

LE PRINTEMPS

Au printemps, la Nature se réveille et suscite germination et croissance. L'énergie monte, tout comme la sève. La nature fleurit, se colore et verdit. On se sent renaître d'une énergie nouvelle. Mais les changements de saisons, et tout particulièrement celui-ci, de l'hiver au printemps, chamboulent aussi les organismes.

PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Selon l'approche de l'ayurveda

L'ayurveda offre une vision résolument holistique de la santé, calquée sur les trois *Dosha*, eux-mêmes soumis à un cycle naturel fondamental et immuable en 3 phases.

Ainsi, chaque *dosha* joue, tour à tour, le rôle principal ou un rôle secondaire.

Au début du printemps :

- **Kapha** est aggravé (*prakopa*). Le réchauffement rend l'humidité plus présente, et entraîne la fonte des neiges et des glaces, venant gorger d'eau la terre.

- **Pitta** est en accumulation (*sanchaya*), avec l'augmentation à l'exposition solaire et le réchauffement progressif.

- **Vata** est pacifié (*prashama*) et son influence saisonnière est négligeable, sauf en cas d'aggravation individuelle de ce *dosha*.

Au début du printemps l'action de Kapha

La période hivernale nous a invités à rester plus à l'intérieur, à dormir plus longtemps et à manger plus et plus lourd. L'excès de flegme (humeur aqueuse) s'est peut-être matérialisé sous forme de rétention d'eau et/ou de prise de poids. L'accumulation de toxines (*ama*) se manifeste de différentes façons : sensations de nausée, digestion

plus lente, langue chargée, maux de tête, manque d'appétit, ... ou encore par de la fatigue printanière ou une tendance à la lassitude. Une forme d'engourdissement général, tant physique que psychique, s'installe. L'encombrement généré par *kapha* peut enfin se traduire par un excès de mucus au niveau des sinus et des bronches.

Au début du printemps, il est important de se débarrasser de cet excès de *kapha* et de stimuler l'immunité, sous peine de devenir vulnérable aux refroidissements. De plus, c'est la période des pollens, qui peuvent provoquer, en cas d'excès de *kapha*, des allergies printanières.

Ce qui est important

Pour une bonne transition, installer une *dinacarya* (routine) dans un juste milieu, pour alléger graduellement le physique et la psyché (réduction de *kapha*), sans pour autant perturber le calme et la stabilité de *kapha*. Globalement, éviter le froid et l'humidité. Mais encore, privilégier la stimulation pour contrer les tendances à l'inertie de *kapha*, ... tout en goûtant à la douceur printanière. Même si la pratique proposée est assez énergisante, il n'est pas question non plus d'en faire trop. Ralentir et opter pour la simplification

« Au printemps *kapha* accumulé par le corps durant l'hiver est liquéfié par la chaleur du soleil. Cela peut conduire à une perturbation de la force digestive et du métabolisme, qui peuvent entraîner de nombreuses complications ».

CHARAKA SAMHITA, VI.22

de son quotidien. Faire de la place dans sa vie pour ce qui régénère réellement le corps et l'âme. Éviter la surcharge mentale et la sur-stimulation, qui affaiblissent l'immunité. Ainsi les qualités positives de *kapha* sont nourries... tout en prévenant l'aggravation de *pitta* qui pourrait pointer dès la deuxième partie du printemps. Choisissez uniquement les propositions ci-dessous qui vous parlent le plus !

L'eau Chaude

Faire bouillir une grande quantité d'eau. En boire une tasse à jeun le matin. Placer le reste dans une bouteille thermos et en siroter toute la journée, sans ajout de plante, citron, ni autre saveur, pour :

- favoriser la digestion
- nettoyer le tube digestif
- éliminer les toxines (*ama*)
- favoriser la perte de poids
- activer la circulation
- soutenir le système immunitaire
- favoriser l'hydratation
- réconforter et calmer le système nerveux
- liquéfier les mucosités.



Stimulant Agni

(pour une prise)

- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
 - 2 c. à c. de jus de citron
 - Quelques graines de cumin grillé
 - Quelques grains de sel
- Mélanger. Consommer avant le repas (midi et soir) pour stimuler le feu digestif et éviter la formation d'*ama*. Supprimer en cas d'acidité de l'estomac.



Préparation du kichari

Ingrédients (pour 2)
1/2 T de riz basmati
1/2 T de haricots Mungo dépelliculés (plus digestes)

1/2 c. à s. de *ghee* (beurre clarifié)
1/8 c. à c. de graines de cumin
1/8 c. à c. de grains de moutarde noires
1/8 c. à c. curcuma
1/8 c. à c. sel
2 T d'eau
Rincer le riz et les haricots Mungo, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Chauffer le *ghee* à température moyenne

dans une casserole. Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Mélanger un moment jusqu'à ce que les graines sautent. Ajouter le riz, les haricots mungo, le curcuma et le sel. Mélanger. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Bouillir 5 min. non couvert. Mélanger de temps en temps.

Propositions de saison

Les horaires

Se lever tôt, pour éviter d'augmenter *kapha*, mais pas trop tôt (7h, c'est bien) ! Dormir suffisamment permet de recharger les batteries pour l'année, dans une période de plus grande fatigabilité. Eviter la sieste... car elle ne fait qu'aggraver *kapha*. Se coucher tôt (si possible avant 22h) car l'organisme est plus vulnérable. Voilà qui facilitera le lever matinal.

Soins pour réduire Ama

- **Jala Neti** : pratiquer le nettoyage du nez à l'eau salée le matin, en prévention, ou faire une inhalation à l'eucalyptus, si le mucus est épais et difficile à évacuer.
- **Nasyam** : matin et soir, appliquer dans les narines de l'huile de sésame ou du *ghee* liquéfié.
- **Gratter la langue**, doucement !
- **Boire de l'eau chaude** (voir encart).
- Alternier l'**automassage** à sec (avec une brosse douce) et l'automassage à l'huile, selon votre constitution.

L'exercice

- Faire une promenade stimulante, idéalement de bon matin...
- Pratiquer régulièrement de l'exercice, en privilégiant l'endurance (pour *kapha*), mais en évitant la compétition (pour *pitta* qui monte).

Alimentation

- Alléger l'alimentation : privilégier les aliments faciles à digérer. Proscrire la nourriture lourde, grasse, riche... en général, et tout particulièrement le soir. Bien mâcher lentement conduit à manger moins.
- Réduire ce qui aggrave *kapha* : produits laitiers, glaces, aliments et boissons froids, aliments gras. Éviter les aliments acides. Manger peu de sucre et de sel.
- Préférer les saveurs amère, astringente et piquante : légumes, épices, telles que poivre, cannelle, gingembre, girofle.
- Prendre des céréales et des légumineuses légères et digestes. Les associer à des légumes verts à volonté.

Pratique de yoga de début de printemps

Soutenir le corps, le système immunitaire et l'esprit, tout en stimulant la purification. Réduire l'inertie. Revigorer, réchauffer et alléger *kapha*. Augmenter progressivement l'activité physique, quitte à pousser un peu au-delà de la zone de confort... mais sans épuiser.

1. **Enchaînements** : pratiquer régulièrement plusieurs cycles de *Surya Namaskar* (salutations au soleil) ou les Cinq Tibétains (si vous connaissez).
2. **Stimuler le métabolisme et la circulation** avec les postures

debout et les appuis sur les mains. Pratiquer jusqu'à transpirer légèrement, mais sans surmener le cœur.

3. **Ouvrir l'espace thoracique** pour éliminer le flegme (*kapha*) avec les extensions, comme *Matsyasana* (poisson), *Dhanurasana* (arc), *Simhasana* (lion), *Ustrasana* (chameau), *Urdhva Mukha Svanasana* (chien tête en haut).

4. **Détoxiner** avec *Uddiyana Bandha* (ligature de l'envol), *Agni Sara* (brassage du feu), *Nauli* (brassage abdominal) ainsi que les étirements latéraux et les torsions pour désengorger

le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, la rate, le colon, les reins.

5. **Inversions**, comme *Sarvangasana* (posture sur les épaules), *Halasana* (charrue), *Sirsasana* (Posture sur la tête), *Kapalabhati* (crâne), qui éliminent l'*Ama kapha* (dépôts de mucus et toxines) et stimulent la circulation.

6. **Pranayama stimulants** : *Kapalabhati* et *Bhastrika* et *Surya Bedhana*.

7. **Chant à haute voix** : L'intégration du son peut même venir se placer dans la pratique posturale, grâce à aux *Bija* du

soleil (*Hram, Hrim, Hrum, Hraim, Hraum, Hrah*) au d'autres Mantra tels que *Om, Hum, Soham, Om Namah Shivaya*.

8. **Méditer avec la Tejas Mudra** : Mains jointes devant l'espace du cœur, plier les index pour former une courbe autour des pouces joints (sans les toucher). Ecarter largement les autres doigts, en ouvrant les paumes des mains, tout en gardant les pouces joints sur toute leur longueur, jusqu'à la base des mains. Méditer sur la lumière du cœur, qui rayonne en soi et autour de soi, tel un Soleil intérieur.

- Privilégier les repas chauds et l'alimentation dissociée.
- Laisser au moins 3 ou 4 heures entre les repas. Éviter les en-cas. Ne pas manger sans appétit.
- Ne pas boire juste après le repas, pour ne pas diluer les sucs digestifs.



■ Hridaya



■ Tala Hridaya



■ Nabhi

La cure anti-Ama

Si vous vous sentez prêt pour la cure, d'une part, éliminez ce qui est lourd, ce qui crée de l'Ama: stimulants (café, thé noir, thé vert, alcool), aliments raffinés, sucre blanc, huiles raffinées et margarine, aliments frits, produits animaux, fromages, laitages, fruits secs, pain.

D'autre part, augmentez : les aliments frais (crus et cuits), complets, épices, algues/spiruline, graines germées.

Le matin, prendre 10 amandes trempées 24h (enlever la peau), des fruits frais, ou un jus de fruits/de légumes, fraîchement préparé. Ou remplacer le petit-déjeuner par un verre d'eau tiède avec ½ citron pressé et 1 c.c. de miel.

Pour stimuler le feu digestif, 30 min. avant le déjeuner, prendre 1 à 2 grammes de gingembre en poudre avec un peu de miel.

Déjeuner: Préparer du *kichari* (voir encart) et des légumes verts de saison à la vapeur. Dans l'assiette, ajouter 1 c. à c. de *ghee*.

Dîner: Prendre juste une soupe de légumes de saison... ou du *kichari* «allongé», en cas de faim.

Les marma en automassage

Ces trois points *Marma* agissent sur le niveau d'énergie, la circulation, l'immunité et la digestion.

Masser quotidiennement, pendant 7 jours, avec douceur et bienveillance 30 sec. à 1 min. chacun de ces points :

- **Hridaya** (cœur) : avec la paume ou le bord de la main (à la base du pouce)

- **Tala Hridaya** (cœur de la paume de la main) : avec le pouce opposé

- **Nabhi** (ombilic) : avec 2-3 doigts, en appuyant doucement, progressivement.

NB : Masser le point *Marma* dans le sens des aiguilles d'une montre le stimule ; dans le sens contraire, cela calme ses fonctions.

Et si ma constitution n'est pas Kapha ?

Si vous êtes de constitution *Kapha*, tous ces conseils sont parfaits pour vous.

Si vous êtes de constitution *Pitta*, veillez à ne pas trop générer de chaleur et à ne pas trop en faire. Terminez par un *pranayama* rafraîchissant, tel que *shitali*.

Si vous êtes de constitution *Vata*, veillez à ne pas vous épuiser et pratiquez lentement, pour pacifier *Vata*.

Enfin, si besoin, prendre *Pascimottanasana* (flexion avant), vers la fin de la pratique.

« Un peu » c'est mieux que « trop » ! Ne mettez pas toutes ces propositions en place... mais choisissez ce qui vous convient. L'idéal est de tenir la routine sur la durée. Bon printemps ! ■ M. L.

www.yogamrita.com

www.yogamritayogachezsoi.fr

Sensibilité aux pollens

- **Nasyam** lubrifier les muqueuses nasales avec du *ghee* avant de sortir.

- En cas de sortie, pendant les pics de pollens, faire *jala neti* en rentrant.

- Pendant 7 à 15 j, préparer ½ c. à c. de *Triphala* en poudre dans ½ T d'eau chaude avant le coucher. Laisser reposer pendant 5 à 10 min. puis boire en laissant la poudre au fond. *Triphala* est purgatif.



1- Surya Namaskar

2- Postures debout -
Utthita Parsvakonasana2-Appuis sur les mains - Urdhva
Mukha Svanasana3-Ouverture thoracique -
Ustrasana4-Détoxiner - Uddiyana
Bandha4-Détoxiner - Étirements
latéraux/Torsions - Ardha
Matsyendrasana5-Inversions -
Sirsasana6- Pranayama stimulant -
Kapalabhati/Bhastrika
7- Chant de Mantra8- Méditation -
Tejas Mudra