



NOUVELLE ANNÉE : tout est possible à chaque instant

Dans cette saison Vata-Kapha, l'hiver, où le froid et le vent assèchent et refroidissent, l'Ayurveda recommande une attention bienveillante à tous les plans de l'être.

Par Ariane Cohen*

Une année nouvelle nous entraîne à faire un bilan, à prendre des résolutions. D'un point de vue ayurvédique et holistique, limitons-nous à observer l'être que nous sommes dans ce début d'année nouvelle, pour préparer au mieux l'année à venir.

SUR UN PLAN ALIMENTAIRE.

Nous ressentons le besoin de consommer des nourritures chaudes, plus grasses. Nous pourrions nourrir nos tissus profonds avec des légumes racines comme le potiron, la betterave, le panais, qui nous apportent l'ancrage. Nous choisirons des épices chaudes comme la cannelle, le gingembre, le clou de girofle, la badiane qui, préparées en tisane ou utilisées en cuisine, allumeront le feu digestif. Pour booster nos défenses immunitaires, le curcuma est un incontournable. On pourra se préparer une **délicieuse ratatouille d'hiver au four**. Coupez du potiron, de la patate douce, du navet, du fenouil, de la betterave (cru) et de l'oignon en rondelles fines et mélangez-les à une marinade composée d'huile d'olive, curry, gingembre, curcuma, un bâton de cannelle, cumin et sel. Laissez cuire au four au moins 1 heure à température douce (80° environ).

SUR UN PLAN CORPOREL

L'hiver nous demande de **maintenir la température du corps** grâce à la pratique du yoga mais aussi en massant le corps. Mélangez 25 cl d'huile de sésame biologique et une cuillère à café de poudre de gingembre, puis appliquez la préparation en mouvements circulaires sur toutes les articulations, en commençant par les orteils, les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules, les coudes, les poignets et les doigts, pour finir par la nuque et la colonne vertébrale. Glissez-vous dans un bain chaud, au maximum 10 minutes. À pratiquer une à deux fois par semaine !

SUR UN PLAN ÉMOTIONNEL

L'hiver est la saison où il est bon de **prendre du temps pour se régénérer, ralentir afin de se mettre au diapason de la nature**. Se poser pour inverser le courant Vata qui nous entoure dans cette saison. Il est conseillé de pratiquer la méditation et le Yoga Nidra, afin de pénétrer au plus profond de notre être. Sentir des odeurs de rose ou d'orange douce peut aider à calmer le mental. Enfin, souriez-vous, souriez aux autres : le cœur s'apaise ainsi ! Je vous souhaite 365 jours ouverts pour accueillir la vie.

* Ariane Cohen découvre le yoga à 18 ans, puis la nutrition, puis la naturopathie et enfin l'Ayurveda en 1994. Certifiée par le centre Tapovan, elle a créé en 2007 la Ferme de Divali, dans le Morvan (www.cureayurvediquefrance.com), un lieu consacré à l'épanouissement de l'être dans sa globalité.