

# PRINTEMPS

## Inspir'letter Mars 2023



*« Au printemps le 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*

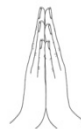
Après les mutations invisibles de l'hiver dans les profondeurs de nos racines, voici venu le temps de l'expansion et du renouveau. Au printemps, la Nature se réveille et suscite germination et croissance. La pulsion vitale veut réapparaître. L'Homme faisant partie de la Nature, nous n'échappons pas à cette règle. L'énergie monte en nous, tout comme la sève. 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. Cette période est notamment marquée par la montée de l'énergie Kapha qui nous freine dans notre éclosion.

Je vous partage dans cette newsletter quelques conseils pour traverser au mieux cette période de renaissance.

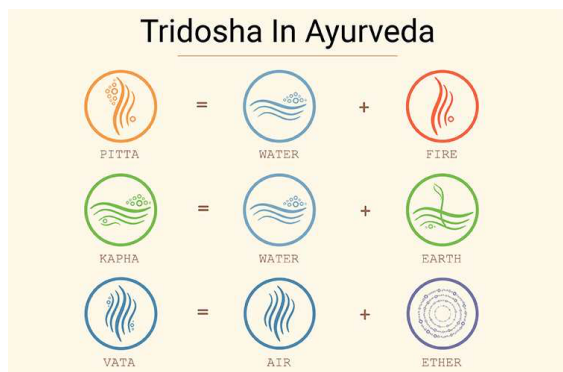
Bonne lecture !

Avec cœur,

Namaste



## FIN D'HIVER ET DEBUT DE PRINTEMPS



En Ayurveda, la période bien particulière de la fin de l'hiver et le début du printemps, dans laquelle nous sommes actuellement, est dominée par l'énergie de Kapha.

L'Ayurveda définit 3 énergies (Doshas) présentes en toute choses dans la Nature et donc en nous :

- Kapha, associée aux éléments Terre et Eau
- Pitta, associée aux éléments Feu et Eau
- Vata, associée aux éléments Air et Ether.

Kapha est la plus stable de ces 3 énergies. Les éléments Terre et Eau qui la constituent sont lourds et denses.

Les qualités de Kapha sont, entres autres : froid, humide, lourd, dense, collant.

Kapha représente la structure. C'est une force de préservation d'ancrage et de stabilité.

Kapha nous donne notre vigueur, notre endurance.

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.

**Si vous ressentez en vous ces signes d'excès de Kapha, vous pouvez retrouver l'équilibre en recherchant la chaleur, le mouvement, la légèreté dans vos activités physiques, dans votre alimentation, dans votre mode de vie. En matière de santé et de bien-être n'oublions pas qu'une approche complète holistique est la clé du retour à l'équilibre.**



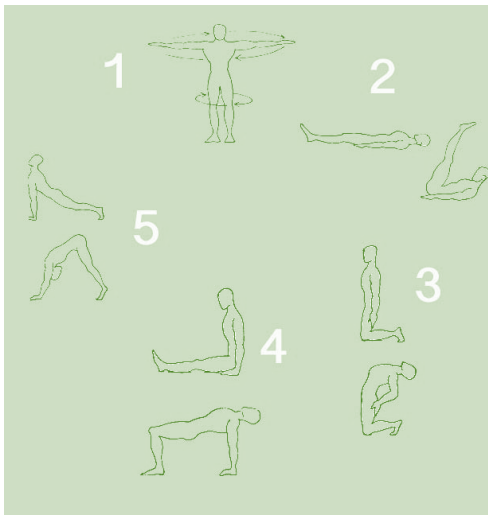
## PRATIQUE DE YOGA POUR EQUILBRER KAPHA

### Ce que l'on recherche :

- Soutenir le corps, le système immunitaire et l'esprit, tout en stimulant la purification.
- Réduire l'inertie = Bouger !
- 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.

### Quelques rituels et postures réduisant Kapha

#### LES 5 TIBETAINS



- **La salutation au soleil**, qu'on enchaîne à un rythme assez soutenu en augmentant le nombre de répétitions au fil du temps.
- **Le rituel des 5 Tibétains** : A pratiquer le matin de préférence. 21 fois chaque mouvements exception faite du premier qu'on pratique jusqu'à l'étourdissement. On peut commencer par 5 répétitions et augmenter progressivement.
- **La série des Guerriers** pour stimuler le métabolisme
- **Les postures d'ouverture de cœur** favorisent l'élimination de kapha (Chameau, Arc, Poisson, Chien tête en haut).
- **Kapalabhati** parfait pour purifier les voies respiratoires en cas d'allergies saisonnières et stimuler la digestion.

Ces pratiques d'équilibrage doshique se pratique toujours dans une grande écoute de soi et respect de votre constitution de départ.

Ainsi,

- 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 la respiration lunaire.
- 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.

**Si vous souhaitez connaître votre constitution doshique je vous invite à faire ce test :**

<https://www.ayurveda-france.org/Test-de-constitution-selon-l.html>



## QUELQUES CONSEILS DIETETIQUES POUR LE DEBUT DE PRINTEMPS

Préserver ou améliorer son bien-être et sa santé suppose d'agir sur différents plans. L'équilibre alimentaire est bien sûr un pilier incontournable pour prendre soin de sa santé.

L'énergie Kapha amène des lourdeurs digestives, il est donc important de :



- Choisir des aliments légers, faciles à digérer
- Intégrer du vert dans chaque repas (légumes, herbes...)
- Éviter la nourriture lourde, grasse, riche.
- Manger moins, l'élimination des toxines en sera facilitée.
- Réduire les aliments qui augmentent Kapha: produits laitiers, glaces, aliments froids et boissons froides, aliments frits ou gras (spécialement au petit déjeuner et au dîner).
- Boire de l'eau chaude au réveil et au cours de la journée
- Utiliser les épices qui réchauffent : Curcuma, gingembre, cannelle, poivre

Laisser au moins 3 ou 4 heures entre les repas.

Éviter les en-cas... préférer une courte pratique de Pranayama! ... et constatez la différence...

## AUTRES HABITUDES DE VIE POUR DIMINUER KAPHA

### Les horaires

Se lever tôt, pour éviter d'augmenter Kapha.

Eviter la sieste... car elle ne fait qu'aggraver Kapha.

Se coucher tôt (si possible avant 22h) car l'organisme est plus vulnérable. Ceci facilitera le lever matinal.

### Soins / nettoyages pour réduire l'Ama (toxines) et Kapha



- **Jala Neti** (nettoyage du nez) : tous mes matins pratiquer le nettoyage à l'eau salée (le sérum physiologique en mini dosette est parfait) en prévention. Ce nettoyage permet d'évacuer tous les agents pathogènes et allergènes. L'esprit est par ailleurs clarifié.
- **Nasyam** (en cas de sensibilité aux pollens): matin et soir, appliquer dans les narines de l'huile de sésame ou du Ghee.
- **Gratter la langue** tous les matins pour éliminer les toxines.
- **Boire de l'eau chaude** le matin à jeun
- **Massages et drainage du corps et du visage**



## L'exercice

- Faire une promenade stimulante, idéalement de bon matin... ou sinon dans la journée.
- Pratiquer régulièrement de l'exercice, en privilégiant l'endurance (pour Kapha), mais en évitant la compétition (pour Pitta qui monte).

## HUILES ESSENTIELLES DE PRINTEMPS



- **Le citron** pour la positivité et le côté détox : une goutte dans une petite bouteille d'eau que je bois toute la journée ou en massage sur le ventre avec une huile ou une crème (attention faire un test avant car allergisant et photo sensibilisant)
- **Le romarin** pour traverser les phases de transitions et pour la détox du foie : une petite goutte dans du miel pour le côté détox (à faire environ 10 jours), en diffusion pour accompagner le changement.
- **L'estragon**, pour les allergies. Cure de 3 semaines 2 gouttes sur un sucre ou une CC miel 2fois/jour
- **Ylang Ylang et l'orange douce** pour l'abondance et la positivité en diffusion ou en parfum sur soi (attention allergies)

*Les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution. Ne pas hésiter à toujours faire un test sur la peau et à demander l'avis de votre médecin en cas de pathologies ou si vous êtes enceinte.*

Namasté

