

# YOGA AU PRINTEMPS

Blog YOGAMRITA

*T. Krishnamacharya ajustait son enseignement du yoga en fonction des saisons. Certains principes simples de l'Ayurveda peuvent aider à la transition du printemps, non seulement en adaptant quelques règles de vie, comme nous l'avons vu dans les deux précédents articles (1 et 2), mais aussi en adaptant sa pratique personnelle du yoga.*

## Kapha au printemps

Nous avons vu qu'au printemps, il est important d'équilibrer le Dosha Kapha. Lorsque Kapha est équilibré, on ressent force, tranquillité et stabilité. Lorsque Kapha est en déséquilibre, on peut avoir toujours envie de dormir, le mental confus, ou même se sentir déprimé. Kapha entraîne aussi des excès de mucus dans les poumons, ou de la sinusite, des nausées, la prise de poids, de la rétention d'eau, une impression de lourdeur générale.

### « Créer de l'espace heureux »

Un bon moyen de faciliter le passage printanier est de créer « Sukha », de l'espace heureux. Sukha en sanskrit signifie en effet «espace heureux», bonheur, plaisir, facile, joyeux, heureux. Sukha correspond aussi à un état de santé et un état d'être. Non seulement il est agréable de développer Sukha dans sa vie, mais encore, c'est un excellent moyen de contrôler un excès de Kapha. Sukha permet de faire circuler Prana (l'énergie vitale) plus librement dans le corps.



Pour augmenter Sukha sur les plans énergétique et subtil : Shanti Mudra, que j'ai présenté dans un précédent article, est parfait. Prana expulse Kapha, tout comme le vent fait fuir les nuages.

Sur le plan des Dhatus (tissus du corps physique), un excès de Kapha se traduit sous la tendance des tissus à prendre du poids, à s'engorger. La démarche Sukha, au niveau tissulaire, consistera à pratiquer un yoga Langhana (voir article), c'est-à-dire un yoga vigoureux, qui va permettre le raffermissement et l'élimination.

Attention je reprends ici la **définition ayurvédique** du terme « Langhana », et non celle utilisée dans les écoles de yoga TKV Desikachar, qui est quasiment inverse, car le point de vue est différent, voir fin de l'article sur ce sujet pour explication.

La conséquence directe sera la circulation de Prana, puis l'élimination de Kapha.



Langhana

Brimhana

Sans Sukha, Prana circule mal. Si Sukha ne s'installe pas, c'est « Dukha » (« espace malheureux » en sanskrit), la souffrance, la misère en tous genres qui prend le dessus (tendance à la fatigue printanière, à la déprime). Et Dukha trouble le fonctionnement de Kapha.

Le « yoga vigoureux » comporte une série de postures debout. On renforce la zone pelvienne et les cuisses, pour libérer de l' « espace heureux » dans les zones basses du corps, les plus denses, qui d'ailleurs ont tendance à retenir de la graisse, de l'eau et des toxines. Pensons à Utkatasana (Posture puissante), la série des Virabhadrasana (Guerriers), celle des Trikonasana (Triangles), etc.

## Créer de la chaleur

Créer de la chaleur libère Kapha : on améliore la mobilité des articulations, la digestion, l'élimination, ainsi que la circulation. Pour cela, il convient d'éveiller Agni, (le Feu). Le chemin pour y arriver comprend « Tapas ». Le sens premier de Tapas est « chaleur ». C'est la chaleur générée par le « frottement ».

Deux morceaux de bois frottés l'un contre l'autre s'échauffent puis s'enflamment.

De même, l'effort, « l'austérité », autre traduction de Tapas, conduit au réchauffement du corps. L'excès Kapha conduit à une certaine indolence. On a l'impression que ne rien faire est ce qu'il y a de mieux, lorsque l'on est un peu engourdi. Or, c'est en recommençant à bouger, progressivement, que Prana se débloque et que l'on recouvre le plein d'énergie. Les pratiques yogiques qui demandent un certain effort vont permettre de réveiller Agni :

Des séries de Surya Namaskar (Salutation au Soleil), les postures debout, les extensions (flexions arrière) (Bhujangasana (le Cobra), Dhanurasana (l'Arc), Ustrasana (le Chameau), etc.), sont ici très utiles. Ces dernières contribuent à décoller le mucus des zones respiratoires.

D'autres postures éveillent le feu, comme Simhasana (le Lion), Mayurasana (le Paon), Maha Bandha (le Grand geste), etc. ; les Pranayama aussi : Bhastrika (le Soufflet), Kapala Bhati (le Crâne qui brille), etc.



## Les Vayus

Sur le plan subtil des Vayus (voir article), une autre manière de créer Sukha et à réduire Kapha consiste à stimuler en premier :

- Udana,
- puis Prana et
- Vyana.

C'est la démarche que propose David Frawley pour contrôler le Dosha Kapha.

Uddiyana Bandha, ainsi que toutes les postures avec les bras étirés en haut stimulent Udana. C'est excellent pour contrecarrer la tendance Kapha à la dépression. Cela crée de l'espace pour ensuite accueillir Prana. Enfin, s'étirer de tout son long stimule Vyana Vayu et diffuse Prana jusqu'aux extrémités.

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

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

Si vous êtes à dominante **Pitta**, veillez à ne pas trop générer de chaleur. Vous aurez envie de faire bien et beaucoup : préférez rester un peu en-deça de vos capacités... c'est cela aussi le yoga. Le risque serait de générer un excès de chaleur... alors que vous avez déjà en vous cette force. Pensez à terminer par une posture rafraîchissante comme : Sarvangasana, Upavista Konanasana, Padottanasana, ou tout simplement un Pranayama rafraîchissant, tel que Shitali.

Si vous êtes à dominante **Vata**, veillez à ne pas vous épuiser en en faisant trop (notamment dans les postures debout et les extensions). Et travaillez très lentement, bien plus lentement que vous ne le souhaiteriez naturellement, pour instiller à votre séance la réduction de votre excès Vata. Enfin, si vous en ressentez le besoin, restez un moment en Pascimottanasana, vers la fin de votre séance, pour interioriser Prana.

## Un printemps « Sukha »

Au printemps, même si le yoga proposé est assez énergisant, il n'est pas question non plus de chercher à en faire trop. Au contraire, ralentissez et optez pour la simplification dans votre vie. Faites de l'espace (Sukha) pour ce qui revitalise réellement votre corps et votre âme.

Scott Blossom rappelle très justement que le plus grand ennemi de Sukha et d'Agni, c'est de vivre au 21ème siècle. Le monde d'aujourd'hui nous sollicite sans cesse à travailler dur et à ne jamais s'arrêter, même lorsqu'il s'agit de relâcher, de se distraire. Les technologies « clic, bip, flash » auxquelles nous nous sommes attachés peuvent nous submerger et inonder nos « capacités digestives subtiles » (digestion des événements, des émotions, etc.)

Lorsque l'on est ainsi surstimulé, on souffre des mêmes problèmes émotionnels et neurologiques que si l'on mange trop. On est trop plein, au-delà de nos capacités, au point d'affaiblir l'ensemble de notre organisme.

Que ce soit en éteignant la télévision, l'ordinateur, en réglant une relation douloureuse, en faisant une retraite, ou tout simplement en vous donnant plus de temps à ... ne rien faire, n'oubliez pas de créer plus d'espace positif, ou Sukha, dans votre vie. En fin de compte, cela augmentera le flux de Prana (éveillant votre Agni et brûlant votre excès de Kapha et d'Ama (toxines)). Vous vous sentirez en meilleure santé et plus léger, et vous pourrez vous délecter de la magie du printemps.

... et pour terminer, voici le [lien sur la séance de yoga pour le printemps!](#) >>

Cette fiche de Hatha yoga permet de réduire le Dosha Kapha, tout en renforçant le corps en douceur.

- Le Thataka Mudra et le Shanti Mudra créent de l'espace et éveillent en douceur une énergie positive et dynamisante.
- Kapalabhati augmente le niveau de Prana.
- Les postures avec les bras élevés renforcent Udana (énergie d'élévation) et dégagent l'Ama des poumons.
- Les extensions stimulent Prana et Vyana (énergie de dispersion, de circulation); elles dégagent elles aussi le mucus des zones respiratoires.
- Les postures debout réduisent Kapha, en remplaçant drainant les toxines, puis aussi en transformant la graisse en muscle (réduction des tissus, assèchement des muscles).
- Thataka Mudra, Virabhadrasana I, Utkatasana, Naukasana, Ustrasana augmente Agni, le Feu intérieur et réchauffent Kapha.

## Accommodations

Constitution à dominante **Kapha**:

Pratiquez telle quelle la séance, à un bon rythme. Essayez d'y mettre de l'énergie: n'hésitez pas à faire plusieurs cycles de Salutations au Soleil et à maintenir plus longtemps les postures debout.

Constitution à dominante **Pitta**:

Veillez à ne pas trop générer de chaleur et à pratiquer à un rythme modéré. Vous aurez envie de faire bien et beaucoup : préférez rester en-deçà de vos capacités... Pensez à terminer par une posture rafraîchissante comme: *Prasarita Padottanasana* ou *Upavista Konanasana* ou un *Pranayama rafraîchissant, tel que Sitali (Shitali)*.

Constitution à dominante **Vata**:

Veillez à ne pas vous épuiser en en faisant trop (notamment dans les postures debout et les extensions). Et travaillez très lentement, bien plus lentement que vous ne le souhaiteriez naturellement, pour instiller à votre séance la réduction de votre excès Vata. Enfin, si vous en ressentez le besoin, restez un moment en: *Pascimottanasana (Pince)* ou en *Uttanasana (Pince debout)*,... vers la fin de votre séance, pour intérioriser Prana.