

L'AUTOMNE

selon l'approche

Yoga & Ayurveda



En début d'automne, souvent, nous profitons encore de l'« été indien », une phase transitoire qui, pour un temps, prolonge le charme de l'été. Puis, les forces de la Nature entrent pleinement en action, et la transition saisonnière opère de façon plus nette. Le climat se fait moins agréable. Le raccourcissement des jours est manifeste. La Nature entame son processus de repli. Les feuilles se colorent, offrant un spectacle éphémère et grandiose puis, desséchées et balayées par le vent, elles tombent. Cette métamorphose rappelle l'impermanence de toute chose. Animaux et humains changent de rythmes. On rentre plus tôt chez soi. L'Homme engrange les récoltes et fait des réserves pour l'hiver... PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Aggravation de Vata et accumulation de Kapha

Les cycles de la Nature influent sur nos *dosha* et l'organisme, au milieu des alternances, est en recherche constante d'équilibre :

- En été, les longues journées d'ensoleillement ont asséché progressivement la Nature.

- En automne, avec le rafraîchissement, *pitta dosha* se trouve rapidement soulagé. L'état de sécheresse a atteint son paroxysme. Les qualités de *vata* - sec, léger, froid, rugueux, subtil, mobile - sont désormais dominantes, avec le mouvement (vent) et le froid, qui se cumulent à la sécheresse. C'est pourquoi *vata* est exacerbé.

- En avançant dans la saison automnale, le temps frais devient pluvieux (qualité humide), sombre et maussade : *kapha dosha* entame alors sa phase d'accumulation...

Comme toujours, nous allons chercher à agir là où le besoin est immédiat, sur *vata*,... mais aussi, à titre préventif, sur le *dosha* « qui monte » : *kapha*.

L'action de vata et ses déséquilibres

En automne, on constate peut-être plus de sécheresse de la peau, des muqueuses, de la gorge, ou encore, les articulations deviennent plus sensibles. La saison *vata* coïncide avec la rentrée, le retour au travail, qui a ses exigences professionnelles, scolaires, organisationnelles. Des symptômes *vata*, comme la fatigue automnale, un sommeil irrégulier, moins profond, des changements d'humeur, la dispersion mentale, l'inquiétude ou le vague à l'âme, font écho aux bouleversements extérieurs de la Nature. Globalement, *vata* augmente la sensibilité nerveuse et psychique, voire l'anxiété et la vulnérabilité au stress. Cet état peut troubler la régularité du feu digestif, entraîner l'irrégularité du transit, des gaz ou ballonnements, ou encore de la constipation.

Triphala (« 3 fruits »)

Triphala est la préparation ayurvédique la plus utilisée en Inde. Ce mélange de trois baies équilibre les trois *dosha*. C'est aussi un laxatif doux utilisé pour purifier les intestins. Son dosage va de 1 à 3 g par jour. On le prend en une seule fois avec de l'eau tiède avant de se coucher ou bien en 3 fois au cours de la journée entre les repas. En cas de doute, doser selon la notice sur le produit acheté.



Tisane pacifiant *Vata Dosh*



Ingrédients :

- 1/4 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1/4 c. à c. de graines de cardamome verte
- 1/4 c. à c. de cannelle en poudre
- 1/4 c. à c. d'*ajowan* (thym indien)
- 1 T d'eau

Préparation

- Porter l'eau à ébullition et ajouter les épices.
- Couvrir. Éteindre le feu et laisser tirer quelques minutes.
- Passer et servir !
- Si souhaité, sucrer légèrement avec du sirop de céréale,

du miel ou du Sucanat. En cas de *kapha* aggravé, ne pas sucrer. L'*ajowan* réchauffe et pacifie *vata* et *kapha*, tout comme le gingembre et la cannelle.

Régulariser le transit et prévenir la constipation

- 1 1/2 dl de jus de pruneau
- 2 c. à c. de *psyllium* blond dépelliculé (isabgol)
- 2 c. à c. de graines de chia
- Un peu d'eau tiède pour faire gonfler le mucilage.

À prendre au petit déjeuner ou en cours de matinée. Si cela ne suffit pas, tentez une cure ponctuelle de *Triphala* (3 semaines max.).

Hygiène de vie

Privilégiez la régularité dans votre style de vie. C'est fondamental pour l'équilibre de *vata* et pour éviter de décompenser ensuite, en saison *kapha*. Pour prévenir l'accumulation de toxine (*ama*) et favoriser l'élimination, au réveil, grattez-vous la langue. Prenez ensuite un verre d'eau chaude, puis faites *uddiyana bandha* et *agni sara* (brassage abdominal). En prévention des problématiques *kapha*, pratiquez *jala neti*, le nettoyage des sinus à l'eau salée. Évacuez bien l'eau des sinus, en faisant *kapalabhati*, tout en tournant/montant/baissant la tête. Puis enfin, huilez l'intérieur des narines (*nasyam*), avec de l'huile de sésame, afin d'éviter leur assèchement.

Avec de l'huile de sésame chaude, pratiquez un automassage lent, doux mais

ferme, sur tout le corps, jusqu'à venir le réchauffer un peu. Masser en profondeur les articulations. Si l'huile vous dérange, enlever l'excédent en épongeant la peau avec une vieille serviette. Enfin, prenez une douche.

Le mois d'octobre est propice aux cures, diètes et nettoyages ayurvédiques sous accompagnement.

Exercice physique

Installez une vraie connexion à la Nature. Prenez le temps de vous promener régulièrement. Si dans votre constitution, *kapha* est présent, marchez d'un bon pas stimulant. Et bien sûr, en saison *vata*, protégez-vous du froid et du vent, surtout au niveau des oreilles ! Conservez mobilité et souplesse avec des échauffements, puis des étirements. Le renforcement musculaire, sans surmenage, est bénéfique pour

Pratique de Yoga Vata-Kapha

Cultivez l'intériorité, la lenteur, une force douce et tranquille.

La pratique *vata* tonifie graduellement le tissu musculaire et améliore la circulation sanguine. Progressivement, sans forcer, développez la tenue prolongée des postures. Habitez pleinement tous les espaces, tous les volumes, jusqu'au cœur de la substance du corps. Devenez témoin du souffle, d'un bout à l'autre de chaque geste respiratoire. Évitez tout mouvement inutile ou parasite. Le corps, pleinement habité, se fait temple... Ralentissez et allongez aussi le souffle. Privilégiez la respiration yogique complète, pendant la pratique des *asana*. Allongez le souffle et tout particulièrement le temps d'expir, avec ou sans *ujjayi*. Restreignez tout mouvement inutile pour rester centré... Un temps suffisamment long de relaxation finale en *savasana*

(cadavre) est essentiel, c'est-à-dire plusieurs minutes

La régularité de la pratique du yoga est véritablement le mot-clé pour la pacification de *vata* : idéalement tous les jours. Deux ou trois fois par semaine peuvent suffire, même si ce sont des pratiques courtes.

Assouplissez toutes les articulations avec, par exemple, les *pavanmuktasana* de Swami Satyananda. **Puis réchauffez le corps, en stimulant la circulation sanguine**, avec des enchaînements doux ou des Salutations au Soleil. Les équilibres, comme *vrksasana* (arbre), *Natarajasana* (seigneur dansant), calment instantanément.

Les postures debout, comme *utkatasana* (posture puissante), *virabhadrasana* (héros), éliminent la dispersion, procurent ancrage et détermination. Elles renforcent, tout comme les postures de *caturanga dandasana* (planche), *urdhva mukha svanasana*

(chien tête en haut), *adho mukha svanasana* (chien tête en bas), *Vasisthasana*. Les *asana* agissent beaucoup en isométrie : pendant la contraction, les muscles, immobiles, résistent à la force de gravité. Ce travail, tonifiant, est favorable en cas d'aggravation *vata*... ou d'accumulation *kapha*.

Zone vata : Travaillez la région *vata*, celle du bas-ventre, des hanches et du côlon, ainsi que la colonne vertébrale, qui a tendance à l'enraidissement. Il est utile aussi de fortifier/assouplir les jambes, les pieds et les chevilles. La zone *vata* est le siège d'*apana vayu*, l'énergie d'élimination. Les flexions avant telles que *pascimottanasana* (pince), *tarasana* (posture de l'étoile) et *apanasana* (et variantes) favorisent l'élimination. **Pour la mobilité du dos**, pratiquez quelques postures en extension, en torsion, en étirement latéral. *Sarvangasana* (posture sur

les épaules) et *viparita karani* (sceau inversé) apaisent le système nerveux et régénèrent. Notez que trop de mouvements, d'étirements ou d'intensité, peuvent nuire à *vata*. Le *pranayama* régule le mental. *Kapalabhati* énergise grandement tout en pacifiant *vata*. **Pratiquez quotidiennement *anuloma viloma***, la respiration alternée, avec rétention poumons pleins. Ce *pranayama*-clé purifie les *nadi* (canaux subtils) et calme profondément le système nerveux.

La méditation et le yoga nidra sont des essentiels. Les *hasta mudra* (gestes des mains) canalisent le mental et contrent la tendance à la dispersion. En cas de *vata* exacerbé (insomnie, cauchemars, nervosité, anxiété,...), le son « RAM » est particulièrement indiqué. On dit qu'il procure force, calme et repos.

vata et pour *kapha*. Le vélo, la marche afghane, le footing léger,... énergisent en douceur. Pour les tempéraments sportifs, transpirer en pratiquant un sport plus soutenu, une fois par semaine, est bénéfique, surtout si *kapha* est présent.

Préserver Vata

Une bonne organisation - noter ses rendez-vous, consulter son agenda, etc. - réduira les facteurs de stress inutiles et favorisera un état intérieur détendu. Privilégiez des moments de pause, pendant la période de la rentrée, donnez un peu de souffle à votre emploi du temps!

Pour une bonne nuit

Un sommeil bon et suffisant reste le meilleur moyen de se régénérer. Calmez les activités dès le début de soirée et prenez une tisane de camomille ou une tisane pour *vata*. Le soir, vous pratiquez quelques postures, comme *sarvangasana* (posture sur les épaules), *halasana* (charrue) et/ou *pascimottanasana* (étirement de l'arrière du corps), puis quelques minutes de *nadi shodhana* (respiration alternée).

Alimentation

Buvez et mangez de préférence chaud. Prenez des repas réguliers, consistants

et digestes. Évitez de manger trop sec (sandwiches, biscottes, galettes de riz...) ou trop de crudités, difficiles à digérer. Mangez les fruits loin des repas ou en compote. Privilégiez les saveurs salée, sucrée et acide. Évitez les excès de sucreries qui ont tendance à fatiguer et à réduire la capacité de concentration (*vata*), voire à générer de la confusion et de la léthargie (*kapha*). Préférez les sucres naturels (fruits) et les féculents (sucres lents). Des épices digestives, telles que gingembre frais, cumin, cannelle, *asa-foetida*, cardamome, fenouil, anis, badiane, curcuma, safran, un peu de coriandre, soutiennent la digestion. Poivre noir sans excès et toutes les épices méditerranéennes conviennent aussi.

Et si ma constitution n'est pas Vata ?

Si vous êtes de constitution *kapha*, alternez l'auto massage à l'huile avec l'auto massage stimulant à la brosse. Privilégiez le mouvement et le renforcement. Évitez de manger gras ou sucré.

Si vous êtes *pitta*, la pacification de *vata* vous fera du bien. Calmez le jeu. Évitez de manger trop salé ou acide.

Choisissez les propositions qui vous conviennent. L'idéal est de tenir la routine sur la durée de l'automne! ■ M. L.

Lait pour le sommeil

Se prépare avec une petite tasse de lait d'amande chaud (ou de lait de vache, pour le tryptophane, qui favorise le sommeil) et les ingrédients suivants :

- ½ c. à c. de cannelle en poudre
 - ¼ c. à c. de curcuma en poudre
 - 1 c. à c. d'huile de coco
 - 1 pincée de cardamome en poudre
 - 1 pincée d'*ashwagandha* (plante adaptogène qui agit sur *majja dhatu*, le tissu nerveux)
 - ½ c. à c. de miel
- Chauffer le lait à feu doux jusqu'à frémissement.

