



## À L'ÉCOUTE de Mère Nature

En hiver, cultivez le retrait pour vous ressourcer, stimulez le corps par des pratiques appropriées et pratiquez des gestes de nettoyage

Par Michèle Lefèvre\*

L'hiver, Mère Nature se repose... et moi aussi, je prends le temps de dormir suffisamment. Le silence, l'obscurité et l'inertie de la campagne assoupie, témoignent de la qualité Tamas, l'énergie de retrait, qui ressource les éléments. Cette qualité s'imprime en moi, et il me faut la contenir, sans quoi elle peut me rendre mélancolique ou apathique. C'est pourquoi, bien reposé, je stimule le corps par des pratiques de yoga appropriées, comme la grenouille étirée.

Asseyez-vous genoux écartés, pieds sous les fessiers et gros orteils rapprochés. Si l'assise est inconfortable ou si les genoux sont sensibles, surélevez le bassin en mettant un coussin. Levez les bras et pliez les coudes qui doivent rester proches l'un de l'autre, paumes des mains contre les épaules ou les omoplates. C'est une posture qui redressent le dos, le cou et les épaules. Elle dynamise, diminue Tamas et ouvre au monde, à l'amour et à la compassion.

### DEUX PETITS RITUELS QUOTIDIENS POUR SE PURIFIER

L'hiver, le froid aidant, nous faisons parfois bombance ! Si je sens de l'embaras digestif, c'est probablement que mon organisme commence à s'encrasser. Chaque matin, nettoyez la langue en passant deux ou trois fois le gratte-langue, pour enlever la pellicule d'ama (toxines digestives). Bien rincer la bouche.

Après les deux repas principaux, prendre 1 cc d'anti-ama dans un petit peu d'eau chaude. Le Dr. Partap Chauhan, du Jiva Institute, propose la recette suivante : mélangez bien 10 gr de cumin, 10 gr de coriandre, 10 gr de gingembre, 20 gr de feuilles de menthe séchée, 20 gr de fenouil (tous ces ingrédients sont en poudre). Vous pouvez conserver cette préparation dans un bocal en verre. Environ 10 minutes après le déjeuner et le dîner, délayez 1 cuillère à café de ce mélange dans un peu d'eau chaude et consommez aussitôt.



UTTANA MANDUKANASANA

\* Michèle Lefèvre partage son expérience sur le blog Yogamrita. Elle enseigne essentiellement sous forme de stages et forme des professeurs de yoga au sein de l'école Yogamrita, en Bretagne.