

## Yoga & Ayurveda : l'arrivée du Printemps

Au printemps Kapha est aggravé et le dosha Pitta commence à s'accumuler avant de s'aggraver en été. Avec l'augmentation de la température et l'humidité Kapha se liquéfie et a tendance à diminuer le feu digestif. Il est donc possible de se sentir lourd, d'avoir des problèmes digestifs, pulmonaires, se sentir déprimé, léthargique, prendre du poids. Voici quelques conseils ayurvédiques et yogiques pour aider votre corps en cette saison:

### Le top anti Kapha au printemps

- Lever 7h/7h30
  - Buvez 1 tisane citron, gingembre, miel (optionnel) au réveil
  - Ne prenez un petit déjeuner que si vous avez faim et prenez votre plus gros repas le midi
  - Privilégiez les saveurs : amer, astringent et piquant - Attention au piquant pour ne pas aggraver pitta
  - Augmentez votre activité physique pour aider à drainer kapha
  - Mangez cuit, chaud, léger et un peu épicé. Pas de fruits pendant les repas.
  - Mangez un peu plus tôt le soir et plus léger (vers 19h, 3h avant le coucher minimum)
  - Evitez le fromage, la viande, le sel, les aliments lourds en général
  - Buvez de l'eau tempérée - évitez de boire pendant le repas
  - Evitez les siestes et le grignotage (mangez une pomme en cas de fringale)
- Coucher 22h/22h30

➤ **Tisanes :**

- Décoction de gingembre, citron et miel en option

➤ **Céréales et légumes :**

- quinoa, orge, millet, endives, choux, épinards, asperges, radis

### Les Plantes

**Triphala** : pour favoriser la digestion et limiter la constipation  
**Trikatu** : pour améliorer le feu digestif et détoxifier l'organisme

### Des épices digestives, chauffantes et stimulantes:

Cannelle, graines de cumin, moutarde et fenouil, gingembre sec, cardamome, poivre noir

### Les soins corporels

**Udvartanam** : Massage amincissant détoxifiant

**Marmathérapie** : Massage + points d'acupression pour améliorer la digestion et redynamiser le corps

### Pranayama

**Surya** pour augmenter le pouvoir digestif et réchauffer le corps - 11 cycles 3 fois par jour.

### Yoga

- **Salutations au soleil au lever**
- **Postures Antikapha**: viparita virabradhasna , ushtrasana,
- **Postures digestion** : pada hastasana (vajrasana)