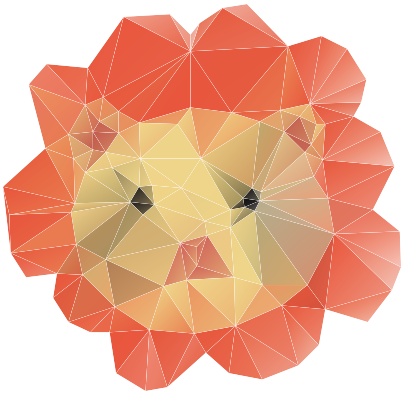
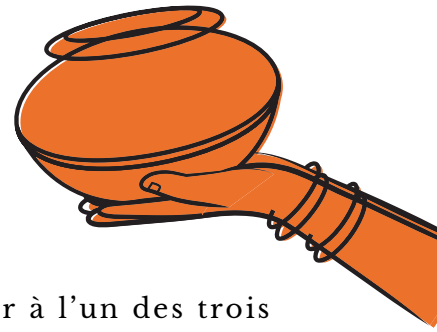


Kapha

YOGA & AYURVEDA



Poursuivant la série Yoga & Ayurveda, une séance pour se relier à l'un des trois Doshas principal selon la Médecine Traditionnelle Indienne.
En effet, les cinq éléments principaux se combinent pour former les 3 énergies principales de notre organisme. Ainsi, Apas (l'eau) et prithivī (la terre) forment kapha dosha.

Kapha apparait au début de la vie, de l'année, du jour, de la nuit, de la digestion...
Ce sont les enfants qui aiment dormir tard et manger sucré. Adorent jouer et n'aiment pas travailler. Innocents et aimant.
C'est le début du Printemps, pluvieux et boueux.
Après le lever et le coucher du soleil, lorsque l'atmosphère est à la détente et que nous avons envie de traîner un peu au lit ou nous sentons une certaine fatigue après le repas du soir.
Les heures qui suivent un repas, quand le corps est satisfait de sa nourriture et que la digestion se met en œuvre, avec une certaine lourdeur.

Son principe est celui de la Structure.

C'est le lion immobile se prélassant au soleil ; ce sont les pierres et les rochers bien stables ; c'est l'arbre dont les racines s'ancrent profondément dans la terre ; c'est la boue, mélange de terre et d'eau, qui colle à nos semelles ; c'est l'argile malléable qui façonne nos poteries ; c'est le brouillard épais et dense qui donne une atmosphère magique et douce aux matinées printanières avant que le Soleil ne le perce brutalement. C'est la Lune qui croît, calme et fraîche.

Une séance pour équilibrer ce Dosha, parfaite pour la fin de l'hiver ou le début du Printemps.

"LA TERRE SEULE ME RASSURE, QUELLE QUE SOIT LA PART DE BOUE QU'ELLE CONTIENT. "

ROBIN BENWAY

OUVERTURE

L'Ayurveda considère l'être humain comme un cosmos en miniature avec des prédispositions plus ou moins affirmées pour chacun de ces trois doshas. Cette philosophie intègre ainsi l'unicité de l'individu dans le cosmos tout entier. Un individu est composé d'une proportion unique et propre à lui-même de ces trois doshas. Cette combinaison détermine sa prakriti, sa constitution par essence.
Quand les Doshas sont bien équilibrés et en accord avec sa prakriti, nous sommes en parfaite santé, et pleine réalisation de notre potentiel.

Voici quelques-unes des caractéristiques physiques et physiologiques associées au Dosha Kapha :

- Plutôt petit
- Ossature large
- Peau fine et sèche
- Visage rond
- Lèvres, nez, tête plutôt charnues
- Aime les habitudes
- Affectueux, gentil, attentionné
- Résistant aux maladies, bon système immunitaire
- Timide, obéissant

Le Dosha Kapha est associé à la lenteur, la lourdeur, la fraîcheur et l'humidité.

Nous allons donc inviter à une séance rapide et légère qui réchauffe et assèche... Tout en respectant la douceur et le rythme de ce Dosha, aux allures de gentil lion !

PRANAYAMA

Une respiration pour faire monter la chaleur et l'énergie :

- Surya Bedhana : la respiration du Soleil. On inspire et expirer uniquement du côté droit, le côté solaire, en bouchant la narine gauche avec le pouce
- Kapalabhati
- Bhastrika

POSTURES

Des postures intenses, sollicitant les muscles profonds :

- l'étirement intense, Utkatasana
- la planche inversée, Purvottanasana
- le Paon, Mayurasana
- le Pont, Sethubandhasana
- la série des Guerrier, Virabhadrasana

Des postures qui agissent sur les endroits où s'accumulent Kapha (les poumons, l'estomac, le torse, le tissu adipeux...) avec :

- des postures en torsion :
  - le Crocodile, Makarasana
  - le Roi des Poissons, Ardha Matsyendrasana

- des postures d'ouverture du cœur :
  - le Chameau, Ustrasana
  - l'Arc, Dhanurasana
  - la tête de vache, Gomukhâsana

- des postures qui favorisent la circulation sanguine :
  - la Chandelle, Sarvangasana
  - la posture sur la tête, Sirsanana

Pour assécher : des enchaînements dynamiques avec des séries de postures inspirées du Yoga Ashtanga ou bien la Salutation au Soleil.

VISUALISATION DEBOUT

Commencer se centrer et s'ancrer. Quelque chose de naturel pour Kapha. Puis inviter à aller chercher les endroits où l'Eau et la Terre s'accumulent : l'estomac, la bouche, la lymphe, les poumons, la gorge, les sinus, le nez, la poitrine, le pancréas, l'esprit...
Et faire bouger tout cela ! Assécher, alléger, dynamiser !
Et observer avec bienveillance ce que cela change.

DES PHRASES À DISTILLER

Je remplis mon corps et ma conscience de chaleur, lumière et légèreté.
Je pars à la découverte des éléments dans mes corps.
Je suis un univers à part entière.

LA RELAXATION

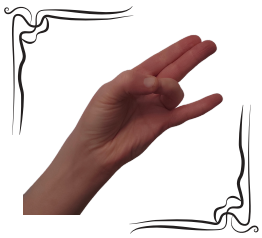
On prend son temps pour s'installer dans cette relaxation, pour se couvrir d'un bon plaid (Kapha n'aime pas le froid !). Puis on peut inviter à déposer son corps, à le sentir empreint d'une grande lourdeur, à l'autoriser à se reposer pleinement.
En enchaînant ensuite à une reliance poétique à Kapha avec quelques éléments :

- la Terre, sa densité et sa confiance
- l'Eau, sa grâce et sa fluidité
- la Structure, son côté rassurant et organisé

DES MUDRAS

la TERRE : Pritvi Mudra :

Le bout du pouce (le FEU) et le bout de l'annuaire (la TERRE) sont en contact subtil. Les autres doigts sont relâchés. Cette Mudra aide à s'ancrer, à être bien dans son corps physique et à stimuler notre système immunitaire.



HORS DU TAPIS

En équilibre, les personnalités Kapha ont un tempérament stable, une bonne mémoire, une santé robuste, un sommeil profond, une force solide, de la gentillesse à revendre, de l'affection, une grande compassion envers autrui...

En déséquilibre, les personnalités Kapha ont tendance à prendre du poids rapidement, des compulsions alimentaires, une digestion lente, des problèmes respiratoires, une tendance dépressive...

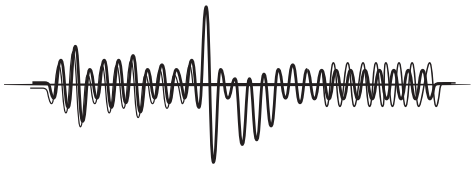
Hors du tapis, on conseille ainsi :

- de manger chaud et d'éviter le cru
- d'éviter le sucré
- de se lever tôt et ne pas dormir dans la journée
- d'aller au sauna sec
- de bouger régulièrement
- de voyager...

DES LECTURES

East by West de Jasmine Hemley
Ayurvéda pratique de Centre Sivananda et Yoga Vedanta

DES MUSIQUES



"Down to Earth" de Peter Gabriel...
et pour explorer aussi les autres planètes
"Life on Mars ?" de David Bowie
"Venus" de Air
"Venus as a Boy" de Björk
"Venus in Furs" de Block Party
"Mercury" de Block Party

POUR ALLER
PLUS LOIN

Le découpage de la journée selon l'Ayurveda

Selon l'Ayurveda, une journée est composée de 2 cycles :

- Le cycle de la Lune
- Le cycle du Soleil

Chaque cycle est aussi dominé par les doshas en des périodes de 4 heures :

- Vata : entre 2h00 et 6h00 (Soleil) // entre 14h00 et 18h00 (Lune)
- Pitta : entre 10h00 et 14h00 (Soleil) // entre 22h00 et 2h00 (Lune)
- Kapha : entre 6h00 et 10h00 (Soleil) // entre 18h00 et 22h00 (Lune)

Voici quelques suggestions ayurvédiques pour les moments Kapha :
Le créneau Kapha du matin : 6h – 10h :

Prenez ensuite un bon petit déjeuner nourrissant pour bien commencer la journée. Évitez cependant des aliments trop lourds à digérer.
Nous entrons dans un cycle plus lourd, dominé par Kapha. Étant toujours dans le cycle de l'Énergie du Soleil, nous allons chercher à contrebalancer Kapha, afin de ne pas se laisser entraîner par sa lenteur.
La meilleure des choses est de faire une session de sport dynamique, pourquoi pas un petit footing ou une marche rapide si vous avez le temps?!
Sinon, faîtes vos activités professionnelles en privilégiant les tâches demandant une plus grande concentration. En effet, Kapha est bien ancré et, de par sa sa stabilité, nous aidera à rester attelé à une même tâche pendant un long créneau.

La soirée : 18h – 22h : Kapha

La lourdeur de Kapha revient, mais cette fois-ci dans le cycle de la Lune. Nous allons donc suivre le rythme marqué par cette énergie en ralentissant, nous aussi. On essaie de trouver l'apaisement en pratiquant des activités douces et relaxantes. C'est aussi le moment de se retrouver en famille ou entre amis, pour des séances de lecture ou de jeux de société…
Le moment du coucher est aussi un moment privilégié d'équilibre entre la nuit et le jour. C'est une période chargée en énergie sattvique, l'occasion de savourer la soirée pour se retrouver soi-même et avec ses proches.

Voici une proposition de routine pour le soir :

1. Prendre une douche
Lorsque vous rentrez, prenez une douche afin de vous laver de toute négativité que vous avez pu rencontrer dans la journée. Vous avez été en contact avec des personnes d'un niveau énergétique différent qui ont pu drainer ou perturber votre champ magnétique. L'eau vous permettra de vous assainir et de vous recentrer.

2. Dîner légèrement et tôt dans la soirée
Le dîner devrait être pris vers 19h ou au moins 2 heures avant d'aller se coucher. Il est plus léger que le déjeuner. Le corps n'a plus besoin d'énergie, au contraire, ne surchargez pas l'estomac avec un repas dont la digestion demanderait beaucoup d'efforts et perturberait le sommeil.
Cela évite aussi la formation d'ama ou de toxines dans le corps.
Prenez un repas chaud comme des légumes avec un peu de quinoa ou une soupe.

3. Faire des activités relaxantes et socialisantes
Cela peut être de la lecture en famille, une séance de massage ou auto-massage ou une activité sportive douce comme de la marche ou une promenade en vélo.
Vous pouvez aussi faire vos exercices du cycles lunaires ou prendre un moment pour écrire dans votre journal, peindre, dessiner, faire du jardinage….

4. Faire une séance de yoga doux
Des postures centrées sur l'introspection comme la pince ou la demi-pince sont particulièrement adaptées.
ou le héros couché : qui vous permettra de vous assurer une bonne digestion.

5. Allez-vous coucher avant 22h
Dans votre lit, refaites mentalement votre journée et déterminez ce que vous aurez pu améliorer et ce dont vous êtes satisfait.
Redîtes vous les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude.
Puis laissez-vous entraîner par le sommeil.