

**Conférence organisée par l'Université Populaire de la Côte et du Pied du Jura,
le 22 février 2011 : Ayurvéda et l'Art de la Réjuvénation au quotidien, par Dr.
Simone HUNZIKER**

MESURES GÉNÉRALES POUR LA PRÉVENTION DU PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT

- ▶ Oléations internes et externes
- ▶ Massages pacifiant Vata
- ▶ Alimentation pacifiant Vata
- ▶ Hygiène de vie pacifiant Vata
- ▶ Yoga, pranayama, méditation
- ▶ Médication de réjuvénation

RAPPEL DES PILIERS DE LA PRÉVENTION EN AYURVÉDA

- I. Développement personnel
- II. Hygiène de vie ⇒ code de conduite pour préserver la santé
- III. Alimentation selon la constitution individuelle
- IV. Routine journalière

I. L'évolution personnelle est très importante en Ayurvéda. Les objectifs à ne jamais oublier sont:

- Le développement de la conscience (par l'éveil des sens et du discernement)
- Le dépassement de l'individualité (Ego)
- La réalisation de soi

Ils représentent notre potentiel d'évolution!

II. Hygiène de Vie

Selon la constitution individuelle et les dérèglements physiologiques

VATA	PITTA	KAPHA
Activité calme	Ne pas en faire trop	Etre très actif
Régularité en tout	Pas d'acharnement	Beaucoup d'exercice
Dormir longtemps	Dormir assez	Dormir peu, pas de sieste
Se reposer, ralentir	Plaisir dans l'activité	Décisions rapides
Manger chaud et régulièrement	Manger tiède et ne pas sauter de repas	Manger peu et sauter quelques repas
Calmer l'enthousiasme	Positiver	Se motiver
Se respecter	Savoir se détendre	Sortir de la routine

III. Alimentation

a) Selon la constitution individuelle et les dérèglements physiologiques

VATA	PITTA	KAPHA
Manger chaud et régulier	Manger tiède, ne pas sauter repas	Manger peu, sauter quelques repas
Pas ou peu de crudités	Régulièrement crudités	Peu de crudités
Repas onctueux	Pas trop onctueux	Pas du tout onctueux
Doux, salé, acide	Amer, astringent, doux	Astringent, piquant, amer
Boire beaucoup, chaud	Boire moyen, tiède	Boire peu, tiède ou chaud
Viande occasionnellement	Viande rarement	Pas de viande
Beaucoup de céréales	Régulièrement	Peu ou pas de céréales
Beaucoup de légumes	Beaucoup de légumes	Beaucoup de légumes
Fruits mûrs et doux	Tous les fruits	Pas de fruits doux

b) Selon les Gunas (Qualité)

- SATTVA** Légumes et fruits frais bio, céréales complètes bio(!), épices, lait frais bio, miel, sucre complet en petite quantité, beurre clarifié
- RAJAS:** Légumes et fruits frais bio conservés dans acide, huile ou congelés, lait pasteurisé bio, produits laitiers en général, céréales raffinées bio, la viande, les œufs, tous les stimulants et excitants: sel, poivre, piment, alcool, café, tabac en quantité modérée
- TAMAS:** Oignons, ail, excès de stimulants et excitants, de la viande et des produits laitiers, tous les aliments altérés par procédés de conservation, micro-ondes, trop grillés, brûlés, réchauffés ou mangés 7 heures après la cuisson, plats précuits, génie génétique, agro-alimentaire, pesticides, agents conservateurs

IV. La routine journalière

Elle décrit les activités et soins appropriés aux différentes phases de la journée depuis le réveil jusqu'au coucher. Elle comporte des instructions générales, mais la plupart sont à adapter aux différentes humeurs:

- LE LEVER** Le plus tôt possible pour tout le monde, V peut dormir plus. Procéder aux éliminations, nettoyer la bouche, Gandhush avec de l'huile de sésame puis boire deux verres d'eau chaude ou tiède selon la constitution. Procéder à un automassage puis douche, V doit s'enduire d'huile. Yoga, pranayama, méditation. Repas.
- MIDI** Manger aux heures Pitta, quantité et qualité selon la constitution, ensuite sieste pour V, activité calme pour P, promenade digestive pour K
- SOIR** Activités artistiques pour V, créatives pour P, physiques pour K, puis repas frugal avant 19h30, ensuite relations sociales.
- COUCHER** Toilette du soir, détente et réflexion sur soi et la journée. Coucher tôt pour V (au plus tard 22h00), jusqu'à 22h30 pour P, mais pas avant 23h00 ou même 23h30 pour K.