



LE DÉGEL de Kapha

En ce tout début du printemps, continuons à éliminer les toxines de l'hiver et dynamisons-nous avec la marche afghane

Par Michèle Lefèvre*

Les jours rallongent et le soleil, encore hésitant, nous accorde sa lumière et ce petit plus de chaleur qui change tout. Bien que le temps soit frais, pluvieux et la terre humide (des qualités « kapha »), c'est l'heure du dégel. Le changement de saison chamboule l'organisme, qui est encore un peu fatigué, en petite forme et probablement surchargé suite à une sédentarité accrue.

Si nous prenons agilement ce virage, le renouveau général et l'énergie jaillissante de la nature vont nous donner des ailes. Afin de continuer à éliminer les toxines et de favoriser une bonne digestion, poursuivons la cure d'anti-ama, décrite dans le n° 29 d'Esprit Yoga. Pratiquons aussi Jala Neti (nettoyage du nez à l'eau salée décrite dans « pratique » sur www.esprityoga.fr) tous les jours ou tous les deux jours. Ajoutons à cela l'un des meilleurs exercices qui soit pour éliminer l'excès de kapha : la marche dynamisante, ou marche afghane.

LA MARCHÉ AFGHANE

Elle se pratique dans la nature de préférence ou, à défaut, dans un parc. Il s'agit de respirer en comptant ses pas ou, si souhaité, en récitant mentalement des mantras. Voici les deux rythmes de base à alterner :

- Le premier rythme est : 3 : 1 : 3 : 1. Faites trois pas en expirant et en prononçant mentalement « Om Tat Sat » (Om Cela est). Puis faites un pas en retenant le souffle poumons pleins et en prononçant « Om ». Faites ensuite trois pas en expirant et en prononçant « Om Tat Sat ». Enfin, faites un pas et prononcez Om en retenant votre souffle poumons vides. Faire 10 cycles respiratoires ainsi.

- Le deuxième rythme est : 4 : 4 : 2. Inspirez et faites quatre pas en prononçant Om Aïm Hrim Klim. Expirez en faisant quatre pas et en prononçant Chamundaye¹. Puis retenez votre souffle et faites deux pas en prononçant Vicche². L'ensemble de ce mantra Om Aïm Hrim Klim Chamundaye Vicche invoque les trois aspects de la Shakti (énergie universelle) et Chamunda, l'un des noms de la Shakti, qui symbolise le travail d'élimination de l'égoïsme. Faites 10 cycles. Puis recommencez avec le premier rythme.

Pratiquée tous les jours, ne fût-ce qu'un quart d'heure, cette marche dégage les bronches, stimule le système immunitaire et active agni (le feu métabolique). Comme elle se pratique à un rythme légèrement soutenu, elle dynamise, oxygène grandement les tissus et... procure de la joie. Bonne pratique !

(1) Prononcer « tchamoundayé »

(2) Prononcer « vitché ».

* Michèle Lefèvre pratique le yoga depuis longtemps et partage cette expérience sur le blog Yogamrita. Elle enseigne depuis 1991, essentiellement des stages, et forme des professeurs de yoga au sein de l'école Yogamrita, en Bretagne.