



# UNE FIN D'ANNÉE LUMINEUSE

En automne, le dosha Vata rend sensible au vent, au froid et au stress et, en fin d'année, le dosha Kapha commence progressivement à s'accumuler. Voici deux exercices pour relancer notre énergie.

Texte : Michèle Lefèvre\* ; Illustration : Sophie Ruffieux

Avec les nuits longues et le temps pluvieux, le dosha Kapha s'exprime au travers de cette part de nous-même, un peu léthargique, qui aimerait « hiberner » ou rester tranquillement au chaud, à la maison, à ne rien faire... Pour retrouver un bon niveau d'énergie, l'organisme aspire à la régularité, à un peu de chaleur et de stimulation douce. Voici deux manières d'obtenir ce résultat.

### CHANTER LES BIJAS DU SOLEIL

On peut accompagner la pratique de la salutation au soleil du chant des Bijas, des mantras monosyllabiques. Chanter ces Bijas procure de la joie et une belle énergie. Ces Bijas précèdent la salutation, telle que vous la pratiquez d'habitude, un mantra pour chaque salutation. Les six Bijas sont, phonétiquement : *Hram* ; *Hrim* ; *Hroum* ; *Hraïm* ; *Hraoum* ; *Hraha*.



\* Michèle Lefèvre approfondit l'approche yoga et ayurveda, une expérience qu'elle partage sur le blog Yogamrita. Elle a fondé en Bretagne l'école Yogamrita, qui forme des professeurs de yoga avec l'approche ayurvédique.

Chaque mantra se chante en début de salutation, debout, les mains en prière. Pour la première salutation, chantez *Hram* en prolongeant la vibration du M final, puis exécutez l'enchaînement de la salutation. Répétez en tout six fois, une pour chaque mantra.

### FIXER UNE FLAMME POUR DÉVELOPPER SA LUMIÈRE INTÉRIEURE

Le matin ou le soir, placez une bougie allumée à environ 1,50 m devant vous, à hauteur des yeux. La flamme est petite (mèche courte) et calme (pas de courant d'air). Asseyez-vous le dos droit, la nuque allongée, les épaules détendues, face à la flamme.

Fixez le regard sur le centre de la flamme, pendant 1 à 3 minutes, en clignant le moins possible des yeux. Puis fermez les yeux et visualisez l'image rémanente de la flamme, aussi longtemps que possible. Lorsque le point lumineux disparaît, ouvrez les yeux. Répétez deux autres fois.

Tratak développe l'attention, confère le calme, une bonne qualité de sommeil et consume toute négativité. Pour renforcer son effet, on peut pratiquer le Shiva Linga Mudra. Placez la main gauche à l'horizontale, paume tournée vers le haut. Poser la main droite dessus, en poing, pouce dirigé vers le haut (fig.1). Ce Mudra procure ancrage et stimulation.