

VATA ET LES CYCLES DES SAISONS

RÉCHAUFFER NOURRIR RÉGÉNÉRER

L'automne est la saison du retournement de l'énergie, après l'exubérance de l'été, tout ce qui est dans la nature se contracte, se replie.

Le mouvement de l'énergie se fait vers l'intérieur et vers le bas, comme le mouvement de Prana Vayu, de la même façon que la sève des arbres revient vers les racines pour laisser les éléments externes (fruits, graines, feuilles) qui ont mûri, se dessèchent pour se détacher et tomber.

C'est donc la saison de l'intériorisation mais aussi de la sécheresse et de légèreté, de la diminution des fluides nourriciers à l'œuvre dans la nature comme dans nos corps.

L'automne, c'est aussi de la contraction, qui correspond à la saveur astringente.

Ces quelques observations nous permettent de constater très rapidement que l'automne est la saison où l'élément Air, le vent desséchant est prédominant.

Généralement, et cela dépend des influences climatiques spécifiques, le solstice d'hiver est la période de transition de Vata et kapha.

Vata incarne l'énergie du mouvement et du changement est également dominant à chaque moment de transition, de passage, au moment du printemps, au moment du passage de l'influence saisonnière d'un dosha (constitution) à un autre, au moment des changements climatiques brusques.

Les changements d'une saison à l'autre sont donc des moments-clés, pour prévenir le déséquilibre des doshas, en fonction du cycle des saisons, en modifiant ses habitudes de vie, son alimentation, ses rythmes et activités...

L'AUTOMNE EST EN TRAIN DE S'INSTALLER...

C'est la saison du retournement de l'énergie, après l'exubérance de l'été chaud, tout ce qui est dans la nature se contracte, se replie.

Le mouvement de l'énergie se fait vers l'intérieur et vers le bas, de la même façon que la sève des arbres revient vers les racines pour laisser les éléments externes (fruits, graines, feuilles) qui ont mûri, se dessécher pour se détacher et tomber.

C'est donc la saison de l'intériorisation mais aussi de la sécheresse et de légèreté, de la diminution des fluides, c'est aussi la saison de contraction, qui correspond à la saveur astringente.

C'est la période de Vata, qui incarne l'énergie du mouvement et du changement est également dominant à chaque moment de transition, de passage, au moment des changements climatiques brusques.

Les changements d'une saison à l'autre sont donc des moments-clés pour prévenir le déséquilibre des constitutions(doshas), en fonction du cycle des saisons en modifiant **ses habitudes de vie, son alimentation, ses rythmes et activités...**

Du fait que Vata est composé d'Ether et d'Air il convient :

De le maintenir en équilibre pour...

Favoriser une alimentation composée de saveurs

Douce/Acide/Salée (en petites quantités)

La saveur douce est celle qui apportera le plus d'enracinement à Vata

Au contraire on réduira les saveurs

Amère/Astringente/Piquante

Voici les réajustements alimentaires essentiels pour le rééquilibrer

-Routine de repas à heures régulières-Préparer des mets simples

-Soutenir la fonction digestive avec des épices (non piquant).

-Manger cuit, chaud et onctueux, utiliser de la matière grasse dans vos plats pour lubrifier et soutenir la digestion. (Hormis ceux qui ont des problèmes conséquents de cellules adipeuses....

En cas de condition **Sama Vata** (présence d'ama adipeux mélangé avec

Amma), il conviendra d'augmenter la quantité d'épices chauffantes

(moutarde, gingembre, poivre, ajwan, asafoetida...) Boire de l'eau chaude

avec une pincée de gingembre durant la journée (à éviter à partir de la fin de

journée pour éviter l'effet stimulant).

Règles de base essentielles pour protéger le feu digestif et empêcher la formation des toxines ...

***Soins conseillés pour les constitutions Vata en Ayurvêda**

***-Massage Abhyanga aux huiles chaudes une fois/mois**

***-Soin Shirodhara de la tête à l'huile chaude de sésame bio
(Prévoir un bonnet)**

***-Soins : Nasya lubrification des narines et inhalation
+ l'oléation des oreilles et Gandusha
Se pratique en après -midi entre 14h jusqu'à 17h45**

***-Massage des pieds, soin au Bol Kansu et au ghee**

***-Massage crânien/ visage, haut du dos**