

Dinacharya

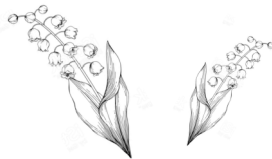
PRINTEMPS 2020

En cette période où la pandémie de COVID-19 bouleverse pour beaucoup d'entre nous le quotidien, le rythme journalier, nous avons le choix de nous tourner vers nous même, vers Soi-même. À une période de l'année ou le climat nous pousse vers l'extérieur, la situation nous amène à rester à l'intérieur et sûrement à l'intérieur de nous même! Notre maison est en quelque sorte notre espace intime, notre lieu de vie, un peu comme notre corps.

Il est donc intéressant d'en prendre soin, d'attacher autant d'importance à ce qui y rentre et ce qui en sort. À ce qui l'influence, à ce qui le renforce et ce qui le rend vulnérable

En Ayurvéda, nous apprenons à distinguer notre nature profonde de l'état actuel qui nous habite. Puisque notre constitution reflète notre nature, certains questionnaires s'emploient à déterminer notre profil ayurvédique d'après notre apparence physique. Cette approche est cependant limitée et ne peut valoir l'avis d'un thérapeute qualifié qui doit aussi tenir compte de la personnalité et de multiples subtilités pour tracer le portrait de la nature véritable d'une personne.

L'état, contrairement à la **nature**, est tributaire des circonstances extérieures et peut varier en fonction de celles-ci.



L'inter saison **Hiver** – **Printemps** est une période où le **mucus** accumulé durant l'automne et l'hiver commence à se liquéfier peu à peu.

Kapha a tendance à s'aggraver durant cette période donc, ce qui crée généralement une tendance à vivre des symptômes liés à un excès de ce dernier :

- ✓ fragilité de la sphère ORL (nez, oreilles, sinus, gorge, pharynx & larynx)
- ✓ irritabilité des bronches
- ✓ système immunitaire ralenti, fatigue, lourdeur
- ✓ besoin de plus de sommeil, sommeil non-réparateur
- ✓ élimination lente, estomac fatigué, digestion ralentie, ..

Comment équilibrer kapha

Attitude : La personne aux prises avec un excès kapha se doit de développer discipline et détermination afin d'explorer davantage la vie en dehors de sa zone de confort. **Cultiver le détachement** sera également nécessaire pour ne pas rester arrimé aux vieilles habitudes. D'autre part, on cherche à clarifier l'esprit et à le stimuler, face à un état plutôt léthargique et dépressif.

Habitudes de vie :

Au quotidien, il est préférable d'éviter les excès de sommeil et de se lever tôt pour équilibrer kapha. Il est bénéfique de **s'exposer à la brise et de prendre des bains de soleil** ; le froid et l'humidité sont à éviter, il convient de **stimuler l'organisme** et de bouger avec vigueur : exercices aérobiques, plein-air dynamique. **Se masser avec de l'huile permet aussi de se recentrer, de faire circuler, de marquer un temps physiquement et sensoriellement.**

Alimentation :

Pour combler un excès kapha, il est primordial de **réduire les portions de nourriture consistante**. Il faut donc favoriser des plats légers, faibles en gras et en calories, servis préférablement chauds. **Une attention particulière doit être portée aux épices afin de donner une saveur prononcée aux aliments, ce qui active davantage le métabolisme.** Ainsi, on évite les plats fades ou trop sucrés, misant alors sur les saveurs piquantes, amères et astringentes. Les légumes telles que le kale, le persil, la salade roquette, les endives et le radicchio conviendront à la fois pour leur aspect léger et faible en calorie que pour leur saveur amère qui active le foie et la digestion. **Attention aux fritures**, sauces, vinaigrettes et pâtisseries qui contiennent beaucoup de gras, préférez des plats plus maigres et des desserts stimulants, à base de cacao pur ou de gingembre, par exemple.

Herbo :

Les plantes stimulantes et réchauffantes seront bénéfiques pour prévenir et résorber les excès kapha. Celles qui fortifient le cœur et les poumons, comme l'agripaume et l'hysope respectivement, soutiennent kapha au niveau des organes auxquels il est particulièrement associé. Le gingembre et la cayenne agiront au niveau de la gorge, s'il y a une peine accumulée ou une difficulté d'expression et en cas de mucus ou d'infection également. L'ortie constitue un bon choix de plante à consommer au quotidien, étant légèrement stimulante et asséchante ainsi qu'en raison de son action dynamisante pour la glande thyroïde. Au niveau digestif, le gingembre, le poivre, le raisin des montagnes, le romarin et le pissenlit seront salutaires et feront de bonnes tisanes chaudes à boire après les repas.



Je vous souhaite beaucoup d'Amour et de Quiétude sur votre chemin, prenez le Temps et offrez vous ce dont vous avez réellement besoin.

Alexandre