

AYURVEDA

Fondation spirituelle et historique

Ayurveda, Mère de la guérison, est la plus ancienne forme de médecine qui existe sur la terre étant pratiquée depuis environ 5000 ans. Cette science nous a été transmise par des Yogis et des sages pour promouvoir la santé et la longévité, des conditions nécessaires pour la progression spirituelle. Ayurveda est composé de deux mots : Ayur, vie en sanskrit, et veda qui signifie connaissance. Au-delà d'un système de santé, d'une approche de la médecine et du bien-être c'est un véritable art de vivre en harmonie avec les lois de la nature, avec soi, les autres et le monde qui nous entoure. Le bien-être, la joie de vivre, le bonheur, la santé s'expriment alors naturellement.

Origines et évolution

Les origines de l'Ayurveda remontent à la civilisation Harappéenne des vallées de l'Indus, 5000 av. JC. Des contemporains aux Sumériens de l'actuelle Irak, et prédécesseurs aux Égyptiens. Des villes comme Lothal, grand port sur l'Indus, ou Mohenjo-Daro qui comportaient jusqu'à 400 000 habitants et avaient déjà l'eau courante et les égouts. Ces villes étaient construites selon les principes du Vastu Shastra, l'étude des énergies cosmiques et telluriques, équivalent au Feng Shui ou géobiologie. Cette civilisation se distingue par son aspect pacifique et non-violent, les archéologues n'ont pas exhumé d'armes ou objets apparentés. Des glyphes anciens montrent des yogis entourés d'animaux.

Dhanvantari, la divinité associée à l'Ayurveda est un avatar de Vishnu, et était vénéré par les populations pour retrouver l'état de santé.

La légende mentionne des saints hommes, les Rishis, qui passaient des années à méditer et observer la nature et la vie dans l'Himalaya, auraient reçu les enseignements de l'Ayurvêda des Dieux. C'est avant tout par la tradition orale que ces enseignements ont été transmis à travers les millénaires.

Les premiers écrits quant à eux remontent au Vedas, dont l'Ashtanga veda, env. 1500 ans avant notre ère, décrivant des pratiques de chants ou mantra pour la guérison, puis plus tard la Charaka samhita, un recueil d'écrits du sage et médecin Charakala, décrivant les principes fondateurs de cette médecine, puis la Sushruta samhita, contemporain à Jésus-Christ, qui décrivait plus de 500 protocoles de chirurgie, dont la chirurgie plastique.

L'Ayurvêda s'est disséminé à travers les âges et a influencé plusieurs cultures. Les Arabes et perses avec la médecine Unani. Les Grecs, jusqu'en Chine, ou un certain Bodhidharma, moine originaire du Kerala, maître en arts martiaux et de santé, aujourd'hui encore vénéré en Chine et au Japon pour avoir

introduit au VI e siècle le courant chan ou Dhyana, aspect contemplatif de la méditation aux sources de l'enseignement Zen, de nouveaux apports sur la santé et les plantes, et le Kung-fu à Shaolin. L'Ayurvédā a également voyagé en Asie du sud-est, Birmanie, Thaïlande, Cambodge, la médecine traditionnelle et le célèbre massage Thaïlandais puise ses racines dans l'Ayurvédā.

"[Ayurveda](#)" est un voyage fascinant dans une des plus vieilles médecines au monde : l'Ayurveda, philosophie traditionnelle de l'Inde, dont l'Occident découvre Ses bienfaits. Une période de déclin s'ensuit sous le protectorat anglais, ou cette médecine a été décriée mise au ban par la médecine moderne et le modèle anglo-saxon. Elle a cependant toujours été protégée par les Maharajas et seigneurs de l'Inde.

Depuis la libération de l'Inde en 1947, elle retrouve son plein essor et à l'heure de la mondialisation, l'Ayurvédā est de nos jours pratiqué dans des cliniques ou hôpitaux au Mexique, Etats-Unis, Grande Bretagne, Inde et à travers l'Asie du sud-est, de la Birmanie à la Thaïlande. C'est une médecine de terrain, simple, efficace et accessible à tous qui soigne aujourd'hui des millions de personnes en Inde.

Plongeons à présent les bases et principes de l'Ayurvédā, à la découverte de l'apparition de la matière, du vivant et ce qui les caractérise.

Bases et principes de l'Ayurveda

L'Ayurveda est une approche globale de la santé, holistique (holos du grec qui signifie tout). Tout d'abord un aspect curatif face aux différents maux et symptômes, et surtout préventif. Et comme modèle de compréhension de la santé cela englobe différents aspects de la vie et c'est en ce sens qu'il est considéré comme un art de vivre. En fonction de ses rythmes de la vie et des saisons et

des cycles lunaires et diurnes, qui marquent les temps de travail-exercice et du repos, de l'alimentation saine, de l'entretien et hygiène du corps, des circulations énergétiques de celui-ci, des émotions, du mental et du développement de la conscience

Cosmologie

L'Ayurveda et le Yoga ont à la base la même cosmologie: les deux supposent l'existence d'un Soi supérieur, transcendantal, infini et immortel qui s'exprime par cette création et par cet univers. Les deux ont le même but: la connaissance de Soi. En conséquence, l'Ayurveda est souvent nommée le côté thérapeutique du Yoga et le Yoga est considéré le côté spirituel de l'Ayurveda. Le yoga et Ayurveda sont des sciences soeurs, Ayurveda étant considéré la branche curative du yoga et le yoga tant considéré le côté spirituel de l'Ayurveda.

Ayurveda est également basée sur le principe du Karma, la loi de la cause et de l'effet, la règle de la justice absolue dans la nature. Ayurveda considère que la souffrance, que ce soit physique ou émotionnelle, est la conséquence directe de nos propres actions; nous sommes entièrement responsables de notre état présent. Ceci implique que nous avons également la puissance de défaire ce qu'il a été fait et d'avoir l'accès au remède de notre état de santé. Pour cette raison Ayurveda est différente des autres systèmes de médecine qui existent aujourd'hui dans le monde, parce que elle suppose un rôle actif du patient, car en fin du compte, chaque individu, par son propre CHOIX peut changer son Karma et donc son état de santé.

Le principe du Karma doit être vu et compris tel qu'il est: la loi de la cause et de l'effet. Nous sommes toujours en train de créer notre avenir, de cette vie et des vies futures, par chaque pensée, par chaque idée de nous-même, par chaque émotion que nous développons en nous, par chaque action ou habitude de vie. Une maladie peut être une conséquence karmique venant d'une vie passée, comme une maladie chronique, par exemple, ou peut être

tous simplement causée par nos mauvaises attitudes/habitudes de la vie présente. En identifiant la racine de notre souffrance on peut agir et on peut donc implémenter des changements qui balancent la tendance qui a généré la maladie pour re-établir un état d'équilibre et d'harmonie, qui, selon l' Ayurveda devrait être notre état naturel. Dans son aspect extérieur, Ayurveda est un remède alternatif naturel qui propose des herbes et un changement du régime alimentaire pour arriver à un état de santé. Son aspect plus profond est relié directement au Yoga et à ses techniques qui travaillent avec les énergies et les canaux subtiles d'énergie (tel que les asanas, les exercices de respiration, le chant ou la répétition des mantras et la méditation).

L'Ayurvèda a probablement la plus longue expérience clinique de tous les autres systèmes de médecine du monde. Elle se fie entièrement sur l'analyse et l'observation des êtres humains dans leur propre environnement et à tous les niveaux, pas seulement au niveau du corps physique, mais aussi au niveau de l'esprit, des émotions et de l'espace qui se trouve au-delà de l'esprit.



Ayurveda

Ayurveda, la "Science de la vie" est la médecine traditionnelle et le système de santé des Indes ayant ses origines dans les Vedas. Étant la science de l'auto guérison, Ayurveda aspire à soulager la maladie et promouvoir le bien être physique et psychologique; cependant, son but suprême est la Réalisation de Soi. Dans son aspect extérieur, Ayurveda est un remède alternatif naturel qui

propose des herbes et un changement du régime alimentaire pour arriver à un état de santé. Son aspect plus profond est relié directement au Yoga et à ses techniques qui travaillent avec les énergies et les canaux subtiles d'énergie.

Voici quelques axes principaux évoqués par la Charaka samhita et que l'on retrouve plus ou moins dans l'Ayurveda tel qu'il est compris aujourd'hui,

la vie vécue normalement est un état de bonheur ;
l'hygiène de vie permet de restaurer l'harmonie de l'homme avec son environnement

l'alimentation, la digestion, l'assimilation et l'élimination sont des questions essentielles pour la santé les médicaments sont de nature végétale (341 recensés dans l'ouvrage), animale (177 recensés) ou minérale (64 recensés)

la parole comme méthode de soin, présente dans l'Atharva-Veda, est associée à ces médicaments (Rasayana, la médecine est plus préventive que curative, elle soigne les maux et symptômes, et apprend aux personnes à se prévenir de ces désagréments, la maladie est considérée comme la conséquence d'une erreur alimentaire et d'une mauvaise compréhension de l'univers, ainsi que d'une mauvaise harmonie entre le corps et l'esprit. Il en résulte des pensées, des comportements et expériences de vie qui entravent la libre circulation de la vie dans le corps du patient

Ainsi nous comprenons l'influence de nos rythmes de vie, de nos habitudes alimentaires, de nos comportements et gestion des émotions sur la santé. Pour équilibrer un système qui ne l'est plus, l'ayurveda propose une approche qui inclut tous ces aspects.

Les 8 branches de la médecine ayurvédique :

1. Médecine générale
2. ORL et ophtalmologie
3. Chirurgie
4. Toxicologie
5. Psychiatrie

6. Pédiatrie
7. Gériatrie et rajeunissement
8. Energie et aphrodisiaques

Panchamahabuthas

Selon l'Ayurvéda, toute matière est composée de 5 éléments fondamentaux. Voyons comment ils sont apparus.: de la division de l'énergie originelle, la pure conscience, en aspects masculin (purusha) et féminin (prakriti), puis en intelligence (Buddhi), vers l'ego (Atman), l'énergie-conscience prend alors trois qualités ou trigunas : Sattva, Rajas et Tamas. Aussi, je détaillerai plus amplement dans un prochain article ce fabuleux voyage de la conscience vers la création et la matière selon l'Ayurvéda. Pour le moment revenons à Tamas.

De l'aspect tamas sont issus les cinq éléments de base : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre. Chacun de ces éléments a des caractéristiques qui lui sont propres. Les voici présentés dans l'ordre d'apparition du plus subtil au plus dense sur le plan de la matière :

- L'Espace représente le vide, le récipient et toutes les potentialités de création en son sein. C'est la conscience de ce qui nous relie à quelque chose de plus grand que soi, l'individu. De ce qui relie les individus entre eux. L'ouïe est le sens qui fonctionne grâce à cet élément, car le son se déplace dans l'espace. Il est subtil et léger.
- L'Air gouverne le sens du toucher, la peau et la respiration. Il est sec, froid, rapide, mobile et léger.
- Le Feu (agni), est chaud, domine l'activité, l'acidité, la transformation et la purification. Il est en lien avec la vue car sans lumière (feu) pas de vision possible dans la nature. Voyez les animaux cavernicoles qui n'ont pas de vue et un très bon odorat.
- L'Eau : mobile, froide, douce et enrobante, elle permet la

fluidification et la lubrification dans le corps. L'Eau permet au sens du goût d'exister, car sans eau les saveurs ne sont pas véhiculées vers les papilles gustatives. L'eau est en lien avec les émotions, le système lymphatique et l'inconscient.

- Enfin, l'élément Terre, qui constitue les parties denses de notre structure, les os, à pour qualités d'être dense et stable. Il permet l'olfaction et l'ouverture au monde des odeurs.

Tridoshas

Une fois apparus sur le plan matériel, ils forment la base de tout ce qui est vie et matière. En son sein ces éléments sont en interaction et assemblés deux à deux, ils forment un dosha ou humeur, et sont au nombre de trois. Il est important de préciser que nous êtres humains, comme toute matière, sommes constitués des cinq éléments ou principes et des trois doshas, dans des proportions différentes et propres à chacun qui nous ont été données à notre conception. Ce en fonction de la constitution de nos parents, des énergies astrologiques en jeu à ce moment (la carte du ciel et l'influence des astres, étudiés dans l'astrologie védique appelée Vastu), et de notre karma. Nous reviendrons sur cette notion qui exprime la loi de cause à effet. Un dosha signifie humeur au sens occidental et aussi qui peut se vicier lorsqu'il est influencé par les conditions de vie.

Prakriti

Prakriti représente notre équilibre de base. Il est donné à la conception, et représenté par les proportions des trois doshas ; généralement un ou deux seront prédominants. Il est important de

maintenir cet équilibre pour mener une vie harmonieuse et joyeuse. Ces humeurs sont des énergies donc en mouvement, instables et influençables, c'est le sens de leur qualification de viciable. En effet, prakriti est sans cesse affecté par notre âge, les saisons, le climat, nos relations et nos émotions, notre comportement et mode de pensée, le stress, notre alimentation, nos rythmes et notre hygiène de vie.

Vrikriti

Vrikriti représente notre état du moment et nos déséquilibres. Le déséquilibre des doshas favorise un terrain propice aux perturbations de la santé, puis aux maladies.

Nous verrons ultérieurement comment déterminer sa constitution de base, et comment ces doshas sont en interaction et comment nous passons de l'équilibre vers le déséquilibre à l'apparition des symptômes et de la maladie. Ce sont les six étapes de la maladie.

La définition de la santé selon l'Ayurvéda, est que :

- les trois dosha sont en harmonie,
- les sept tissus sont forts (plasma, sang, graisse, muscles, os, moelle et tissus reproducteurs),
- les feux de Pitta sont activés,
- que l'élimination des toxines se fasse librement,
- les cinq sens sont maîtrisés,
- l'état émotionnel soit à la joie,
- le mental soit calme et apaisé,
- la personne évolue sur son chemin spirituel.

Le meilleur moyen de préserver cet équilibre à moyen et long terme est l'alimentation et l'adoption d'une hygiène de vie saine en accord avec sa nature :

- Une alimentation saine, avec des aliments frais et sains, biologiques ou naturels si possible, porteurs d'énergie de vie, aux goûts, énergie et effets en accord avec sa constitution et la saison,

ainsi que des repas pris dans une atmosphère sereine.

- Prendre soin de son corps avec un sommeil de qualité, un rythme respectueux de la vie, et la pratique d'une activité sportive ou de détente.
- Prendre soin de son mental et de ses émotions, gérer son stress par la pratique régulière d'un sport-détente doux, comme le yoga, le Tai-Chi, la sophrologie ou la méditation. Et bien sûr, se reconnecter avec sa spiritualité, un moyen de dire merci à la nature et la vie qui nous entoure et que nous portons. Corps et esprit étant intimement liés, le bien-être de l'un agira sur l'autre. Tous ces niveaux sont interconnectés et indissociables.

Massage Ayurvédique

Le meilleur moyen pour rééquilibrer les dosha disharmonieux est la pratique des massages ayurvédiques. Pratiqué et enseigné depuis des siècles en Inde, et aide le corps à drainer les toxines vers les émonctoires, ou organes d'élimination. Il stimule également les points clefs (marmas), équivalents des points d'acupuncture, qui sont situés aux carrefours de passages de nerfs, tendons, favorisant ainsi les circulations sanguines, lymphatique et énergétique. Il est traditionnellement effectué avec une base d'huiles végétales biologiques dans laquelle a infusé une décoction de plantes médicinales en fonction des doshas à équilibrer.

LES DOSHAS

La science d'Ayurveda est basée sur les trois énergies essentielles nommées "doshas" en Sanskrit. Le terme "Dosha" signifie "ce qui cause la dégénération". Les Doshas ou les humeurs biologiques, si en excès, sont la cause du déséquilibre et du processus de la maladie. Ces Doshas, se retrouvent à tous les niveaux de notre être, du plus dense (le corps physique) au plus subtile (esprit et

émotions), étant responsables du fonctionnement de l'être humain.

Les trois Doshas, VATA, PITTA et KAPHA, sont considérés les principes de base de la santé et de la maladie. Le système entier des pratiques et des techniques d'Ayurveda est basé sur ces Doshas et leur équilibre.

L'Ayurveda considère que la personne est un microcosme de l'Univers, composé des cinq éléments, l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Ces cinq éléments se combinent pour former les trois forces fondamentales ou les doshas (humeurs) : Vata (éther et air), Pitta (feu et eau), Kapha (eau et terre). L'Ayurveda n'est rien d'autre que la Science des Doshas; elle nous apprend comment les doshas influencent notre corps, notre esprit, nos émotions, les traits psychologiques, etc.

Nous avons tous dans notre structure, à tous les niveaux (corps, esprit, sens, etc.), une combinaison unique de ces Doshas et nous héritons à la naissance une structure unique (la constitution - Prakriti). Cette dernière est déterminée par les constitutions de nos parents et par le déséquilibre doshique vécu au moment de la conception.

Identifier et comprendre la Prakriti est la première étape dans le processus de la découverte de soi et de nos réponses uniques au monde qui nous entourent. Connaître notre constitution, ou bien sa tendance naturelle, et la clef des bons choix dans la vie.

Notre constitution (Prakriti) et le déséquilibre que nous pouvons avoir à un moment donné (le Vikriti) ne vont pas nécessairement ensemble. Il est évident que si nous sommes d'une constitution Pitta, nous allons connaître dans notre vie plus des symptômes ou des maladies de nature Pitta (inflammations, infections, irritations, etc.). Cependant, chaque Dosha peut être à un moment donné en déséquilibre, même si elle ne représente pas notre constitution. Dans les cas où le déséquilibre du moment, le Vikriti, ne correspond pas à la constitution, Ayurveda vise à réduire le dosha

qui est en excès, tout en protégeant la constitution. Le traitement ayurvédique est basé sur le principe que les opposés se neutralisent, c'est à dire, une tendance sera toujours accentuée par des qualités similaires. Pour résoudre un état de déséquilibre, l'Ayurveda cherche à compenser les qualités qui causent l'état excessif du Dosha.

Selon le manuscrit Ashtanga Hridaya " Vayu (Vata), Pitta et Kapha sont les trois doshas qui peuvent détruire ou maintenir la santé, quand elles sont déséquilibrées ou respectivement équilibrées " .

VATA

Vata signifie “vent”, étymologiquement, il se traduit comme “ce qui déplace les choses”. Vata dosha est composé principalement de l'élément “air”, et secondairement de “l'éther” qui est le conteneur; “va ” en sanskrit veut dire à souffler, à couler, à diriger. Vata Dosha est la force motrice des deux autres Doshas, la force principale du système nerveux, la force vitale obtenue principalement par le processus de respiration. Sans Vata, les deux autres Doshas ne sont pas capables de bouger.

Vata est la force primaire du système nerveux; responsable de l'expiration, de l'inspiration, du mouvement et de la coordination des sens. Elle est le courant des impulsions nerveuses en les conduisant des organes de sens vers le cerveau et du cerveau vers les organes moteurs; elle est responsable des mouvements, de la division des cellules et de la formation des différents tissus du corps. Fondamentalement, Vata soutient le mouvement de l'esprit et fournit l'énergie nécessaire pour toutes les activités mentales telles que la perception et les pensées.

Caractéristiques physiques: En général, on reconnaît une constitution Vata par les qualités de ce Dosha : la personne est très mince, soit très petite ou très grande, mais mince. Une caractéristique d'une constitution physique type Vata est le sous-développement des tissus : les muscles ne sont pas assez développés, le tissu adipeux est presque manquant, la peau est

mince, sèche, froide, rugueuse, avec des fissures, et des veines visibles. Les os et les veines sont assez visibles. Le visage est aussi petit, mince, d'une couleur plus foncée, brun, sans lumière, mate. Les yeux sont petits, agités, mouvementés. Les lèvres sont aussi minces, pâles, sèches, agitées; le nez est mince, petit, long, sec, parfois tordu.

L'esprit Vata : L'esprit Vata est assez rapide et adaptable, parfois superficiel, changeable et indécis. Les personnes Vata sont très confortables avec les pensées abstraites. Leurs émotions changent rapidement, et leurs états d'esprit changent avec facilité.

PITTA

Pitta qui signifie la "bile", étymologiquement traduit en tant que "ce qui transforme ou digère les choses" est principalement constitué par l'élément du feu mais contient aussi bien l'élément l'eau; Le Pitta est la puissance digestive de notre organisme, à tous les niveaux, étant présent dans les sécrétions digestives de notre système digestif et dans le sang. Dans un niveau plus subtil, le Pitta est trouvé dans notre capacité de digérer l'information reçue par les sens, la digestion mentale est lié à l'intelligence et à la capacité de distinguer bien du mal. Pitta est relié également à la faim, à la soif, à la chaleur et à la perception visuelle. Pitta est situé principalement dans le petit intestin, dans le sang et dans les yeux.

KAPHA

Kapha, traduit en tant que "flegme", étymologiquement traduit en tant que "ce qui tient des choses ensemble" ou "ce qui donne l'humidité", se compose principalement d'eau, mais secondairement également de la terre. Notre corps physique se compose principalement de dosha "Kapha". Kapha Dosha est la force nutritive et le support. Kapha est la base de nos tissus

corporels, il est l'élément qui nous donne des émotions positives telles que l'amour, compassion, la patience, rémission. Kapha est situé principalement dans la poitrine et dans l'estomac.

Préparer votre corps pour l'automne

Quelques conseils pour préparer votre corps pour l'automne
Rester en harmonie avec mère Nature implique faire des changements saisonniers dans notre style de vie; dès que le temps se refroidi, le Vata augmente naturellement et donc, corporellement, peut causer de l'arthrite, des douleurs, de la constipation, des ballonnements, la dépression, l'anxiété, une peau sèche et bien d'autres manifestations Vata. Il est important de préparer le corps et prendre quelques jours pour éliminer les toxines du corps avant que le temps froid commence.

Quelques conseils simples pour éviter les aggravations Vata:

- Éviter les aliments secs et légers tels que le, mais éclaté, les petits gâteaux, les gâteaux de riz, la crème glacée, les aliments et les boissons froides ou aux glaçons, le « junk-food », l'excès d'alcool.
- Mettez l'accent sur une alimentation chaude, avec des légumes sautés, ou cuits à la vapeur, et, si vous n'êtes pas un végétarien, avec des fruits de mer, de la dinde et du poulet. Prenez des produits laitiers avec modération. Évitez les boissons froides; les tisanes et les boissons chaudes sont un excellent choix. Si votre digestion est faible, une tasse d'eau chaude après les repas vous aidera à réduire les gaz, le ballonnement et permettra une digestion plus rapide;
- Décidez une routine quotidienne et faites de votre mieux pour la suivre;
- Gardez-vous au chaud. Buvez beaucoup d'eau chaude et tisanes;
- Levez-vous tôt le matin et faites régulièrement de l'exercice, même si ce n'est que pour 5 minutes;
- Méditez durant la matinée pendant au moins pour 10 minutes sur la flamme divine en vous, et consacrez votre journée et ses activités à la divinité.

- Planifiez votre journée (mais soyez raisonnable et ne mettez pas trop d'activités).
- Massez votre corps avec l'huile de sésame deux ou trois fois par semaine; si vous avez une tendance vers l'anxiété, appliquez aussi de l'huile de sésame sur la tête (2 c. à soupe d'huile de sésame chaude).

La période de transition entre deux saisons est très importante pour notre santé, c'est le moment idéal pour nous préparer pour la saison suivante. Certaines modifications peuvent nous aider à éviter des perturbations Vata importantes. Par exemple, au cours de la saison froide est préférable manger du gruau chaud et humide le matin plutôt que des céréales sèches au lait froid ou de pain grillé; il est mieux de prendre une tasse de tisane chaude et épicée plutôt qu'une bière froide à la fin de la journée.

Les choses à éviter sont les salades froides, de l'eau froide, des boissons aux glaçons, la crème glacée. Consommez des fruits sucrés comme les bananes, les abricots, la papaye, les pêches, l'ananas et les raisins. Les fruits sont excellents en purée au cours de cette saison, préparée avec du sucre naturel et avec des épices telles que le gingembre, cardamome, cannelle. Cuisiner les légumes aux vapeurs ou sautés — les courgettes, les asperges, les betteraves, les haricots verts, patates douces préparées avec de l'huile ou de ghee sont excellentes.

Toutes les noix sont bonnes pour nous donner de la force, mais les manger avec modération surtout si vous êtes d'une constitution Pitta ou Kapha. Parmi les grains, les meilleurs sont le riz basmati, le blé (sauf si vous avez de l'intolérance au gluten), les avoines, le quinoa et l'amarante. Utilisez pour votre nourriture des épices légères telles que le cumin, la coriandre, le gingembre, le curcuma, la basilique.

L'idée principale pour la période automne — début de l'hiver est « de vous maintenir au chaud, hydraté et enraciné. »

Si vous avez déjà tendance à la constipation, Triphala est une très bonne herbe pour la régularité des selles. Le Chy-awanprash et

excellent pour tonifier l'organisme pour la période de l'hiver. (Chyawanprash est un tonique à base de plantes avec de multiples avantages pour la santé, préparé selon une ancienne formule ayurvédique. Il est utilisé pour augmenter le niveau d'énergie, fortifier le système immunitaire et tonifier l'organisme). Il est un mélange de 49 herbes ayurvédiques avec 'amla' (groseille) comme base. Les autres ingrédients de cette recette traditionnelle comprennent ashwaganda, pippali, cardamome, noix de muscade et la cannelle dans une base de beurre clarifié et du miel. Cette "confiture" est bonne pour tous, indépendamment de l'âge et de sexe, et crée une synergie harmonieuse dans le corps pour un meilleur métabolisme.)

Pour les massages, l'huile Mahanarayan est la meilleure. Pendant les procédures ayurvédiques : l'Abhyanga (le massage corporel) combiné avec le Shirodhara (le fil d'huile continu sur le front) ainsi que le Basti (le nettoyage du colon) sont d'excellentes façons de réduire la sécheresse du Vata.

Pendant cette période, l'esprit est aussi affecté par la saison Vata. Vous allez probablement vous trouver plus anxieux, plus inquiets, plus stressés et avec moins d'enthousiasme. Surtout pendant la période de transition, il est mieux ne pas prendre trop de décisions importantes ni de faire trop de plans d'avenir. Décidez chaque matin de vous ouvrir à ce qui se présente à vous pendant la journée et de vous concentrer sur une tâche à la fois :

« Pour libérer la puissance de l'esprit, concentrez-vous sur une seule tâche à la fois. Quand votre attention est dirigée vers une seule activité, des cadeaux extraordinaires apparaîtront dans votre vie. »

Pour finir, voici une simple recette de tisane antiVata 4 tasses d'eau
1 c. à thé de graines de fenouil 1 c. à thé de graines de coriandre 1 c. à thé de cardamome

Procédure : Faire bouillir l'eau dans une casserole. Ajouter les graines de fenouil un peu écrasées, les graines de coriandre et le cardamome. Faire bouillir pendant 2 minutes de plus. Vous pouvez ajouter soit du sirop d'érable, de sucanat, ou du miel pour sucrer.
Servir chaud