



**Bienvenue dans l'univers simple et chaleureux,
de la médecine naturelle indienne ! (Ayurvéda)**

Ce document vous est *personnellement* adressé suite à votre diagnostic, et ne
peut être appliqué à toute autre personne.

Le sport est-il bon pour tous ?

A chaque profil sa capacité sportive ! Certains dosha se feront du mal à forcer lors d'exercices physiques. Il est important de s'écouter ! Pousser le corps trop près de ses capacités maximales renforce effectivement la musculature, et peut avoir d'autres bénéfices localisés, mais cela peut aussi entraîner des tensions et des déséquilibres dans d'autres parties du corps, ainsi que la création de radicaux libres, nocifs au corps.

- ***Quand savoir qu'il faut s'arrêter ?***

Lorsque vous commencez à transpirer abondamment, ou lorsque votre respiration est tellement lourde ou difficile que vous devez respirer par la bouche, c'est qu'il est temps d'arrêter l'exercice ! .

- Préconisez le fait d'en faire un peu tous les jours (à 50% de votre capacité) que d'en faire tous les 3 jours à 100% de vos capacités et d'avoir ensuite besoin de récupérer. Ainsi vous renforcerez votre corps en profondeur sans ressentir de fatigue ni abîmer vos corps. Lorsque vous transpirez du front et des aisselles, vous êtes à une capacité acceptable pour votre corps. Si vous manquez de souffler et transpirez abondamment du dos ou du torse, c'est que vous commencez à faire peiner votre corps.
- Il est également important de ne pas faire d'exercices physiques trop près d'un repas. Il est recommandé d'attendre une heure après le repas avant de faire du sport (ou 2h en cas de repas très copieux), et il faut attendre au moins 30 minutes après la séance de sport pour manger quelque chose.



- Les personnes en dessous de 25 ans devraient s'entraîner vigoureusement et régulièrement. Cela construit la force pendant que le corps grandit.
- Les personnes entre 25 et 40 ans devraient pratiquer l'exercice physique quotidiennement, de façon plus modérée, en lien avec leur type de constitution.
- Enfin, les personnes au-dessus de 40 ans devraient également bouger tous les jours, de façon encore plus modérée, en douceur. 30 minutes par jour suffisent !
- VATA est un dosha qui augmentent chez tous avec les années, et ce dosha a besoin de douceur et de ne pas forcer physiquement, afin de rester équilibré. C'est pourquoi passé 40 ans, ne forcez surtout pas:) 3

Quels sports pour mon profil kapha?

Kapha

- ❖ Course à pied
- ❖ Cyclisme à vitesse
- ❖ Natation
- ❖ Ski
- ❖ Aérobic
- ❖ Marche rapide
- ❖ Haltérophilie avec poids de plus en plus lourds au fil du temps



QUAND FAIRE DU SPORT ?

Enfin, le moment de la journée auquel une personne s'entraîne est considéré comme important en Ayurvéda. Le cycle des trois *doshas* pendant la journée est fondamental ici.

- ❖ Le moment *Kapha* de la journée, compris entre le lever du soleil et 10 heures du matin, est le moment idéal pour faire de l'exercice. Cela contrecarre les tendances *Kapha* (de stockage des graisses par exemple).
- ❖ Le moment *Pitta* de la journée, autour de midi, n'est pas recommandé, car il coïncide avec le repas principal de la journée. De plus, le midi est particulièrement inapproprié pour faire du sport, car c'est le moment le plus chaud de la journée.
- ❖ L'après-midi reste convenable. Ce n'est pas aussi bénéfique que le matin, mais ce moment peut convenir à une personne qui n'aurait pas le temps de faire du sport le matin. Le soir n'est pas vu comme un bon moment pour faire des efforts physiques, car trop proche du moment du coucher. Toutefois, une marche après le dîner est bénéfique pour la santé. Il est préférable de réserver le soir à des activités plus relaxantes. Cela est particulièrement important pour les personnes *Vata* et pour les personnes avec des problèmes de sommeil.
- ❖ Les saisons sont également des facteurs à prendre en compte. En été, lorsqu'il fait très chaud, on devrait se limiter à l'exercice physique minimum, alors que l'hiver et le printemps représentent le moment où l'on doit bouger le plus possible, car ils contrent les éléments *Kapha*.



Les pratiques quotidiennes recommandées par l'ayurveda

Ces pratiques douces et simples vous permettront de faire disparaître les blocs de stress qui se sont créés physiologiquement au fil des années, à cause des blessures physiques ou émotionnelles, des traumatismes et des inquiétudes. Ce stress est souvent concentré au niveau de la colonne vertébrale et des régions adjacentes (la nuque, le dos et les épaules), mais peut aussi être localisé dans les 107 points vitaux du corps.

1 - SURYA NAMASKARA, la salutation au soleil

- C'est un exercice qui intègre le corps, l'esprit et la respiration. Il renforce tous les groupes de muscles majeurs du corps. C'est un exercice basique idéal, qu'on peut ajouter à la marche quotidienne. La salutation au soleil est un cycle de 12 positions exécutées l'une après l'autre. Il faut tenir toutes les positions pendant 5 secondes, ce qui permet d'effectuer un cycle qui va durer environ une minute. L'Ayurvéda recommande d'effectuer un maximum de 12 cycles en une fois. Ne la pratiquez qu'à jeun ou 2h après un repas !
- Il est conseillé d'augmenter progressivement le nombre de cycles effectués, pour éviter les tensions et la fatigue musculaire. En cas de fatigue, de respiration difficile ou transpiration excessive, vous allonger au sol et vous reposer une à deux minutes avant de reprendre. Avec de l'entraînement régulier, votre capacité et votre endurance augmenteront.
- Cette vidéo est bien faite et vous permettra de vous familiariser avec cet enchaînement de 12 postures :
<https://www.youtube.com/watch?v=3qn9Y6n8wcQ>

Les 12 postures de la salutation au soleil :

- ❖ Posture de la montagne (*Tadasana*) : debout, le poids du corps distribué également entre les deux pieds. Gardez les pieds écartés à largeur des hanches. Les mains peuvent reposer le long du corps, sinon joignez-les en prière devant la poitrine. Ayez la sensation de grandir, avec le haut de la tête se rapprochant du ciel, alors que les pieds s'enfoncent dans la terre. Inspirez et expirez par le nez.
- ❖ Salut les mains levées (*Urdhva hastasana*) : inspirez, levez les bras vers le ciel en gardant les épaules basses, levez la tête et regardez la base des pouces. Serrez les abdominaux, et ancrez les talons dans le sol. Les paumes peuvent se rejoindre, ou alors gardez les mains écartées de la même distance que les épaules si cela est plus confortable.
- ❖ Pince debout (*Uttanasana*) : expirez, pliez le haut du corps en avant en partant des hanches. Amenez la poitrine en direction des genoux, et relâchez la tête et le cou. Le regard descend doucement le long du nez. Les genoux peuvent rester pliés pour détendre les muscles postérieurs des jambes.
- ❖ Demi-posture d'étirement intense (*Ardha uttanasana*) : inspirez, allongez la colonne vertébrale en levant le haut du corps, et amenez le regard vers le troisième œil. Les doigts peuvent toucher le sol, ou reposer doucement sur les tibias. Encore une fois, les genoux peuvent rester pliés.

- ❖ Posture du bâton à quatre pieds (*Chaturanga dandasana*) : expirez, pliez les genoux davantage, posez les paumes sur le sol, ramenez une jambe en arrière, ramenez l'autre, et prenez appui sur les orteils pour prendre la posture de la planche. Contractez les abdominaux et les fessiers, baissez le corps vers le sol, jusqu'à ce que les épaules et les coudes se retrouvent à la même hauteur. Cette posture peut être pratiquée en posant les genoux au sol, si le haut du corps manque de souplesse ou de stabilité. Le regard descend à nouveau le long du nez.
- ❖ Posture du chien tête en haut (*Urdhva mukha svanasana*) : inspirez, et ramenez la poitrine vers l'avant en appuyant sur les mains. Gardez les épaules bien en arrière, ouvrez la poitrine comme si le cœur allait exploser. Tournez le regard vers le troisième œil.
- ❖ Posture du chien tête en bas (*Adho mukha svanasana*) : expirez, et utilisez les abdominaux afin de pousser les hanches en haut et en arrière, tout en tirant les talons vers le sol. Faites une ligne droite entre les poignets, épaules, et hanches. Gardez la nuque détendue, amenez la tête entre les bras (les oreilles se retrouvent entre les biceps). Le regard se porte vers le nombril, mais si cela est difficile, dirigez le regard entre les genoux ou même entre les chevilles. Sentez la colonne vertébrale s'allonger. Les talons n'ont pas besoin de toucher le sol, mais tirez-les néanmoins vers le bas. Les genoux peuvent rester pliés. Cette posture est la seule de la séquence Surya Namaskara qui ne débouche pas immédiatement sur la prochaine posture, elle donne ainsi au corps l'occasion de se reposer quelques instants. Maintenez cette posture pendant 5 respirations profondes.
- ❖ Demi-posture d'étirement intense (*Ardha uttanasana*) : inspirez, pliez les genoux et sautez ou avancez une jambe, puis l'autre, pour ramener les pieds vers les mains. Étirez le haut du corps, le regard est dirigé vers le troisième œil.

- ❖ Pince debout (*Uttanasana*) : expirez, relâchez la tête et la nuque pour ramener la poitrine vers les genoux, les mains en direction du sol. Le regard descend le long du nez.
- ❖ Salut les mains levées (*Urdhva hastasana*) : inspirez, utilisez la respiration pour étirer le haut du corps vers le ciel, levant les bras au-dessus de la tête tout en enfonçant les pieds dans le sol. Regardez la base des pouces.
- ❖ Posture de la montagne (*Tadasana*) : expirez, laissez tomber les bras le long du corps, ou joignez-les en position de prière pour compléter *Surya Namaskara*. Démarrez tout de suite la prochaine série de salutations au soleil, ou alors maintenez la posture de la montagne pendant quelques respirations, pour ressentir les bienfaits de cette séquence, et donner au corps l'occasion de se reposer quelques instants.

Surya Namaskara implique un schéma de respiration très spécifique. À partir de la seconde position, on alterne inspiration et expiration. Cette série de postures permet, par la respiration et les positions, d'ouvrir toutes les chaînes du corps, de réchauffer Agni (le feu digestif), et de préparer les muscles aux activités physiques qui suivront. La salutation au soleil est recommandée pour tous les types de *doshas*, mais elle est particulièrement bénéfique aux personnes Vata, qui ont tendance à avoir des douleurs dorsales et articulaires.





2 - Les asanas pour Kapha (postures de yoga)

Les exercices d'intégration neuromusculaire équilibrent et vivifient la physiologie. Ces exercices sont appelés Asanas, un mot sanskrit pour exprimer l'idée du «siège», et indiquer un sentiment de stabilité. Les Asanas ou postures de Yoga, sont à tenir de 30 secondes à plusieurs minutes, pour travailler à la fois le corps, l'esprit, et la respiration.

Les pompes Chaturanga (*Chaturanga dandasana*)

Il s'agit de pompes normales, mais au lieu d'avoir les bras dans l'alignement des épaules, devant la poitrine, les bras seront placés de chaque côté de la poitrine. Les coudes sont rentrés le long du corps.



Exercice pratique : comment réaliser des pompes Chaturanga ?

- ❖ Placez vos mains de chaque côté de la poitrine, et orientées vers l'avant. Si cette position est trop difficile à tenir, vous pouvez poser les genoux au sol.
- ❖ Descendez lentement en gardant toujours les coudes près du corps, orientés vers l'arrière. Gardez votre corps en ligne droite, sans que votre torse ou vos hanches ne s'effondrent.
- ❖ Lorsque vous atteignez le point le plus bas possible, poussez lentement votre corps vers le haut, en gardant les bras dans la position initiale, pliés. Ce mouvement travaille les triceps profonds, où les Kapha ont tendance à accumuler la graisse.

Cette posture est à pratiquer à la suite de la salutation au soleil pour réveiller le feu métabolique.

La posture du cobra (*Bhujangasana*).

Cette posture ouvre la poitrine, ce qui signifie qu'elle aide à se débarrasser de toutes les tensions dans la région du cœur, et permet aux patients *Kapha* d'être plus affectueux, réceptifs et ouverts aux autres. La posture du cobra tonifie également les abdominaux, améliore le fonctionnement du pancréas et du foie, ce qui peut aider le corps à nettoyer les toxines et brûler les graisses.

Cette posture assouplit la colonne vertébrale. C'est un exercice parfait après les pompes Chaturanga. Il peut être pratiqué à tout moment, excepté après le repas, sinon le patient risque de se sentir nauséeux.



Exercice pratique : comment réaliser la posture du cobra ?

- ❖ Allongez-vous sur le ventre, le côté de la tête posé sur le sol.
- ❖ Posez vos mains de chaque côté de la poitrine, et expirez. Lors de l'inspiration, relevez lentement le haut de votre corps en poussant sur vos mains. Gardez vos épaules basses, et vos coudes près du corps. Regardez droit devant vous. La partie basse du corps, idéalement à partir du nombril, devrait être posée au sol.
- ❖ Appuyez sur vos mains pour pousser le haut du corps vers le haut, tant que la posture reste confortable. Vous ne devriez pas ressentir de tension dans le bas du dos, mais un étirement de la colonne vertébrale.
- ❖ Si la position est trop fatigante, reposez-vous sur vos avant-bras. Lorsque vous êtes dans une position confortable, maintenez-la 10 secondes. Redescendez ensuite lentement le haut de votre corps en expirant. Répétez cet exercice deux autres fois.



Méditer lorsque l'on est kapha

Méditer peut être difficile pour vous qui êtes souvent tourné vers le passé et êtes peu dans le présent. C'est pourquoi nous vous recommandons de méditer en mouvement !

- Marchez en méditant !
 - Marchez d'abord simplement et ressentez chaque mouvement, chacun de vos membres. Le contact de votre pied avec le sol.
 - Puis inspirez et expirez à chaque pas en marchant lentement, ou inspirez sur pas et expirez sur pas. Faites le pendant quelques minutes.

L'intégration neuro-respiratoire, le pranayama



- ❖ Asseyez-vous en tailleur sur le sol, et placez vos mains sur vos jambes, paumes tournées vers le ciel. Basculez légèrement de gauche à droite, puis d'avant en arrière, pour trouver la position la plus confortable et la plus équilibrée possible. Vous pouvez fermer les yeux, ou les entrouvrir légèrement.
- ❖ Prenez une grande inspiration par le nez, puis expirez lentement par la bouche. Gardez ce rythme respiratoire.
- ❖ Portez votre attention sur votre corps tout entier, et essayez de déterminer précisément à quel endroit de votre corps vous ressentez le mieux votre souffle. Est-ce au niveau des narines, avec l'air frais qui entre, et l'air chaud qui ressort ? Est-ce plutôt au niveau de la poitrine ? De la gorge ? Ou bien de l'abdomen ? La réponse sera différente pour chacun, c'est tout à fait normal.
- ❖ Si vous avez des difficultés à déterminer l'endroit où vous ressentez le mieux votre souffle, posez une main sur votre abdomen, et concentrez votre attention sur les mouvements de votre main. Vers l'avant lors de l'inspiration, vers l'arrière lors de l'expiration.
- ❖ Gardez votre attention sur votre respiration, et imaginez que c'est votre ventre qui inspire, et qui expire directement. Portez votre attention sur votre abdomen qui se gonfle, et sur vos poumons qui se remplissent.
- ❖ Inspirez par le nez, puis pendant l'expiration par la bouche, observez le relâchement dans tout votre corps : votre dos se relâche en premier, puis vos épaules, puis votre front, puis votre mâchoire. Observez comment les petites tensions corporelles sont peu à peu évacuées, simplement par la force de votre respiration.
- ❖ Reprenez une respiration naturelle, en inspirant et en expirant par le nez.