



EBOOK AYURVEDA

.....

Routine de printemps

Conseils et règles à respecter selon l'ayurveda

www.leganesha.com

SOMMAIRE

02

Qui suis-je ?

03

Introduction

04

*La rutucharya
ou routine
saisonnière*

06

*La rutucharya
de mi-mars à
mi-avril*

07

*Conseils
ayurvédique de la
période*

08

*La rutucharya
de mi-avril à mi-
mai*

09

*Conseils
ayurvédique de la
période*

10

Infos pratiques

Qui suis-je ?

Je m'appelle Chantal Delanoë.

Ex-infirmière, je me suis formée à l'Ayurvêda en Inde et en France il y a 15 ans. Depuis, je continue à l'étudier et à l'expérimenter.

Je suis passée de praticienne en soins ayurvédiques à thérapeute il y a 10 ans et j'ai créé mon centre ayurvédique à Rennes.

Mère célibataire de 3 enfants et globe-trotteuse, je réalise également des actions humanitaires en Inde dans un bidonville à Jaïpur. J'aime voyager et m'enrichir de nouvelles rencontres et cultures. J'aime également me rendre utile et partager mes connaissances pour apporter ma contribution à ce nouveau monde en émergence dans lequel mes enfants vont vivre.

Contactez-moi !

leganesha.rennes@gmail.com





Introduction

Selon l'ayurveda, la routine saisonnière est essentielle afin de maintenir un équilibre adapté pour bien vivre et rester en pleine santé.

Conserver un bon sommeil, une bonne digestion et élimination, une bonne énergie et des relations sociales et intimes épanouissantes sont les 3 piliers d'un juste équilibre à maintenir. Pour cela, observer la nature et le rythme saisonnier est nécessaire et logique. Connaître notre constitution ayurvédique (prakriti) et notre état du moment grâce à un thérapeute ou un médecin ayurvédique est une démarche vivement conseillée pour appréhender chaque saison et apprendre à vivre en suivant leur rythme. Vous pouvez déjà avoir un aperçu en remplissant **ce questionnaire**.

Dans cet ebook, vous trouverez des règles simples, naturelles et quelques conseils à appliquer tout au long de la saison.

Si vous souhaitez apprendre à mieux vous connaître selon l'Ayurveda, vous pouvez prendre RDV pour un bilan via mon site internet **Le Ganesha Ayurveda**



01 *La rutucharya ou routine saisonnière*

Pour comprendre le cycle de la nature, nous devons suivre les saisons. Les saisons changent et c'est ainsi que nous comprenons les changements de la nature qui vont nous influencer.

Le soleil joue un rôle majeur dans l'influence des changements climatiques et saisonniers.

Le mouvement du soleil dans le ciel nous donne un axe à cette compréhension. Il y a 2 mouvements qui se produisent quand la Terre change d'axe : celui vers le Nord et celui vers le Sud.

Selon l'Ayurveda, chaque dosha est prédominant durant une saison spécifique.

On dit alors qu'il y a accumulation de ce dosha qui va nous affecter plus ou moins fortement.

Chaque saison dure environ 2 mois. Cependant, à la fin de chaque saison hivernale et estivale, il y aura une période de transition où le dosha accumulé sera vicié suite à laquelle une cure de détox sera vivement conseillée afin d'évacuer les toxines accumulées pour rentrer dans la phase printanière ou automnale dans de bonnes conditions physiques.



01

La rutucharya ou routine saisonnière

Nous avons l'habitude de diviser l'année en 4 saisons :

- Le printemps le 21 mars
- L'été le 21 juin
- L'automne le 21 septembre
- L'hiver le 21 décembre

Cependant, les connaissances ancestrales comme l'ayurvéda et la médecine chinoise présente un calendrier bien différent où les solstices et équinoxes ne marquent pas le début d'une saison mais leur apogée.

Petit rappel :

- Solstice d'été : jour le plus long de l'année
- Solstice d'hiver : jour le plus court de l'année
- Equinoxes : point d'équilibre entre jour et nuit

L'ayurvéda divise l'année en deux périodes :

- **Adana** (« saisir »), **moitié solaire** : la phase septentrionale (mot originaire de la Grande Ourse qui tourne toujours autour du **nord**) qui s'étend de mi-janvier à mi-juin. Le soleil et le vent assèchent l'environnement par leurs capacités absorbantes. Adana diminue la force et l'énergie de l'individu.
- **Visarga** (« le son qui s'éteint »), **moitié lunaire** : la phase méridionale, qui s'étend de mi-juin à mi-janvier. L'humidité retourne dans la terre et offre une terre généreuse, riche en légumes sucrés.

Chaque période de transition, au moment des solstices particulièrement et un peu moins au moment des équinoxes, est une période de vulnérabilité pour le corps où l'individu devra faire plus attention à sa routine quotidienne et à son alimentation et son sommeil.



HELLO SPRING

02 *La rutucharya de mi-mars à mi-avril*

La fin de l'hiver et le début du printemps tombent la dernière semaine de mars et la première semaine d'avril. A cette époque, le mode de vie hivernal devrait être ajusté lentement pour le printemps. Un changement brusque d'habitudes peut submerger le corps, car il ne peut pas s'adapter assez rapidement. Cette surcharge peut créer un espace pour le développement de maladies. Il est donc essentiel de donner au corps le temps de s'habituer à cette nouvelle phase de l'année en prenant des mesures appropriées.

L'hiver fait place au printemps

Nous pouvons voir non seulement dans la floraison des plantes et dans les jours de croissance que la fin de l'hiver (shishira) cède la place au printemps (vasanta). La phase de transition entre ces deux saisons est également caractérisée par un climat froid et sec et des rayons de soleil qui s'intensifient lentement.

Le dosha Kapha (terre & eau) qui s'est accumulé pendant l'hiver et ressort au printemps, s'aggrave. Ses qualités lourdes et froides sont très présente ce qui va faire diminuer notre force et notre énergie et ralentir notre digestion. C'est durant cette période de transition que nous risquons plus de tomber malades et d'avoir des maladies essentiellement ORL car le ralentissement de notre digestion ne permet pas de digérer correctement et les toxines apparaissent. C'est pourquoi, il va falloir particulièrement faire attention à notre alimentation et à notre activité physique qui devra être plus intense et poussée.

Conseils simples durant cette période

Voici quelques conseils simples à mettre en place pour rentrer dans cette saison en douceur

FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Activité physique quotidienne doit être vigoureuse et puissant si possible entre 6h et 10h le matin car ce moment de l'année est propice à la prise de poids. Il faut donc permettre à votre corps de transpirer pour évacuer l'eau qui stagne. Exemple : marche nordique, cardio, courses, jeux de balles et ballons, etc

HYDRATATION

Boire beaucoup d'eau chaude si possible ou bouillie et refroidie et des tisanes chaudes, vous pouvez prendre des boissons tonifiantes telles que des décoctions de gingembre. Eviter cependant les smoothies et jus crus qui augmenteraient Kapha

ALIMENTATION DE TYPE KAPHA

Sauter le petit déjeuner est souvent une bonne idée durant cette période afin de conserver le dosha Kapha en équilibre (sauf si vous êtes Vata et que vous avez du mal à prendre du poids), prenez un fruit acide en collation vers 10h. Ne mangez que si vous avez faim et modérément. Le dîner doit être léger (potage de légumes ou soupes)

TENUE VESTIMENTAIRE

Utiliser des vêtements chauds et confortables. Couvrez-vous le cou et les oreilles ainsi que les extrémités et l'abdomen. Les couleurs chaudes sont favorables (du jaune au rouge)

LOISIRS ET REPOS

Eviter de vous exposer au vent et à la pluie. Faites plus d'activités énergiques et dynamiques nécessitant rigueur et discipline.

SOINS DU CORPS

Automassage du corps quotidien à l'huile de sésame chaude ou à la farine de pois chiche combinée avec des épices telles que du gingembre et de la cannelle en poudre et un Abhyanga 2 fois par mois.

ACTIVITE SEXUELLE

Privilégier-les entre 20h et 22h et entre 2 et 4 fois par semaine

SOMMEIL

Entre 6 et 7 heures par nuit. Se coucher si possible entre 22 et 23h

HEURES DES REPAS

PDJ : pas nécessaire DEJ : autour de 12h DINER : Entre 18h30 et 19h

ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Entre 8h et 18h, privilégier une activité de management ou de gestion d'équipe



HELLO SPRING

03 *La rutucharya de mi-avril à mi-mai*

La deuxième période de mi-avril à mi-mai est relié au dosha Kapha avec le dosha Pitta qui commence à augmenter.

Les fleurs sont sorties de terre et s'épanouissent sur les arbres laissant deviner les fruits à venir. Les oiseaux et autres animaux hibernant sortent de leur torpeur et commencent à se rapprocher pour s'accoupler. La vie reprend ses droits.

Le temps qui était très changeant durant la première période commence à aller de plus en plus vers des journées plus chaudes même si les nuits sont encore fraîches.

Le moment est aux semis et au repiquage.

Les jours s'allongent et nous pouvons en nouveau profiter pour rester plus longtemps dehors et apprécier les promenades dans la nature.

C'est durant cette période que les allergies de type rhinites, dues au pollen, les migraines, dues au rayonnement solaire plus présent et les toux, dues au changement de température, réapparaissent.

On commence à faire le grand ménage de printemps afin de faire rentrer l'air frais dans notre maison et de purifier notre intérieur.

L'accent sera mis sur la continuité de votre routine physique et notamment sur votre alimentation. Une détox sera vivement conseillée surtout si vous avez du mal à sortir de votre torpeur, que vous avez des troubles de sommeil, de digestion et de fatigue. Je vous invite fortement à **consulter un éducateur de santé en Ayurvéd**a dans ce cas pour adapter une détox adaptée en fonction de votre état et de votre nature doshique.

Conseils simples durant cette période

Voici quelques conseils simples à mettre en place pour passer un hiver en pleine santé

SE PROTÉGER DU VENT ET DU FROID

Portez des vêtements doux et imperméable au vent. Protégez-vous le cou par un foulard. Conserver un vêtement chaud sous la main en cas de variation de températures.

FAITES DE L'EXERCICE PHYSIQUE CHAQUE JOUR

Les exercices doivent être intenses et progressifs pour générer de la chaleur et se booster afin de conserver un bon dynamisme durant la journée et un sommeil ressourçant. Yoga, méditation (30 min) et Pranayamas sont tout à fait recommandés le matin.

SOINS DU CORPS

Automassage du corps chaque jour et un Abhyanga deux fois par mois.

Utiliser de l'huile Kunkumadi pour vous masser le visage et le préparer au soleil

HEURES DES REPAS

PDJ : léger entre 7 et 8h DEJ : entre 12h et 13h DINER : Entre 18h30 et 19h30

HYDRATATION

Boire de l'eau chaude et des tisanes, éviter les excitants (thé, café, alcool et sodas), Optez pour du thaï ou du lait d'or pour renforcer ses défenses immunitaires

ALIMENTATION DE TYPE KAPHA/PITTA

Manger modérément le midi et le soir afin d'éviter de surcharger votre organisme.

Faites un bilan ayurvédique si besoin pour être sûr de manger les bons aliments

Les plats comme des fricassées de légumes ou des potages le soir sont préconisés, éviter les saveurs douce, amère et salée. Accentuer plus sur les saveurs acides piquantes et astringentes afin de conserver un bon feu digestif.

Buvez des boissons chaudes (tisanes détox et stimulantes) tout au long de la journée

ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Entre 8h et 18h, privilégier une activité dynamique et en relation avec la direction d'opérations

LOISIRS

Choisir des loisirs intenses, dynamiques et puissants qui font transpirer en contact avec d'autres personnes pour rester motivé si possible entre 6h et 10h le matin

ACTIVITE SEXUELLE

Privilégier les heures entre 20h et 22h entre 2 et 3 fois par semaine

SOMMEIL

6 à 7 heures par nuit. Se coucher avant 23h

Recevoir un soin Abhyanga



Rien de tel que prendre du temps pour soi. Le soin Abhyanga est idéal pour calmer le mental, soulager les tensions corporelles et rééquilibrer son fonctionnement.

Si vous vous trouvez en Ile-et-vilaine, je vous propose de prendre RDV avec moi directement via mon site internet [Le Ganesha Ayurveda](http://www.leganesha.com)

Recevoir un bilan ayurvédique



Un bilan ayurvédique permet d'approfondir la connaissance de soi et de recevoir des conseils adaptés selon nos expériences de vie. La séance se fait en ligne ou en présentielle.

Là encore, je vous invite à [prendre RDV avec moi](#) pour recevoir un bilan.

Programme en ligne



Vous connaissez un peu l'Ayurveda mais vous n'arrivez pas à le mettre en pratique quotidiennement ?

Vous avez des problèmes organiques et émotionnels et vous chercher à vous faire accompagner ?

4 mois pour mettre votre routine ayurvédique en place !

En bonus : 5 accompagnements OFFERTS d'une valeur de 250€

» *Inscrivez-vous ici*