

Les saisons selon l'Ayurveda

Pratique de yoga de Printemps

Extrait de <https://www.yogamrita.com/blog/2019/02/19/ritucharya-les-saisons-selon-layurveda/>
par Michèle Lefèvre Grandclement

Les saisons illustrent merveilleusement les rythmes qui animent la Nature. Nous oublions parfois que ce sont aussi les nôtres. L'Ayurveda nous offre une grille de lecture approfondie du Monde, de nous-même et de la Vie. La « science de la Vie », c'est son nom en sanskrit, nous rappelle des éléments clés pour traverser l'année en harmonie avec nous-mêmes et la Nature.

Dosha et constitution

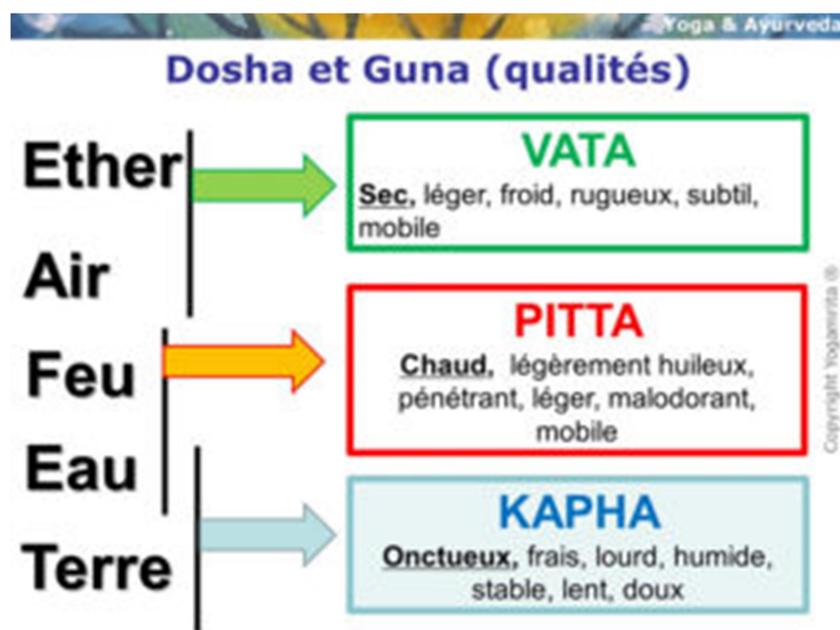
En Ayurveda, nous reconnaissons trois Dosha, – Vata, Pitta et Kapha -, en tant que composants essentiels de l'organisme.

L'Ayurveda compte cinq éléments fondamentaux dans la Nature et tout ce qu'elle contient : l'Ether, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre. Chaque Dosha comprend deux de ces cinq éléments : un élément principal et un élément secondaire.

Pour Vata : l'Air est l'élément principal et l'Ether, l'élément secondaire. Pour Pitta : le Feu est l'élément principal et l'Eau, l'élément secondaire. Pour Kapha, l'Eau est l'élément principal et la Terre, l'élément secondaire.

Nous possédons tous en nous les trois principes fondamentaux de la Vie et donc les 3 Dosha.

- L'Elément Air représente le principe fondamental du Mouvement, essentiel à la Vie.
- L'Elément Feu constitue le principe fondamental de Transformation, qui est le propre de la Vie.
- L'Elément Eau est la force fondamentale de Cohésion, indispensable au maintien de tout organisme vivant.



Dosha, Nature et Saisons

L'Ayurveda offre une vision résolument holistique de la santé. La Nature et ses cycles influent radicalement nos Dosha. Fondamentalement, notre organisme recherche l'harmonie avec les cycles de la Nature. Si nous ne respectons pas les cycles naturels, nous soumettons notre organisme à des stress importants. Le premier Dosha à s'en trouver perturbé sera Vata Dosha, qui gère les rythmes, les cycles et le mouvement, fondement-même de la Vie.

Les 3 Dosha, – Vata, Pitta et Kapha -, en tant que forces structurelles de la Vie, animent aussi la Nature qui nous environne. Ainsi, la Terre est soumise, entre autres, au cycle immuable des saisons.

Afin de bien comprendre comment les Dosha influent sur les saisons, il convient d'expliquer leur fonctionnement. Nos Dosha, et ceux de la Nature, sont toujours actifs et en mouvement, mais ils le sont plus ou moins, suivant la période traversée. Chaque Dosha joue, tour à tour, le rôle principal ou un rôle secondaire, car les trois Dosha sont eux-mêmes aussi soumis à des cycles naturels fondamentaux et immuables, en trois phases :

- augmentation (ou accumulation)
- aggravation (ou paroxysme, irritation)
- diminution (apaisement ou soulagement),



Saisons et Dosha

Saison	Début de l'hiver	Fin de l'hiver	Printemps	Début de l'été	Fin de l'été	Automne
Mois*	déc-janv	fév-mars	avril-mai	juin-juil	août-sept	oct-nov
वेदोहा aggravé	vata	kapha	kapha	pitta	pitta	vata
वेदोहा accumulé	kapha+	pitta	pitta+	vata	vata+	kapha
Eléments						
Effet sur le corps	se rafraîchit	lourd, ralenti, endormi, rigidifié	plus vigoureux	s'anime, se raffermi, plus ardent	bouillant, s'assèche	devient changeant
Effet sur l'esprit	vide, anxiété, désarroi, appréhension	esprit engourdi, tendresse	mental plus stable	clarté de l'esprit	colère, impatience, irritation	dépit, peur, jalousie

* A titre indicatif car dépend de la région et de l'année



Hygiène de vie et Yoga

L'Ayurveda recommande de mettre en place des règles de vie simples lorsqu'un Dosha est aggravé et lorsqu'un autre est en accumulation. Il existe de nombreuses propositions. En voici quelques-unes, auxquelles on peut ajouter quelques précisions en yoga.

En saison Kapha aggravé, Pitta est en accumulation. Fin de l'hiver et printemps

En hiver, avec le froid, on a eu tendance à manger plus. Alors, en saison Kapha, l'engourdissement est à la fois physique et mental. Il peut aller jusqu'à la fatigue printanière et à l'affaiblissement de l'immunité. En période Kapha, l'élément Eau augmente, et avec lui les excès de mucus : l'encombrement peut se manifester au niveau des sinus et des bronches et entraîner des refroidissements. La digestion se fait plus lente.

Éviter de se lever trop tôt (7h, c'est bien)... ou trop tard, car cela augmente Kapha. Ceci dit, dormir suffisamment va permettre de « recharger les batteries » pour l'année. Pratiquer Jala Neti en prévention. Rechercher la stimulation, le changement, pour contrer les tendances à l'inertie de Kapha. Goûter à la convivialité et à la douceur. Éviter la sieste après les repas. Pratiquer régulièrement de l'exercice, en privilégiant l'endurance (pour Kapha) et en évitant la compétition (pour Pitta qui monte). Le sauna peut être favorable, mais sans douche/bain froid après. Éviter le froid et l'humidité. Développer le lâcher prise. Créer de l'« espace intérieur » et de la détente « Sukha ». Alimentation : il est important de manger seulement en cas d'appétit, et donc uniquement si le repas précédent est digéré. Pour faciliter la digestion, lente lorsque Kapha est aggravé, manger léger... et éviter les repas lourds le soir. Ne pas boire juste après le repas, pour ne pas diluer les sucs digestifs. Préférer les saveurs amère, astringente et piquante : légumes, épices telles que poivre, cannelle, gingembre, girofle, les céréales et légumineuses légères et digestes. Manger peu de sucre, de sel, de gras. Privilégier les repas chauds et l'alimentation dissociée. C'est le moment idéal pour les cures de printemps (détoxination, allègement le foie), qui vont prévenir les désordres Pitta. Vivifier l'esprit et les sens.

Pratiquer régulièrement les Asana et Pranayama. Revigorer, réchauffer et alléger Kapha. Le Bhavana, l'intention dans la pratique sera la chaleur ; les visualisations intégreront la lumière, le soleil, le Feu dans la région du nombril, ou encore les couleurs : jaune, or, orange et bleu ciel... Réduire l'inertie: bouger (enchaînements, Salutations), stimuler le métabolisme et la circulation sanguine avec les postures debout et les postures inversées, dégager/étirer la région thoracique, avec des postures d'extension, comme Ustrasana (Chameau), Dhanurasana (Arc), Urdhva Mukha Svanasana (Chien tête en haut), ... Augmenter progressivement l'activité physique, quitte à pousser Kapha un peu au-delà de sa zone de confort... Le Pranayama énergise Kapha et le sort de l'inertie. Les Pranayama-clés sont Kapalabhati et Bhastrika. Pratiquer jusqu'à transpirer légèrement, mais sans surmener le cœur. Privilégier le chant à haute voix. L'intégration du son peut même venir se placer dans la pratique posturale, grâce à des Bija (Bija du soleil) ou à certains Mantra tels que « Om », « Hum » (« u » se prononce « ou »), « Soham », « Om Namah Shivaya ».

La Vie, un équilibre en mouvement perpétuel

On le voit, les saisons jouent un rôle certain dans l'équilibre des Dosha. Mais il faut garder à l'esprit qu'il y a encore bien d'autres facteurs qui influent sur l'équilibre doshique. Et l'impact est plus grand, si ces facteurs se cumulent les uns les autres, dans un même sens.

Si nous comprenons la part de libre arbitre et de responsabilité que nous avons vis-à-vis de notre propre vie et de notre santé, la connaissance de l'Ayurveda peut éclairer nos choix, de façon pragmatique, et prodiguer des conseils qui ont fait leurs preuves. Gardons à l'esprit que l'Ayurveda recommande de cultiver pensées et émotions positives, de choisir un style de vie satisfaisant, des relations harmonieuses, un travail qui répond à nos besoins... et si possible, à nos aspirations profondes (Svadharmas), de pratiquer le yoga et de développer Sattva Guna (la pureté, l'équilibre, l'harmonie). Ces choix se révéleront autant de facteurs préventifs et équilibrants sur notre santé globale. L'épanouissement de l'être passe par le respect de la Nature et de ses rythmes, mais aussi par l'écoute et le respect de notre Nature profonde, dans ce qu'elle a de plus simple, de plus noble et d'essentiel...