

envoyé : 3 mars 2025 à 10:47

de : Yogamrita <namaste@yogamrita.com>

à : Régine <robert.regine@orange.fr>

objet : ✨ Newsletter de Mars | Purification saisonnière



La Newsletter | Yoga et Ayurveda

@YOGAMRITAYOGA



« Toute action réalisée avec une intention sincère a le pouvoir de transformer votre être et de révéler la lumière qui sommeille en vous. »

Anonyme

Cher(e)s ami(e)s yogi(ni)s et passionné(e)s d'Ayurveda,

Je vous écris un tout petit peu plus tardivement ce mois-ci, depuis le Cheval Rouge (Prats, 22), le lieu où Isabelle et moi sommes en train de donner le troisième stage de formation de notre septième promotion, qui a pour nom "Mandala".

La thématique de ce module de formation porte en partie sur les techniques de purification yogiques et ayurvédiques, dont les Shat Kriyas, et [Shank Prakshalana \(article d'Isabelle sur le blog\)](#).

En fait, nous sommes au cœur du thème de cette Newsletter : les purifications de printemps.



[Au Cheval Rouge](#), nous sommes toujours très bien accueillis par Chantal et Olivier. Chantal est diplômée de l'école Yogamrita (post-formation Yoga et Ayurveda). Elle s'est spécialisée dans la diététique ayurvédique. C'est un plaisir de tous les sens de manger les plats qu'elle nous prépare avec cœur et en conscience.

Ce mois-ci, Chantal s'est adaptée à cette transition vers une réduction alimentaire...



À la fin de l'hiver, le corps et l'esprit peuvent ressentir une certaine lourdeur. On sort de la saison froide pendant laquelle Kapha et des toxines ont eu tendance à s'accumuler dans le corps et le mental. C'est le moment opportun de se débarrasser de ce qui pèse, que ce soit sur le plan physique, mental ou émotionnel.

D'ailleurs, à l'approche du printemps, nous ressentons souvent ce besoin de nous alléger et de purifier le corps, l'esprit et notre environnement. C'est le moment idéal pour poser une intention, qui va guider nos choix et nos pratiques tout au long de la saison.

L'intention n'est pas seulement un objectif : c'est un élan, une boussole subtile qui oriente notre énergie, entretient notre motivation et nous permet de nous réajuster lorsque c'est nécessaire.

Comment accueillir cette période de transition au mieux ? Comment alléger ce qui doit l'être et faire de la place en vue des changements nécessaires ?

Le yoga et l'Ayurveda nous proposent des outils, et c'est le thème de cette Newsletter.

Isabelle et moi sommes heureuses de partager avec vous notre engagement dans le yoga et l'ayurveda, qui, tous deux, contribuent à cultiver équilibre physique, psychique et spirituel, mais aussi, plus largement, intégrité et bienveillance, envers nos semblables, envers le Monde et la Nature, dans sa diversité. 🙏💚



Dans cette Newsletter, vous trouverez :

- Inspiration | Mitāhāra, la modération
- Fatigue, Ama et Kapha après l'hiver
- Vers une purification saisonnière
- Trois Types de jeûne ayurvédique pour le Printemps
- 1- Le jeûne intermittent
- 2- Le "jeûne" monodiète
- 3- Le jeûne ayurvédique
- Pratiquer le yoga pendant le jeûne ou une diète
- Sur tous les plans de l'Être, aller vers un allègement
- Nouvelles de Yogamrita
- Évolution des Abonnements en ligne en 2026.

« La nourriture est le Brahman. »

Taittirīya Upaniṣad 3.1



Source d'Inspiration | **Mitāhāra, la Modération**

Lorsque j'ai commencé le yoga, je vivais dans les centres Sivananda et c'était pour moi l'occasion d'apprendre beaucoup sur la culture yogique, au vu des nombreux visiteurs (indiens ou pas) qui venaient pour donner des stages, conférences et autres. J'adorais apprendre de nouveaux mots sanskrits auprès de nos visiteurs.

En voici un qui m'a parlé à l'époque et qui vibre encore aujourd'hui : **Mitāhāra**, ... ce mot peut se traduire par « alimentation modérée » ou « nourriture en juste quantité ». Dans la tradition yogique et ayurvédique, Mitāhāra ne se limite pas uniquement à la quantité de nourriture : il implique aussi la qualité de ce que l'on consomme, l'état d'esprit dans lequel on se nourrit (conscience, gratitude, calme mental), ainsi que l'impact sur la santé globale (physique, mentale et spirituelle). C'est l'idée d'équilibre et de discernement appliquées à l'acte de se nourrir.

Voici une histoire qui illustre cet état d'esprit :

Histoire inspirante | **Le banquet des yogis**

Dans un ashram niché entre rizières et collines vivait le vieux sage Śrī Gaurānanda. Il était renommé pour ses enseignements profonds. Un jour, il invita plusieurs de ses disciples à un repas collectif. Tous s'attendaient à un grand festin, car c'était la pleine lune et une période de célébration dans la région.

En arrivant dans la salle commune, les disciples furent surpris : face à eux, un long tapis sur lequel étaient disposés des bols en argile, chacun contenant un peu de riz, des légumes cuits à la vapeur et une petite louche de soupe claire. Pas de mets compliqués, pas de sucreries, pas d'épices exotiques. Juste l'essentiel.

Alors qu'ils s'installaient, Śrī Gaurānanda leur demanda de fermer les yeux.

« Dites-moi, de quoi avez-vous réellement besoin en cet instant ? »

Les disciples, silencieux, tentèrent de sentir leur faim, leur soif ou leurs envies.

Le sage poursuivit :

« Que vos sens ne décident pas à votre place... Laissez votre conscience vous indiquer la juste mesure, la juste quantité. Ne vous laissez pas emporter par la gourmandise, ni par la privation extrême. Goûtez chaque bouchée, remerciez pour cette nourriture, et soyez attentifs à la satisfaction qui vous habite. »

Lorsque le repas commença, l'atmosphère était à la fois festive et recueillie. Chacun mastiquait lentement, prenant soin de ressentir la texture, la saveur et l'énergie de la nourriture. À la grande surprise des disciples habitués à manger rapidement et souvent trop, peu d'entre eux finirent leur bol. Une sensation de contentement et de légèreté gagnait déjà leur corps.

Après le repas, les disciples vinrent trouver Śrī Gaurānanda :

« Maître, ce repas si simple nous a davantage comblés que les banquets somptueux que nous avons pu connaître. Comment est-ce possible ? »

Le sage répondit :

« Lorsque l'esprit est centré et reconnaissant, il se contente de peu. La nourriture, quand elle est reçue en conscience, devient une offrande sacrée, non seulement pour le corps, mais aussi pour l'âme. Tel est l'esprit de Mitāhāra. »

La modération n'est pas une contrainte, mais un art subtil : celui de nourrir le corps et l'esprit sans excès, en accord avec la juste mesure. La quantité n'est pas l'essentiel, mais plutôt la qualité de la présence, de la gratitude et de la conscience déposées dans chaque bouchée.

Mitāhāra est plus qu'une règle diététique : c'est un principe d'harmonie entre le corps, l'esprit et l'environnement. En mangeant moins, mais mieux, et en célébrant chaque bouchée, on cultive une relation plus profonde à la terre nourricière, on clarifie le mental et on crée de l'espace à l'intérieur.

« De la nourriture pure naît la pureté de l'être ; de la pureté de l'être naît la stabilité de la mémoire ; de la stabilité de la mémoire naît la clarté de l'intellect ; et de la clarté de l'intellect naît la libération. »

Chāndogya Upaniṣad 7.26.2



Après l'Hiver | **Fatigue, Ama et Kapha**

Lorsque le printemps arrive, de nombreuses personnes ressentent une fatigue inhabituelle, un manque de motivation et une sensation de lourdeur générale. En Ayurveda, cette fatigue printanière est directement liée à l'accumulation et à l'aggravation de Kapha Dosha à la sortie de l'hiver.

Pourquoi ressent-on de la fatigue au printemps ?

Lorsque Kapha (Eau + Terre) s'accumule naturellement dans l'organisme en raison du climat froid et humide, le corps tend à ralentir, stocker et conserver ses réserves d'énergie. L'alimentation hivernale, souvent plus lourde (produits laitiers, aliments gras et sucrés, féculents en excès), ainsi que le manque de mouvement, favorisent cette stagnation de Kapha.

Lorsque le printemps arrive et que les températures commencent à remonter, Kapha commence à se liquéfier et à se déplacer dans le corps. C'est à ce moment-là que la fatigue se manifeste, car l'organisme est en train de se purger du surplus de mucus et des toxines accumulés durant l'hiver. En hiver, il est fréquent de ressentir un certain manque de motivation, un repli sur soi, voire une légère mélancolie qui favorise l'inertie et un état tamasique (d'inertie) propice à l'accumulation d'Ama.

Cette fatigue est temporaire et correspond à un processus naturel de détoxification du corps. Cependant, si Kapha est en excès et qu'il y a beaucoup de toxines, cela peut ralentir cette transition et prolonger la sensation de lourdeur.

En Ayurveda, Ama est un terme sanskrit signifiant « non digéré » ou « toxines ». Il désigne tout résidu, non transformé par le feu digestif (Agni), qui s'accumule dans l'organisme sous forme d'impuretés. Ama peut être présent dans le système digestif, circuler dans les tissus et même s'installer sur le plan du mental sous forme de lourdeur, confusion et pensées stagnantes.

Lorsque l'organisme est surchargé d'Ama, les toxines ne sont pas éliminées correctement et se déposent dans divers tissus, obstruant les canaux énergétiques de circulation de ces tissus (Śrotāṁsi), ce qui affaiblit l'immunité et génère divers déséquilibres.

Kapha est constitué des éléments Eau et Terre, et cela lui confère des qualités spécifiques : lourd, froid, humide, stable, doux, collant et dense. Ces attributs sont essentiels à la structure du corps, au maintien de son hydratation, et à la stabilité mentale. Cependant, lorsqu'ils sont en excès, Kapha devient problématique et entraîne divers déséquilibres.

Pourquoi Kapha s'aggrave en fin d'hiver ?

- Pendant la première partie de l'hiver (décembre-janvier), le froid extrême a un effet resserrant sur les tissus du corps, empêchant Kapha de se liquéfier.
- En février-mars, avec le réchauffement progressif du climat, Kapha commence à **se liquéfier** et à **se déplacer**, ce qui peut provoquer une surcharge de mucus, de la lourdeur et un ralentissement général des fonctions corporelles.
- L'accumulation d'humidité dans l'air augmente encore l'effet humide et collant de Kapha, rendant plus difficile l'évacuation des toxines.

Les désagréments liés à l'excès de Kapha

Voici quelques manifestations qui apparaissent lorsque Kapha est en déséquilibre, sur les plans physique, mental et émotionnel :

Physiquement :

- Sensation de lourdeur et léthargie matinale.
- Excès de mucus (nez encombré, toux grasse, sinus bouchés).
- Rétention d'eau et prise de poids.

- Digestion lente, avec parfois une sensation de lourdeur après les repas.

Mentalement et émotionnellement :

- Manque de motivation, apathie.
- Difficulté à se lever tôt, sentiment de fatigue persistante.
- Pensées stagnantes, manque de clarté mentale.

Si plusieurs de ces symptômes sont présents, il est recommandé d'entreprendre **une purification adaptée à la saison**, notamment en adoptant des pratiques de **détoxification douce** pour soutenir Agni et éliminer Kapha en excès.



Ayurveda | Vers une purification saisonnière

La période de fin d'hiver et début du printemps est donc idéale pour amorcer une **purification** légère, pouvant être pratiquée chez soi, afin d'éliminer l'excès d'Ama et de Kapha.

L'objectif est de réchauffer, sécher et alléger l'organisme afin de stimuler la digestion et le métabolisme.

En choisissant une approche bien adaptée, il est possible de faire en cette période de transition un vrai renouveau énergétique, où l'organisme et l'esprit se préparent au Printemps, allégés et emplis de vitalité.

Le jeûne en Ayurveda | Allumer Agni et brûler Ama

En Ayurveda, le jeûne (Upavāsa) est un moyen puissant de rééquilibrer Agni, le feu digestif, et de brûler Ama, les toxines accumulées dans le corps. Contrairement aux approches modernes du jeûne qui focalisent souvent sur la perte de poids, l'Ayurveda considère le jeûne comme une **pratique de purification** ayant des effets profonds sur le corps, l'esprit et l'énergie vitale (**Prāṇa**).

Pourquoi le jeûne stimule-t-il Agni ?

- Agni est le feu digestif qui transforme la nourriture en énergie. Lorsqu'il est affaibli par une alimentation excessive, des repas irréguliers ou des aliments lourds, il devient incapable de digérer correctement les nutriments, ce qui entraîne une accumulation d'Ama.
- Le jeûne, lorsqu'il est bien pratiqué, **donne du repos au système digestif** et permet à Agni de se régénérer. Un Agni fort brûle efficacement Ama, améliorant ainsi la digestion, l'énergie et la clarté mentale.
- En absence d'aliments solides, le corps active son **pouvoir d'auto-guérison** et se débarrasse des impuretés stockées dans les tissus.

Quels sont les signes qu'un jeûne est bénéfique ?

- Langue plus propre, sans dépôt blanchâtre.
- Sensation de légèreté, meilleure clarté mentale.
- Digestion améliorée, appétit naturel retrouvé.
- Peau plus lumineuse, regard plus vif.

L'Ayurveda recommande des **jeûnes adaptés à la constitution (Prakṛti) et à l'état du moment (Vikṛti)**. Ainsi, une personne de constitution **Vāta** devra privilégier un jeûne doux (bouillons, tisanes, repas liquides légers), tandis qu'une personne **Kapha** pourra bénéficier de périodes plus longues de jeûne.



Trois Types de jeûne ayurvédique | pour le Printemps

Selon votre constitution et votre vitalité, voici trois types de jeûne adaptés au printemps :

1- Le jeûne intermittent | Détox sur la durée

-> Convient à **toutes les constitutions**, avec adaptation selon les besoins.

2- Le jeûne monodiète | Détox douce

-> Convient aux personnes **Vāta et/ou Pitta** (apport énergétique stable).

3- Le jeûne hydrique | Détox intense

-> Idéal pour les constitutions **Kapha** ou

-> en cas de **surcharge pondérale** et de **mucus excessif**.

Approfondissons maintenant ces trois approches...



1- Le jeûne intermittent | Une démarche ayurvédique

Le jeûne intermittent, aujourd'hui largement reconnu pour ses bienfaits sur la santé, est prôné depuis des siècles dans la tradition ayurvédique, avec la recommandation de ne plus manger après le coucher du soleil.

Le jeûne intermittent, en résumé :

- Le jeûne intermittent alterne des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation sur 24 heures.
- Durant la période de jeûne, on consomme de l'eau chaude, des tisanes et éventuellement du jus de légumes frais.
- L'alimentation dans la fenêtre de repas est légère, chaude et épicée, sans excès de gras ou de sucres.

Les rythmes de jeûne intermittent en Ayurveda

- **Le rythme 16/8** : 16 heures de jeûne (incluant la nuit) et une fenêtre d'alimentation de 8 heures. Par exemple, prendre son premier repas à 11h et le dernier avant 19h.
- **Le rythme 14/10** : plus doux, avec 14 heures de jeûne et une fenêtre alimentaire de 10 heures, idéal pour les personnes Vāta ou celles ayant une digestion sensible.
- **Le jeûne d'une journée (Ekadashi Upavāsa)** : pratiqué traditionnellement deux fois par mois en lune décroissante et ascendante, ce jeûne consiste à ne boire que de l'eau ou des tisanes.

Bienfaits du jeûne intermittent | Selon l'Ayurveda

- **Régénération d'Agni** : améliore la digestion et **prévient la formation d'Ama**.
- **Équilibre hormonal** : régule l'insuline, soutient l'énergie et la vitalité.

- **Clarté mentale et concentration** : allège l'esprit en réduisant la surcharge digestive.
- **Légèreté et purification** : aide à se sentir plus énergique et alerte.



2- Le "jeûne" monodiète | Détox douce et nourrissante

Le jeûne monodiète est une approche douce et équilibrée de la purification ayurvédique, particulièrement adaptée aux personnes Vāta et/ou Pitta qui ont besoin de stabilité et de continuité énergétique. Contrairement au jeûne strict à l'eau, cette méthode permet de détoxifier en douceur, tout en maintenant un apport de nutriments essentiels.

Le "jeûne" monodiète, en résumé :

- Consiste à ne manger qu'un seul aliment léger pendant 1 à 3 jours, comme du Kichari (mélange de riz basmati, mung dal et épices digestives) ou un bouillon de légumes avec des épices chauffantes.
- Permet une purification en douceur, tout en maintenant une bonne énergie.

Pourquoi choisir le jeûne monodiète ?

La monodiète repose sur la simplification de la digestion : en consommant un aliment unique et facile à assimiler, le système digestif se met au repos et peut mieux éliminer les toxines (Ama), sans créer de carences, ni d'affaiblissement excessif.

Comment pratiquer la monodiète ?

- **Durée** : Entre 1 et 3 jours, selon votre constitution et votre état énergétique.
- **Aliments recommandés** : Kichari (mélange de riz basmati, mung dal et épices digestives) ou : Bouillons de légumes avec gingembre, curcuma et cumin.
- **Hydratation** : Boire beaucoup d'eau chaude et de tisanes digestives (gingembre, fenouil, coriandre).

Option 1 : Le jeûne au Kichari (idéal pour Vāta et Pitta)

Le Kichari est un plat ayurvédique traditionnel qui associe :

- Riz basmati (digeste, nourrit sans alourdir).
- Mung dal dépelliculé (protéines végétales légères, favorisant l'élimination des toxines).
- Épices digestives (cumin, coriandre, fenouil, curcuma, gingembre).
- Légumes verts cuits (courgettes, carottes, épinards, fenouil).

[Retrouvez la recette du Kichari sur le Blog.](#)

Bénéfices du Kichari :

- Fournit une source stable d'énergie tout en allégeant la digestion.
- Apaise le système nerveux et favorise la régénération des tissus.
- Élimine doucement Ama sans perturber les Dosha.

Option 2 : Le jeûne aux bouillons épicés (idéal pour Pitta et Kapha)

Le bouillon épicé est une alternative plus légère qui convient à ceux qui cherchent une purification rapide sans perte d'énergie excessive.

Ingrédients :

- Légumes légers (carottes, courgettes, fenouil, céleri).
- Gingembre, curcuma, cumin (stimulent Agni).
- Un peu de Ghee (optionnel, pour lubrifier et pacifier Pitta).

Préparation :

- Faire mijoter les légumes avec les épices dans de l'eau filtrée.
- Filtrer pour ne garder que le bouillon et le consommer chaud.

- Boire à volonté tout au long de la journée.

Bénéfices du bouillon épicé :

- Facilite l'élimination des toxines et l'hydratation des tissus.
- Maintient l'énergie tout en apaisant l'inflammation et en évacuant l'excès de chaleur.
- Léger et revitalisant, il soutient l'immunité et prépare le corps à un régime plus sain.

Conseils pour une monodiète réussie

- **Manger en pleine conscience** : mâcher lentement, savourer chaque bouchée (comme lors du repas chez le vieux sage Śrī Gaurānanda ;-)
- **Éviter toute source de stress** : privilégier la méditation, la marche douce et le repos.
- **Boire beaucoup** pour faciliter l'élimination des toxines.
- **Éviter les distractions** : limiter les écrans, les réseaux sociaux et le travail intense pour maximiser les bienfaits de la détox.

4. Après la monodiète : bien reprendre son alimentation

- **Jour 1 après le jeûne** : Réintroduire des aliments solides progressivement (légumes cuits, soupes, compotes). Éviter les produits lourds et difficiles à digérer (laitages, gluten, fritures).
- **Jour 2 et suivants** : Revenir à une alimentation équilibrée, en conservant une digestion légère. Continuer à intégrer des épices digestives pour maintenir Agni actif.

Conclusion : une purification douce et équilibrée

Le jeûne monodiète permet de régénérer l'organisme sans le brusquer : Que vous choisissiez le Kichari ou les bouillons épicés, cette approche vous aidera à retrouver légèreté, vitalité et clarté mentale, tout en respectant les besoins de vos Dosha.

Le jeûne monodiète réduit l'inflammation et l'accumulation de toxines, stimule Agni, le feu digestif, en évitant les surcharges alimentaires, pacifie Vāta en maintenant une sensation de satiété et d'ancrage, évite l'irritabilité et l'excès de chaleur de Pitta, grâce à une alimentation douce et alcalinisante.

Ce type de jeûne permet une élimination progressive sans créer de déséquilibre dans le corps. Il est particulièrement bénéfique pour les personnes fatiguées, stressées ou ayant un Agni faible, qui ne supporteraient pas un jeûne hydrique plus intense.

🌿 « Purifier le corps, c'est clarifier l'esprit et nourrir l'âme. » 🌿



3- Le jeûne ayurvédique | au Printemps

Le jeûne ayurvédique, en résumé :

- Consiste à ne boire que de l'eau tiède, de l'eau citronnée, et des tisanes détoxifiantes (gingembre, fenouil, cumin, coriandre) pendant un ou quelques jours.
- À éviter pour les personnes Vāta, car ce jeûne peut aggraver la sécheresse et affaiblir.

Voici quelques indications pour pratiquer un jeûne ayurvédique printanier en douceur et en respectant les principes de l'Ayurveda.

Préparation au jeûne :

Avant de commencer, il est essentiel de préparer le corps en allégeant progressivement l'alimentation.

3 à 5 jours avant le jeûne :

- Réduire les aliments lourds (produits laitiers, farines, aliments frits et sucrés).
- Privilégier une alimentation sattvique et légère (Kichari, légumes cuits, soupes, bouillons épicés).

- Augmenter la consommation d'épices qui stimulent Agni (gingembre, cumin, coriandre, curcuma).
- Boire de l'eau un peu chaude ou des tisanes digestives tout au long de la journée.

Rituel du matin pendant le jeûne :

Au réveil

- Nettoyer la langue avec un gratte-langue pour éliminer Ama.
- Boire un verre d'eau chaude avec du citron et une pincée de gingembre en poudre pour stimuler l'élimination.

Pranayama et Yoga doux

- Voir les conseils pour la pratique plus bas sur la Newsletter.

Hydratation et tisanes

- Tout au long de la journée, boire de l'eau un peu chaude ou des tisanes digestives et purifiantes (gingembre, curcuma, cannelle, fenouil).

Activité et repos

- Éviter les efforts physiques intenses.
- Prendre un temps pour la méditation ou la marche consciente en nature.

Sortie du jeûne : comment bien reprendre l'alimentation ?

La phase de reprise est aussi importante que le jeûne lui-même.

- **Jour 1 après le jeûne** : Reprendre en douceur avec une soupe légère, un Kichari ou des légumes vapeur. Éviter les aliments lourds, crus ou difficiles à digérer (pain, fromage, café, viande).
- **Jour 2 et suivants** : Réintroduire progressivement des repas plus consistants. Maintenir des habitudes alimentaires légères et digestes pour prolonger les bienfaits du jeûne.

Bénéfices d'un jeûne ayurvédique printanier

- Élimination de Kapha et des toxines (moins de mucus, meilleure clarté mentale).
- Stimulation d'Agni et digestion renforcée.
- Sensation de légèreté et regain d'énergie.

- Clarté mentale et stabilité émotionnelle.

En pratiquant un jeûne adapté à votre constitution, vous favorisez une transition en douceur vers le printemps et préparez votre corps à une nouvelle vitalité. Vous vous accordez un temps pour vous recentrer et alléger ce qui n'est plus nécessaire, tant physiquement que mentalement.

Précautions à prendre

- **Éviter un jeûne trop long pour les personnes Vāta** : elles peuvent être plus sensibles aux périodes prolongées sans nourriture, ce qui peut aggraver la sécheresse et l'anxiété.
- **Surveiller la sensation de faim** : si le jeûne entraîne des sensations de faiblesse, des vertiges ou une baisse d'énergie trop forte, il est préférable d'opter pour une approche plus douce.
- **Ne pas rompre le jeûne avec des aliments lourds** : privilégier des repas simples, chauds et digestes (comme une soupe de lentilles, un bouillon épicé ou un Kichari).

Conseils pratiques pour un jeûne ayurvédique réussi

- **Bien s'hydrater** : Boire de l'eau tiède/chaude, des tisanes digestives (gingembre, fenouil, cumin, coriandre) ou de l'eau citronnée pour soutenir l'élimination.
- **Éviter les efforts physiques intenses** : Privilégier des pratiques douces comme le Yoga, la marche en conscience ou la méditation.
- **Écouter son corps** : Un jeûne ne doit pas être une contrainte, mais une pause bénéfique. Si le corps envoie des signaux de faiblesse excessive, ajuster la durée ou le type de jeûne.
- **Privilégier des repas légers en sortie de jeûne** : Éviter les excès après un jeûne pour ne pas alourdir le système digestif.

En adoptant ces pratiques, le jeûne devient un outil puissant de purification et de revitalisation.



Pratiquer le yoga | pendant le jeûne ou une diète

Pendant un jeûne, le corps est en phase de purification et de régénération. Il est donc préférable d'adopter une pratique douce, axée sur l'activation de Agni (le feu digestif), le soutien de l'élimination des toxines (Ama) et le maintien de l'énergie vitale (Prāṇa).

- **Kapalabhati** (respiration du Crâne qui brille) permet d'éliminer Kapha et d'activer l'énergie.
- **Surya Namaskar** (Salutation au Soleil), en rythme lent et fluide, apporte de l'énergie, améliore la circulation et participe à la purification, tout en évitant l'épuisement.
- **Ardha Matsyendrāsana** (Demi-torsion assise) active le feu digestif, masse les organes abdominaux pour améliorer la digestion.
- **Bhujangāsana** (Cobra) étire les organes internes, facilite la digestion et stimule le système lymphatique.
- **Setu Bandhāsana** (Pont lié) aide à relancer la circulation sanguine et lymphatique, active le plexus solaire et revitalise l'organisme.

Ces pratiques aident à préserver l'énergie et à éviter l'épuisement pendant le jeûne :

- **Viparīta Karani** (action inversée, jambes contre un mur) : aide à conserver l'énergie, active le retour veineux, le drainage lymphatique et l'élimination des toxines, apaise le système nerveux et stimule la circulation sanguine. Facilite l'élimination des toxines en inversant le flux énergétique.
- **Supta Baddha Garudāsana** (posture de l'Aigle couché) favorise l'élimination des toxines, stimule la circulation sanguine et lymphatique, pacifie Vata en apportant un apaisement mental.
- **Supta Baddha Konāsana** (posture de l'Angle lié couché) relâche le ventre et stimule doucement le foie et les reins. C'est une posture idéale pour se détendre et éviter la fatigue excessive.
- **Śavāsana** (posture du Cadavre) permet l'intégration en profondeur du processus de purification. Favorise la régénération cellulaire.
- **Sukhāsana** avec **Anuloma Viloma** (Respiration alternée en assise jambes croisées) équilibre le système nerveux, apaise le mental et soutient l'élimination sur un plan subtil.



Conseils pour la pratique du yoga pendant un jeûne :

- Éviter les pratiques trop intenses.
- Privilégier des **mouvements lents et conscients**, en synchronisant la respiration.
- Associer la pratique aux **Pranayama doux** comme Anuloma Viloma (respiration alternée) et Bhrāmarī (respiration de l'abeille) pour calmer l'esprit et équilibrer l'énergie.
- **Écouter le corps** : si une posture crée un inconfort ou fatigue, privilégier les postures de relaxation.

Pendant un jeûne, certaines postures sont intéressantes... mais elles peuvent être très indiquées pour certains et trop intenses pour d'autres :

- **Uddiyana Bandha** (ligature abdominale) est conseillé seulement si le jeûne est léger et bien toléré, pour favoriser l'élimination et la détoxification. À éviter en cas de réactions d'élimination trop fortes, car Uddiyana Bandha pourrait les intensifier.
- **Pāścimottānāsana** (flexion avant assise, tirement de l'ouest) est une excellente posture pendant le jeûne, tant qu'elle est pratiquée avec écoute et douceur. Elle aide à stimuler Agni, éliminer Ama, calmer Vāta et favoriser l'intériorisation. **Ne forcez pas l'étirement.** Si vous ressentez de la faiblesse ou une sensation de vertige, restez dans la posture **moins longtemps** ou pratiquez une **variante plus douce**. **Variantes adaptées** : Utilisez un **coussin** ou un **bolster sous les genoux** pour éviter une compression excessive de l'abdomen ou éventuellement avec **un ou deux bolsters sur les cuisses** pour allonger le dos, pour libérer le passage du souffle. Pratiquez en relâchant totalement la posture et en laissant la force de gravité agir.



💡 **Si Vāta est trop aggravé** : si vous ressentez de la sécheresse intestinale ou des ballonnements, il est préférable de pratiquer des postures comme **Apānāsana** (posture des genoux vers la poitrine) ou **Balāsana** (posture de l'enfant).

💡 Si vous vous sentez affaibli pendant un jeûne long ou si l'énergie est basse : privilégiez des postures plus douces comme **Supta Baddha Konāsana** ou **Viparīta Karani** contre un mur.

Le jeûne est un moment de repos et de purification, où la pratique du Yoga doit être adaptée pour soutenir ce processus. Ces postures aideront à stimuler Agni, éliminer les toxines et préserver l'énergie, tout en favorisant une connexion plus profonde avec le corps et l'esprit.

🌿 Dans le jeûne, comme dans la posture, ce n'est pas la force qui compte, mais le lâcher-prise en conscience 🌿



Sur tous les plans de l'Être | **Aller vers un allègement**

Le printemps est la saison du renouveau, une opportunité de se délester de ce qui alourdit, autant sur le plan physique que mental et émotionnel. En Ayurveda et en Yoga, l'allègement est essentiel pour stimuler l'énergie vitale (Prāṇa) et déployer plus de conscience.

Voici des propositions pour alléger les différents aspects de notre être pour accueillir pleinement cette transition :

Sur le plan physique | Alléger, énergiser le corps

Un excès de toxines (Ama), de tissus adipeux ou de tensions musculaires ralentit la circulation de l'énergie dans le corps et crée de la stagnation. L'objectif est de soutenir le processus naturel de purification, déjà enclenché par l'arrivée du printemps.

- **Alimentation légère et digestive** : opter pour des repas sattviques, chauds, épicés légèrement (cumin, coriandre, gingembre) pour stimuler Agni.
- Mouvement et dynamisme : **pratiquer Surya Namaskar (Salutation au Soleil) chaque matin** pour activer le métabolisme.
- **Favoriser des postures de torsion** : Ardha Matsyendrāsana, Jathara Parivartāsana, Parivṛtta Trikonāsana, pour éliminer les toxines digestives.
- **Privilégier un Yoga plus dynamique**, adapté à la saison printanière.
- **Hydratation et élimination** : Boire de l'eau tiède citronnée le matin.
- Introduire des **tisanes drainantes** (cumin-coriandre-fenouil, tulsi-gingembre).

- Faire des pratiques de purification yogique comme **Kapalabhati** (respiration du crâne qui brille) et **Basti** (lavement).



🌿 Moins de nourriture, plus d'énergie. 🌿

Sur le plan mental et émotionnel | Alléger les pensées

Un mental encombré est souvent le reflet d'un excès de stimulation et de sollicitations extérieures. Simplifier son quotidien et prendre le temps de réduire le bruit intérieur et extérieur est une clé pour retrouver calme et lucidité.

Pratiques pour un mental plus léger :

- **Simplifier son quotidien** : alléger l'agenda, limiter les engagements non essentiels.
- **Limiter les écrans et les informations** : adopter des plages horaires sans téléphone ni médias pour préserver l'énergie mentale.
- Pratiquer **Mouna (Mauna)**, le **Silence** : Observer quelques heures de silence par semaine ou pratiquer une journée de retraite silencieuse pour calmer l'agitation mentale ou encore profiter de moments de solitude consciente, en connexion avec la nature.
- **Méditation et respiration** : Privilégier Anuloma Viloma (respiration alternée) pour équilibrer les pensées. Adopter une pratique simple et régulière de la méditation : observer la respiration, réciter un mantra mentalement, fixer son attention sur un point.

🌿 Moins de bruit, moins d'agitation, plus de clarté. 🌿



Sur le plan de l'environnement | Alléger son espace de vie

Notre environnement extérieur influence directement notre état mental. Un espace encombré crée du désordre intérieur et disperse l'énergie. L'Ayurveda et le Yoga encouragent un cadre épuré et harmonieux pour favoriser un esprit apaisé et une pratique plus profonde. Un espace dégagé permet une meilleure concentration et une respiration plus libre. Ranger, trier et se débarrasser de l'inutile libère de l'énergie stagnante. Un environnement épuré favorise un esprit calme et centré, propice à la méditation et à la pratique du Yoga.

- **Désencombrer progressivement** : choisir une pièce ou une zone à alléger chaque semaine.
- **Garder l'essentiel** : privilégier la simplicité, éliminer le superflu.
- **Nettoyer son espace** avec des huiles essentielles purifiantes (eucalyptus, citron, palo santo).
- **Allumer une bougie** pour inviter une énergie lumineuse.
- **Brûler de l'encens** (sauge, bois de santal) pour harmoniser l'atmosphère.
- **Créer un espace dédié pour sa pratique**, comme un **petit sanctuaire** : un coin de méditation épuré, inspirant, avec une image, un objet ou un symbole.

🌿 L'harmonie du lieu reflète l'harmonie intérieure. 🌿



L'allègement du corps, du mental et de l'environnement ne se fait pas en un jour, mais par petits ajustements quotidiens. Chaque geste qui simplifie et clarifie notre être nous rapproche de notre essence profonde.

En allégeant ce qui encombre, nous créons de l'espace pour un renouveau du printemps.

En prenant ne serait-ce que quelques instants chaque jour pour nous souvenir de notre intention, nous donnons plus de sens à nos actions. Nous transformons des gestes ou des exercices en un véritable cheminement intérieur. Chaque respiration devient une opportunité de s'éveiller à plus de présence, de joie, et de conscience.

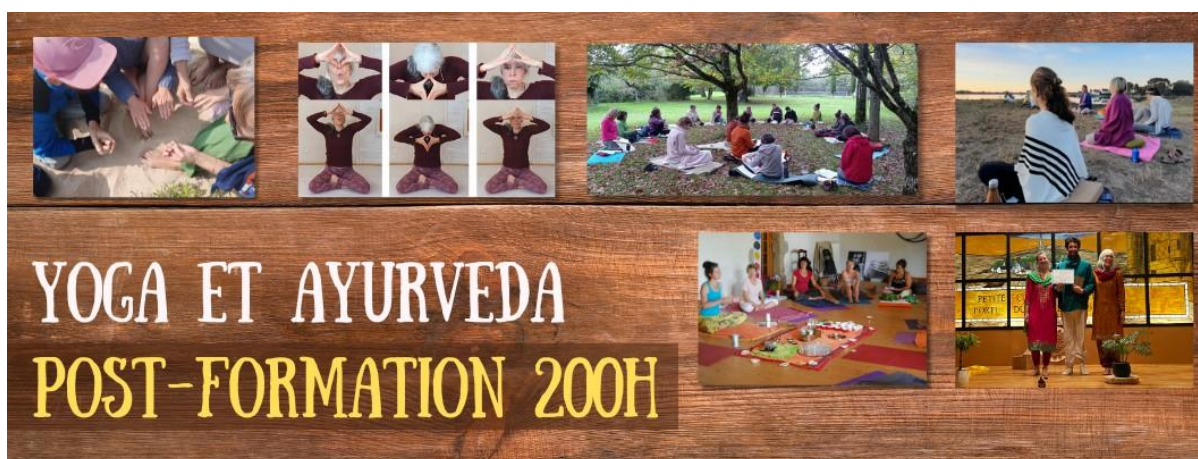
Nous vous souhaitons un bon passage vers le Printemps. 🙏

Découvrez encore, ci-dessous, ce qu'Isabelle et moi, vous proposons au sein de Yogamrita. ✨

A bientôt

Michèle Lefèvre (et Isabelle Moysan)

Nouvelles de Yogamrita :



Post-formation Yoga et Ayurveda diplômante

Prochaine promotion | Formule de base, Tronc commun 200h :

165 heures en présentiel | 35 heures en distanciel

pour professeurs de yoga (ou équivalence)

La 9ème promotion 2026-2027 démarrera en août 2026

Quatre modules en présentiel.

Les dates seront annoncées sous peu, sur notre site Internet.

Tout au long de sa formation, le professeur de yoga stagiaire passe par l'expérience pour assimiler la théorie de l'approche « Yoga et Ayurveda ». Il apprend à mettre en place des cours et des

ateliers d'Ayurveda pour ses élèves, ou encore à mener des bilans ayurvédiques, tout en étant accompagné, dans ce processus, par ses formatrices.

[Post-formation Yoga et Ayurveda : Informations sur Yogamrita.com >>](#)

[Programme détaillé : Contactez-nous avec le formulaire de contact >>](#)



IMPORTANT : Évolution des Abonnements en ligne en 2026 :

Des changements se préparent sur le plan des Abonnements en ligne. Ce n'est pas pour maintenant... mais il nous faut vous en parler dès aujourd'hui.

Dès Janvier 2026:

- Les Abonnements Hatha Yoga et Yoga Doux vont fusionner pour donner l'**Abonnement Yoga Postural**.
- L'**Abonnement Yoga + non postural** demeurera inchangé.

Abonnement Yoga Postural (dès janvier 2026) :

Le Nouvel Abonnement Yoga Postural donnera accès à tout l'historique des deux Abonnements.

Ce nouvel Abonnement est une évolution souhaitée, respectueuse des disponibilités et possibilités de Michèle.

Ce sera une joie de continuer de vous accompagner avec des propositions plus diversifiées : Yoga Doux, Hatha Yoga, Yoga pour 50+ ans, Yoga pour la femme, etc. L'Abonnement se tournera aussi un peu plus vers la Dinacaryā en fonction des âges et des saisons, la routine ayurvédique, et l'entretien physique du corps, sur le plan du mouvement et du souffle.

Comment va s'effectuer la transition ?

Pour les Abonnés au plan Yoga Doux :

Les personnes abonnées au Yoga Doux verront leur Abonnement changer de nom dès le 1er janvier 2026 (Abonnement Yoga postural).

Leur Abonnement sera enrichi des pratiques de l'ancien Abonnement Hatha Yoga.

L'ensemble sera entièrement réorganisé pour que la navigation soit fluide.

Pour les Abonnés au plan Hatha Yoga :

Toute personne ayant pris en 2025* une formule d'Abonnement qui contient le plan d'Abonnement Hatha Yoga, c'est-à-dire:

- [Abonnement Hatha Yoga](#)
 - [Abonnement Hatha Yoga et Yoga Doux](#)
 - [Abonnement Hatha Yoga et Yoga + non postural](#)
 - [Abonnement Global \(Hatha, Doux, non postural\)](#)
1. Recevra mensuellement ses nouvelles pratiques jusqu'à **décembre 2025**, date d'arrêt de l'Abonnement Hatha Yoga.
 2. **Se verra offrir l'accès à vie à toutes les pratiques de l'Abonnement Hatha Yoga.**

3. Pour continuer à accéder à de nouvelles pratiques de Yoga Postural, elle devra **se réabonner, dès le 1er janvier 2026, au nouvel Abonnement Yoga Postural**, qui lui donnera accès à l'Abonnement, à tout l'historique des Abonnement Hatha Yoga et Yoga Doux, ainsi qu'aux nouvelles pratiques, aux directs et aux replays, pendant 365 jours, à partir de la date d'Abonnement.

* Toute personne ayant été abonnée en 2025.



[Programme du mois de l'Abonnement «Yoga+» \(yoga non postural\):](#)

- **Contexte philosophique autour du Yoga et Concepts-clés**, Michèle Lefèvre
- **Relaxation de début de Printemps**, Anne-Maëlle Dorel
- **Direct (ou replay)** 3 sessions de 45 minutes, 3 jours d'affilée : «**Bija et Mantra des Chakras, puis méditation**», du mercredi 26 au vendredi 28 mars à 18h30, avec Michèle Lefèvre

Plus d'une centaine d'autres pratiques de yoga non postural à disposition: Méditations, Pranayama, Mantras et Kirtans, Hasta Mudra, Enseignements philosophiques, Relaxations, Yoga Nidra, ...

[Programme du mois de l'Abonnement «Yoga Doux»:](#)

- **Pratique de Yoga «Mano Maya Kosha, l'enveloppe mentale**», avec Eugénie Mathis (30m)
- Pratique du mois en Direct : «**Fatigue mentale** », mercredi 5 mars à 8h15 (45 min), avec Michèle Lefèvre




64+ autres pratiques de yoga à disposition: Les Essentiels du Yoga, Familles de Postures, Santé et Vitalité, Travail spécifique, Cinq Éléments, Quatre Saisons et Nature, Salutations, Nava Rasas (Émotions), Cinq Vayus de Prana, l'énergie vitale, Cinq Koshas ou enveloppes (corps).

Programme du mois de l'Abonnement «Hatha Yoga»:

- Direct (ou Replay) : Samedi 8 Mars 2025 de 8h30 à 10h (ou replay)
- **Pratique de Yoga « Samana Vayu, l'énergie centripète ou énergie de concentration/assimilation », avec Michèle Lefèvre**

+ une quarantaine d'autres pratiques de yoga à disposition: Vitalité, Sept Chakras, Cinq Vayus de Prana, Quatre Saisons, Familles de Postures, Essentiels du Yoga.

Tous les Abonnements :

-  Abonnement Hatha Yoga,
-  Abonnement Yoga Doux et
-  Abonnement Yoga+,

Sont entièrement modulables selon vos besoins :

- Pendant un an (renouvelable), vous accédez aux vidéos/audios des pratiques en direct ou enregistrées, accompagnés de leurs fiches PDF.
- De nouveaux cours, pratiques et exposés sont proposés chaque mois. Ils viennent s'ajouter à toutes les propositions déjà existantes.



Cycle 2024-2025 des Matinées de yoga

Yoga Intégral | Les familles de postures

Prochaine Matinée de Yoga : Dimanche 30 mars 2025 de 9h30 à 13h :

[Yoga Intégral et postures d'extension : préparation, prise, adaptation](#)

à Plouigneau (29, Finistère), avec Michèle Lefèvre



[Stage de Yoga | Vedanta et Upanishads \(3j\)](#)

Du samedi 19 à 9h au lundi 21 avril 2025 à 17h

avec Michèle Lefèvre, salle La Lila,

36, avenue du Maréchal Juin | 93260 Les Lilas (région parisienne)

Le stage comprendra de longues pratiques de yoga intégral guidées et de l'étude, à raison de 8h le samedi et le dimanche, et 7h le lundi. Il alternera donc :

- Pratique de yoga intégral: hatha yoga postural, relaxation, pranayama, hasta mudras, méditation, chant de mantras
- Étude du Vedanta et de quelques passages d'Upanishads choisies.

Toutes deux, ainsi que la petite équipe de Yogamrita Yoga chez Soi, mettons tout notre cœur dans la préparation de ce programme, en présentiel et en distanciel.

Merci à tous, pour votre confiance !

Au plaisir de partager ensemble.



Namaste

Michèle et Isabelle,
pour Yogamrita



Yogamrita sur les réseaux sociaux

[Facebook](#) • [Instagram](#) • [YouTube](#)

N'hésitez pas à nous rendre visite et à nous suivre ;-)



Bon yoga, Namaste !

Copyright © 2024 Yogamrita, Tous droits réservés.

Yogamrita et Yogamrita Yoga chez Soi | 3 Pont ar Marc Had, 29650 GUERLESQUIN

[Désinscription à tous nos emails](#)