

L'ayurvéda au quotidien

VOUS MANQUEZ DE TEMPS POUR VOUS OCCUPER DE VOUS-MÊME ? PAS DE PROBLÈME. LA MÉDECINE INDIENNE ANCESTRALE PROPOSE DE COURTS RITUELS À FAIRE MATIN ET SOIR POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE ET BOOSTER VOTRE SANTÉ.

Vous réveiller est un combat alors qu'à midi vous vous effondrez et qu'au coucher vous êtes en pleine forme ? Il est peut-être temps de remettre votre horloge interne à l'heure. Pour rester en bonne santé et se sentir bien tout au long de la journée, il est essentiel de vivre au rythme des cycles de la nature selon l'ayurvéda, cette médecine sœur du yoga vieille de 5 000 ans. Le réveil et le coucher doivent notamment être guidés par le rythme du soleil. Lors de ces moments charnières de la journée, certaines pratiques sont recommandées. Connus sous le nom de « *dinacharya* », ces rituels sont conçus pour apporter le calme, la concentration et une énergie stable, trois états nécessaires pour méditer, faire du yoga et accomplir toutes les tâches de la journée.

« Quand je fais ma *dinacharya*, j'ai l'impression de vraiment prendre soin de moi », témoigne Kathryn Templeton, fondatrice du programme « Ayurvedic Yoga Specialist Training » de l'Himalayan

Institute (États-Unis). « J'ai plus de facilité à pratiquer, à méditer, à enseigner, à être mère... Et je ressens une plus grande paix de l'esprit. »

Pour vous resynchroniser avec le rythme de la nature, concoctez-vous des séances quotidiennes à partir des pratiques ayurvédiques très simples présentées dans les pages suivantes. Les pratiques du matin, qui visent à purifier et à énergiser, apportent un sentiment de présence calme. Celles du soir aident à se détendre pour passer une nuit reposante. Les mouvements, comme les postures de yoga, et la méditation sont aussi des éléments essentiels de *dinacharya*. Les *âsanas* se font avant le petit déjeuner ; la méditation, le matin et le soir. Pour commencer, choisissez une ou deux de ces pratiques et, au bout d'une semaine, observez votre humeur et votre niveau d'énergie. Ajoutez-y ensuite quelques pratiques supplémentaires et observez les effets une semaine plus tard. Avec le temps, ces routines deviendront peut-être tout aussi naturelles que de vous brosser les dents.

L'auteur, Shannon Sexton, écrit des poèmes et des textes créatifs qui ont été publiés. C'est une contributrice régulière de *Yoga Journal*.

Pratiques énergisantes du matin



SE LEVER En ayurvéda, les heures qui précèdent le lever du soleil sont dominées par *vata dosha*, une énergie subtile qui aide à sortir du lit. Aussi, se lever avant l'aube emplit d'une bonne énergie qui restera jusqu'à la fin de la journée. En revanche, se réveiller après le point du jour, un moment dominé par l'énergie terrestre et pesante de *kapha*, peut générer une humeur maussade.

SE RINCER Pour décongestionner le nez et évacuer les germes, pollens et poussières qui s'y sont accumulés pendant la nuit, essayez « *jala neti* ». Cette technique de nettoyage consiste à rincer les sinus avec de l'eau tiède salée que l'on fait circuler dans le nez à l'aide d'un petit récipient en forme de théière appelé « *neti* ». *Jala neti* est une bonne préparation au *prânâyâma* et à la méditation. Selon la tradition yogique, il équilibre la respiration entre les deux narines ainsi que les *nadis ida* et *pingala*, deux canaux énergétiques qui ouvrent la voie de l'exploration intérieure. Versez une tasse d'eau tiède (stérilisée ou distillée) dans un *neti*. Ajoutez-y ¼ de cuillerée à café de sel non iodé (sel de mer ou casher) et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous. Insérez le bout du *neti* dans la narine gauche, placez la tête au-dessus du lavabo et penchez-la légèrement à droite de sorte que l'eau coule dans les sinus et ressorte par la narine droite. Mouchez-vous et faites de même de l'autre côté. Quand vous avez fini, allongez-vous sur le dos, penchez la tête en arrière et déposez dans vos narines quelques gouttes tièdes d'huile de sésame ou de ghee (proche du beurre clarifié).

SE NETTOYER L'ayurvéda recommande également de se nettoyer la langue pour la débarrasser du dépôt blanc qui s'y est formé durant la nuit. Il contient *ama*, c'est-à-dire des toxines qui, à terme, provoquent des maladies. Avec un instrument appelé « gratte-langue », raclez-vous doucement la langue de l'arrière vers l'avant plusieurs fois. Rincez le gratte-langue après chaque utilisation. On pense que se nettoyer la langue avant de se laver les dents stimule le système digestif et prépare le corps à prendre son premier repas de la journée.

BOIRE Avant de vous brosser les dents, de manger ou de prendre un café, buvez une tasse d'eau chaude additionnée de ½ jus de citron (ajoutez éventuellement une pincée de gros sel et ½ cuillerée à café de miel). D'après Valencia Porter, responsable de la médecine intégrative au Chopra Center for Wellbeing (États-Unis), cette boisson nettoie le système digestif ainsi que les reins, et elle stimule *agni* (le feu intestinal) : vous êtes donc prêt à métaboliser votre petit déjeuner.

SE MASSER

Selon l'ayurvéda, masser le corps

avec des huiles pures et légèrement chauffées favorise l'élimination des toxines et hydrate la peau, ce qui est d'autant plus important pendant les mois d'automne et d'hiver qui assèchent le derme. Le massage stimule également la circulation sanguine et apaise le système nerveux. Offrez-vous 10 minutes d'*abhyanga*, un massage à l'huile chaude qui s'effectue traditionnellement le matin.

Valencia Porter recommande de se mettre debout sur une serviette, dans sa salle de bains, avec à portée de main de l'huile de sésame bio pressée à froid, préalablement chauffée. Utilisez autant d'huile que nécessaire. En réalisant des mouvements circulaires, commencez par le cuir chevelu, puis massez le visage et le cou. Descendez ensuite sur une épaule, puis le bras, le poignet et la main en faisant de longs mouvements de haut en bas sur les bras, et des mouvements circulaires sur les articulations. Faites de même de l'autre côté.

Massez le thorax, le dos puis, dans le sens des aiguilles d'une montre, l'abdomen. Décrivez des cercles sur les hanches. Massez ensuite les jambes l'une après l'autre, avec des mouvements amples sur les jambes et des mouvements circulaires sur les articulations. Si vous avez le temps, détendez-vous et laissez pénétrer l'huile pendant 10 à 20 minutes. Quand vous avez fini, mettez-vous debout dans la douche, les pieds sur une serviette humide pour éviter de tomber, et enlevez le surplus d'huile en vous nettoyant avec un produit doux pour la peau. Si vous ne souhaitez pas vous mettre d'huile sur le visage ou sur la tête, massez-vous simplement avec le bout des doigts.



Pratiques apaisantes du soir

BAISSER LA LUMIÈRE

Quand le soleil se couche, réduisez l'éclairage de votre intérieur pour signaler à votre corps et à votre mental que la frénésie des activités de votre journée touche à sa fin et qu'il est temps de se débrancher. Pour les spécialistes modernes de l'ayurvéda, cela signifie aussi réduire au maximum le temps passé devant des écrans une heure au moins avant le coucher. Détendez-vous en lisant quelque chose de plaisant ou en passant un peu de temps avec vos proches.



SENTIR Quand la nuit tombe, allumez un bâton d'encens ou une bougie au santal et à la vanille. Vous pouvez aussi prendre un bain chaud en y ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles de ces mêmes plantes. En ayurvéda, ces parfums ont des effets calmants et rééquilibrants qui aident à se poser. « Si nous associons régulièrement ces odeurs à un état particulier, comme la relaxation, notre cerveau inscrit cette association dans notre mémoire », commente Valencia Porter. « La prochaine fois que nous les sentirons, notre système neurophysiologique se souviendra de cet état de relaxation. »

SE DÉTENDRE Il existe sur le pied plusieurs points *marma*, des points de pression qui correspondent à des points spécifiques du corps. Avec un massage des pieds on peut détendre le corps entier en quelques minutes. Lavez-vous et séchez-vous les pieds. Appliquez de l'huile de sésame bio pressée à froid, préalablement chauffée, sur un pied puis sur l'autre. Avec vos paumes de main, massez les plantes de pied du talon jusqu'aux orteils en décrivant des petits mouvements circulaires. Recommencez sur le dessus des pieds. Massez ensuite les chevilles, puis les côtés des pieds. Insérez vos doigts entre les orteils, amenez doucement les pieds en position flex puis en pointe, et faites-les tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en sens inverse. En commençant par le petit orteil, massez doucement les doigts de pied un par un en marquant une légère pression sur le petit morceau de peau qui les sépare. Pour finir, tirez doucement sur chaque orteil. Enfilez des chaussettes propres en coton pour dormir.

SAVOURER Avant d'aller au lit, faites bouillir une tasse de lait entier bio. Ajoutez une pincée de cardamome et de noix de muscade en poudre (selon l'ayurvéda, ces épices favorisent le sommeil), ainsi que de la cannelle (pour stimuler la digestion). Laissez le lait refroidir un peu et sucrez-le avec du miel si vous le souhaitez. Le lait entier chaud est utilisé en ayurvéda pour lutter contre les insomnies. Vous ne buvez pas de lait ? Faites-vous une infusion de camomille, de valériane ou de mélisse.

RESPIRER Pour vous détendre avant de dormir et de faire votre méditation du soir, pratiquez quelques minutes de *nāḍī shodhana prānāyāma* (respiration alternée). Cette technique respiratoire purifiante calme le système nerveux et, à un niveau plus subtil, ouvre et équilibre le *sushumna nāḍī*, un canal énergétique qui apaise et régule le mental. Placez le pouce droit sur la narine droite de sorte à la boucher. Inspirez par la narine gauche. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire droit. Soulevez le pouce et expirez par la narine droite. Inspirez de nouveau par la narine droite, reposez le pouce sur celle-ci et expirez par la narine gauche. Vous venez d'effectuer un cycle respiratoire ; essayez d'en faire cinq à dix par séance. « Cette pratique constitue une bonne transition pour passer de l'état actif au repos », explique Valencia Porter.

