



**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 pitta?

Pitta

- ❖ Marche vive
- ❖ Balades à vélo
- ❖ Natation à vitesse modérée
- ❖ Haltérophilie avec des poids pas trop lourds
- ❖ Tennis



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 pitta (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.

L'étirement intensif (*Uttanasana*)

Cette position permet de soulager efficacement la tête, la nuque et les épaules, tout en travaillant les muscles ischio-jambiers. En se penchant en avant, et en laissant la gravité faire son travail, on étire également la colonne vertébrale.

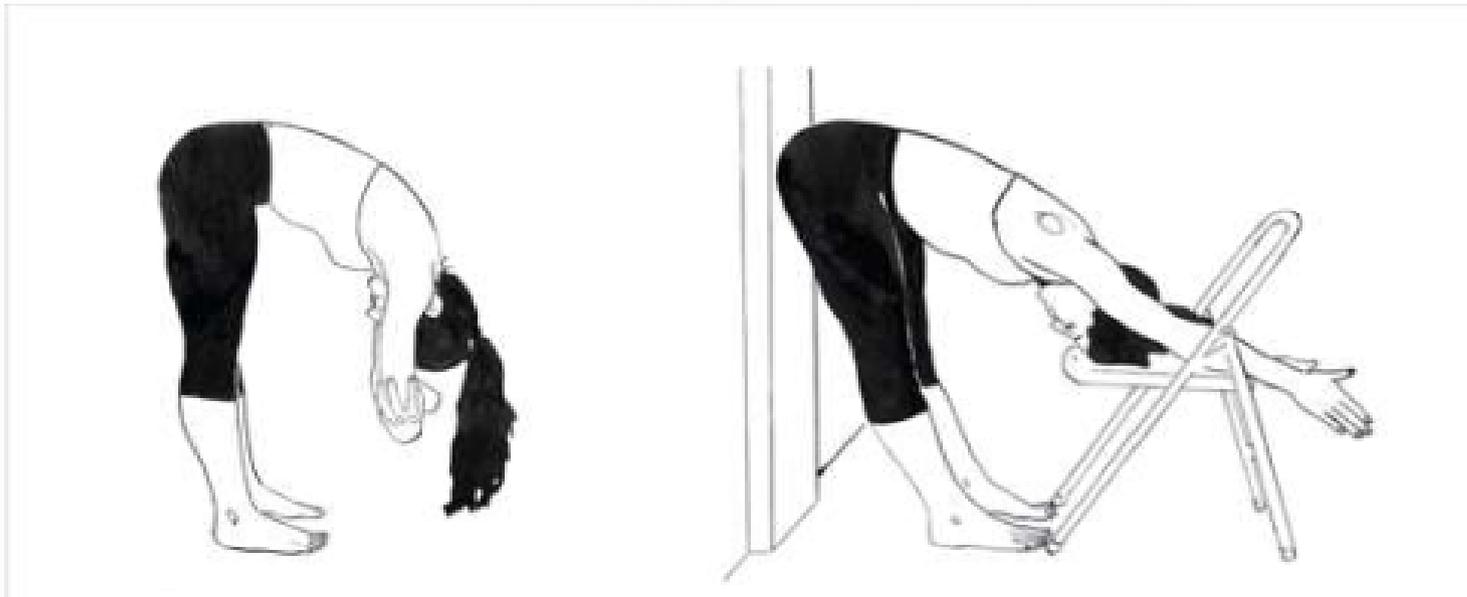
Exercice pratique : comment réaliser l'étirement intensif ?

- ❖ Pieds légèrement écartés, étirez-vous vers le haut en levant vos bras, grandissez-vous, puis inclinez le haut de votre corps de façon à former un angle, en veillant à garder le dos bien droit.
- ❖ Penchez-vous en avant, la pliure du corps doit se faire au niveau des hanches. Basculez-vous lentement de gauche à droite pour soulager les tensions dans le bas du dos. Hochez la tête pour relâcher les tensions dans la nuque.
- ❖ Courbez doucement les genoux pour sentir l'étirement dans les hanches. Laissez votre dos couler vraiment, et ressentez le profond relâchement des tensions.



Des variantes de cette posture existent : on peut notamment la pratiquer contre un mur, pour s'aider au niveau de l'équilibre. Les fesses seront alors en léger appui contre le mur. On peut également s'appuyer sur une chaise.

Comme toujours, en cas de problème de souplesse, il ne faut pas forcer. Dès que vos patients ressentent l'étirement voulu (dans le dos, les hanches, et derrière les genoux), même si leur tête n'est pas près de leurs genoux, c'est que la posture fait son travail. La souplesse arrivera avec le temps, ils ne doivent pas forcer, au risque de se blesser.



Faites cet asana lors des périodes de tension, lorsque vous êtes à bout, sur le point d'exploser. Vous pouvez la pratiquer à n'importe quel moment de la journée, sauf pendant l'heure qui suit les repas, pour éviter tout vomissement.

Cette posture calme l'adrénaline, soulage les migraines de tension, permet au sang de retourner vers le cerveau, et aide à relancer l'énergie créative

La posture du papillon incliné (*Baddha Konasana*).

Cette posture aide à ouvrir et à assouplir les muscles des hanches, un endroit où les Pitta ont tendance à stocker les tensions. L'Âyurvêda dit que les hanches sont le lieu où sont retenues les douleurs émotionnelles. En ouvrant les hanches, des émotions non relâchées pourraient se manifester. Au lieu de les refouler, il faut les laisser partir.



- ❖ Asseyez-vous sur le sol, et placez vos talons l'un contre l'autre. Cela va étirer légèrement les hanches. Vous n'êtes pas obligé de ramener les pieds près de votre bassin. Il faut simplement veiller à ce que les genoux soient bien fléchis, et les talons en contact l'un contre l'autre. Pour un étirement plus profond, appuyez légèrement sur vos genoux ou sur le bas des cuisses.
- ❖ Lorsque vous êtes confortable avec cette position, gardez les jambes et les talons dans la même posture, et allongez-vous sur le dos. Placez les mains légèrement éloignées de votre torse, posées sur le sol, paumes vers le ciel.

Il est également recommandé de pratiquer cette posture dans le lit, le soir avant de dormir. C'est une position facile à tenir même lorsqu'on cherche à s'endormir. Il faut penser à respirer profondément, pour permettre aux muscles de relâcher les tensions.

Si vous avez des émotions qui remontent pendant cet asana, tout est normal !

Vous allez relâcher, alors laissez faire !

La posture de l'enfant (*Balāsana*)

Cette posture est l'une des positions de yoga les plus connues, car elle est facile à réaliser, et ses avantages sont multiples. Elle apaise les parties du corps fatiguées et malmenées, et signale au système nerveux qu'il est temps de se reposer. Cette posture prodigue au corps la même sensation de repos, que lorsqu'on se trouvait dans le ventre maternel. Elle permet également d'étirer le bas du dos.



Comment réaliser la posture de l'enfant?

Agenouillez-vous sur le sol (ou sur votre lit), les hanches doivent être au-dessus des genoux. Puis descendez, de sorte que vos fesses reposent sur vos pieds. Les pieds doivent être joints.

Penchez-vous vers l'avant lentement, jusqu'à ce que votre torse repose sur vos cuisses. Allongez vos bras vers l'avant, les doigts posés au sol, et essayez d'aller le plus loin possible avec vos bras, sans que vos fesses ne bougent. Cela permet d'étirer la colonne vertébrale. Si vous êtes suffisamment souple et à l'aise, posez votre tête au sol, et respirez profondément pour vous détendre. Cela permet de mieux étirer votre corps, et de calmer votre esprit.

A faire après une journée stressante !



Méditer pour un pitta

- Méditer peut être compliqué pour vous en raison des inquiétudes qui parlent sans arrêt dans votre mental, et des raideurs musculaires que vous avez plus que les autres doshas
- C'est pourquoi nous vous recommandons :
 - de prendre la position qui est bonne pour vous lorsque vous méditez, soyez à l'aise !
 - De vous concentrer sur une phrase ou une affirmation positive, pour que votre esprit ne vagabonde pas



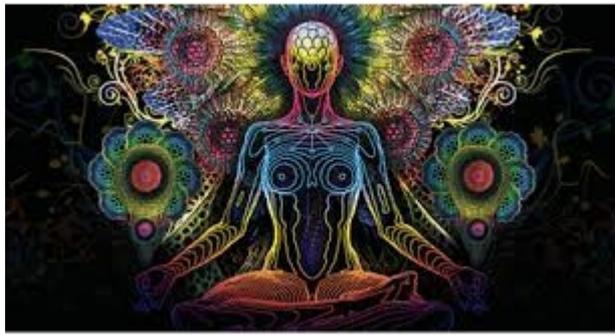
Méditation niveau 1 :

Assis dans une position qui vous est confortable, respirez le plus lentement possible et ne pensez qu'à ces mouvements dans votre corps :

- votre nombril qui monte et descend,
- l'air qui entre et sort,

Observez tranquillement comme votre respiration est de plus en plus longue, comme votre buste et votre ventre se remplissent de plus en plus d'air !

Puis choisissez une phrase, une affirmation positive (exemple : je peux parfaitement retrouver mon calme et gérer cette situation) et dites la dans votre tête à chaque inspiration, laissez là entrer en vous et vous remplir de sérénité !



Méditation niveau 2 : la transcendante

- Asseyez-vous sur une chaise, ou par terre avec une chaise de méditation. L'important est d'être installé confortablement.
- Fermez les yeux, et concentrez-vous dans un premier temps sur votre respiration, pour instaurer un rythme d'inspiration/expiration profond.
- Répétez le mantra que vous avez choisi (voir ci-dessous), et concentrez-vous sur les sons. Portez votre attention sur les vibrations qui viennent des mots prononcés et entendus.
- Les mantras possibles :
 - « sat » sur l'inspiration et « nam » sur l'expiration
 - « om » sur l'expiration
 - « Om Namah Shivaya » (couramment utilisé en Inde)
- Ce type de méditation doit, dans l'idéal, être effectué deux fois par jour, pendant environ 20 minutes à chaque fois. Mais une fois par jour est déjà très bien !

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.