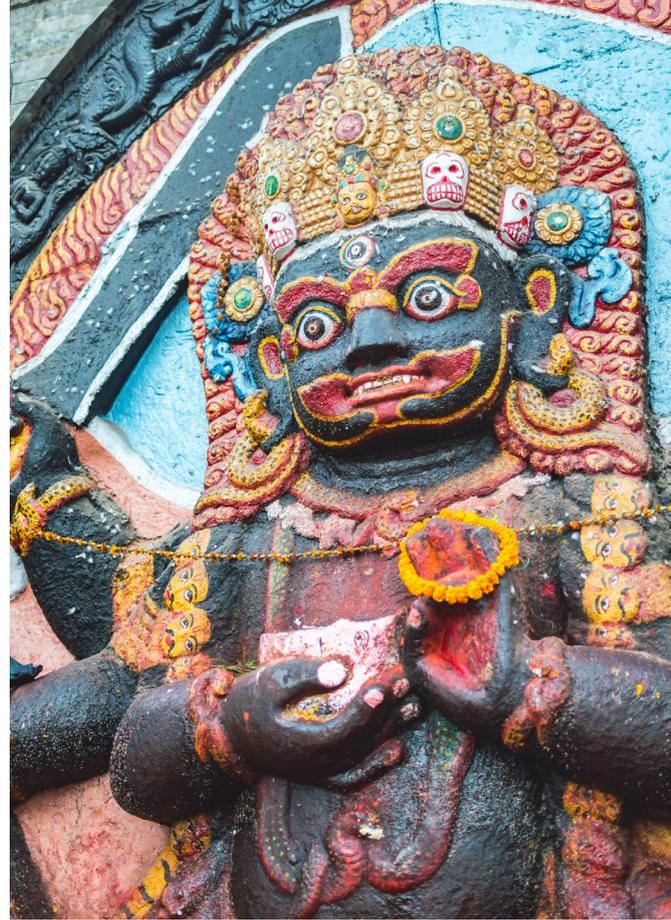


Comment se mettre à l'écoute de **kāla** le dieu du temps, pour prendre soin de ta santé - **ojas**



Durant l'hiver, tout nous invite à ralentir, tout est propice à la lenteur et à la douceur de vivre. Arrête-toi et regarde autour de toi. La nature s'est endormie, elle s'est déposée dans un écrin pour s'offrir un temps de régénération.

L'hiver nous offre un temps d'hibernation, un temps pour se ressourcer, un temps pour diminuer nos activités, réduire les nourritures terrestres.

Mais pourquoi s'arrêter, pourquoi se relier au rythme de la nature ?

Pour permettre à **ojas**, le système immunitaire, la vitalité, et aussi le miroir de ta santé de nourrir les différents tissus qui composent notre organisme;

Pour savoir où en est ton **ojas**, il est intéressant de pouvoir répondre en toute vérité aux questions ci-après:

Te sens-tu en santé ?

Te sens-tu reposé.e ?

Te sens-tu en joie ?

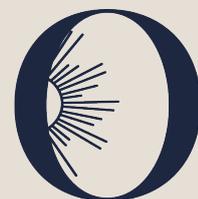
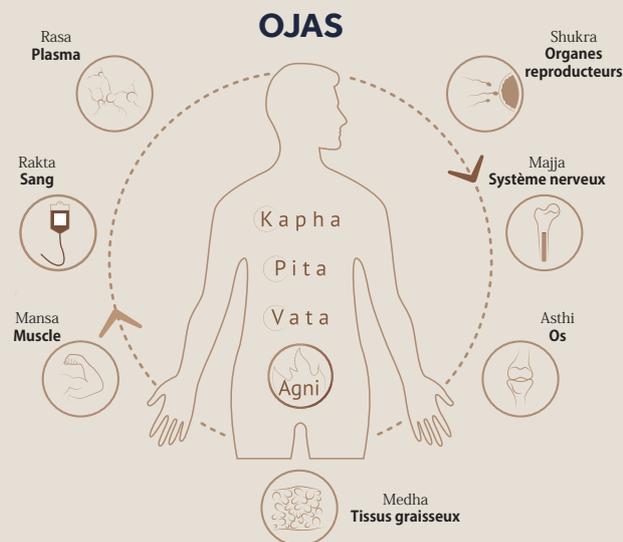
Te nourris-tu sainement ?

Ojas est l'essence subtile liée à la santé, à la santé intérieure, la vitalité, la longévité.

Tes choix alimentaires, ton style de vie, ton état d'esprit se reflètent dans ta manière d'être dans et avec le monde.

Ces différents aspects varient ensemble suivant que les fonctions de l'organisme et les tissus qui le compose fonctionnent correctement ou pas.

Sapta dhatu



Yoga BEING

Respirer, manger et dormir sont les trois fonctions biologiques principales qui soutiennent la vie. Si elles opèrent en harmonie, les 7 tissus fondamentaux (sapta dhātu) sont bien nourris, ils se régénèrent et peuvent nourrir le tissu suivant. Les tissus sont organisés dans un ordre précis :

1. le plasma et les tissus lymphatiques
2. les globules rouges,
3. les tissus musculaires et la peau,
4. les tissus adipeux,
5. les tissus osseux,
6. la moelle et les tissus nerveux,
7. les tissus reproducteurs.

Par la digestion, l'essence de la nourriture est assimilée et distribuée dans les différents tissus, «dhatu».

Un corps et un Esprit bien nourris et équilibrés permettent à l'énergie vitale «ojas» de s'accumuler et de se concentrer dans le cœur au service de notre santé. Il ne suffit pas de bien se nourrir, il est nécessaire de se reposer, de dormir et de s'aérer, de bouger raisonnablement.



Comment prendre soin de notre vitalité, de notre immunité **ojas** ?

1. Amener de la conscience sur notre mode de vie et sur ce qui cause ou risque de causer un épuisement;
2. Donner une alimentation saine et vitalisante à notre corps;
3. Bouger, se mettre en mouvements, s'exposer au froid;
4. Dormir suffisamment.

Prendre soin de notre immunité **ojas**



Réduire les sources de stress;
Conscientiser les émotions et les libérer;
Éviter les activités épuisantes;
Méditer;
Prendre des temps d'arrêt pendant la journée
– exercer des pauses respiratoires.

Conscience de notre mode de vie



Prendre des petites portions de nourriture
facile à digérer – des petites quantités qualitatives;
Associer les saveurs douces, éviter
les saveurs trop fortes;
Ajouter des épices carminatives;
Boire de l'eau chaude (2 tasses au lever) et
régulièrement durant la journée.

Alimentation



Faire de l'exercice, marcher, nager, pratiquer
en extérieur en évitant de trop se couvrir;
Pratiquer le yoga méditatif.

Pratiquer de l'exercice



Mettre tout en place pour avoir une qualité de
sommeil, un sommeil profond et réparateur;
Se coucher avant 22h et
se lever au plus tard à 6h;
Éviter les écrans, favoriser la lecture, les
puzzles, les jeux de société.

Dormir