

# LE LIFESTYLE YOGIQUE

*La routine santé qui va booster ton énergie, améliorer ta digestion et ton sommeil, réduire ton stress et tes douleurs.*



**Par Lisa CILLA, professeur de Yoga  
fondatrice de Yoga Life West Indies**



# UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Le Yoga et l'Ayurveda sont des sciences qui toutes deux proviennent de la sagesse ancestrale et de la médecine naturelle transmise de génération en génération depuis la nuit des temps. Elles nous enseignent comment vivre en harmonie avec la nature et avec notre propre nature. L'Ayurveda se concentre sur la santé du Corps et le Yoga, sur la Santé de l'Esprit. C'est en cela qu'elles sont inséparables; les deux étant essentielles à une vie heureuse et saine. Elles proposent toutes deux une approche de la santé qui a pour but de prévenir plutôt que de guérir. C'est un véritable art de vivre au quotidien pour se maintenir en équilibre.



# LE YOGA

Le Yoga c'est l'Art d'harmoniser nos énergies par la pratique de la respiration consciente, de postures, d'enchaînements dynamiques, de la relaxation et de la méditation. Le Yoga passe par le corps pour retrouver notre équilibre émotionnel et mental et accéder au bonheur suprême et à notre lumière intérieure.

D'ailleurs le mot "Yoga" signifie "Union" en Sanskrit.

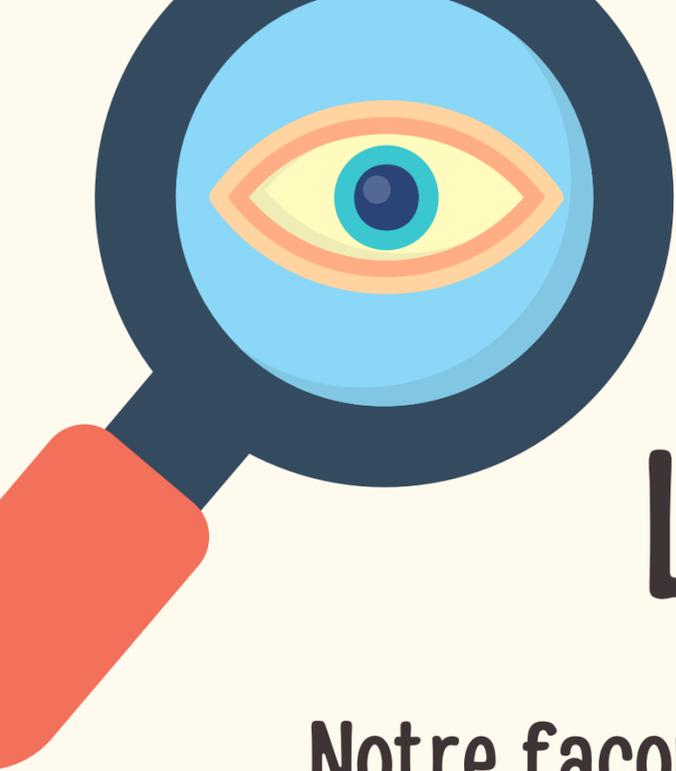
C'est une vraie gymnastique de jeunesse qui a pour but de favoriser le bon fonctionnement de nos muscles, nos articulations, nos organes, nos vaisseaux sanguins, notre système nerveux, etc. Mais il ne s'agit pas que de ça, c'est aussi une philosophie de vie selon des principes universels telles que la non-violence, l'honnêteté, l'introspection, la modération....



# L'AYURVÉDA

L'Ayurvéda considère que l'être humain est une réplique en miniature de l'Univers. Tous deux sont constitués des mêmes éléments : l'Eau, la Terre, le Feu, l'Air et l'Éther (ou Espace). Ceux-ci sont présents partout, autour de nous et en nous. Les caractéristiques de chaque élément s'expriment à la fois sur le plan physiologique et sur le plan psychologique. Chaque être vivant est un assemblage unique des 5 éléments. D'ailleurs on retrouve les traces de cette sagesse ancienne dans la médecine grecque antique. En effet Hyppocrate distinguait 4 humeurs ou tempéraments en lien avec les 4 éléments : colérique, bilieux, sanguin et flegmatique. La médecine occidentale actuelle s'est d'ailleurs en grande partie construite sur cette médecine naturelle parfaitement conservée par l'Inde depuis plus de 3000 ans avt J-C.





# LE STYLE DE VIE C'EST LA SANTÉ



Notre façon de nous nourrir, notre travail, notre rythme de vie, l'heure à laquelle nous mangeons, nous dormons, nos activités physiques... tout ce que nous faisons de façon régulière, va soit soutenir la vie, soit la mettre en danger.

Un déséquilibre qui dure dans le temps va créer divers symptômes, qui par la suite peuvent devenir chroniques et favoriser certaines maladies.

Il convient donc d'être à l'écoute de notre corps et de notre état intérieur.

# ÉCOUTES-TU LES MESSAGES ?

Tu te sens souvent ballonné(e) ? Tu te réveilles fatigué(e) ?

Tu souffres de brouillard mental ? Tu te sens irrité(e) ?

Tu as du mal à t'endormir le soir ?

Tu es souvent constipé(e) ?

Tu as accumulé de la graisse abdominale ?

Tu n'as plus envie de rien ?

Tu as tout le temps mal au dos ?



**Tout cela est le signe de déséquilibres liés à nos habitudes, notre rythme, notre alimentation.**

# LA ROUTINE QUI TE VEUT DU BIEN

Le Dinacharya c'est la routine quotidienne que préconise l'Ayurvéda et le Yoga. "Din" signifie "jour" et "Acharya" exprime "l'action orientée". Cette routine est basée sur la compréhension des cycles de la nature et des 5 éléments qui agissent sur notre rythme biologique.

Comprendre les caractéristiques et les énergies propres à chaque élément permet de vivre davantage en harmonie avec nos besoins à chaque moment de la journée et du soir. Il n'est pas surprenant de constater que nos anciens avaient de très bonnes habitudes, que nous avons perdues avec notre mode de vie moderne, et qui pourtant relèvent du bon sens.



# LES 3 ÉNERGIES VITALES

Le Dinacharya distingue 3 énergies vitales qui sont chacune l'association de 2 éléments. Chaque Dosha est donc caractérisé par des qualités propres aux éléments le composant.

Ces énergies régissent notre physiologie et notre psychologie.

*Vata*

**AIR + ESPACE**

Légereté

Mouvement

**CRÉATIVITÉ**

*Pitta*

**FEU + EAU**

Chaleur

Transformation

**ÉNERGIE**

*Kapha*

**EAU + TERRE**

Lourdeur

Immobilité

**CALME**



# LE BON TIMING

Chaque moment de la journée est dominé par l'énergie des 5 éléments qui sont regroupés en Doshas. Ainsi nous sommes sous l'influence d'un Dosha pendant environ 4h le matin puis à nouveau le soir. Cette horloge est en lien avec le mouvement du soleil. Ainsi nous pouvons nous lever plus facilement avec le lever du soleil quand l'énergie légère et aérienne de VATA (Air + Éther) domine, être plus productif et digérer mieux en approchant midi, grâce à la chaleur de PITTA (Feu + Eau) et nous endormir plus facilement dans la lourdeur apaisante de KAPHA (Eau + Terre). Il y a donc des moments plus favorables à la concentration, à la créativité, à l'activité physique...etc.

# LE JOUR



**6h - 10h : KAPHA**

Yoga du réveil  
Préparation  
Organisation

Prendre un petit déjeuner  
léger mais nourrissant  
entre 7h et 9h pour avoir  
l'énergie pour la journée

**10h - 14h : PITTA**

Action  
Productivité  
Digestion

Prendre le repas le plus  
riche et protéiné de la journée  
entre 11h30 et 13h30 car la  
digestion est optimale

**14h - 18h VATA**

Mouvement  
Créativité  
Communication

Souper ou dîner léger  
sans protéines  
entre 17h et 19h pour avoir  
le ventre léger au coucher



# LA NUIT

**18h - 22h : KAPHA**

Yoga du soir et  
respiration  
Apaisement

En se couchant avant 22h le  
sommeil sera plus facile à  
trouver et sera plus  
profond et réparateur.

**22h - 2h : PITTA**

Sommeil profond  
Régénération  
Détoxification

Si on ne dort pas à ces heures  
il y aura un regain d'énergie,  
une agitation qui rendra  
l'endormissement plus difficile.

**2h - 6h : VATA**

Sommeil léger  
Introspection  
Rituel du matin

Se lever avant le soleil pour  
avoir plus d'énergie. Prendre le  
temps de faire sa routine  
d'hygiène et d'élimination.

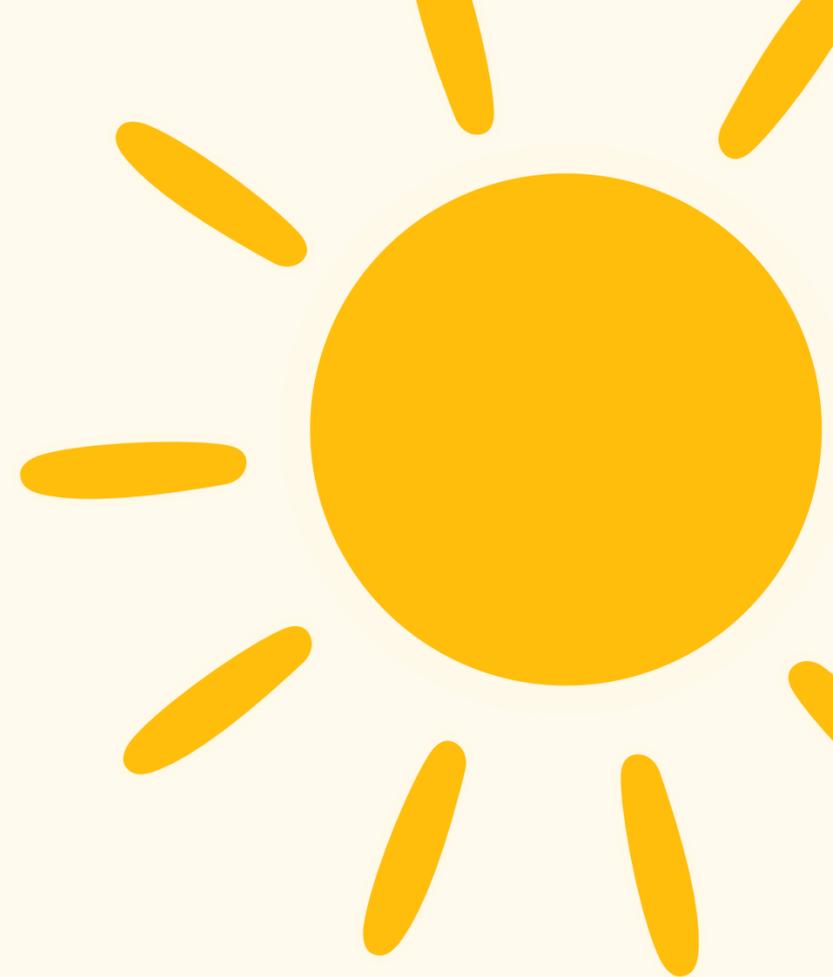
# LE RITUEL DU MATIN

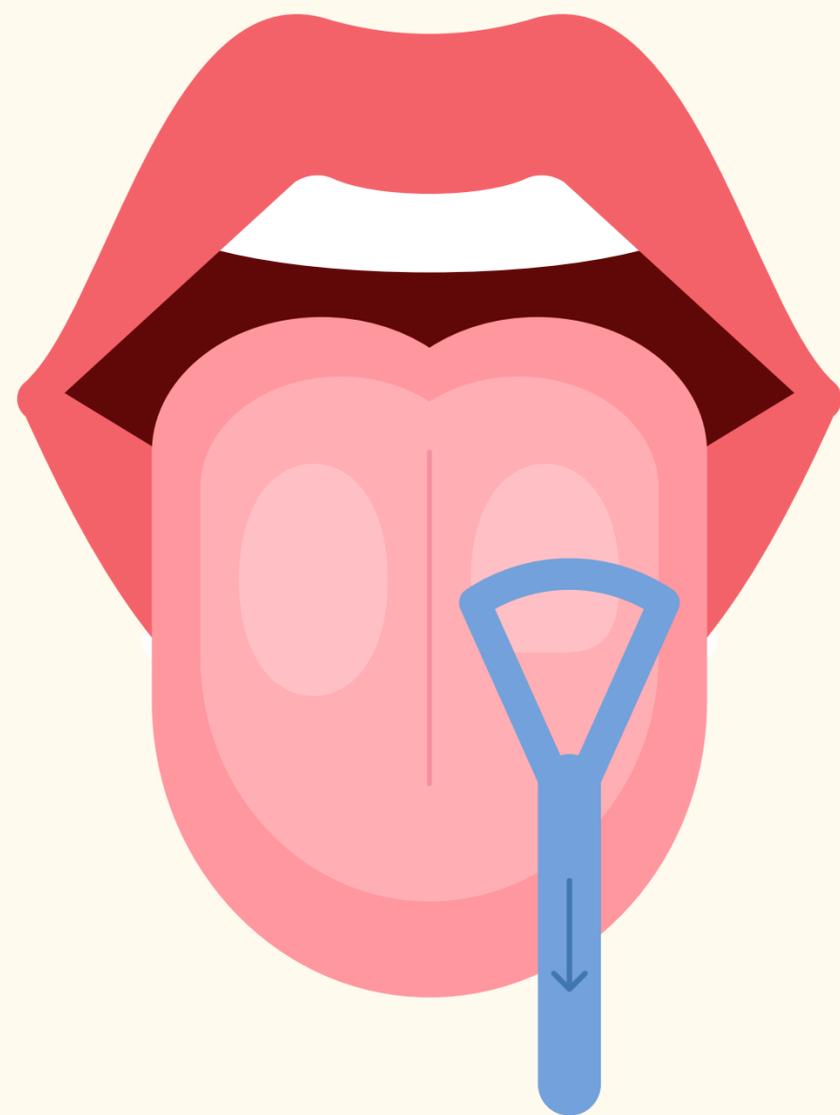
Avant 6h du matin on est sous l'influence de "VATA" : Air + Éther.

As-tu déjà ressenti le calme qu'il y a dans l'air au petit matin ? Le monde dort encore mais l'esprit est alerte. En se levant un peu avant le lever du soleil on peut surfer sur cette énergie de légèreté que nous apporte le soleil levant. C'est le moment de faire sa toilette yogique, de poser son intention, de réveiller le corps en douceur et de méditer. Passé 7h, le réveil est bien plus difficile car nous entrons dans une phase plus lourde, celle de KAPHA.

Après 7h on se sent plus lourd et on a souvent la tête dans le brouillard.

Voici en gros, la routine préconisée par le Yoga et l'Ayurvéda.





# 1) NETTOYER SA LANGUE ET SES DENTS

Durant la nuit l'oesophage a fait remonter des toxines et bactéries dans la bouche. Utiliser un gratte langue et se brosser les dents au réveil permet d'enlever le dépôt blanchâtre responsable de la mauvaise haleine, prévient les caries, l'inflammation des gencives et soutient le système immunitaire. Se laver la bouche avant le petit déjeuner permet d'éviter de avaler toutes ces toxines. Ne pas oublier de faire un bon gargarisme et de se laver la visage.

## 2) BOIRE UN VERRE D'EAU TIÈDE

Au réveil le corps est deshydraté. L'eau tiède va donc réhydrater les organes et le cerveau et agira comme une chasse d'eau qui va nettoyer le tube digestif et stimuler les reins. Elle aide aussi à stimuler les contractions des intestins qui préparent l'élimination. Il est important de ne pas boire froid pour ne pas faire un choc thermique au corps, et cela devrait s'appliquer à tous les moments de la journée surtout lors des repas. 2-3 gouttes de citron, permettront de réduire l'acidité du corps. Il est important d'attendre au moins 20 min. avant de manger. On en profite pour aller aux WC et éliminer les déchets de la veille.





### 3) AUTO MASSAGE “ABHYNAGA”

L'automassage est à la fois un soin du corps et de l'esprit qui se pratique de préférence le matin avec de l'huile tiède; idéalement de l'huile de sésame car elle est apaisante pour le système nerveux. Ce massage favorise la circulation et l'élimination des toxines et des mauvaises graisses. Il nourrit les tissus, stimule le système immunitaire, et active l'énergie vitale. Ce geste d'amour envers soi va booster les hormones du bien-être. Après le massage on peut s'essuyer avec une serviette pour faire sa pratique de Yoga, avant de se doucher. Même une fois par semaine c'est mieux que rien.

# 4) LE YOGA DU RÉVEIL

Après 6h et jusqu'à 10h, nous sommes sous l'influence KAPHA : Eau + Terre. C'est une énergie plus lourde. C'est pourquoi il est intéressant de pratiquer une activité physique le matin pour sortir de la léthargie. La "Salutation au soleil" est recommandée car elle permet de réveiller le corps en douceur. Cet enchaînement de postures synchronisées avec le souffle permet de gagner en souplesse, de renforcer les muscles, d'irriguer le cerveau et de masser les organes. Il active la circulation, augmente le niveau d'énergie et booste la joie de vivre. De quoi passer une merveilleuse journée ! Et cela ne prend que 15 minutes !



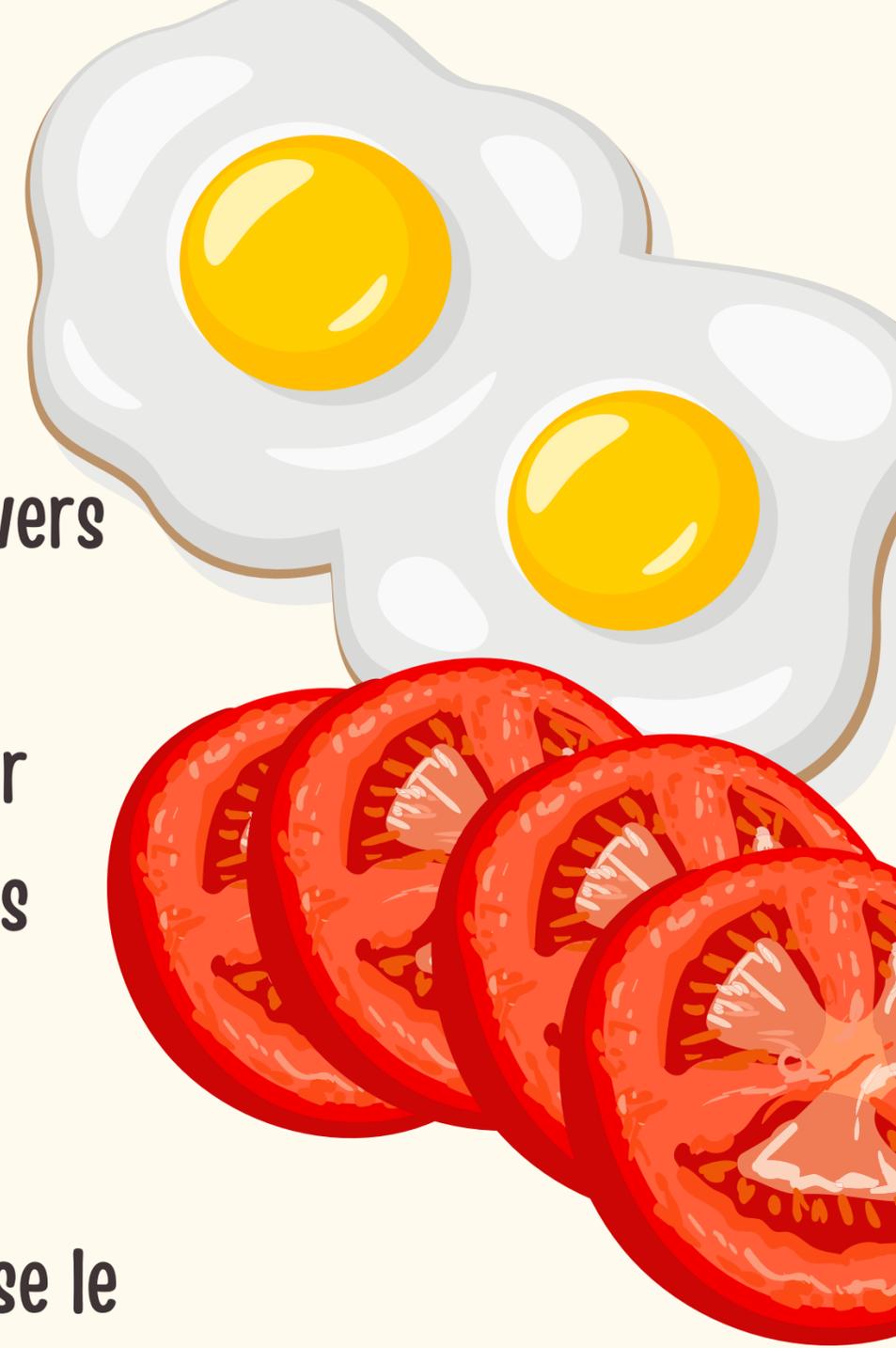
# 5) RESPIRER / MÉDITER / VISUALISER

Lorsque la journée démarre il est facile d'être speed et de produire des hormones de stress dès le réveil. Ainsi nous subissons notre vie plutôt que de la vivre pleinement. Le Yoga préconise de prendre le temps le matin de se poser, de pratiquer des exercices de respiration qui vont apaiser le mental et le rendre plus lucide. Vous pouvez alors poser votre intention, c'est-à-dire visualiser votre journée de manière positive. La Méditation va favoriser le fait de rester centré et de prendre du recul par rapport aux événements du quotidien. Des petites poses de 5 minutes sont très bénéfiques tout au long de la journée.



# LE PETIT DÉJEUNER

Le corps a jeûné depuis la veille, puisqu'idéalement le dîner a été pris vers 18h afin de faire un jeûne naturel d'environ 14h. Il est donc très important de bien manger le matin car le corps a besoin d'énergie pour accomplir toutes ses tâches. Privilégiez un petit déjeuner nutritif mais léger car le métabolisme est encore lent. Ne pas hésiter à manger les mêmes aliments que pour un déjeuner, mais en quantité plus réduite. Surtout ne donnez pas qu'un café à votre corps à jeun car cela stresse le système nerveux et est acide pour le corps. La pratique du Yoga vous donnera le peps que vous recherchez !



# LE DÉJEUNER

Entre 10h et 14h, nous sommes dans l'énergie de PITTA : Feu + Eau  
C'est le moment de la journée où nous avons le plus d'énergie, car le soleil est au plus haut dans le ciel. C'est le moment de faire les tâches les plus ardues car nous serons efficaces. Notre feu digestif est aussi le plus puissant. L'idéal est donc de manger le repas le plus copieux de la journée entre 11h30 et 13h30. Privilégiez une alimentation variée avec des légumes verts, une protéine animale ou végétale, des féculents (de préférence des légumes secs). Pour soutenir la digestion il est conseillé de boire chaud. Un thé péyi c'est l'idéal. Manger au calme sans distraction pour apprécier les saveurs et mieux digérer.



# ET LES FRUITS ?



Les fruits sont des aliments qui se digèrent très vite entre 15 minutes pour les jus de fruit et 45 minutes pour les fruits entiers. Ce qui signifie que s'ils sont consommés avec le repas (même après), ils vont putréfier dans l'organisme créant des gaz et une sensation de lourdeur. Pour bénéficier des apports en vitamines, il est conseillé de manger les fruits en dehors de tout repas, c'est-à-dire 45 minutes avant ou 3h après. À jeun avant le petit déjeuner, ou en goûter le matin ou l'après-midi.



# LE SOUPER

Alors que la nuit tombe, notre système digestif s'affaiblit. L'Ayurvéda préconise de dîner léger de préférence avant le coucher du soleil (avant 19h) sans quoi la digestion sera lourde. L'idée est de s'endormir le ventre léger afin que l'organisme puisse réellement se reposer pendant la nuit, mais aussi pour éviter l'accumulation de toxines qui augmentent la graisse abdominale, responsable de nombreux problèmes de santé. Privilégier les soupes, les légumes cuits et éviter les protéines animales ou végétales qui sont plus lourdes à digérer (chairs, produits laitiers...). Un dîner Vegan c'est l'idéal.

# LE RITUEL DU SOIR

Entre 18h et 22h, nous entrons de nouveau dans la période KAPHA. Le soleil décline et par conséquent notre énergie aussi. L'atmosphère nous invite à ralentir pour aller progressivement vers le dodo. C'est le moment de créer une ambiance apaisante pour nous permettre de décompresser. Tamisez les lumières, mettez une musique d'ambiance, des senteurs qui vont nous détendre et surtout évitez les écrans au moins 1h avant d'aller au lit. Privilégiez la lecture, le partage ou des pratiques qui détendent comme le Yoga restauratif, la relaxation et la respiration. Tout ce que nous recevons comme impressions avant de dormir va agir sur la qualité de notre sommeil et sur notre état au réveil.



# LE YOGA DU SOIR

La pratique des postures suivantes favorisent l'endormissement car elles apaisent le système nerveux. Elles permettent également de détendre le dos, les cuisses et les fessiers. Rester au moins 5 profondes respirations dans chaque pose.



La pince



Les jambes contre le mur



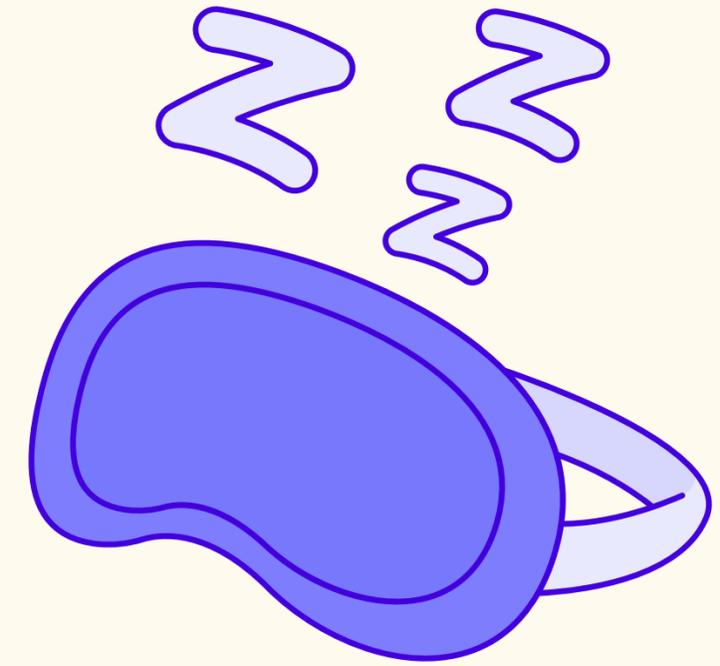
Torsion sur le dos



Détente du dos



Bébé heureux





*Tu veux être accompagné.e  
pour vivre le lifestyle yogique ?*

**Rejoins la Yoga Life Academy en ligne avec tes 2 semaines de découverte gratuites  
Ton Yoga coaché en direct 2 à 3 fois par semaine + Ta plate-forme accessible 24h/24  
Et bien plus encore... avec moi, même si tu débutes.**

**SCANNE LE QR CODE POUR DÉCOUVRIR**



*À bientôt sur le tapis !*



@yogalifewestindies - 0696 17 32 72

**WWW.YOGALIFEWESTINDIES.COM**

Et si tu souhaites aussi reprendre ta santé en main avec l'Ayurvédā :

[www.laurecarter.fr](http://www.laurecarter.fr)