommandations (d'après le Dr Olivier Coudron, spécialiste en micro-nutrithérapie, et Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute) :

Le magnésium : renforce l'organisme face aux agressions infectieuses, améliore la production d'énergie et réduit l'impact du stress. On le trouve naturellement dans les eaux minéralisées, les céréales semi-complètes ou complètes, les légumes secs et soja, les légumes verts et oléagineux, les fruits de mer.

Le fer : la carence en fer est non seulement préjudiciable à la vitalité, mais elle est aussi la cause d'une moindre résistance aux infections. La ferritine doit être supérieure à 50 sinon la complémentation est nécessaire. Les aliments les plus riches en fer : boudin noir, fruits de mer, abats et viande rouge ; céréales complètes, fruits à coque, légumes secs, quelques légumes frais, tels que l'épinard.

Le zinc : est le minéral le plus important pour les défenses anti-infectieuses. Nécessaire à la production des anticorps et des globules blancs, il doit être présent à la dose de 10 à 15 mg/j. .
80% de la population est en carence de zinc et les personnes âgées qui l'absorbent moins bien, le sont encore davantage. Aliments les plus riches en zinc : fruits de mer, abats, viandes et les fromages, fruits à coque, céréales non raffinées, œufs, légumineuses. NB : le Zinc contenu dans les végétaux est mal absorbé par l'organisme. Végétariens et végétaliens doivent être encore plus attentifs.

Les vitamines B (notamment la B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12) sont nécessaires au bon fonctionnement du S.I. Une ration suffisante en calories et diversifiée (fruits, légumes, produits laitiers et viandes, noix), graines et levure de bière) couvre en principe, les besoins journaliers. (Les produits d'origine animale sont la seule source de vit. B12. Par conséquent il faut se supplémenter en vit. B12 si l'on est végétarien ou végan.)

Le sélénium est très important : des études montrent que la carence en sélénium est une porte d'entrée aux différents virus aux bactéries apparentées. Au contraire, l'apport systématique de sélénium à dose naturelle est un facteur protecteur déterminant. (Le Covid 19 n'a pas encore donné lieu à des études suffisantes.) Le besoin est de 50 µg *par jour. Chez les personnes âgées de plus de 75 ans, l'apport conseillé est de 80 µg/j.

Aliments les plus riches en sélénium : poissons et fruits de mer ; viandes, abats, œufs, légumes secs, aliments céréaliers complets, fruits à coque. La levure de bière peut compléter les apports (deux cuillères à soupe par jour en période d'épidémie virale). (*µg = micro-grammes)

La vitamine D : peut diminuer le risque d'infections respiratoires aigües en stimulant l'immunité. Elle est indispensable au fonctionnement des globules blancs. Or nous sommes presque tous en carence de cette vitamine, surtout à la fin de l'hiver. Si l'on vit dans une région peu ensoleillée et /ou pendant la période de confinement, il faut apporter un complément. (Le Dr Coudron recommande une supplémentation de 4000 unités par jour, indépendamment de notre âge, tant que l'on ne peut s'exposer au soleil quotidiennement).

Sources alimentaires : la vitamine D se trouve en très faible quantité dans les aliments, excepté les poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon), et les huiles qui en sont extraites (huile de foie de morue…) ; on en trouve un peu aussi dans les abats (foie), œufs, fromage, beurre.

La vitamine C : protège du vieillissement cellulaire et intervient dans le renouvellement et le fonctionnement de certains globules blancs où elle est particulièrement concentrée. (Elle augmente aussi l'assimilation du fer d'origine végétale). Lorsque nous sommes plus vulnérables (fatigue, contact avec une personne malade, ou début « d'attaque ») augmenter les apports en vitamine C sans attendre. Attention, la vitamine C est très sensible à la chaleur.

Sources naturelles : fruits, (notamment agrumes, baies de Goji, acérola, goyave, kiwi, cassis, fraise) et légumes crus ou très peu cuits (notamment poivrons, piments, choux, navets, fenouil, épinard, oseille, mâche, cresson, persil) ; thé vert, chocolat noir, vin rouge.

Consommez des jus de citron dans de l'eau chaude 2 à 3 fois par jour. (Attention, ne surdosez pas la vitamine C, pas plus de 100mg/j).

La vitamine A : est la vitamine de la peau et des muqueuses (nos barrières naturelles). La carence entraîne une atrophie du thymus et des tissus lymphoïdes, une diminution des lymphocytes B et T, et une réduction de la production d'anticorps. La vit. A piège aussi les radicaux libres qui affaiblissent le S.I.

Sources naturelles : le rétinol se trouve directement dans l'huile de foie de morue et les foies d'animaux, le beurre, la crème, les fromages et les œufs. Le bêta-carotène , précurseur de la vitamine A qui se transformera en partie en rétinol, se trouve dans les végétaux de couleur orange ou verte : patate douce, carotte, potiron, abricot, mangue, melon, salade romaine, épinard, laitue… (Attention l'excès de vitamine A peut être toxique.)

Mais aussi :

- Les protéines : attention, une carence d'apport en protéines (quasi systématique chez les séniors) fragilise et expose à des baisses des capacités du S.I.

- Les protéines : attention, une carence d'apport en protéines (quasi systématique chez les séniors) fragilise et expose à des baisses des capacités du S.I.

- Les probiotiques pour aider au maintien d'une flore de "bonnes bactéries ».

- le plasma marin (Quinton)…"

- Les oligo-éléments Cu-Or-Argent (chez Oligosol),

- N'oublions pas la propolis et le pollen fabriqués par nos amies les abeilles !

En conclusion : au-delà des informations présentées ici, plus important que telles ou telles plantes, telle vitamine ou tels aliment et micro-nutriment, c'est notre **lien-même avec la nature qui est notre ressource la plus précieuse, notre planche de salut !** La nature est là pour nous et nous pour elle. En dépit des maltraitances que nous lui faisons subir, la nature est bonne, intelligente, parfaitement informée de nos besoins. Elle a tout ce qu'il nous faut pour nous aider à surmonter cette crise, à vivre en bonne santé et heureux pour peu que nous nous mettions à son écoute et la respections.

ANNEXES

ANNEXE 1-

- **Recette d'un gel désinfectant pour les mains** (Sylvie Sciutti) :

- 450 Ml de Gel d'Aloe Véra
- 50 Ml d'huile de sésame (ou jojoba ou chanvre)
- 12 gouttes de Tea Tree
- 12 gouttes de Palmarosa
- 7 gouttes de Niaouli
- 7 gouttes de Lavande

Mélanger les huiles essentielles dans l'huile végétale choisie, puis rajouter le gel d'Aloé Vera, mettre dans un flacon pompe ou doseur, bien agiter l'ensemble ; (bien agiter aussi avant chaque utilisation. À conserver au réfrigérateur si l'on ne s'en sert pas à tout moment.)

Adapter en fonction des huiles dont on dispose (la lavande qui intervient surtout pour le plaisir olfactif ici peut être remplacée par le géranium rosat par exemple ou le citron (mais attention le citron est photosensibilisant donc pas d'exposition des mains au soleil) alors que les 3 autres sont vraiment antivirales, antibactériennes, stimulantes immunitaires etc..

- **Recette d'un spray désinfectant*** (Carole Dougoud)

Remplir un petit contenant (que l'on trouve en droguerie) à moitié d'alcool à 90°et d'eau distillée dans lequel on rajoute 10 gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus radiata et de lavande, par exemple. (Utiliser des huiles qui peuvent être appliquées sur la peau : éviter thym, cannelle). (On peut aussi prendre de la vodka ou du kirsch ou n'importe quel alcool fort et non sucré).

ANNEXE 2 -

Un protocole d'auto-massage

transmis par le Vaidya* Narendra Das. (*Médecin ayurvédique)

AUTO-MASSAGE TYPE ABHYAŃGA SELON L'AYURVEDA

1°) Préparez une pièce chauffée, confortable et des vêtements (comprenant des chaussettes) pouvant être tâchés par l'huile et pouvant être réutilisés à cet effet.

2°) Choisissez l'huile prescrite par votre référent en Ayurveda (bouteille en verre de préférence). Chauffez toujours votre huile au préalable (bain marie, chauffe-biberon, flacon posé sur un radiateur etc.)

3°) Déshabillez-vous. Et commencez à réguler votre respiration en identifiant tous les points de tensions du corps en fermant les yeux. Détendez votre mâchoire. Prenez un peu d'huile chaude dans une main en coupe puis soutenez la avec l'autre main en coupe placée sous la première, restez un instant ainsi le regard tourné en vous-même. Appliquez l'huile sur la tête*depuis la fontanelle et suivez les instructions de la vidéo (lien You tube ci-dessous), c'est en allemand, vous pouvez couper le son…). Vous pouvez insister sur les parties « tendues » identifiées. Le massage dure de cinq minutes à une demi-heure.

*Pour un massage quotidien (surtout pour les personnes avec des longs cheveux) la tête peut être laissée sans massage. Commencez alors directement par le visage.

Note : la vidéo ne montre pas les mouvements de massages des bras et des jambes. Des longs mouvements de « lissage » (main/épaule et épaule/main et hanche/pied et pied/hanche doivent être effectués en fin de massage des bras et des jambes). Ce lissage « remontant » s'opère en revenant à l'intérieur du bras ou de la jambe en appuyant (avec les deux mains) puis en lissage « descendant » sur l'extérieur de la même partie vers le bas en insistant toujours plus avec cette pression sur l'extérieur).

4°) Vous pouvez ensuite passer en caisson de sudation chauffé au préalable si vous en avez un. (1à à 20 minutes selon les instructions de votre référent en Ayurveda). Gardez l'huile ou prenez ensuite une douche selon votre ressenti. Si vous n'avez pas de caisson de sudation, gardez l'huile sur vous jusqu'à sa totale absorption. Si au bout de quelques heures l'huile est toujours présente et que vous vous sentez lourd alors prenez une douche bien chaude en évitant les épaules et la tête qui doivent être nettoyées seulement avec une eau tiède.

Note : Le massage peut s'effectuer le matin avant le petit déjeuner et/ou le soir avant le repas du soir. Ces deux repas devant rester légers et digestes. L'auto-massage n'est pas un massage Abhyaṅga traditionnel et ne requiert pas les mêmes recommandations, toutefois évitez l'auto-massage quand vous êtes en pleine digestion, avant un repas lourd, en situation d'aggravation de Kapha, si vous venez de tomber malade avec de la fièvre et après des mesures drastiques de détoxification type Panchakarma.

Ces vidéos (qui se suivent) sont en allemand, mais elles permettent de bien comprendre tout le protocole

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ymQtiCEDs14

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=zzj_Z_UIb1M

ANNEXE 3-

Régime de saison (début de printemps) - Détox

Dans la nature, au printemps, la végétation se renouvelle, la chaleur et la lumière reviennent… C'est en même temps la fonte des neiges. Dans notre corps, c'est la même chose : une belle poussée d'énergie, qu'il ne faudrait pas éteindre par des aliments froids, lourds, indigestes. Gardez-vous bien au chaud, mangez des repas chauds et buvez des boissons chaudes. Les règles diététiques principales concernant ce début de printemps, rejoignent celles que nous avons énoncées pour préserver un bon feu digestif et une digestion légère : c'est le moment d'aider le corps à se détoxifier.

Les grands principes :

- Ne mangez pas avant d'avoir digéré le repas précédent.
- Evitez les repas lourds le soir.
- Evitez de boire juste avant le repas (pour ne pas noyer votre feu digestif).
- N'abusez pas du sucre, évitez les aliments gras et acides. Préférez les saveurs piquantes, amères et astringentes, qui vous aideront à nettoyer le mucus et les liquides en excès et purifieront le corps.
- Evitez les laitages (lourds et froids), la viande rouge, les aliments raffinés ou en conserve, le café et l'alcool.
- Privilégiez les repas chauds, simples, avec un nombre d'ingrédients limités.

Aliments à favoriser :

Céréales : blé et riz (en petite quantité), maïs, millet, orge, seigle, épeautre, sarrasin (graminée). (À consommer par exemple sous forme de potage, en y ajoutant des légumes).

Légumes : légumes cuits, mais surtout légumes verts ou amers ou piquants : artichaut, betterave, brocoli, haricots verts, épinards, chou frisé, endive, laitue, pissenlit, salade frisée, scarole, courge spaghetti, radis rouges, radis noir ; ail, asperge, aubergine, carotte, céleri, oignon, petit pois, pomme de terre (sauf le soir), poivron. Les crudités sont bonnes, mais pas en trop grande quantité.

Légumineuses : haricots secs (Azuki), lentilles, soja concassé.

Epices : clou de girofle, coriandre, cumin, estragon, curcuma, fenugrec, **gingembre frais**, poivre noir, graines de moutarde noire, sésame et en hiver, un peu de piment.

Fruits : poire, pomme. Fruits secs tels que abricot, figue, pruneau, raisins secs, cranberries (en petites quantités), citron.

Oléagineux : graines de courge, tournesol (petite quantité).

Produits laitiers : fromage à pâte dure et non salée (modérément), fromage de chèvre.

Huiles : huiles pressées à froid, moutarde, maïs, tournesol.

Boissons : éviter les boissons froides. Boire de l'eau bouillie puis tiédie, du thé léger (à la cannelle), ou des tisanes épicées additionnées d'un peu de miel. (Ne pas ajouter de miel quand la boisson est très chaude, attendre un peu, sans quoi il perd ses merveilleuses propriétés.)

Aliments à éviter : les aliments huileux, froid, lourds, sucrés et acides comme les bananes, dattes, avocat, blé et riz (en excès), concombres, patates douces, huiles, pois chiches, noix du Brésil, produits animaux, produits laitiers (yaourt, beurre, fromage), glaces…

NB : Ce régime anti-ama ne doit pas être pratiqué par les personnes faibles, amaigries, dévitalisées, très âgées ou très jeunes. (Ne le prolongez pas au-delà de deux semaines si vous êtes de constitution Vāta.)

ANNEXE 4-

Pratique de yoga : explications de certains exercices

Ces trois exercices peuvent se pratiquer indépendamment ou l'un après l'autre.

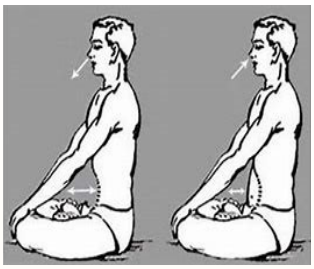
1- Uddiyāna-banda : qui consiste à « avaler » l'abdomen.

Commencez par inspirer profondément, puis expirez longuement (bouche ouverte), fermez la bouche et « aspirez » votre abdomen vers l'arrière et vers le haut sans inspirer (Ouvrez bien les côtes, rentrez le menton). Maintenez la contraction poumons vides, le temps qui vous convient. Puis, quand vient le moment d'inspirer, relâcher le ventre, et redressez-vous (si vous êtes penché). Recommencez l'exercice 2 ou 3 fois après avoir respiré normalement.

Cet exercice se pratique l'estomac vide. Il peut se faire debout (jambes légèrement écartées, buste incliné à 45°, voir photo), à 4 pattes, assis ou allongé sur le dos… Il améliore la digestion, le transit, le flux sanguin dans les organes du foie, des reins, de la rate, du pancréas et du colon, la respiration, entre-autres…

2- Agnisarakryā : (Comme son nom l'indique c'est un Kryā, un nettoyage, qui vise à augmenter le feu digestif.)

Reprenez l'exercice précédent, mais au lieu de tenir le ventre rentré vers le haut et vers l'arrière, lâchez l'abdomen, puis rentrez-le de nouveau, et ce plusieurs fois de suite, aussi rapidement que vous le pourrez, toujours sans respirer (poumons vides). Puis, quand vous avez besoin d'inspirer, relâchez le ventre, et redressez- vous tranquillement (si vous êtes penché). Recommencez l'exercice 2 ou 3 fois après avoir respiré normalement.



3- Kapālabhāti : ce prāṇāyāma, est aussi un kryā (un nettoyage). Il attise le feu digestif en activant la région de Maṇipūra-chakra, la région du nombril.

Assis (sur un coussin), le dos bien droit, dans une posture confortable, les yeux fermés, contractez le bas de l'abdomen vers l'arrière en expirant par le nez (comme quand on se mouche !) L'inspiration est passive (vous vous laissez inspirer), puis enchaînez une série de « pompes », courtes, sèches, en expirant de manière bien marquée. Pour commencer, comptez une vingtaine de contractions successives, puis montez graduellement à 30, 40, 50…) Terminez la série par une longue expiration, puis inspirez profondément et retenez…tant que la suspension du souffle est confortable. (La rétention à plein poumon permet d'éviter que la tête ne tourne). Puis expirez lentement. Cela constitue un cycle complet. Reprenez 2 nouveaux cycles, toujours bien conscient de l'assise, ferme, et de la détente du corps.

A la fin de chaque exercice, restez encore quelques instants immobiles, attentif aux sensations et aux changements. (Les pratiquants habitués peuvent rajouter les bhanda pendant la rétention poumons pleins : contraction des muscles du périnée vers le haut (1), rétraction du ventre vers l'arrière (2), rengorgement appuyé du menton sans pencher la tête (3)… Les trois ensemble ou séparément…)

ANNEXE 5-

La pratique Jivānanda

(transmise par Dr. Partap Chauhan du Jiva Institute)

(Durée : 30 à 45 min) À pratiquer tous les jours au réveil !

1- POUR LE CORPS

1- Etirements : **en position debout :**

- Le palmier : étirement vers le haut, dressé sur les orteils, bras tendus au-dessus de la tête, **3 fois**

- **Flexion Latérale**, droite et gauche, bras opposé tendu vers le haut, **3 fois**

- Torsion Vertébrale, taille fixe, rotation du haut du corps, thorax, épaule et tête, **1à 2mn**

- **Étirement de la « Super Woman »** : penché en arrière, (variante **d'Ardha Cakrâsana)**, poings sur les hanches, **3 fois.** (Son but : en vieillissant, le dos et les épaules se referment, donc, ouverture !)

2- Rotations articulaires : **10 fois** dans les 2 sens, pour réveiller toutes les articulations.

- Cou… (faire des cercles, sans forcer).

- Épaules (idem)

- Coudes : (coudes le long du corps, faire des cercles avec les avants bras, synchroniser)

- Poignets (bras tendus devant à la hauteur des épaules)

- Doigts, ***20 fois*** (fermer et ouvrir les mains, fort, puis les doigts)

- Bassin, Hanches : bascule du bassin, mains à la taille.

- Genoux : genoux serrés, pliés. Mains sur le dessus des genoux. Faire des petits cercles.

- Chevilles : Se tenir en équilibre, lever la jambe D en pliant le genou et dessiner des petits cercles avec la cheville D. prendre appui si nécessaire. (**10 fois** dans les deux sens, puis G)

- Pieds : petite pression en appui sur les orteils, puis orteils rentrés (doucement, c'est sensible !)

3- Stimulation des points énergétiques : (environ une minute chaque exercice)

- Dans nos mains : Applaudissements, forts (les doigts claquent). Frotter les mains, l'une contre l'autre, fort, échauffement.

- Des pieds : marteler le sol avec les talons, les pieds, de plus en plus fort et de plus en plus vite. Tout vibre ! Respirer ; crescendo…

- Yoga du rire fort. (1 minute) : éclater de rire… (On se force un peu au début, puis ça démarre, pour de bon !) Bénéfices : ça détend tout ! Ça masse le ventre, le cœur, et stimule l'immunité. .. même quand on se force ! 1 minute de rire équivaut à 5 km de course ! ET prenez toutes les occasions pour rire dans la journée !

4– Étirements, allongé au sol sur le dos

- Rotation de la hanche *:* moulinets avec la jambe D pliée, genou vers l'extérieur, jambe opposée au sol, **10 fois** dans les deux sens, puis jambe G.

- ardha Pawanmuktāsana : Genou D, plaqué avec les 2 mains contre la poitrine tout en touchant le genou avec le menton, **compter jusqu'à 10** en respirant, puis relâcher. (Rappel : c'est la posture qui enlève les gaz.). Puis, genou gauche, *idem.*

- Les deux genoux à la fois*, idem (***Pawanmuktāsana)**

- Grand étirement, bras allongés derrière la tête, pointer les orteils vers le bas, tirer vers le haut et vers le bas, tout en respirant, **ne pas cambrer**, **compter jusqu'à 15**.

2- Pour le Mental

1- Relaxation : Śavāsana * : suivre le souffle. Relâcher tout le corps … Le mental se concentre sur la respiration, j'aspire, je gonfle l'abdomen, je souffle, je creuse le ventre ; à la fin ne pas se relever brusquement, se tourner quelques secondes couché sur le côté ; **5 mn**.

2- Prāṇāyāma , assis en tailleur, lotus, ou autre : buste droit ; confortablement installé. Les mains sur les genoux, pouces et index se touchent en formant un cercle (Cin-mudrā), yeux fermés.

- Respiration alternée (Cf. Nadi Shoddana). ***5 fois des 2 côtés.*** Sourire sur les lèvres…

- Respiration profonde *:* Ujjāyin , la respiration du victorieux. (Avec le petit frottement dans la gorge) **5 fois.**

- Kapālabhāti (contractions du ventre sur l'expir) : 3 cycles de 20 à 50 « pompes » + petite rétention après chaque cycle.

- Ou Respiration du Bourdon (Bhrāmari) : le bourdonnement avec la bouche, vibre dans tout le cerveau. **5 fois.**

- OM, le son primordial ; grande inspiration puis chanter le son OM en visualisant le son qui monte le long de l'axe central, de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, d'où sort le son. Visualiser les 7 centres d'énergie qui s'ouvrent l'un après l'autre comme des fleurs, **3 fois.**

3- Pour l'Âme : Méditation de l'âme, *10 à 15 mn*

Se concentrer sur la respiration, la posture, détendue

Sentir la région du cœur. Visualiser un petit point de lumière qui brille, un petit diamant. Il rayonne de la lumière et de l'amour. Puis se connecter avec cette lumière : Je suis cela, l'âme qui rayonne la lumière et l'amour. (Sourire sur les lèvres pendant toute la pratique).

La lumière et l'amour se répandent dans le cœur, dans le corps…

La tête, les pieds, les mains, les entrailles, particulièrement dans les parties fragiles ou malades, tout le corps. Tout le corps s'imprègne de cette lumière, de cet amour.

« J'expire, j'élimine les toxines »: ressentir le cœur comme une fontaine qui rayonne…et ça se diffuse dans toute la pièce, puis dans l'espace à l'extérieur, tout l'espace.

« J'envoie de l'amour, aux animaux, aux plantes ; aux océans, aux montagnes … À tous les êtres qui nous sont proches, à tous ceux avec qui nous avons des difficultés, à tous ceux que nous voulons aider ou soigner. Puis au monde entier, à l'univers, à l'Esprit ».

Prière/Mantra : Lokāḥ Samastāḥ Sukhino Bhavantu (Puissent tous les êtres, dans tous les mondes être heureux.)

Étendre l'amour aux confins de l'univers.

« Je ne suis pas mon corps, je suis l'âme ».

Faire le chemin inverse. Ramener progressivement cet amour dans cette pièce, puis dans le corps, le ressentir dans la tête, partout devant, derrière.

Si une partie est faible ou malade, lui donner de l'amour maintenant. « Je prends soin de moi ». Puis ramener cet amour dans l'espace du cœur. ET à sa position d'origine : un tout petit point lumineux au milieu du cœur, comme un diamant qui brille, une petite étoile.

Joindre les mains devant le cœur. Remercier.

SOURCES :

Pour ouvrir les liens appuyez sur la touche CTRL de votre clavier d'ordinateur + cliquez sur le lien que vous voulez ouvrir (internet doit être branché), si ça ne fonctionne pas, copiez-les dans la barre de recherche de votre outil de navigation.

L'essentiel, pour l'Ayurveda, vient de ce qui m'a été transmis par les Dr Partap et Keshav Chauhan (du Jiva Institute) lors de ma formation organisée par A Ciel Ouvert : www.association-a-ciel-ouvert.org.
Pour la Yogathérapie, l'essentiel vient de ma formation à l'IDYT avec Dr Coudron : http://www.idyt.com et de nombreux livres et articles sur le sujet.

Livres :

- La Santé par l'Ayurveda, Dr David Frawley, Ed. Turya
- Yoga et Ayurveda, Dr David Frawley, *Ed Turiya*

- Ayurveda, l'équilibre de la vie, Dr Partap Chauhan, *Ed. Le Courrier du Livre*
- Health and Consciousness (Dr. Nibodhi Haas)
- Le grand livre de l'Ayurveda adapté à l'Occident, Christine Blin-Chandrika, Ed.Ecce.

- La yoga-thérapie, Dr Lionel Coudron, *Ed. Odile jacob*
- Prévenir et guérir par le yoga, Christine Campagnac-Morette, *Ed. Delachaux et Niestlé.*

Articles :

- Article de Dr Coudron : Le journal de la Yogathérapie-Bulletin n°6 : Mars 2020

- Ces aliments qui renforcent l'immunité, Anne-Laure Vaineau. www.psychologies.com
- Les vitamines qui dopent l'immunité, Pr. Joyeux. www.psychologies.com/Nutrition/
- Renforcer l'immunité (ojas). www.la-voie-de-l-ayurveda.com/
- Les conseils du vaidya pour le printemps, Eléonore de Croy. www.ahimsa.com

Blogs :
- J'utilise beaucoup et **vous recommande vivement le blog** très fourni et d'une très grande qualité de **Michèle Lefevre**, **Yogamrita** que je remercie beaucoup pour son travail et sa générosité. Il regorge d'articles intéressants, de pratiques de yoga, de séances complètes. (Michèle a fondé une école de Yoga et Ayurveda en Bretagne.)

Yogamrita : https://www.yogamrita.com/blog/

Je vous invite particulièrement à lire le très beau sujet sur la peur, avec une séance de yoga à télécharger, réalisé par Michèle Lefèvre dans son blog Yogamrita : https://www.yogamrita.com/blog/2020/03/04/bhayanaka-rasa-ou-saveur-de-la-peur/
Il y en a d'autres sur le courage, l'amour, la joie, tout ce qu'il nous faut en ce moment !

Sites :

- Le Jiva Institute (en Inde) propose des consultations téléphoniques avec un médecin ayurvédique (en Inde) en anglais. (Tel) : 0091 129 4040404 ou une discussion en ligne avec un coach de santé pour réserver une consultation vidéo (en anglais) : www.jiva.com/treatment (en période de confinement, il peut y avoir des délais dans le traitement des consultations).

Vidéo :
- Une vidéo de Partap Chauhan sur les moyens de lutter contre le Coronavirus (en anglais) : www.youtube.com/watch?v=vUz2L3iLD2s

- Pour mieux comprendre le fonctionnement du système immunitaire : https://www.youtube.com/watch?v=0ZXdk8rKZgc

4- CONSEILS, SUGGESTIONS :

- Encore une fois **le Blog Yogamrita** : https://www.yogamrita.com/blog/

- Pour découvrir les principes de l'ayurveda et du yoga : Ayurveda pratique, Centre Sivananda Yoga Vedanta, *Ed. Le Courrier du Livre*

- Un manuel complet : Ayurveda, l'équilibre de la vie, Dr Partap Chauhan, *Ed. Le Courrier du Livre*

- www.ayurvedamonami.fr

- Séances de yoga en ligne : pendant le confinement, Dr Lionel Coudron et Corinne Miéville proposent des séances en ligne en direct : https://www.yogatime.fr/actu.php

Pour les séances en replay (audio et vidéo) : https://www.yogatime.fr/

- Deux petites séances de Qi Gong (Chrystel Herbeaux Del Pino)

Chi Gong : stimuler le système immunitaire, le matin : https://www.youtube.com/watch?v=AoGOZ48jM0g
Chi Gong : stimuler système immunitaire, le soir : https://www.youtube.com/watch?v=vQmVBVJeDZM

- Les news letter de Michel Dogna, spécialiste de la médecine naturelle, entouré des meilleurs naturopathes, qui présente de très bonnes analyses.

Un grand merci à tous ceux qui m'ont aidé pour ce travail, Jacqueline, Claudine, Yves, Nicolas... et beaucoup de reconnaissance à mes professeurs Dr Partap et Keshav Chauhan.

Pour me contacter

Je suis disponible à cette adresse : clairedagnaux@yahoo.fr et à ce n° :
07 86 64 96 08

- Pour toutes questions/conseils santé par rapport à ce dossier.
- Pour un **accompagnement individuel* en yogathérapie et Ayurveda** ou des **séances personnalisées en yoga**.
- Pour vous accompagner (traductions) pour des consultations ayurvédiques en ligne auprès du Jiva Institute.
- Pour les **cours collectifs**, à Mane ou Manosque (04) (arrêtés pendant le confinement)
- Pour connaître les dates des prochains **stages et ateliers Yoga-Ayurveda**.
- Pour recevoir les informations concernant les **voyages en Inde** que j'organise au sein des Chemins de Shanti : www.cheminsdeshanti.fr

(*Pendant le confinement, les consultations peuvent se faire par vidéo conférence, avec Zoom. Sinon, les accompagnements individuels et cours personnalisés se déroulent à Dauphin, Mane ou Manosque et par vidéo conférence.)

Ps : Je serai heureuse que vous me fassiez part de vos retours, remarques, suggestions et questions.
Merci de votre attention !