

OM
ASHRAM

SLOW BALANCE





SLOW BALANCE

AYURVÉDA

Dans la richesse des médecines traditionnelles orientales se trouve un trésor de sagesse pour notre bien-être intégral. L'Ayurvéda, souvent appelé la "science de la vie", est un précieux héritage de la culture indienne qui nous enseigne comment maintenir l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. Cette ancienne tradition médicale offre des conseils avisés pour une vie épanouie et en harmonie avec notre nature profonde.





L'AYURVÉDA DU PRINTEMPS

L'ÉQUILIBRE PRINTANIER AVEC L'AYURVÉDA

Les médecines traditionnelles orientales se révèlent être des bijoux de sagesse millénaire. L'Ayurvéda, en particulier, émerge comme une source inestimable de connaissances, nous guidant vers un équilibre profondément ancré dans notre être et en harmonie avec les cycles de la nature. Alors que le printemps s'épanouit avec ses promesses de renouveau et de vitalité, plongeons-nous dans les principes de l'Ayurvéda et découvrons comment ils peuvent illuminer notre chemin vers le bien-être optimal.

LES PRINCIPES DE L'AYURVÉDA POUR LE PRINTEMPS

Au cœur de l'Ayurvéda se trouve une vision globale de la santé, qui reconnaît l'interconnexion de tous les aspects de notre être. Cette approche holistique nous invite à considérer notre santé dans sa globalité, en tenant compte de notre environnement, de notre mode de vie et de nos émotions.

Équilibre des Doshas : Les trois doshas, Vata, Pitta et Kapha, représentent les forces vitales qui régissent notre physiologie. Pendant la saison du printemps, caractérisée par le renouveau et l'énergie ascendante, il est essentiel de maintenir l'équilibre de ces doshas pour prévenir les déséquilibres et favoriser la santé optimale.

Connaissance de Soi : L'Ayurvéda nous encourage à nous connaître profondément, à reconnaître nos qualités dominantes et nos défis personnels. En comprenant notre constitution unique, ou prakriti, ainsi que nos déséquilibres temporaires, ou vikriti, nous pouvons ajuster notre mode de vie pour favoriser notre bien-être physique, mental et émotionnel.



L'AYURVÉDA DU PRINTEMPS

L'APPLICATION DE L'AYURVÉDA AU PRINTEMPS

Le printemps, période d'éveil et de renouveau dans la nature, marque également une transition importante pour notre santé selon l'approche de l'Ayurveda, la science de la vie. Ce changement de saison, de l'hiver au printemps, apporte avec lui des ajustements nécessaires pour maintenir l'équilibre des doshas, les trois forces fondamentales de la nature qui régissent notre constitution et notre bien-être.

Au début du printemps, l'accumulation de Kapha, la force associée à l'eau et à la terre, est exacerbée. Le réchauffement progressif liquéfie l'humidité, entraînant une possible perturbation de la digestion et du métabolisme. Cela se manifeste souvent par une sensation de lourdeur, de fatigue et parfois même des allergies saisonnières dues à une sensibilité accrue aux pollens.

Pour une transition en douceur vers le printemps, il est essentiel d'adopter une routine de vie et une alimentation appropriées. La routine matinale, incluant des pratiques telles que le Jala Neti (nettoyage nasal à l'eau salée), aide à éliminer les toxines et à décongestionner les voies respiratoires. Boire de l'eau chaude tout au long de la journée favorise la digestion, élimine les toxines et reconforte le système nerveux.

Une alimentation légère et facile à digérer est recommandée, en évitant les aliments lourds, gras et froids. Les saveurs amères, astringentes et piquantes sont privilégiées, tandis que les produits laitiers, les aliments acides et sucrés sont limités. Une cure anti-Ama, axée sur des aliments frais, complets et des épices stimulantes, peut être bénéfique pour éliminer les toxines et stimuler le feu digestif.



AYURVÉDA

ROUTINE AYURVÉDIQUE LE PRINTEMPS

Selon l'adage ayurvédique, maintenir constamment le mouvement est la clé de la santé, que ce soit pour le corps, le souffle ou les selles, communément appelés les trois B : Body, Breath, Bowel.

En saison du Kapha, qui s'étend du début février au début juin, il est recommandé de choisir deux ou trois activités parmi celles sélectionnées pour stimuler votre potentiel de santé.

Circuler la lymphe (rasa)

Optez temporairement pour le brossage à sec au lieu de l'auto-massage quotidien à l'huile. Cette pratique, même pour ceux qui ne sont pas de constitution Kapha, peut apporter vitalité et une peau douce.

Prendre l'air et la lumière

Profitez du jardinage, des promenades en plein air et des moments de détente au soleil du matin pour absorber le prana, ou énergie vitale.

Transpirer

Consacrez au moins 20 minutes par jour à un exercice vigoureux tel que le vélo, la marche rapide ou la course. Une séance au sauna peut également être bénéfique, en veillant à protéger les yeux et la tête avec une serviette mouillée pour maintenir Pitta au frais.



AYURVÉDA

ROUTINE AYURVÉDIQUE
LE PRINTEMPS

Pratiquer les flexions arrière dans votre routine yoga

Les postures de cette famille stimulent l'énergie, libèrent les stagnations, décongestionnent les poumons et le foie. Le cobra et la barque sont d'excellents échauffements, tandis que la sauterelle et l'arc travaillent en profondeur sur les organes internes.

Opter pour le goût astringent

Les légumineuses, les germinations, le millet, l'orge et le sarrasin sont des choix alimentaires qui tonifient les tissus et réduisent la congestion.

Réduire la congestion

Si vous ressentez une sensation de bouffée et d'enflure, limitez votre consommation d'eau. Pour la constitution Kapha au printemps, environ trois quarts de litre par jour sont suffisants, tandis que les autres constitutions peuvent consommer jusqu'à 1,5 litre.

Optez pour des tisanes diurétiques et des jus de légumes plutôt que de l'eau.

Prendre une tisane diurétique pour drainer la congestion lymphatique

Utilisez un mélange de cumin, coriandre et fenouil en graines dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes pour bénéficier des propriétés diurétiques et décongestionnantes de cette infusion.