

Kapha et l'énergie printanière

Avant d'ensemencer la terre de nouvelles graines, il est une nécessité de la rendre fertile.

Au printemps, la lumière se réveille, le besoin d'un renouveau se fait sentir, et en même temps, une fatigue s'impose comme l'invitée principale de notre temple, elle convoque ses amies "la lourdeur, la léthargie, la tristesse, la dépression..." pour faire la fête.

En Ayurveda, ce sont des signes d'**Ama** dans le corps, ils sont en lien avec le dosha **Kapha**. La nécessité d'une purification, d'un nettoyage du trop accumulé durant l'hiver s'impose ! Cette période intermédiaire entre hiver et printemps est très favorable pour purifier nos 5 kosha (5 enveloppes).

Profiter de ces moments pour mettre notre système digestif au repos en pratiquant soit : le jeûne, la monodiète, une mise au repos alimentaire pour libérer l'Ama accumulé durant la période froide et favoriser la libération de Kapha.



Au printemps le dosha Kapha est à son paroxysme

Qui est Kapha ? Quels sont les signes d'un Kapha en déséquilibre

Kapha est constitué des éléments eau et terre, il apporte la densité au corps, il est symbole de force, de puissance.



Et à la fois avec la chaleur qui arrive après le froid, Kapha se liquéfie dans le corps et crée des amas de toxines.

Durant l'hiver Kapha s'est posé dans ses fragilités :

- l'obscurité l'a ralenti
- il a nourri ses besoins de flâner, de dormir, de manger....



L'arrivée du printemps se fait senti par le réchauffement de l'air, ça engendre des conséquences sur l'énergie de Kapha.

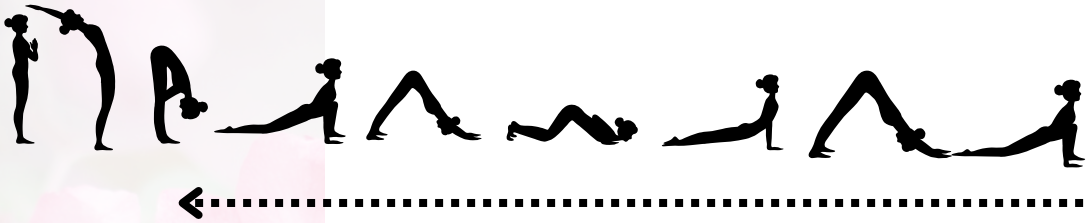
L'Ama se déplace dans le corps, il se fluidifie et crée une surcharge de mucus, de la lourdeur, tout le système digestif est ralenti.

il y a un besoin de stimuler Agni (le feu) et de se mettre en mouvement.

Le mental et les émotions sont directement impactés, la fatigue, le manque de motivation, la difficulté à se lever, sont des signes d'un Kapha en détresse.



Que nous proposent le Yoga et l'Ayurveda ?



- Pour déloger Kapha, le yoga nous propose "**Tapas**" une ascèse qui chauffe, qui purifie. Comme la salutation au soleil, proposez-vous de l'adapter pour qu'elle amène la fluidité dans les mouvements avec un souffle régulier. Favoriser la lenteur pour pouvoir la répéter au moins 6 fois.



- **Les postures en torsion** active Agni et stimule le feu digestif, elles favorisent l'élimination, améliorent la digestion, elles sont un bon massage pour les organes internes.
- **Les postures inversées** amènent de l'énergie dans le corps, favorisent le retour veineux, elles apaisent le système nerveux et par l'inversion facilite l'élimination des toxines.



- Il nous propose **Śauca** (la pureté) nettoyer les corps et notre environnement.

Śauca “propreté”

2 moyens accessibles, 2 véritables boost énergétiques

Le **jeûne** ou un de ses dérivés (voir ci-contre) est une préparation pour le 2ème, il agit sur les 5 kosha (enveloppes), il apporte une libération et un nouvel élan.

“**shankhprakashama**” le nettoyage de tout le système digestif (de la bouche à l’anus), si vous n’avez jamais pratiqué, faites vous accompagner pour la première fois.

Plusieurs formes de jeûne sont recommandées :

- La monodiète
- Le jeûne intermittent
- Le jeûne “liquide”



Le yoga nous invite à poser un regard conscient sur l’activité de notre mental, comment le nourrir ? Que lui offrir, pour lui s’épanouir et se vivre en harmonie ?

Mettre de la conscience sur les mots, sur les pensées, sur chacune de nos actions au quotidien, est une priorité si nous voulons évoluer vers un monde meilleur.

Toutefois **Kapha** se complait dans ses habitudes, il aura une tendance à la possessivité, à se satisfaire du connu pour éviter le changement, à subir l’inacceptable pour ne pas bouger.



Si les mots ci-dessus résonne en toi, si tu souhaites cultiver le bonheur, je te prépose de méditer sur **le bonheur c’est maintenant**.

Le bonheur c’est maintenant

J’ai laissé tous mes soucis,

Nulle part où aller et rien à faire, pas besoin de me presser,

le bonheur c’est maintenant,

j’ai laissé tous mes soucis,

quelques part où aller, quelque chose à faire. Mais à présent, j’ai tout mon temps.

Thich Nath Hanh, Village des Pruniers