

L'HIVER selon l'approche Yoga & Ayurveda



En hiver, la sève des arbres est descendue, les animaux sont à l'abri, et certains d'entre eux hibernent. Après avoir beaucoup donné les précédentes saisons, la Nature se met au repos. Les journées courtes et l'ensoleillement faible ont fait descendre les températures et, à ce propos, les paysans disent qu'un hiver froid est bienfaisant, car la Nature se régénère mieux... Ce quatrième dossier vient clore le cycle des quatre saisons.

PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Aggravation de Kapha

Le temps d'hiver est désormais froid, sombre, pluvieux ou enneigé (qualité humide) et la Nature est à l'arrêt.

Les propriétés climatiques hivernales sont de nature Kapha. C'est donc le Dosha sur lequel nous allons agir, afin de contrer ses excès, car même sans être de constitution Kapha, nous sommes sous son influence en cette saison.

Rappelons qu'en automne, les qualités de Vata - sec, léger, froid, rugueux, subtil, mobile - étaient exacerbées. Elles le sont encore en hiver, lorsque le temps est beau, froid, sec et venteux. Pitta, lui, se trouve pacifié par le froid.

Comprendre l'action de Kapha et prévenir ses déséquilibres

En hiver, l'être humain lutte contre le froid et son inconfort. Il a tendance à se calfeu-

trer à l'intérieur, loin des stimuli... et, de ce fait, il bouge moins. On associe souvent l'hiver à la fin de vie et à la mort. C'est une saison pendant laquelle on peut se sentir plus vulnérable. Il s'opère un véritable retour sur soi.

Quels sont les signes d'aggravation de Kapha ?

On retrouve notamment les troubles digestifs, tels que nausée, lourdeur digestive, indigestion, constipation. Ils conduisent le plus souvent au manque d'appétit. L'accumulation des toxines digestives tend aussi à appesantir l'esprit et à ralentir la capacité de raisonnement. Un Kapha trop présent peut aussi se manifester sous forme d'affections ORL, bronchiques ou d'accumulation de mucus dans ces zones. Si l'inertie et le cocooning deviennent une tendance durable, une prise de poids peut survenir.

Automassage à sec

Le matin, pour dissiper Kapha, suivant la constitution, pratiquer le brossage à sec du corps (excepté le visage).

Pour les constitutions Vata, préférer un brossage à sec court, puis terminer par un automassage à l'huile.

Bienfaits du brossage à sec:

- Stimulation
- Élimination de Tamas (inertie)
- Élimination de l'Ama (toxines).





Accorder une vraie place aux épices

La plupart des épices ont des propriétés digestives et chauffantes.

Plusieurs d'entre elles renforcent l'Agni, stimulent le métabolisme, assèchent, expectorent le mucus et brûlent l'Ama (toxines). Elles sont idéales en cas de rhume, lenteur digestive, surpoids, asthme, humeur dépressive : *fenugrec, piment de Cayenne, gingembre sec, poivre noir, Trikatu, asafoetida, graines de moutarde, cannelle, cardamome, clou de girofle, cumin, curcuma, estragon, fenouil, laurier, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, safran, sauge, tamarin, thym, vanille.*

Stimulation, un mot-clé pour Kapha

Tout est question de dosage. En effet, l'hiver incite à poser les bagages. Se donner du temps de repos est une solution simple pour se ressourcer efficacement, en cas de surcharge ou de surmenage. A titre de comparaison, si une plante en pot végète, le fait de replonger ses racines dans sa pleine terre nourricière lui permettra certainement de régénérer sa substance. Cependant, le repos en excès, aggrave Kapha, et peut déboucher sur la léthargie, l'envie de moins sortir, la fatigue, des siestes interminables, pouvant mener à l'introversion, ou même aux pensées négatives. C'est pourquoi une certaine dose de dynamisme est nécessaire, pour éviter de sombrer dans l'apathie ou la dépression hivernale.



■ Uddiyana Bandha

Hygiène de vie

Pour prévenir l'accumulation des toxines (Ama), soutenir le système immunitaire et favoriser l'élimination, au réveil, grattez-vous la langue. Prenez ensuite un verre d'eau chaude, puis faites Uddiyana Bandha, Agni Sara (brassage abdominal) et/ou Nauli (« tube », version plus avancée). Ensuite, pratiquez Jala Neti, le nettoyage du nez à l'eau salée. Evacuez bien

l'eau des sinus, en faisant Kapalabhati, tout en tournant/montant/baissant la tête. Privilégiez les bonnes nuits récupératrices. Pour se caler sur le rythme de la Nature, il est possible de dormir un peu plus longtemps le matin, en se levant une heure plus tard qu'en été, à 7h ou 7h30, par exemple. Par contre, sauf en cas de grosse fatigue, évitez la sieste. Avez-vous remarqué combien la sieste à tendance à alourdir l'esprit et à ralentir la digestion ? C'est tout le métabolisme et Agni (le feu digestif) qui s'en trouvent ralentis...

Mettez le nez dehors tous les jours. Prenez l'habitude de vous promener, quel que soit le temps. Le froid est un profond stimulant, qui dynamise l'organisme, surtout si vous marchez d'un bon pas. Faites de l'exercice régulièrement, habitez votre corps. Choisissez une pratique vivifiante qui vous réchauffe. Si vous êtes très sédentaire, il

est important de renforcer le corps, en faisant travailler les systèmes musculaire et cardiovasculaire. En cas d'excès de poids, faites attention de revenir progressivement à l'exercice, pour ne pas surmener le cœur. Pour les tempéraments sportifs, transpirer en pratiquant un sport plus soutenu, une fois par semaine, est bénéfique, surtout pour les constitutions Kapha.

Pratique de Yoga pour Kapha

Contenir l'aggravation de Kapha en yoga requiert de l'implication, car il s'agit d'engager un effort vigoureux, de réchauffer, bouger, pour dissiper l'inertie. C'est un yoga qui « brûle » les impuretés. Il est important d'augmenter progressivement l'activité physique, sans sauter les étapes, ni surmener le cœur. Il faudra aussi tenir compte de la fatigue hivernale (récupération) et des éventuelles aggravations de Vata. La pratique ne doit pas générer de fatigue, sinon il faut l'adapter.

En effet, il ne s'agit pas de « supprimer » Kapha, non plus. Kapha participe au développement de qualités précieuses pour les yogis. Ainsi, il est bon de profiter de l'hiver

et des journées de « cocooning » pour apprécier les vertus de la lenteur et de l'enracinement. On peut par exemple inscrire des moments de silence immobile, entre chaque posture de yoga, afin de goûter à l'état méditatif serein qu'inspire ce temps ralenti... La pratique Kapha contribue à dégager la tête, les sinus et la gorge. Les extensions (ouvertures) dégagent les poumons. Le renforcement et le brassage abdominal stimulent la digestion. Le mouvement active la circulation sanguine, vivifie l'esprit et les sens...

Commencer par un échauffement progressif, nécessaire par temps froid. **Surya Namaskar** (salutation au soleil) active la circulation,

renforce, stimule Prana et allonge le souffle.

Les postures debout, comme **Utkatasana** (posture puissante), **Virabhadrasana** (héros), éliminent la dispersion, et installent ancrage et détermination. Elles renforcent aussi, tout comme les postures de **Caturanga Dandasana** (planche), **Urdhva Mukha Svanasana** (chien tête en haut), **Adho Mukha Svanasana** (chien tête en bas), **Vasisthasana** (Vasistha), **Navasana** (bateau).

Les Asana agissent beaucoup en isométrie : pendant la contraction, les muscles, immobiles, résistent à la force de gravité. Ce travail,

tonifiant, est conseillé en cas d'aggravation Vata... ou d'accumulation Kapha. Les postures inversées, dont **Sirsasana** (posture sur la tête), **Sarvangasana** (sur les épaules) et **Halasana** (charrue), dissipent l'aggravation Kapha et favorisent le retour veineux. Les extensions dégagent la poitrine et la gorge et libèrent le mucus excédentaire.

PRANAYAMA : Eliminer le flegme avec Bhastrika (soufflet), Kapalabhati (crâne qui brille). Surya Bedha (percée du soleil) réchauffe.

MÉDITATION : la fixation de la flamme d'une bougie est une alternative intéressante (voir encart Tratak).

Diététique

En hiver, le froid incite à manger plus calorique... et les fêtes y contribuent. Même si la tentation alimentaire est grande, une certaine discipline est nécessaire. Lorsque l'appétit vient à manquer, sauter le petit déjeuner, puis prendre des fruits dans la matinée. Pour les Vata et les Pitta : un porridge peut suffire. Le repas principal est à midi. Le soir, un repas léger suffit.

Pour réduire une aggravation Kapha, il est important de manger avec modération, de privilégier le cuit et le chaud, les saveurs piquant, amer, astringent, et de boire chaud (eau et tisanes). La diététique Kapha est globalement riche en fruits et légumes. Evitez cependant de manger trop de légumes doux et/ou farineux. Le citron et le pamplemousse rose stimulent l'Agni. Les céréales les plus indiquées sont : quinoa, orge, maïs, sarrasin, millet ; et les légumineuses sont : lentilles corail, mung dal, ... Consommez juste un peu d'oléagineux (car très riches) tels que graines de courge et tournesol. Evitez l'excès de sel. Les laitages augmentent Kapha ; un peu de ghee et le lait de chèvre conviennent cependant. Consommez un peu d'huile : tournesol, colza, sésame, ... Evitez sauces et mayonnaises qui ralentissent le métabolisme et rafraîchissent. Réduisez les apports de sucres concentrés, car leur excès génère confusion et léthargie,

mais édulcorez avec du lait de riz, des dattes, du jus de fruits, des fruits doux.

Et qu'en est-il si ma constitution n'est pas Kapha ?

Si vous êtes Pitta, l'hiver est une saison rafraîchissante et favorable, sur plusieurs plans. Attention cependant d'éviter les épices piquantes et trop de « chaud », sous toutes ses formes.

Si vous êtes Vata, pas d'excès... cultivez la douceur, à tous points de vue... Engagez-vous physiquement, en allant vers un renforcement qui fait du bien, sans fatiguer. Choisissez les propositions qui vous conviennent. L'idéal est de tenir la routine sur la durée de l'hiver ! ■

Michèle Lefèvre, professeur et formatrice «Yoga & Ayurveda», école Yogamrita
www.yogamrita.com,
www.yogamritayogachezsoi.fr

Approfondir en ligne le yoga des saisons :
 Abonnement en ligne « Hatha Yoga » et « Yoga Doux » : 12 mois d'exploration de la pratique du yoga, selon la thématique saisonnière ayurvédique, avec Michèle Lefèvre, sur www.yogamritayogachezsoi.fr

Cycle de 4 matinées d'Ayurveda/Yoga « au fil des saisons » en ligne : pour mettre concrètement une routine en place dans sa vie et pratiquer le yoga, selon l'Ayurveda, avec Isabelle Moysan, sur www.yogamrita.com > Stages.



Trataka (concentration du regard)

Trataka, pratiqué sur la flamme d'une bougie, développe la lumière intérieure et chasse l'inertie, alors que la luminosité naturelle est faible en hiver.

La flamme (Sattva) captive le mental, purifie le corps émotionnel, procure calme et concentration.

Technique

1. Regard extérieur (~3min)
Fixer la flamme de la bougie, idéalement sans ciller des paupières.
2. Regard intérieur
Fermer les yeux et contempler l'image rémanente de la flamme, jusqu'à ce qu'elle disparaisse complètement.



Variante de Virabhadrasana



Ardha Utkatasana



Anjaneyasana



Kumbhakasana (variante)
Kumbhakasana



Urdhva Mukha Svanasana



Adho Mukha Svanasana



Sirsasana et Sarvangasana



Surva Bheda