

LES ROUTINES JOURNALIÈRES ET SAISONNIÈRES EN AYURVÉDA

L'un des facteurs de déséquilibre des *doshas* (*vata*, *pitta*, *kapha*) est l'utilisation impropre du temps. Par le bon usage des saisons et des heures de la journée, l'ayurvéda permet de les rééquilibrer.

En ayurvéda, ce que l'on appelle « une routine » est une action qui fait du bien et qu'il est bon de répéter en temps voulu. Cette routine sera adaptée à sa constitution (*dosha*), au temps qu'il fait, à la saison, à l'heure de la journée, à l'âge de la vie ou même aux influences planétaires.

LES CYCLES HORAIRES

Les cycles horaires en ayurvéda sont des tranches de quatre heures, chacune étant dominée, selon la période du jour et de la nuit, par *vata*, *pitta* ou *kapha*. Ces cycles sont basés sur l'heure solaire. Chez nous, en été, nous sommes à l'heure solaire + 2 heures, et l'hiver, à l'heure solaire + 1 heure. Il faut donc prendre en compte ce décalage, sans toutefois vouloir être trop parfait. Vous verrez, à la lecture de cet article, que certains principes généraux ressortent. Ce sont ces principes-là qu'il faut retenir avant tout (voir schéma page 91).

★ De 2 à 6 heures et de 14 à 18 heures, nous sommes en période dominée par VATA.

Notre *vata* a donc tendance à s'aggraver à cette heure-là. Ainsi, les insomnies de type *vata* sont recon nues quand la personne au sommeil léger se réveille entre 2 et 6 heures du matin. Les maux de tête de type *vata* commencent dans ce cycle.

Vata (air et éther) est sec, léger et froid.

Pitta (feu) est chaud, léger et onctueux.

Kapha (eau et terre) est lourd, onctueux et froid.



Vata est caractérisé par le mouvement et l'énergie.

⇒ En nous levant tôt, juste avant le lever du soleil, nous sommes sous l'influence de *vata*. On dispose alors d'une énergie naturelle car nous sécrétons naturellement des hormones qui renforcent l'immunité et la vitalité. Ces hormones ne sont pas produites si on se lève plus tard.

C'est aussi l'heure qui facilite l'élimination intestinale, car le siège de *vata* est le côlon. Après s'être lavé la bouche et gratté la langue, il est bon de prendre un verre d'eau tiède ou un citron-miel avec de l'eau tiède pour nettoyer le corps qui est à jeun depuis la veille.

Le petit matin est le moment idéal pour méditer.

⇒ L'après-midi (de 14 à 18 heures) est idéale pour travailler et faire du sport.

★ De 6 à 10 heures et de 18 à 22 heures, nous sommes en période KAPHA.

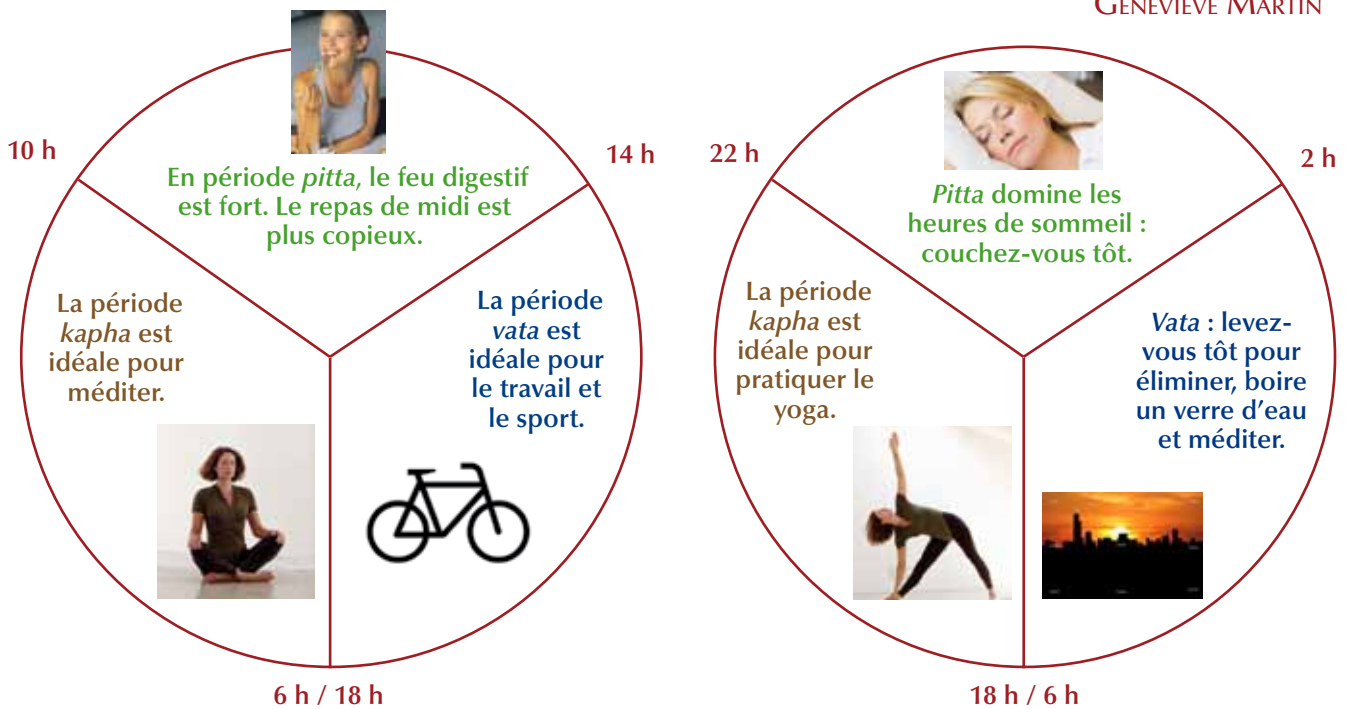
Kapha est lié à la lenteur, l'inertie, la lourdeur. C'est la tranche d'heure où l'on voit s'aggraver les encombrements bronchiques, les rhumes.

⇒ Si on se lève tard, en période *kapha*, les hormones citées plus haut ne seront pas produites. Alors le réveil sera brumeux et difficile. À cause du réveil tardif, l'élimina-

tion intestinale sera moins facile et, par conséquent, les risques de constipation plus élevés. Cette période est propice à l'accumulation d'*ama* (toxines) et la digestion y est lente. Il vaut mieux manger tôt le soir (avant le coucher du soleil) et prendre le petit déjeuner pas trop tard. Si on prend un petit déjeuner après le lever du soleil, la nourriture devra être chaude et sèche pour contrer le *kapha* qui est humide et froid : soupe de soja, thé et pain, ou lait chaud et céréales, fruits ou fruits secs. Les personnes de constitution *vata* mettront plus d'onctuosité (beurre sur les tartines) et feront tremper les fruits secs.

⇒ Plus on avance en période *kapha* et plus la digestion sera lente. Il faut donc dîner le plus tôt possible. Évitez les plats lourds : viande, produits laitiers. Manger chaud et léger sera plus facile à digérer : une céréale (riz basmati, pâtes, boulgour ou quinoa), soupe de légumes et du pain.

⇒ C'est la période propice aux activités calmes (yoga, méditation) et le moment de s'occuper de son corps comme, par exemple, de se faire un automassage. Massez le crâne, le visage, les tempes, les bras, les jambes, les pieds, les mains, le ventre, le bas du dos à l'huile de sésame avec quelques gouttes d'huiles essentielles (Pour les *vata* : HE basilic, santal, nard, lavande, orange douce, mandarine, cèdre, d'oliban, romarin. Pour les *pitta* : HE santal++, lavande, rose, géranium, fleur d'oranger, citronnelle de Ceylan, vétiver, ylang ylang, verveine, jasmin, coriandre. Pour les *kapha* : HE basilic, myrrhe, eucalyptus, origan, girofle, camphre, gingembre, pin, cèdre, cardamome).



⇒ Si une articulation est douloureuse, massez-la avec de l'huile de moutarde (si froide) ou de l'huile de coco (si chaude) avec de l'huile essentielle de gingembre, curcuma, basilic, de lavande ou, mieux, une huile médicinée comme « *mahanarayan* » ou « *dhanvantaram* » que l'on emploie pure.

⇒ Le soir, c'est aussi le bon moment pour s'endormir (avant 22 heures). Si l'endormissement est difficile, diffusez 2 heures avant, dans la chambre, des huiles essentielles qui calment (nard de l'himalaya, orange douce, mandarine, cèdre, lavande, par exemple), et



faites un massage de la plante des pieds avec de l'huile de sésame. Si vous avez de vrais problèmes de sommeil, mettez de l'huile de *brahmi* (un peu d'huile de sésame avec une gélule de *brahmi*, si vous n'en avez pas) sur la fontanelle (petit creux en haut du crâne).

☆ De 10 à 14 heures et de 22 à 2 heures, nous sommes en période dominée par **PITTA**.

Pitta est la constitution dominée par le feu. En période *pitta*, le feu digestif est fort, l'appétit est réveillé et la digestion est performante. Donc le repas de midi doit être le plus important et le plus nourrissant. Et si on ne dort pas encore, passé 22 heures, une fringale va pointer son nez.

Pitta est une constitution agitée, réactive : si on veille après 22 heures, il est plus difficile de trouver le sommeil. C'est aussi une constitution chaleureuse : la nuit, *pitta* garde le corps au chaud.

☆ Quand prendre un traitement ?

Il est conseillé de prendre un traitement dans une tranche d'heure qui va correspondre au *dosha* ou à l'organe que l'on veut soigner. Ainsi, il est préférable de traiter les **poumons** le matin, l'**estomac** à midi, le **foie** en début d'après-midi, le **côlon** et les **reins** en fin d'après-midi.

De même, dans un repas, on considère que le début est *vata*, le milieu *pitta* et la fin *kapha*. Un traitement pour l'élimination sera pris en début de repas, un traitement pour la digestion en milieu de repas et un traitement pour régénérer un tissu en fin de repas.

LES SAISONS

En Inde du Nord, il y a 6 saisons. En Inde du Sud, il y en a 3 et chez nous, 4. Mais ce qu'il faut comprendre, c'est que la saison chaude (été) est dominée par *pitta* (feu), la saison froide, sèche et venteuse (hiver) est dominée par *vata* (air et éther), les saisons froides et humides (printemps, automne) sont dominées par *kapha* (terre et eau). Cela veut dire que les pathologies propres à chaque *dosha* risquent de s'aggraver pendant la saison qui lui ressemble. Et l'excès d'un *dosha* va entraîner la déficience d'un autre.

⇒ En hiver, on favorisera les aliments chauds, onctueux, cuits et les boissons chaudes.

⇒ Au printemps, on diminuera la nourriture et surtout les aliments gras et on conseillera, si besoin, une diète liquide, un jour par semaine.

⇒ En été, on préférera les aliments crus, frais et sucrés.

Suite p. 92



⇒ À l'arrivée de l'**automne**, on reprendra les aliments et les boissons chaudes et on conseillera une **mono diète de raisins ou de pommes**. C'est le bon moment pour faire un *panchakarma* : grande cure de nettoyage qui permet de rééquilibrer les *doshas*.

⇒ En **été**, il est bon de prendre des douches fraîches et parfumées, de se promener à la fraîcheur du soir ou du matin, de faire des massages à l'huile de coco.

⇒ À la **saison froide**, on aimera les expositions au soleil, les bains chauds, le hammam pour les *vata* et le sauna pour les *kapha* avec des huiles essentielles qui correspondent à chacun (Voir les HE citées page 90), suivis de massages aux huiles chaudes.

⇒ Au **printemps**, on réveillera le *kapha* endormi grâce à des **massages toniques** qui frottent le corps avec des poudres (farine de pois chiche + 1/4 d'argile avec de la poudre de santal et une pincée de curcuma, une autre de gingembre) pour **nettoyer la peau et stimuler le métabolisme**.

⇒ Pour stimuler l'**immunité à l'automne et en hiver**, prenez à jeun le matin un **verre d'eau cuivrée** : mettez le soir de l'eau dans un pot de cuivre, ou une boule de cuivre dans un verre d'eau, et buvez l'eau le matin. Puis nettoyez bien le cuivre, si besoin au citron, et asséchez-le bien pour qu'il ne forme pas d'oxydation vert-de-gris. L'organisme n'absorbe la **vitamine C** qu'en présence d'ions cuivrés.

Ce traitement est aussi très bon pour traiter la **constipation, le mal de dos, l'obésité, la ménopause**. Il faut aussi considérer le lieu de naissance de la personne et l'endroit

où elle a vécu pendant l'enfance, car si c'était dans un pays chaud, tropical, elle aura une prédisposition à l'aggravation de *pitta*.

LES ÂGES DE LA VIE

L'influence de l'âge agit aussi sur les *doshas*.

⇒ L'**enfance** jusqu'à l'adolescence est la période dominée par *kapha*. C'est une période de croissance, où la dominance *kapha* rend plus susceptible de développer des **maladies ORL** (otites, bronchites, angines, rhumes) avec présence de mucosités. Si ces maladies reviennent trop souvent, il faudra diminuer l'apport sucré et **manger plus de légumes verts**. Et dès que cela est possible, il faudra boire du **jus de citron** avec du miel et de l'eau chaude, mélangé avec du **curcuma** en cas d'infection, ou faire des gargarismes de curcuma + eau tiède s'il y a mal de gorge. Ces pratiques sont valables aussi pour les adultes.

⇒ Le **jeune adulte** est sous l'influence de *pitta*. L'adolescent est souvent plein d'émotions, de colères, de coups de sang. Il est fougueux et persuadé d'avoir raison. Il a besoin de contacts et de confrontations. C'est la période de l'**acné**, que l'on peut soigner avec une préparation que l'on applique pendant 1 quart d'heure : 1 c. à soupe d'eau de rose + 1 c. à soupe d'aloès + 1 c. à café de curcuma + 1/2 c. à café de poudre de santal.

⇒ Plus on avance vers la maturité, plus on devient *vata*. *Vata* est caractérisé par l'élément air qui assèche. La **peau s'affine** et devient plus sèche. Il faut la nourrir avec de l'huile de sésame.

La sécheresse des os cause l'**ostéoporose** : il est alors impératif de **supprimer les aliments acides** et ceux qui acidifient le sang (vinaigre, cornichons, café, fromage fermenté, tomates, oranges, pamplemousse, viande rouge,...), puis il faut recalifier avec du calcium facilement assimilable comme la **poudre de nacre ou de corail**. Dans les préparations ayurvédiques, on y ajoute des plantes et des épices qui les rendent encore plus assimilables et

tridoshiques, comme le *pravalpanchamrut* ou le *yogaraj guggul*.

La **constipation** s'installe (sécheresse du côlon). Il faut alors masser le ventre avec de l'huile de sésame chaude, manger des pommes (bio) cuites avec la peau et de la cannelle + cardamome, et traiter avec du triphala (3 fruits) ou de l'aloé Vera.

Dans l'**alimentation**, privilégiez les produits les plus reconstituants : fruits secs, miel, soja, sésame. L'**amande** régénère particulièrement le système nerveux. La **datte** régénère tous les tissus, ainsi que le **safran**.

Dans tous les cas, ajouter de l'**onctuosité dans la nourriture** (huile de sésame, de soja, d'olive, du beurre clarifié). Les fruits, les jus de fruits et tous les antioxydants sont les bienvenus. Aucun risque à abuser du meilleur des antioxydants : le **curcuma**.

Toutes ces périodes, qu'elles soient journalières, saisonnières ou d'âge différent, ne se succèdent pas brutalement, la transition se fait doucement.

Les rythmes cosmiques de l'univers, les saisons, toutes les vibrations émises par la nature à différentes heures de la journée, se répercutent sur notre physiologie. Il nous faut adopter une attitude conciliante afin de conserver nos *doshas* en état d'équilibre pour une meilleure longévité.

Geneviève Martin

Il est bien sûr plus difficile, en hiver, de dîner avant le coucher du soleil, et en été, de se lever à l'aube... et il est parfois très compliqué de vouloir suivre les cycles ayurvédiques lorsque le rythme professionnel ne s'y prête pas.

Gardez à l'esprit qu'il est meilleur pour votre santé de tendre vers ces cycles (**lever avant le soleil, repas principal en milieu de journée, coucher avant 22 heures...**), et si vous ne le pouvez pas, de suivre les conseils qui vous permettent de minimiser ou d'accentuer l'influence des *doshas*.