



AUX
PETITS
SOINS

Sophie **Benabi**

Thérapeute en ayurvéda

AYURVÉDA

mon programme

PRINTEMPS-ÉTÉ

Conseils, rituels et astuces santé

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Mon massage relaxant des pieds, Barbara de Luze

Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi

Ma phyto au féminin, Virginie Peytavi

Mes potions naturo bien-aimées, Véronique Beck

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-319-0

Couverture : Rosa Carbonell

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Maquette intérieure et illustrations : Rosa Carbonell, sauf p. 59, 109 et 110 :

© Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	5
TEST : Déterminez votre constitution ayurvédique.....	7
Partie 1 : Le printemps et l'ayurvéda.....	13
1. L'influence du printemps sur les <i>doshas</i>	14
Qu'est-ce que l'ayurvéda ?	14
Caractéristiques du <i>dosha kapha</i>	20
Augmentation du <i>dosha kapha</i> au printemps	22
Fragilités apportées par le printemps pour chaque <i>dosha</i>	25
2. Conseils et rituels du printemps.....	30
Prenez le soleil	30
Levez-vous tôt et synchronisez-vous avec le soleil	30
Pratiquez le <i>pranayama</i>	33
Pratiquez le massage à sec : <i>Garshana</i>	37
Chouchoutez-vous	38
3. La détox ayurvédique.....	40
Choisissez votre purification printanière en fonction de votre constitution ...	41
Pratiquez la monodiète.....	42
Les différents types de monodiètes	46
Et la pratique du jeûne ?	50
Les différents types de jeûnes	51
La détox émotionnelle	54
Répétez des mantras.....	55
4. Postures printanières de yoga.....	58
La salutation au soleil (<i>Surya Namaskar</i>)	58
La posture de la tête de vache (<i>Gomukhasana</i>)	60
La posture du triangle inversé (<i>Parivrtta Trikonasana</i>).....	61
5. Alimentation pour un printemps en pleine forme.....	62
Les saveurs à privilégier au printemps	62
Les aliments et associations incompatibles	63
L'importance des saveurs sur les <i>doshas</i>	65

Connaître le potentiel et l'énergie des aliments	65
Les qualités et l'effet postdigestif des aliments.....	67
Alimentation à privilégier et à éviter au printemps	68
Suggestions de repas pour le printemps.....	72
Tableaux d'aliments pour chaque constitution ayurvédique	76
6. Pharmacopée printanière	80
Le tulsi (<i>Ocimum sanctum</i>) / Nom sanskrit : <i>Surasā</i>	81
L'eucalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>) / Nom sanskrit : <i>Tailaparna</i>	82
Le sureau noir (<i>Sambucus nigra</i>)	84
La pâquerette (<i>Bellis perennis</i>).....	85
Le poivre noir (<i>Piper nigrum</i>) / Nom sanskrit : <i>Marica</i>	87
Le piment rouge (<i>Capsicum annuum</i>) / Nom sanskrit : <i>Katuvira</i>	88
Partie 2 : L'été et l'ayurvéda.....	91
1. L'influence de l'été sur les doshas	92
Caractéristiques du dosha pitta.....	92
Augmentation du dosha pitta en été.....	95
Les fragilités apportées par l'été pour chaque dosha	96
2. Test : « Mes doshas sont-ils équilibrés cet été ? ».....	99
3. Postures estivales de yoga	108
La salutation à la lune (<i>Chandra Namaskar</i>)	108
La posture de la chandelle (<i>Sarvangasana</i>)	111
La posture de l'enfant (<i>Balasana</i>)	112
4. Alimentation pour un été en pleine forme.....	113
5. Pharmacopée de l'été	114
Le mouron des oiseaux (<i>Stellaria media</i>)	115
L'aloé véra (<i>Aloe barbadensis</i>) / Nom sanskrit : <i>Kumari</i>	116
La rose de damas (<i>Rosa centifolia</i>) / Nom sanskrit : <i>Shatapatri</i>	117
Le millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i>)	118
La menthe poivrée (<i>Mentha spicata</i>) / Nom sanskrit : <i>Paparaminta</i>	119
La réglisse (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) / Nom sanskrit : <i>Yashtimadhu</i>	120
Conclusion.....	125
Bibliographie.....	127



INTRODUCTION

Tant de rythmes différents en une même année vous amènent à vous adapter et à modifier vos habitudes pour suivre les impulsions de la nature.

En ayurvéda, le rapport aux saisons, aux cycles, aux éléments et donc à la nature est très important, car l'énergie qui vous traverse se manifeste dans une harmonie intérieure en symbiose avec celle de l'extérieur. C'est pourquoi à chaque saison correspondent différentes pratiques alimentaires, routines de vie, et soins à apporter à son mental et à son corps.

Nous parlerons plus particulièrement dans la première partie de cet ouvrage des aspects du printemps. Vous glanerez des conseils et des astuces pour bien vivre cette magnifique saison de régénération qu'est le printemps. C'est une saison offrant un kaléidoscope de saveurs, de couleurs et de sensations très diversifiées avec lesquelles il est important de s'harmoniser.

Puis, dans la seconde partie de cet ouvrage, nous aborderons la saison de l'été, saison de feu et de chaleur. Vous découvrirez au fil des pages comment maintenir votre état d'équilibre. Vous trouverez des conseils et des astuces ayurvédiques pour adoucir le feu qui est en vous afin de passer un été plus rafraîchissant.

Un voyage au cœur des saisons de l'été et du printemps qui offrira à votre corps et à votre mental les meilleures ressources pour traverser ces transformations en douceur mais dans la vitalité d'un corps plein d'énergie !

Je vous souhaite un joli voyage ayurvédique !

Sophie Benabi



TEST

Déterminez votre constitution ayurvédique

Avant de lire cet ouvrage, il est conseillé de réaliser ce test afin de déterminer votre constitution ayurvédique et de vous permettre de mieux cibler les conseils qui vous seront expliqués.

La constitution ayurvédique, nommée *prakriti*, est donnée à l'enfant lors de sa conception. Elle restera immuable tout au long de votre vie et permet de savoir ce qui vous convient sur un plan physique, spirituel et mental afin de rester en bonne santé.

Pour déterminer votre constitution, référez-vous aux caractéristiques énoncées dans le tableau suivant. Prenez le temps de vous observer depuis votre plus lointain souvenir (enfance, adolescence). Cochez la ou les réponses vous décrivant le mieux. Il se peut que certaines réponses soient à égalité et cela est tout à fait normal, car la majorité des personnes ont deux *doshas* en prédominance dans leur constitution.

On appelle cela une constitution double, c'est-à-dire que ces deux *doshas* dominants apportent des nuances dans le mental et le corps (*dvi doshaja prakriti*). Vous pouvez également avoir les trois *doshas* en proportion égale. Ce profil est très rare, et la majorité des personnes ont deux et non trois *doshas* en prédominance.

 **ATTENTION** Ce test ne remplace en rien une consultation avec un praticien en ayurvéda !

Observations	Vata	Pitta	Kapha
Poids	<input type="radio"/> Faible	<input type="radio"/> Moyen	<input type="radio"/> Lourd
Corpulence	<input type="radio"/> Fine	<input type="radio"/> Moyenne	<input type="radio"/> Épaisse, large
Texture et couleur de la peau	<input type="radio"/> Sèche, fine, rugueuse, craquelée, terne et froide	<input type="radio"/> Sensible, moyennement épaisse, rougit vite, douce, bien lustrée, brillante et lumineuse	<input type="radio"/> Grasse, humide, fraîche, épaisse, pâle
Texture et apparence des cheveux	<input type="radio"/> Secs, fourchus, ne poussent pas vite, cassants, bouclés, fragiles, fins	<input type="radio"/> Légèrement gras, fins, brillants, raides ou souples, doux, tombent facilement et poussent moyennement	<input type="radio"/> Grasse, humide, fraîche, épaisse, pâle
Apparence et taille des dents et des gencives	<input type="radio"/> Ternes, fragiles, se cassent facilement, irrégulières ou petites, gencives qui se rétractent facilement	<input type="radio"/> Moyennement solides, jaunissent facilement, saignent des gencives courant, taille moyenne	<input type="radio"/> Solides, de grande taille, régulières, bonne blancheur, gencives solides et épaisses
Apparence des yeux	<input type="radio"/> Petits, secs, mobiles	<input type="radio"/> Regard perçant ou de félin, sensibles, taille moyenne	<input type="radio"/> Grands, doux, apaisants, sclère d'une belle blancheur
Appétit	<input type="radio"/> Irrégulier	<input type="radio"/> Régulier et puissant	<input type="radio"/> Constant et petit
Digestion	<input type="radio"/> Irrégulière	<input type="radio"/> Rapide	<input type="radio"/> Lente

Observations	Vata	Pitta	Kapha
Signes d'indigestion les plus fréquents	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Flatulences, constipation, ballonnements, alternance de constipation et de diarrhée 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Diarrhée, brûlures, acidité 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Lourdeur, nausées
Traits de personnalité dominants	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Hyperactif <input type="radio"/> Adaptable <input type="radio"/> Souple <input type="radio"/> Sociable <input type="radio"/> Agité <input type="radio"/> Hésitant <input type="radio"/> Créatif <input type="radio"/> Visionnaire 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Critique <input type="radio"/> Pragmatique <input type="radio"/> Organisé <input type="radio"/> Sélectif <input type="radio"/> Ambitieux <input type="radio"/> Compétitif 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Stable <input type="radio"/> Fidèle <input type="radio"/> Patient <input type="radio"/> Méthodique <input type="radio"/> Calme <input type="radio"/> Entier <input type="radio"/> Têtu
Mémoire	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bonne à court terme <input type="radio"/> Comprend rapidement <input type="radio"/> Oublie rapidement <input type="radio"/> Dominance auditive 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bonne à moyen terme <input type="radio"/> Retient si objectif <input type="radio"/> Retient bien les détails <input type="radio"/> Dominance visuelle 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bonne à long terme <input type="radio"/> Lente à comprendre <input type="radio"/> Oublie difficilement <input type="radio"/> Dominance kinesthésique
Sommeil	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Léger, irrégulier, tendance à l'insomnie 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bon et d'une durée moyenne 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Profond et réparateur
Préférence au niveau du climat	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Température chaude Aversion pour le froid, le vent, la sécheresse 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Température froide Aversion pour les climats chauds, humides 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Climat tempéré Aversion pour le froid et l'humidité

Observations	Vata	Pitta	Kapha
Intérêts et préférences	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Mener plusieurs projets en même temps <input type="radio"/> Les voyages <input type="radio"/> Être différent et contraster <input type="radio"/> La musique <input type="radio"/> Les activités de contact <input type="radio"/> Les activités de plein air <input type="radio"/> Équilibré par les activités douces <input type="radio"/> Ne supporte pas la routine <input type="radio"/> Créatif 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> La compétition <input type="radio"/> Les sensations fortes <input type="radio"/> Se dépasser <input type="radio"/> Le luxe <input type="radio"/> Argumenter et défendre ses idées <input type="radio"/> Contempler ce qui est beau (art, paysage, etc.) <input type="radio"/> Supporte la routine à petite dose <input type="radio"/> Équilibré par les activités relaxantes et qui n'ont pas d'objectif 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Coccooner <input type="radio"/> Lire, écrire <input type="radio"/> Rester en famille <input type="radio"/> Flâner <input type="radio"/> La routine <input type="radio"/> Cuisiner <input type="radio"/> Recevoir ses proches <input type="radio"/> S'occuper des autres <input type="radio"/> Protecteur <input type="radio"/> Équilibré par les activités tonifiantes qui sortent de la zone de confort
Immunité	<input type="radio"/> Faible	<input type="radio"/> Moyenne	<input type="radio"/> Bonne
Sueur	<input type="radio"/> Faible	<input type="radio"/> Forte avec odeur	<input type="radio"/> Forte sans odeur
Total des réponses	Vata	Pitta	Kapha

Vous avez une majorité de réponses « vata »

Vous êtes dominé par l'air et l'espace. Vous êtes d'une nature enthousiaste, avec une bonne capacité de création, d'adaptation. Vous êtes curieux, sociable, vous aimez partager et êtes souvent bavard. Votre esprit carbure à mille à l'heure et vous avez souvent un avis sur tout. L'élément air vous donne une tendance à la dispersion, à la sécheresse et à la sensibilité physique et mentale. Vous avez souvent un manque d'ancrage, ce qui vous pose problème pour vous concentrer longtemps sur une tâche ou un projet de longue haleine.

Vous avez une majorité de réponses « pitta »

Vous êtes dominé par l'eau et le feu. Vous êtes de nature passionnée et déterminée. Vos capacités d'analyse, de discernement et de réalisation sont grandes. Votre corpulence est de taille moyenne, votre résistance moyenne également. Trancher et prendre des risques n'est pas un problème pour vous. Votre appétit est souvent fort. Vous êtes méthodique, rusé et alerte. Vous êtes souvent impulsif, avez du mal à lâcher prise et êtes souvent perfectionniste, ce qui peut vous fatiguer au long cours.

Vous avez une majorité de réponses « kapha »

Vous êtes dominé par l'eau et la terre. Vous êtes de nature pacifique, avez en horreur les conflits et les séparations. Votre altruisme et votre douceur sont souvent très appréciés par votre entourage. Votre corpulence est épaisse et votre résistance forte. Vous avez souvent du mal à perdre du poids et avez un appétit plutôt faible. Vous êtes souvent lent à prendre des décisions et pouvez facilement glisser dans la paresse et la lourdeur. Vous aimez être dans votre zone de confort et accumulez beaucoup émotionnellement. Vous pouvez être têtu, souvent protecteur, entier, fidèle, franc et très tolérant.





PARTIE 1

LE PRINTEMPS ET L'AYURVÉDA

S'équilibrer pendant la saison *kapha*

Dans cette partie dédiée à la saison du printemps, vous glanerez des **conseils** et des **astuces** pour bien vivre cette saison de régénération qu'est le printemps. Une saison pouvant amener de nombreux déséquilibres de type *kapha*. Vous apprendrez à les identifier et les comprendre. Vous découvrirez également des conseils pour savoir **comment prendre soin de vous au printemps** à travers **une sélection de plantes et d'épices printanières**, des conseils pour **équilibrer le dosha kapha**, du yoga, du pranayama, une alimentation équilibrante, des mudras, des soins ou encore **une détox adaptée à vos besoins**.

1. L'influence du printemps sur les *doshas*

Dans ce chapitre est décrite la manière dont fonctionnent les doshas (énergie vitale), avec une présentation de leurs caractéristiques. Les influences du printemps sur l'équilibre du dosha kapha sont expliquées à travers des indicateurs précis : les zones fragilisées du corps et du mental, ou encore les facteurs aggravants le dosha kapha.

Y est précisé également l'impact du printemps sur chaque constitution ayurvédique (vata, pitta et kapha), avec des conseils correspondants pour maintenir son équilibre.

Qu'est-ce que l'ayurvéda ?

L'ayurvéda est un système de santé ancestral à la fois philosophique, scientifique et spirituel. Cette médecine est née en Inde, dans les montagnes de l'Himalaya, il y a environ 5 000 ans ; elle est considérée comme **« la grand-mère » de la médecine moderne.**

Le terme sanskrit « *ayurveda* » vient des mots *ayus* qui signifie « la vie » et *veda* qui signifie « la science » ou encore « la connaissance ». Le terme « ayurvéda » signifie donc **« connaissance de la vie »** ou, autrement pensé, la sagesse du vivant qui appréhende la vie sous sa forme la plus sacrée. En effet, pour l'ayurvéda, le corps et l'esprit sont une entité globale, et ne peuvent être soignés séparément.

La particularité de l'ayurvéda est d'agir en comprenant toujours la racine du déséquilibre afin d'offrir des réponses et un accompagnement ciblé aux maux de la personne. Elle part de ce que l'on appelle ***nadi pariksha*, c'est-à-dire la prise de pouls de l'être.** Elle repose sur l'écoute de l'harmonie des *doshas* (les énergies vitales, dont nous parlerons plus loin). Elle questionne, observe, analyse, prévient et soigne.