



SAISON 1

LES PRÉMIÈRES DU PRINTEMPS





LES CARACTÉRISTIQUES DES PREMICES DU PRINTEMPS

Une période de transition et de renouveau marquée par des festivités anciennes et des célébrations joyeuses à travers le monde.

Mi-Février à fin Mars marque une période riche en événements culturels et symboliques. De Mardi Gras au Carnaval, ces fêtes traditionnelles offrent l'occasion de se libérer des contraintes de l'hiver et de célébrer la vie avec exubérance et fantaisie. Dans la Rome antique, les Hilaria de Mars étaient des festivités célébrant l'arrivée du printemps, où les déguisements et les transgressions des interdits étaient de mise.

Entre le 19 et le 21 Mars, nous observons l'Equinoxe du printemps dans l'hémisphère Nord, un moment où la lumière change, annonçant les beaux jours à venir. En Inde, la fête des couleurs Holi célèbre également le sacre du printemps et la fertilité de la terre, marquant ainsi le début d'une nouvelle saison de croissance et d'épanouissement.

Purification, fertilité, éclosion... C'est le temps où les souffles de la Terre et du Ciel s'unissent à nouveau, où l'énergie féconde de la nature se réveille après le sommeil hivernal. Les premiers signes de cette renaissance sont visibles partout : montée de sève, germination, premiers bourgeons, dispersion des pollens, premières fleurs.

Cette période marque un moment de changement et de nouveauté, nous invitant à quitter l'hibernation hivernale pour embrasser la beauté de la vie qui renaît. C'est une transition délicate entre les festivités du carnaval et la période de réflexion du carême. Le but est de se libérer du poids de l'hiver pour accueillir pleinement la lumière et la vitalité du printemps, ainsi que l'épanouissement de la nature à venir.



Malgré les giboulées et les dernières gelées, le réchauffement progressif et le retour de la lumière sont perceptibles. C'est le moment d'utiliser la puissance de l'élément eau pour se libérer des stagnations hivernales, d'installer la fluidité et de faire circuler l'énergie dans un élan ascendant, tel la sève dans le végétal.



En Ayurvéda, nous sommes dans la saison de Pitta, caractérisée par les qualités chaudes et humides, ainsi que de Kapha dilaté, avec ses qualités lourdes et froides. L'objectif est de quitter l'inertie (tamas) et d'installer l'activité (rajas), en accueillant Pitta et en réduisant Kapha dilaté. Nous nous engageons ainsi dans un processus d'harmonisation, de simplification, de détoxification et de mobilité, en canalisant l'énergie créatrice du centre sacré, le chakra svâdhishtâna.

Durant cette période de réflexion et d'efforts intenses vers un changement intérieur, nous sommes encouragés à embrasser pleinement les énergies revitalisantes du printemps, avec ouverture d'esprit, conscience et volonté.