



**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 vata ?

	Vata
Type de sport	❖ Marche lente à vitesse moyenne ❖ Balades tranquilles à vélo ❖ Natation douce, sans recherche de vitesse ou d'endurance



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.



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'Ayurvêda 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 (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.

La posture du guerrier II (*Virabhadrasana II*)

La posture du guerrier II (*Virabhadrasana II*) apporte force, vitalité et enracinement au sol. Elle permet d'utiliser les muscles des jambes pour supporter le corps, mais aussi la colonne vertébrale pour garder le corps droit. Les bras et le torse s'ouvrent et respirent.

Même si cette posture semble facile, et donne l'impression de rester debout dans une position un peu inhabituelle, elle est en réalité difficile à tenir lorsqu'elle est effectuée correctement. La posture du guerrier II présente l'avantage de travailler les muscles sans avoir besoin de bouger. C'est dans l'immobilité que l'on cultive la vraie force.



Exercice pratique : Comment réaliser la posture du guerrier ?

- ❖ Partez de la posture de la montagne (*Tadasana*). Expirez, et faites un pas en arrière avec votre jambe gauche, pour espacer vos pieds d'environ 1 mètre l'un de l'autre.
- ❖ Tournez votre pied gauche de façon à former un angle de 90 degrés par rapport au reste du corps. Le pied droit doit être placé devant vous, et son talon doit être aligné pour coïncider avec le centre du pied gauche.
- ❖ Les épaules doivent rester droites, dans l'alignement des hanches. Chaque bras doit suivre la direction de la jambe correspondante.
- ❖ Levez et tendez les bras parallèles au sol, à hauteur d'épaule. Les paumes des mains doivent être tournées vers le bas. Gardez les épaules détendues, non ramenées vers la tête, mais au contraire basses. Ouvrez la poitrine.
- ❖ Lors de l'expiration, pliez et descendez votre genou droit. Le genou doit se trouver juste au-dessus de votre cheville, bien aligné. Pour vérifier que c'est bien le cas, il doit être orienté dans la même direction que votre pied. Tendez votre jambe gauche, et plantez bien vos talons dans le sol pour vous assurer une meilleure stabilité.
- ❖ Tournez votre tête pour orienter votre regard dans la direction de votre main droite. Le regard doit être porté au loin, le visage légèrement incliné vers le haut.

Il faut tenir la position 1 à 3 minutes, en ancrant ses talons dans le sol au fur et à mesure que le temps passe. Pratiquer cette posture régulièrement permet de cultiver l'enracinement, la force, et permet de révéler la puissance du guerrier qui existe chez les Vata.

La posture du danseur (*Natarajasana*)

Cette posture est bénéfique aux personnes *Vata* pour deux raisons. La première est qu'elle nécessite un réel équilibre. L'esprit des *Vata* est souvent dispersé, assailli d'une foule de pensées. Or, cette posture requiert de cultiver la pleine conscience et la focalisation. Une seule pensée complètement hors sujet, et c'est le déséquilibre assuré.

La seconde raison pour laquelle cette posture convient tout particulièrement aux *Vata*, est qu'elle soulage efficacement les problèmes de flatulences. Les *Vata* ont souvent des problèmes d'accumulation de gaz intestinaux, et cette position permet d'évacuer les bulles d'air qui pourraient être stockées dans le côlon.



Exercice pratique : comment réaliser la posture du danseur ?

- ❖ Partez de la posture de la montagne (*Tadasana*). Expirez, gardez votre jambe droite tendue vers le sol. Transférez votre poids dans le pied droit, et levez simultanément le talon de votre pied gauche, en le ramenant vers vos fesses. Votre genou gauche est désormais plié.
- ❖ Appuyez fermement sur la hanche droite pendant que vous vous placez, et concentrez-vous sur la rotule de la jambe droite : elle doit se grandir, et essayer d'aller vers le haut. Cela permet de bien ancrer le pied dans le sol, et d'avoir la jambe bien droite et forte.
- ❖ Fixez un point devant. Ouvrez la poitrine, et avec votre main gauche, attrapez l'extérieur de votre pied gauche (vous pouvez aussi attraper le gros orteil). Prenez garde à ne pas contracter trop fort le bas de votre dos.
- ❖ En regardant toujours devant vous, levez votre pied gauche vers le ciel, et éloignez-le le plus possible de votre dos. Tendez le bras droit devant vous, face à votre thorax, et parallèle au sol. La main est ouverte, le pouce en direction du ciel, les autres doigts pointant devant vous.
- ❖ Baissez les épaules. Maintenez la posture 20 secondes au début, puis 1 minute, puis 3 minutes, lorsque vous serez plus souple et à l'aise avec l'entraînement.
- ❖ Relâchez lentement la position, puis refaites l'exercice avec le pied gauche ancré au sol, et le pied droit vers le ciel.



Méditer pour un vata

- 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-la 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.