

LA DINACHARYA. Rituels à mettre en place pour venir soutenir la santé.

La dinacharya peut-être traduite en sanskrit par « l'organisation de la journée »

« Din » signifiant « jour », « acharya » signifiant « inscrire ».

..... Où comment inscrire dans sa journée des petits rituels. Les rituels se font en pleine conscience à la différence de la routine qui se fait par habitude!

La dinacharya peut-être aussi traduite par « hygiène de vie », l'Ayurveda considère que la dinacharya est la base d'une bonne santé globale.

La notion de dinacharya se situe dans un contexte préventif et curatif, cela concerne une base d'action pour venir soutenir la santé. Action que l'on peut faire de manière habituelle pendant toute notre vie. Trouver sa propre dinacharya, et s'y tenir, permet de:

–s'ancrer qualitativement

–booster son système immunitaire

–maintenir une force physique et mentale

–aide à éliminer les toxines

–susciter le bien-être et la joie

–augmenter la sagesse (sattva en sanskrit) et augmenter son taux vibratoire.

Je vous propose ici une dinacharya en 10 étapes, pas de pression! prenez ce qui vous semble juste et faisable sur une longue période.

1. Se lever tôt, avant le lever du soleil, à l'heure où il n'y a ni pollution de pensées, ni pollution atmosphérique. Se coucher tôt du coup.
2. Jiva Nirlekhana, se racler la langue avec un gratte-langue en cuivre le matin au réveil. Cela sert à enlever la pellicule qui s'accumule naturellement sur la langue. Il s'agit de bactéries mortes ( pour info la bouche abrite 300 bactéries qui vivent en harmonie ). Une mauvaise hygiène alimentaire et buccale sont responsables d'un déséquilibre de la flore intestinale qui produit ce déchet de bactéries mortes qui se manifeste par ce dépôt sur la langue. Selon le point de vue de l'Ayurveda, racler sa langue permet d'enlever ces déchets de l'organisme et de ne pas les ré-assimiler soulageant ainsi le feu digestif et le système immunitaire. Le cuivre a des propriétés antibactériennes et antivirales. On racle sa langue doucement, 7 fois, d'arrière en avant, pour nettoyer chacun de ses tissus : rasa (le plasma), rakta (le sang), mamsa (les muscles), meda (la graisse), asthi (les os), majja (la moelle), shukra (tissus reproducteurs). Pas trop fort attention aux papilles!
3. Sneha Gandousha. Se gargariser la bouche à l'huile. À l'huile de sésame en saison froide. Huile de coco en saison chaude. Faire tourner l'huile dans sa bouche, la garder entre cinq et 10 minutes puis recracher (dans un Kleenex ou dans la poubelle)... Quand vous sentez un excès de salivation, ou bien des sécrétions qui remontent dans l'arrière-gorge.  
C'est bon pour:
  - La prévention des caries
  - Les maladie des gencives
  - Les inflammations , les raideurs, les mâchoires qui craquent.
  - Ça nourrit les muqueuses de la bouche

-Ça protège des aphtes.

-Et au-delà, cela permet de nourrir toutes les régions, de la tête, de la mâchoire et de la gorge.

#### 4. Boire un grand verre d'eau tiède a chaude.

Dans les textes classiques : « celui qui boit, 750 ml d'eau, au moment du lever du soleil, vivra 100 ans et plus, indemne de maladie et de vieillesse ».

-Ça réhydrate, et réveille en douceur tout le système digestif.

-Ça stimule Agni, le feu digestif

-Ça favorise la lubrification, et en cela aide les gens qui ont tendance à la constipation.

-Ça nettoie les reins et la vessie, ça promeut une bonne élimination urinaire. On peut ensuite boire de l'eau tiède tout au long de la journée en ajoutant quelques épices: \*si vous êtes

Vata : gingembre, cumin, cannelle, citron

\*si vous êtes Pitta : curcuma, menthe poivrée, hibiscus, coriandre, rose

\*si vous êtes kapha : vous pourrez rajouter du miel foncé : de sapin, de châtaignier, mais aussi du poivre, du gingembre.

✗ À éviter, les glaçons et les boissons froides qui interrompent la bonne digestion des aliments en figeant les aliments gras. À proscrire avant, pendant, et après les repas, elles éteignent le feu digestif. Pour mieux comprendre : la douche ou la machine à laver le linge, l'eau chaude nettoie mieux que l'eau froide!

La pratique du verre d'eau tiède peut aussi être envisagée le soir au coucher.

#### 5. Jala neti ou nettoyage du nez

À l'aide d'un petit pot appelé Lota , on vient nettoyer les narines d'un côté puis de l'autre en penchant sa tête au-dessus du lavabo. Cette pratique est très importante en hiver et au printemps, car la sphère O.R.L. et le système respiratoire sont fragilisés par les Pollen, par les alternances de température froid/chaud, par le vent etc. Kapha qui est très présent dans la gorge, le nez, les poumons se trouve augmenté et provoque le retour de l'asthme, des allergies, du nez et des yeux qui piquent et qui coulent.

Avec Jala neti (jala=eau) (neti=nez), ce nettoyage à l'eau salée, on vient purifier l'élément terre dans le corps pour assainir en profondeur le nez et toute la sphère O.R.L.

#### 6. Jala neti sera suivie de « Nasya »

Avec de l'huile de sésame ou du ghee, appliquez matin et soir une à deux gouttes dans chaque narine. En Ayurveda on considère le nez comme étant la porte du cerveau, et en passant par ce biais, nous pouvons nettoyer les nadis du crâne ( canaux d'énergie ) Pour une meilleure clarté d'esprit, intelligence, clairvoyance, et immunité. L'Ayurveda adore l'huile parce que ça nettoie, ça protège, et ça nourrit.

Ce soin est catégorisé dans ce qu'on appelle « rasayana », c'est-à-dire la régénération, le rajeunissement. L'huile appliquée sur la peau, dans le nez, ou dans les oreilles, a le pouvoir de nous protéger des agressions extérieures : elles forment une couche sur laquelle glisse la pollution, le vent, les virus !

De plus, la sensation enveloppante de L'huile chaude nous procure un cocon physique et psychologique. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard, si le mot sanskrit « sneha » signifie à la fois huile et amour!

#### 7. Massage à sec « Garshan »

Un des traitements ayurvédiques les plus anciens pour le bien-être! Il apporte une détoxification douce et naturelle

Ce massage vient stimuler la circulation lymphatique et sanguine. Il facilite la réduction de la cellulite ainsi que la perte de poids, il élimine les impuretés tout en drainant. Il aide à l'élimination des cellules mortes de la peau. Il va venir favoriser un teint plus sain et plus éclatant. Il accélère la digestion et le métabolisme de façon générale.. on dit oui!

Il se pratique avec une brosse douce, des gants de soie ou une éponge naturelle.

Il s'agit de venir masser le corps entier avec des pressions profondes et longues le long des os et en mouvements circulaires autour des articulations. Ce massage se fera des pieds à la tête le matin pour venir énergiser le corps entier et de la tête aux pieds le soir pour calmer un mental agité et favoriser la préparation au sommeil.

(après un bain au sel d'epsom par exemple). Cela vous prendra environ 3 à 4 minutes.

Éviter la zone du cœur et les seins. Massez l'abdomen de haut en bas et de gauche à droite. Insister sur les hanches, les jambes et les pieds et sur toutes les zones où la graisse s'est accumulée (cuisses, fesses et bras).

## 8. Massage

« Quand on masse on caresse l'âme »

Massage ou automassage : Le massage est une merveille pour drainer, et aider les toxines à sortir par l'émonctoire de la peau. À pratiquer régulièrement. Cela donne un bon sommeil, cela ralentit le vieillissement, cela améliore la vision, cela permet de conserver une peau saine et hydratée, cela régénère le corps.

On se masse de bas en haut le matin, pour faire monter l'énergie et de haut en bas le soir, en insistant sur les pieds, pour faire descendre le mental comme expliqué précédemment.

Les insomniaques privilégieront le massage des pieds et de la tête avant d'aller se coucher.

Comment procéder ?:

Avec de l'huile chaude, si on peut, elle pénétrera mieux.

On part des extrémités : du haut vers le bas le soir et du bas vers le haut le matin, comme expliqué ci-dessus.

On se masse dans la longueur sur les membres et de façon circulaire sur les articulations. L'abdomen et la poitrine : toujours dans le sens des aiguilles d'une montre.

Enfin, les membres inférieurs et supérieurs : on se masse vers le haut avec pression, en inspirant et vers le bas en redescendant sans pression et en expirant.

Vous pouvez faire suivre ce massage d'une douche en gardant une pellicule d'huile. Plus vous garderez l'huile plus le massage sera efficace.

Exemples d'huiles par dosha:

VATA : Rappel: le sens de Vata est le toucher, L'application d'huile et de chaleur calme et apaise particulièrement l'agitation de Vata.

« On masse Vata comme une fleur ». Les huiles qui conviennent particulièrement à Vata sont : l'huile de sésame, l'huile d'amande douce, l'huile d'abricots.

PITTA : « on masse Pitta comme un ami. », les huiles qui conviennent particulièrement à Pitta sont : l'huile de rose, l'huile de coco, huile de pépins de raisin, l'huile d'hibiscus.

KAPHA : « On masse Kapha comme un adversaire », les huiles qui conviennent particulièrement à Kapha sont : l'huile de ricin et l'huile de moutarde.

#### 9. Pratiquer une activité physique.

L'approche générale de l'Ayurveda, est de faire de l'exercice quotidiennement, à la moitié de sa capacité dans un but d'entretien. L'objectif est de faire circuler l'énergie.

Exemple : yoga, marche, salutation au soleil, etc.

Excellente chose aussi : marcher 10 minutes, après le repas, facilite la digestion et l'élimination.

#### 10. Pratiquer des pranayamas

Le « Prana » est le souffle de la vie, l'énergie vitale et « yama » est la notion de contrôle que l'on peut avoir dessus! À travers les exercices de respiration, nous pouvons agir sur la quantité et la qualité d'énergie qui circule en nous. En effet, selon ce que nous souhaitons pour nous-mêmes, nous pouvons venir dynamiser le corps et vivifier l'esprit ou au contraire, venir le calmer et l'apaiser.

En Ayurveda en général, et en yoga particulièrement, nous faisons un lien entre le souffle et l'état de notre mental: Si ce dernier est agité, le souffle le sera aussi et inversement!

Si vous n'en connaissez pas ou que cela vous semble compliqué, commencez par 5 minutes par jour. Faites le calme en vous, fermez les yeux, et concentrez-vous sur votre respiration, l'air qui rentre et l'air qui sort, soyez à l'écoute de vos sensations. C'est un bon début !