

Colchiques dans les prés fleurissent, fleurissent ; colchiques dans les prés : c'est la fin de l'été. La feuille d'automne emportée par le vent en ronde monotone tombe en tourbillonnant.



Le Top 5 pour réguler son *vata* en automne #8

Chères amies et chers amis de l'Ayurveda,

L'automne est bien là. Comme les feuilles tourbillonnant aux quatre vents, nous voilà, tour à tour, contents, perturbés, dépités ou déprimés.

Les rythmes de la nature sont influencés par la variation du rayonnement du soleil et font que certaines bioénergies - *dosha* - prédominent dans l'environnement ambiant.

En automne c'est l'élément aérien (vent) appelé *vata* en Ayurveda qui est dominant. Il se reconnaît et se fait ressentir par ses propriétés fondamentales de froid (température), de sécheresse (causée par le vent) et de mobilité (rentrée scolaire ou professionnelle, vacances d'automne, Halloween, préparatifs des fêtes de fin d'année).

Ces caractéristiques sont à réguler non seulement pour les personnes à la constitution *vata*, mais également pour les autres types.

Un excédent de *vata* dans nos organismes se manifeste par les maux suivants:

Un excès de *vata* dans nos organismes se manifeste par les maux suivants.

- agitation physique et mentale
- sentiment de surcharge
- peau sèche
- muqueuses asséchées (bouche et nez)
- troubles du sommeil

Mais tous ces symptômes ne sont pas irréversibles !

Le weekend du 12 septembre a eu lieu mon atelier : "**Se préparer à l'automne et à l'hiver grâce à l'Ayurveda**". Pour ceux qui n'ont pas pu être présents, ils trouveront ci-dessous **quelques astuces** pour se maintenir en bonne santé et en équilibre durant cette saison. Ceux qui par nature ont les **propriétés de *vata*** (froid, sec, rugueux, mobile, léger...) dans leur typologie de base devront **redoubler d'effort en cette période !**

Le **Top 5** pour réguler mon *vata*

Avec quelques gestes ayurvédiques quotidiens et réguliers, il vous est possible de réguler votre *vata* et de passer par les saisons fraîches sans trop de désagréments.

1) Alimentation cuite

- Mangez vos repas de façon **régulière** sans oublier les petites collations en milieu de matinée et d'après-midi.
- **Ne jeûnez surtout pas!**
- Privilégiez les aliments **onctueux, cuits, chauds** ! Comme la nature est bien faite, piochez dans les légumes de saison que vous allez cuisiner en papette, porridge, soupe !

Matin: un porridge chaud (flocons) avec de l'eau/lait végétal auquel vous pouvez ajouter des épices comme cannelle, cardamome et clou de girofle. Les oléagineux peuvent également être consommés, mais attention à ne pas trop en mélanger. Plus vous allez mixer les genres, plus votre feu digestif - *agni* - paniquera aux diverses formes à digérer.

Midi-soir: un repas chaud et onctueux. Ils peuvent être composés de légumes cuits avec du ghee ou de l'huile. Les soupes de légumes auxquelles vous ajouterez une poignée de lentilles ou de flocons (épaississant) sera un régal pour vos papilles.

Attention! La famille des choux (excepté brocoli et chou chinois) ont tendance à

ballonner, alors n'oubliez pas d'ajouter une cuillère d'asa-tætida.

2) Boissons chaudes

Buvez du chaud sous forme de tisanes (cannelle, Bonne matinée de Yogi tee, thym, gingembre) et évitez impérativement les boissons réfrigérées et glacées. Vous pouvez prendre toutes les formules de tisanes **apaisantes, calmantes et échauffantes**.

3) Soins corporels doux

Automassage à l'huile chaude avant la douche. Vous pouvez vous munir d'une simple huile de sésame. En revanche si vous avez tendance à l'excès de chaleur et que vous avez des doutes, adressez-vous à un professionnel de l'Ayurveda. Les formulations classiques pour l'automassage sont : *Mahanarayana taila (vata)*, *Kshirabala taila (vata-pitta)* et *Sahacharadi taila (vata-kapha)*, pour n'en citer que quelques-unes disponibles depuis la Suisse. Vous pouvez aussi utiliser des huiles végétales naturelles comme huile d'avocat (*vata*), tournesol (*pitta*) et sésame (*vata/kapha*).

Pour rendre l'huile plus agréable à enduire sur votre corps, pensez à la chauffer à l'aide d'un mini-réchaud. Un bain-marie est également possible, mais vérifiez la température avant de l'utiliser.

Les bienfaits sont assouplissement et douceur du corps, drainage des toxines, ancrage de l'esprit,...

Vous pouvez également **hydrater vos orifices nasaux**, en déposant sur l'auriculaire une goutte de l'huile mentionnée ci-dessus ou de ghee (beurre clarifié).

Pensez à vous **faire masser régulièrement** pendant cette période en faisant appel à un professionnel des soins en Ayurveda.

4) Sommeil réparateur

L'Ayurveda considère le **sommeil** comme un des trois piliers principaux à notre survie (les deux autres étant l'alimentation et la vie sociale). Il est important de s'endormir avant 22h, car la phase *kapha* (18h-22h) bat son plein. Cette phase passée, il devient beaucoup plus difficile de se mettre en mode cocooning pour dormir, puisque la phase *pitta* (22h-2h) prend place et naturellement engendre l'action.

Le nombre d'heures de sommeil importe peu, car il dépend en définitive de votre type. En

revanche ce qui est vital c'est le nombre d'heure de sommeil qui précède minuit. Ces heures sont extrêmement régénératives pour les tissus organiques et ont un impact vital sur votre immunité.

Pour ceux qui ont de la peine à se mettre au lit, mettez-vous en mode "**rituel dodo**". Par exemple, au moins 2 heures après le souper, buvez une tisane calmante ou Bonne nuit de Yogi Tee. Massez-vous la plante des pieds et la nuque avec votre huile attitrée (celle de l'auto-massage convient très bien).

Eloignez-vous de vos écrans !

Respirez de façon alternée, relâchez la tension et détendezzzzzz-vous !

5) Compléments alimentaires nutritifs

Le *Cyavanaprasha avalehya* est une formulation classique décrite par *Caraka* dans son chapitre intitulé "**réjuvenation**". Elle contient principalement de l'*amalaki*, fruit riche en vitamine C et antioxydant; ainsi qu'une trentaine de plantes.

Mangez 1 cuillère à café lors de votre collation matinale en sucette ou diluée dans un petit verre d'eau tiède ou de lait végétal. Il est important de consommer cette pâte de fruits uniquement si la faim est présente. Ne pas tartiner sur du pain.

Les bienfaits :

- renforce le système immunitaire
- protège le système respiratoire
- calme le système nerveux
- tonifie le système digestif
- améliore les fonctions cognitives
- accroît les performances physiques
- ralentit les effets du vieillissement

Nous n'empêcherons ni le vent de souffler ni les feuilles de tomber, mais avec ces ressources pratiques, nous nous construisons un abri contre la bourrasque automnale.

Je vous tiens les pouces pour ces nouvelles mises en application dans votre routine quotidienne et vous dis à très vite pour la suite des aventures ayurvédiques.

Bien cordialement,

Carole



Copyright © Santé Par L'Ayurveda

Carole Zinsel
Ch. du Grand-Clos 8
1092 Belmont-sur-Lausanne

Our mailing address is:

info@santeparlayurveda.ch

All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).