

## **L'INFLUENCE DE L'AUTOMNE SUR LES DOSHAS**

**Précisons que nous avons tous en nous les trois doshas : prakriti, vikriti**

**A l'automne, les éléments de l'air et de l'espace (l'éther) dosha Vata prédomine.**

**Ce qui apporte de la légèreté, rugosité, sécheresse cutanée et oculaire (cheveux, ongles), de la mobilité, énergie du mouvement, mental agité, sommeil chamboulé, insomnie, stress, fatigué, ballonnement constipation ou diarrhée, extrémités froides, lié au déséquilibre Vata. La lumière décroît, le climat se refroidit, la nature s'assèche pour concentrer son énergie dans le sol et faire face à l'hiver qui approche.**

**Le dosha Vata prône sur les deux autres doshas et peut déséquilibrer les trois doshas.**

**Quand Vata se déséquilibre en automne, il emporte les déséquilibres dans les parties affaiblies de l'organisme et du mental, c'est donc par le dosha Vata que sont véhiculés les déséquilibres du corps.**

### **FACTEURS AGGRAVANT LE DOSHA VATA**

- \*Exposition excessive au vent et au froid**
- \*Une mauvaise alimentation provoquant l'apparition de toxines dans le système digestif (bloquant le mouvement de Vata)**
- \*Excès d'aliments légers, secs, froids, astringents, piquants et amers (trop de légumes cuits à la vapeur et trop de légumes verts aussi)**
  - \*Manger en petites quantités ou grignoter souvent**
  - \*Les voyages et les déplacements à répétition.**
  - \*La peur, le stress, l'angoisse, ou la tristesse.**
  - \*L'hyperactivité, la fatigue, et veiller tard le soir.**
  - \*L'excès de sport ou d'activité en général.**
- \*Le fait de jeûner ou sauter un repas (augmentation de la qualité de l'espace dans le corps).**
  - \*Manger des aliments froids ou boissons froides.**
  - \*Contenir le mouvement en soi, ne pas la laisser s'exprimer**

## LES EFFETS

**AUTOMNE** : VATA s'aggrave/ PITTA et KAPHA s'apaisent

**HVER** : KAPHA s'accumule mais peu s'aggraver (trop d'humidité) VATA s'aggrave (froid et sec) / PITTA s'apaise

**PRINTEMPS** : PITTA s'accumule/ VATA s'apaise/KAPHA s'aggrave pour se liquéfier

**ETE** : VATA s'accumule (sec) /PITTA s'aggrave/ KAPHA s'apaise (sec et chaud)

## QUE FAIRE POUR REEQUILIBRER

**VATA** : \*Redoubler de vigilance pour soutenir votre stabilité intérieur (méditation, yoga, pranayama, sons apaisants)

\*Hydratation interne et externe

\*Massage à l'huile chaude

\*Boissons chaudes (tisane, soupe, jus de légumes ou fruits, lait chaud, bouillon).

\*Garder votre corps chaud, tête et gorge couvertes suivant les températures.

**PITTA** : \*Votre faim peut commencer à augmenter et votre feu digestif (affaiblit l'été) reprend tout doucement ces forces (sous réserve d'équilibre).

\*les veloutés de courge, courgettes, les poêlées de champignons frais, la coriandre, les crèmes de marrons.

(N'abusez pas de oléagineux et des noix, qui ont tendance à vicier le foie (organe souvent fragilisé chez les Pitta)

\*Consommer des fruits ou légumes sucrés et ancrant (banane, courge, courgettes, betterave).

\*Votre mental peut retrouver un certain lâcher-prise, accompagner de balades en forêts de feuillus, pratiquer du yoga doux, retour à soi dans la lecture et l'écriture.

**KAPHA** : L'automne est équilibrant pour ce dosha (sauf s'il est en déséquilibre).

Cette saison vous apportera légèreté, sécheresse et mobilité, contrastant ainsi avec vos énergies propres de stabilité, lourdeur et humidité, souplesse, énergie (figée par la chaleur), températures idéales pour vous tempérer.

**\*Votre transit peut être ralenti en raison de l'augmentation de Vata.**

**\* Entretenez bien votre système digestif en utilisant des épices (curcuma, poivre, fenouil, cannelle, gingembre, asa-foetida. Infusion d'épices ou avec du citron et du sel pour soutenir votre élimination souvent lente et paresseuse.**

**\*Manger des aliments cuits et chauds, repas réguliers pas de jeûn sauf si nécessaire (voir avec votre praticien).**

-----

### **Pour toutes les constitutions (doshas Vata, Pitta et Kapha)**

Soyez vigilant, conserver un bon taux d'hydratation (hammam), veillez aussi à travailler sur votre ancrage (routine de méditation) et sur votre 1<sup>er</sup> chakra racine Muladhara, visualiser sa couleur rouge, prononcer son mantra LAM (s'il est déséquilibré), écoute méditative le matin des Gandarva Veda (signifiant le pouvoir des sons).

### **EXERCICE DE MEDITATION 20 - 30 à 45 minutes**

**\*Canalisez votre esprit avec la méditation Trataka, allumez une bougie (à 1 m de distance et à la hauteur des yeux) posé sur une table, assis en tailleur ou sur une chaise avec le dos bien droit, fixer votre regard sur la flamme et concentrez-vous dessus sans penser à rien d'autre qu'à elle.**

Durant 1minute, essayer de ne pas cligner des yeux (même si des larmes coulent, c'est normal résister, puis fermer vos yeux en gardant à l'esprit l'image de la flamme, recommencer quatre fois cet exercice des yeux ouverts et fermés.

**\*A l'automne, il est important de garder son corps au chaud, surtout les cavités, votre tête avec un bonnet et vos oreilles bien couvertes, afin d'éviter que l'air entre dans ces cavités où siège le dosha Vata qui peut déséquilibrer le système digestif, douleurs, ballonnements et des gaz.**

**\*Prenez le temps dans vos activités, planifier vos journées, préparer vos affaires le soir, prenez des pauses en heure Vata entre 14h et 18h pour éviter des coups de fatigue cela aidera votre mental à prendre l'air. Couchez- vous tôt de préférence avant 22h30.**

**Corinne Meera thérapeute ayurvédique**

**Autre source : Tiré du livre Ayurveda automne-hiver De Sophie Benabi**