

Les Doshas Ayurvédiques

Forme subtile
Ojas : réserve de vitalité, longévité

Dans le corps : haut du corps, estomac

Cheveux et peau résistants, lustrés, bien hydratés

KAPHA
Terre & Eau

Propriétés : **Lourd, collant, lent, huileux, froid, stable, lisse**

Enfance

6h - 10h
18h - 22h

Lié à la Lune, Vénus & Jupiter

Morphologie

manonmoulene.com

Forme subtile
Téjas : capacité à transformer, rayonner

Dans le corps : peau, yeux, sang, abdomen, intestin grêle

Cheveux raides, grisonnant, roux, blonds, mi-long
Peau mixte, rougit facilement

PITTA
Feu & Eau

Propriétés : **Chaud, pénétrant, léger, gras, liquide, odorant**

Vie active, adulte

10h - 14h
22h - 2h

Lié au Soleil, Mars & Noeud sud

Morphologie

manonmoulene.com

Forme subtile
Prana : créativité, épanouissement

Dans le corps : Peau, jambes, taille, os, oreilles, colon

Cheveux secs, bouclés, frisés, sombres
Peau fine, sèche

VATA
Ether & Air

Propriétés : **Léger, sec, froid, subtil, instable, mouvant, rugueux**

Vieillesse

14h - 18h
2h - 6h

Lié à la Saturne, Mercure & Noeud nord

Morphologie

manonmoulene.com

Stage Yoga - Bien vivre l'automne : De la dispersion vers l'Unité

L'automne signe le début de l'introspection. L'énergie se retire vers son centre.

On passe **du Yang au Yin**. Le Dosha dominant est Vata caractérisé par les éléments : sec, léger, froid, subtil, mobile. **Vata augmente la sensibilité nerveuse et psychique**, de manière globale, et donc la **vulnérabilité au stress**, voire à l'anxiété. Cet état peut troubler la régularité du feu digestif, du transit et de l'élimination. Lorsque Vata est en déséquilibre, il peut entraîner des difficultés relationnelles, une confusion mentale et une agitation générale. Lorsque le Dosha Vata est équilibré, il apporte dynamisme et capacité d'adaptation au changement.

C'est une **saison de transition**, qui invite à faire des choix, de laisser certains projets, relations, possessions pour **se focaliser sur l'essentiel**.

Un **nettoyage physique et psychique** est préconisé en automne afin de calmer l'agitation, rétablir de l'ancrage et favoriser la détox des organes. C'est notamment un bon moment pour défaire des liens et se débarrasser de ce qui pèse.

C'est aussi une saison où on cueille les fruits de l'été et on profite de l'énergie que la chaleur a apporté, nous permettant de garder ce qui a été productif et de laisser ce qui est en trop : on range les idées et on s'organise pour l'hiver.

Canaux de circulation : L'arrivée du froid provoque une constriction des canaux et entraîne la diminution des feux digestifs périphériques de nos tissus (dhatva agni) La chaleur reste dans le centre et prive la périphérie de feu, donc de transformation. (comme pour les arbres où la sève redescend par le centre à l'arrivée de l'automne). Le retrait de chaleur dans la périphérie entraîne une congestion dans nos tissus.

Tamas : La baisse de luminosité progressive, l'arrivée du froid et le retrait de la nature, favorisent le développement de **Tamas**, une énergie qui favorise l'immobilité et la baisse de motivation et du moral.

Nadis : Il est important de noter que les canaux de circulations du corps comprennent également le réseau des Nāḍī. C'est à travers eux que notre énergie vitale, le Prāṇa, circule dans notre corps. Si les nāḍī sont obstrués, le Prāṇa ne circulera plus de manière optimale et nous pouvons entrer dans un état de confusion, de manque de discernement, de volonté et de mémoire qui peuvent mener à la dépression.

> Notre état mental dépend de la pureté de notre corps et plus particulièrement de nos canaux de circulation.

«» «» «» **La pratique de Yoga en automne** «» «» «»

- Promouvoir la circulation de l'énergie dans tous les canaux.
- Stimuler les organes excrétoires et en particulier le thymus (zone pulmonaire). On augmente la purification des canaux d'énergie pour éviter la congestion.
- Descendre la présence dans les jambes, en connexion avec la terre et le chakra racine Muladhara.
- Créer de la chaleur douce pour rééquilibrer le froid saisonnier.
- Cultiver Drashtar, le regard intérieur, la conscience témoin.

La pratique du Yoga en saison Vata est douce, lente, progressive. Son rythme est régulier. On tend à ralentir/approfondir la respiration. Il s'agit aussi de **réchauffer**, de tonifier le corps et d'**améliorer la circulation sanguine**. On cherche à restreindre tout mouvement inutile pour rester centré. Puis, on prend un temps essentiel : celui de se **relaxer en Savasana suffisamment longtemps**, c'est-à-dire plusieurs minutes.

L'intention de la séance se place dans **l'intériorité**, la lenteur, une force douce et tranquille. Evitez tout mouvement inutile ou parasite. Sans forcer, sans astreinte, grâce à la tenue prolongée des postures, vous entrez profondément à l'intérieur de vous-même. Vous habitez pleinement, tous les tissus, tous les volumes, jusqu'au cœur de la substance du corps. **Devenez témoin du souffle**, d'un bout à l'autre de chaque geste respiratoire, écoutez-le et ressentez son passage dans la posture. Le corps, pleinement habité, se fait temple.

Vata est le principe de mouvement dans le corps et l'esprit, c'est aussi le moment de le diriger à travers le corps pour éviter qu'il ne stagne au niveau mental. Les pratiques de canalisation du mental, d'ancrage et de concentration sont bénéfiques (méditation notamment Tratak, pranayamas, chant de mantras) ainsi qu'une pratique physique régulière mais lente et consciente.

☞ **Alimentation**

- Buvez et mangez de préférence chaud.
- Prenez des repas réguliers, préparés à la maison, consistants et digestes.
- Évitez de manger les aliments trop secs ou trop de crudités, difficiles à digérer pour Vata.
- Evitez les mauvaises combinaisons alimentaires. Pour cela, mangez les fruits loin des repas.
- Evitez les excès de sucreries qui ont tendance à fatiguer le corps et le mental. Préférez les sucres naturels (fruits) et les féculents (sucres lents).
- Des épices digestives, telles que gingembre frais, cumin, cannelle, asafoetida, cardamome, fenouil, anis, badiane, curcuma, safran sont efficaces en cas de Vata aggravé.

☞ **Hygiène de vie**

- ★ Privilégier la régularité : bonne organisation quotidienne (agenda, rdv,...). L'objectif est de favoriser la réduction du stress et privilégier la détente mentale, notamment en donnant du souffle à l'emploi du temps
- ★ Pranayama 1x par jour pendant les temps de pause : Anulom Vilom (respiration alternée, favorise l'équilibre énergétique) et Ujaï (respiration victorieuse, accroît la chaleur corporelle).
- ★ Connexion à la Nature, notamment à la terre. Ex. Marche en forêt.
- ★ Se protéger du froid et du vent.
- ★ Apporter de la chaleur. Ex. se masser avec de l'huile de sésame.
- ★ Nettoyer les muqueuses : Jala Neti, grattage de langue.
- ★ Conserver mobilité et souplesse : pratique quotidienne d'exercices et échauffements des articulations. Mais ne pas s'épuiser. éviter à tout prix le surmenage.
- ★ Favoriser la récupération en calmant les activités le soir et soutenir le système nerveux : par exemple, une tisane le soir en rentrant (camomille, mélisse, tilleul, type "repos"), et lait d'amande ou végétal chaud le soir avant le coucher avec des épices gingembre, cardamome, curcuma.
- ★ Yoga du soir : Halasana (charrue), Sarvangasana (posture sur les épaules), Paschimottanasana (pince assise), Tratak (méditation sur une flamme de bougie).

Conseil livre de pratique : Yoga au fil des saisons de Sylvia Carretero, Christelle Simonet et Geneviève Devinat