

We do Yoga & Ayurveda : se préparer à l'été

À l'été, avec les températures qui augmentent, c'est le dosha Pitta et donc l'élément feu qui a tendance à augmenter considérablement dans nos constitutions. Il est donc possible de se sentir plus en colère ou irritable, d'avoir des problèmes digestifs comme des acidités, des brûlures ou des diarrhées. D'autres symptômes dus à l'augmentation du feu pourraient être d'avoir plus d'inflammations, de rougeurs, une sensation de soif, des conjonctivites, etc. Voici donc quelques conseils ayurvédiques et yogiques pour bien préparer votre corps à cette saison et éviter ces désagréments :

- Lever 7h - Coucher 22h
- Pratiquez le yoga le matin quand il fait frais
- Buvez d'avantage (eau de coco, eau à la menthe, jus de coriandre)
- Faites une cure pour détoxifier votre foie
- Privilégiez les saveurs : doux, amer, astringent
- Mangez cuit ou cru, tiède, sec. Mangez au calme.
- Repas principal le midi. Pas de fruits pendant les repas.
- Buvez de l'eau tempérée et évitez de boire pendant le repas
- Évitez le café, l'alcool et les épices fortes, le salé, le gras, la viande rouge
- Eviter l'exposition prolongée au soleil, au chauffage, à la chaleur. Favoriser la brise fraîche, le vent, l'eau fraîche, la lumière de la lune, les jardins, les fleurs, les lacs.

Les soins corporels

Shirodhara : filet d'huile tiède qui s'écoule en continue avec mouvements oscillatoires sur le front pour calmer l'agitation du mental et régénérer les nerfs et le cerveau.

Massage des pieds au bol kansu : réflexologie indienne du pied avec stimulation de points marmas. Le bol kansu détend et nettoie le sang.

Retrouvez la recette du jus pour apaiser votre feu sur le lien ci-dessous

https://www.youtube.com/watch?v=s1NX3r_JyHA

Des épices et herbes rafraichissantes

graines de cumin, fenouil, curcuma, feuilles de menthe, feuilles de coriandre

Huile essentielle

bois de santal pour apaiser le mental

Les Plantes et tisanes

amalaki, Aloe Vera pour la digestion ou brahmi pour le mental
Rose, hibiscus, jasmin

Pierre apaisant le feu

pierre de lune

Pranayama

Pranayama rafraîchissants

→ **Sitali** - Pour diminuer l'acidité et la sensation de soif et rafraichir le corps.

→ **Chandra** – pour apaiser le mental

Yoga

Postures rafraîchissantes et apaisantes - postures assises et allongées

→ **Salutations à la lune au lever**

Retrouvez la salutation à la lune sur le lien ci-dessous

<https://www.youtube.com/watch?v=wNvKFwduLDY>

Méditation

Yoga de la connaissance ou investigation du soi comme le Védanta, le zen ou le vipassana - abandon de la colère, de l'hostilité, des disputes et d'une nature trop critique.