

# KAPHA ET LE CYCLE DES SAISONS

ALLÉGER RÉDUIRE STIMULER

*Kapha domine à la fin de l'hiver et au printemps*

*Kapha partage son influence avec Vata durant une partie de l'hiver puis s'épanouit au printemps.*

L'hiver est le terme à toutes les saisons, l'énergie y devient totalement réceptrice, introspection est orientée vers la conservation, le stockage, l'attente...

Durant l'hiver, les tissus adipeux fabriqués par Kapha ont tendance à augmenter afin de protéger le corps du froid, en réduisant la chaleur à la surface du corps pour la diriger et la concentrer vers le centre.

Le froid referme les pores de la peau et les tissus conjonctifs superficiels pour prévenir la perte de chaleur (feu digestif).

L'hiver est le temps où les qualités de Kapha se manifestent à travers la lenteur, le ralentissement du mouvement, la douceur, et en fond une période propice au repos (nécessité de dormir davantage du fait de la lourdeur et de la léthargie naturellement plus élevées), propice à la méditation profonde, au retrait de l'activité trépidante extérieure, pour rassembler nos forces, afin de concentrer et stocker notre énergie physique.

Froid, humidité, stagnation, lourdeur, lenteur et douceur de la neige, aspect nuageux des grandes périodes de brume, de brouillard, de givre, sont les qualités qui vont augmenter Kapha à l'extérieur comme à l'intérieur de nous.

L'humidité et le froid sont des attributs qui génèrent principalement l'accumulation de Kapha durant ces temps d'hivernaux.

Fatigue, lourdeur, congestion, maux de tête, rhumes sont souvent les conséquences d'une entrée fracassante dans cette belle saison qu'est l'hiver et qui est exigeante pour nos organismes.

Durant l'hiver, nous produisons davantage et accumulons dans nos systèmes divers types de fluides qui servent à lubrifier et à protéger les organismes du ralentissement métabolique général.

**\* Le déséquilibre le plus fort de Kapha est lié à sa qualité de froid**

-Froid + Humidité crée une congestion et bloque les srotas (canaux, vaisseaux creux véhiculant des substances) avec accumulation de Kapha qui est trop dense, statique, lourd...

**\*Le plus efficace pour réduire Kapha est donc le sec et la chaleur, créé par différents soins comme, l'Udvarthana, le sauna, massage par friction énergétique.**

\*Massage Swedana / Abhyanga, à l'huile chaude pour assouplir la peau et ouvrir les srotas pour faire circuler les fluides dans le corps et drainer afin d'améliorer le système lymphatique.

\*Le soin Nasya soin du nez action purifiante pour Kapha, conseil d'utilisation du Jala neti le rituel du Lota, il va permettre la décongestion du système ORL, inhalation, huile dans le nez et massage fascia-crânien si la personne n'est pas enrhumée.

\*Pratiques de purifications : pour une purgation faites un auto-traitant en utilisant un léger laxatif tel que le gel d'aloès ou la plante médicinale Triphala sans accoutumance tri-doshique bon pour les (Vata, Pitta et Kapha) ou le psyllium réduit en poudre.

Thérapie anti-Kapha (anti-eau) réduisent, allègent, stimulent, assèchent et nettoient.

Une alimentation anti-Kapha est plus appropriée dans les régions froides et humides ou près de l'eau, rivière, lac.

\*Les types Kapha doivent éviter les aliments froids, lourds huileux sinon cela va accumuler du mucus dans le système est le signe d'une trop grande absorption d'aliments favorisant Kapha.

\*Saveurs augmentant Kapha : le sucre, le salé et l'acide

-Manger moins, le midi sera le repas le plus important de la journée. Eviter de prendre un petit-déjeuner le matin sinon très léger à partir de 10h, idem pour le repas du soir très léger vers 18h30.

\*Pendant une période de rhume éviter tous produits laitiers, des fruits (uniquement pomme, grenades) ou du sucre qui vont accumuler du mucus (humidité et glaires...)

-Saveurs à privilégier pour diminuer Kapha sont le piquant, l'amer et l'astringent, la principale thérapie de Kapha consiste à moins manger et à prendre davantage de plantes médicinales.

\* L'Acore vrai, le basilic, la sauge, la myrrhe, le guggulu (plante médicinale indienne), l'ail, la cannelle, le safran, le gingembre, le gel d'aloès, racine de rhubarbe, le piment de Cayenne, le curcuma.

\*Eviter l'eau froide ou glacée, préférer les infusions et le thé.

\*\*\*\*\*

*Ainsi nous savons que, l'humidité et le froid sont les attributs qui génèrent principalement l'accumulation de Kapha durant ces temps d'hiver, notamment lors des derniers mois qui président à cette saison. C'est la chaleur et l'humidité qui vont favoriser l'aggravation de Kapha, et c'est bien le risque que représente aussi l'arrivée du printemps, et ses premières chaleurs bienfaisantes.*