

3 étapes pour retrouver son équilibre santé



Par Cécile Fabié de Yoga Veda Santé



Je suis praticienne en yogathérapie et en massage ayurvédique chez Yoga Veda Santé.



Ma mission de cœur est de vous accompagner vers un mieux-être physique, psychique et émotionnel.

Dans cet e-book, je vous partage **les clés pour améliorer votre bien-être facilement et en toute autonomie**.

Grâce à une **méthode simple** basée sur l'**ayurveda** (la **médecine ayurvédique**) et la **yogathérapie**, je souhaite vous offrir la possibilité de mieux vous connaître et d'améliorer votre quotidien tout en respectant les besoins de votre corps.

Qu'est-ce que l'ayurveda ?

La médecine ayurvédique est une **médecine traditionnelle originaire de l'Inde**, vieille de plus de 2000 ans !
Son nom signifie "science/connaissance de la vie".
Son but est triple : le maintien de la santé, la guérison des maladies et la réalisation de soi.

Qu'est-ce que la yogathérapie ?

C'est l'**utilisation des outils du yoga** (comme les postures, la respiration, la relaxation, la méditation, les kriyas...) pour **prévenir/traiter différents troubles et pathologies**.

Bienvenue !



Comment utiliser cette méthode ?

00

Imprimer les pages 4, 5 & 6

Vous pouvez répondre aux 2 quiz suivants en cochant directement les cases du PDF, mais **je vous conseille de les imprimer afin de vous créer un petit livret de suivi.** Car cette méthode n'est pas à usage unique ! Mais bien à chaque fois que vous en ressentirez le besoin.



01

Quiz 1 : body type basique

Déterminez votre **constitution de base** grâce à un petit quiz (selon la médecine ayurvédique). C'est votre "**Prakruti**" : **votre équilibre originelle, naturelle.**

p.4

p.5

p.6

02

Identifier votre dosha dominant

L'ayurveda est basée sur l'équilibre/déséquilibre des éléments qui nous composent (terre, eau, feu, air, éther). Ces éléments sont regroupés en **3 doshas** nommés : **Pitta, Kapha et Vata**. Nous sommes tous constitués des 3, mais généralement, 1 ou 2 d'entre eux prédomine(nt).



Identifier vos déséquilibres

En **comparant les résultats obtenus à chacun des quiz**, vous pourrez observer la différence entre votre prakruti et votre vikruti. Cela vous indiquera vos déséquilibres.

03

En route vers le mieux-être !

Rendez-vous à la page du dosha à rééquilibrer pour découvrir la **routine** qui vous aidera à y parvenir, mêlant **ayurveda, yogathérapie et plaisir !**

Dosha n°1
p.7

Dosha n°2
p.8

Dosha n°3
p.9

Prakruti

Quizz 1 : body type basique

Faites le quiz ci-dessous selon l'état le plus ancien dont vous vous souvenez (enfance, adolescence). N'hésitez pas à questionner votre famille, vos amis de longue date...



Pour se faire, cochez les cases correspondant aux doshas (vata = V, pitta = P, kapha = K) vous concernant. Dans le cas de propositions multiples, pointez toutes vos réponses et cochez les cases des doshas correspondants. Puis notez votre total pour chaque dosha (vous trouverez un exemple p.X)

CARACTÉRISTIQUES	VATA	PITTA	KAPHA	V	P	K
CARRURE	Svelte	Moyen(ne)	Fort(e)			
TAILLE	Petit(e)	Moyen(ne)	Grand(e)			
FORME DU VISAGE	Long Ovale	Triangulaire Carré	Rond			
CHEVEUX / SOURCILS	Bouclés Peu de quantité Foncés, fins Cassants	Lisses Légèrement gras Fins Quantité moyenne Couleurs claires	Foncés, épais Gras Ondulés Beaucoup de cheveux			
PEAU	Foncée Fine Sèche Sensible au froid et au vent	Légèrement grasse, moite Grains de beauté Taches de rousseur Sensible à la chaleur et à la lumière, rougit facilement	Grasse Douce Epaisse Claire, pâle			
TEMPÉRATURE CORPORELLE	Froide (notamment aux extrémités) Transpiration peu abondante, pas d'odeur	Chaud	Froid			
APPÉTIT	Varie Saute des repas occasionnellement	Important Ne peut pas sauter de repas	Faible Peut sauter des repas confortablement			
SOMMEIL / RÊVES	5-6H Léger, facilement interrompu Sensible aux sons Rêve beaucoup mais ne s'en souvient pas Rêves aériens Rêves effrayants	6-8H Profond et ininterrompu Sensible à la chaleur et à la lumière Se rappelle de ses rêves Rêves en couleurs vives Rêves ensoleillés	8H et plus Profond et lourd Peu de rêves mais s'en souvient Rêves qui semblent réels Rêves d'eau, de nature			
ATTITUDE ÉMOTIONNELLE	Intuition Anxiété, agitation Inconstance	Irritabilité Perfectionnisme Compétitivité	Compassion, servabilité Sincérité			
NIVEAU D'ÉNERGIE	Très actif.ve par moment Se fatigue rapidement	Actif.ve Travaille facilement plusieurs heures	Bonne endurance Difficultés à se motiver			
MÉMOIRE	Bonne à court terme Oublie rapidement	Bonne à moyen terme Claire	Très bonne à long terme Met du temps à retenir			
TOTAL						

Vikruti

Quizz 2 : body type actuel

Remplissez ce même quiz une seconde fois, comme précédemment, mais **selon votre état actuel**. Puis à nouveau, notez votre total pour chaque dosha.



CARACTÉRISTIQUES	VATA	PITTA	KAPHA	V	P	K
CARRURE	Svelte	Moyen(ne)	Fort(e)			
TAILLE	Petit(e)	Moyen(ne)	Grand(e)			
FORME DU VISAGE	Long Ovale	Triangulaire Carré	Rond			
CHEVEUX / SOURCILS	Bouclés Peu de quantité Foncés, fins Cassants	Lisses Légèrement gras Fins Quantité moyenne Couleurs claires	Foncés, épais Gras Ondulés Beaucoup de cheveux			
PEAU	Foncée Fine Sèche Sensible au froid et au vent	Légèrement grasse, moite Grains de beauté Taches de rousseur Sensible à la chaleur et à la lumière, rougit facilement	Grasse Douce Epaisse Claire, pâle			
TEMPÉRATURE CORPORELLE	Froide (notamment aux extrémités) Transpiration peu abondante, pas d'odeur	Chaudé Transpire beaucoup, odeur forte	Froid Transpiration modérée			
APPÉTIT	Varie Saute des repas occasionnellement	Important Ne peut pas sauter de repas	Faible Peut sauter des repas confortablement			
SOMMEIL / RÊVES	5-6H Léger, facilement interrompu Sensible aux sons Rêve beaucoup mais ne s'en souvient pas Rêves aériens Rêves effrayants	6-8H Profond et ininterrompu Sensible à la chaleur et à la lumière Se rappelle de ses rêves Rêves en couleurs vives Rêves ensoleillés	8H et plus Profond et lourd Peu de rêves mais s'en souvient Rêves qui semblent réels Rêves d'eau, de nature			
ATTITUDE ÉMOTIONNELLE	Intuition Anxiété, agitation Inconstance	Irritabilité Perfectionnisme Compétitivité	Compassion, servabilité Sincérité			
NIVEAU D'ÉNERGIE	Très actif.ve par moment Se fatigue rapidement	Actif.ve Travaille facilement plusieurs heures	Bonne endurance Difficultés à se motiver			
MÉMOIRE	Bonne à court terme Oublie rapidement	Bonne à moyen terme Claire	Très bonne à long terme Met du temps à retenir			
TOTAL						

L'objectif en ayurveda pour être « en santé » : retrouver votre équilibre de base (Prakruti), en comparant celui-ci à votre condition actuelle (Vikruti).
La différence entre ces résultats mettra en lumière ce(s) déséquilibre(s).

Ci-dessous, **notez vos totaux aux quiz 1 et 2, comparez ces résultats** (ex : +7, -3, +1...) puis **remplissez les 2 champs** qui suivent en conséquence.

RÉSULTATS

Quiz 1 : Prakruti, mon body type basique

Vata =

Pitta =

Kapha =

Quiz 2 : Vikruti, mon body type actuel

Vata =

Pitta =

Kapha =

Comparaisons Prakruti / Vikruti

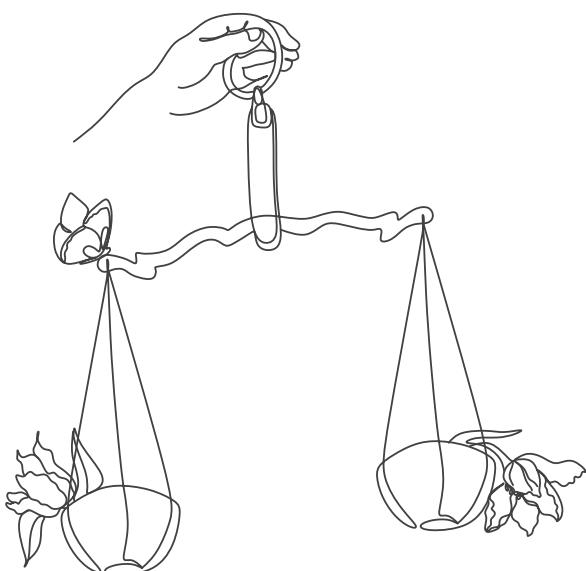
Vata =

Pitta =

Kapha =

Mon dosha dominant

Dosha(s) à rééquilibrer



Exemple

- Résultats Prakruti : Vata = 7 / Pitta = 4 / Kapha = 5
- Résultats Vikruti : Vata = 9 / Pitta = 7 / Kapha = 4
- Comparaisons : Vata = +2 / Pitta = +3 / Kapha = -1
- Dosha dominant : Vata

Constat :

On observe un déséquilibre de tous les doshas car il y a une différence entre chaque résultat.

Le dosha le plus déséquilibré est Pitta (puis Vata et enfin très légèrement Kapha).

- Au printemps et en été, on axera le rééquilibrage sur Pitta (qui a tendance à augmenter durant ces saisons).
 - En automne et hiver, il sera préférable de chercher à rééquilibrer Vata (car ces saisons lui sont associées).
- ⊕ N'hésitez pas à vous référer aux saisonnalités de chaque dosha pour déterminer celui à privilégier.

VATA

3
étape

Votre sankalpa (affirmation positive)

"J'apprécie de ralentir le rythme"



Qualités & période

- Sec, froid, rugueux, instable
- Correspond à la fin de journée et à la fin de la nuit
- Augmente en automne et hiver par temps sec, venteux et froid

Routine

- Avoir un rythme régulier
- Se lever et se coucher aux mêmes heures
- Manger à des heures régulières, sans sauter de repas

Alimentation

- Privilégier les aliments chauds
- Augmenter les aliments sucrés, acides et salés
- Réduire les aliments piquants, amers et astringents
- Éviter les aliments durs, crus et secs



Huiles à utiliser en automassage

- Sésame



- Amande douce



Outils de yogathérapie



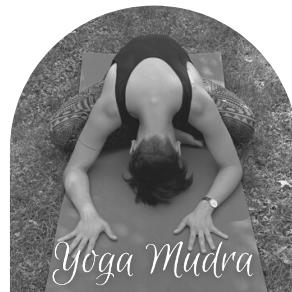
RELAXATION

Allongé.e sur le dos, jambes écartées, bras le long du corps, restez immobile. Prenez conscience de chaque partie de votre corps, l'une après l'autre.



APAISEMENT

Assis.e, inspirez par le nez et expirez bouche grande ouverte, comme si vous vouliez faire de la buée sur un miroir, en produisant un léger bruit. Répétez bouche fermée.



LÂCHER PRISE

Assis.e en tailleur, inspirez en gonflant la poitrine et expirez en vous penchant, le front vers le sol, mains au sol. Maintenez la position, respirez normalement.

PITTA

3
étape

Votre sankalpa (affirmation positive)
"J'apprends à m'apaiser"



Qualités & période

- Chaud, tranchant, subtil, léger
- Correspond au milieu de journée et au milieu de la nuit
- Augmente au printemps et en été

Routine

- Se coucher de bonne heure (idéalement avant 22H30)
- Éviter les surcharges de travail
- Prendre des douches fraîches

Alimentation

- Boire beaucoup d'eau
- Privilégier les aliments frais
- Augmenter les aliments sucrés, amers et astringents
- Diminuer les aliments piquants, frits, acides et salés

Huiles à utiliser en automassage



Outils de yogathérapie



Chandra Bedhana

APAISEMENT
(respiration lunaire)
 Inspirez lentement et profondément par la narine gauche. Retenez votre souffle puis expirez par la narine droite.



Peace of Mind

MEDITATION
 Assis.e, observez les pensées qui vous viennent à l'esprit, laissez-les défilé et accueillez-les, tout en restant concentré.e sur votre respiration.



Le Diamant

POSTURE
 Assis.e sur vos talons, paumes des mains relâchées sur les genoux. Solidement ancré.e au sol, redressé.e vers le ciel, fermez les yeux.

KAPHA

3
étape

Votre sankalpa (affirmation positive)
"Je développe ma motivation"



Qualités & période

- Onctueux, froid, lourd, lent, stable
- Correspond au début de journée et au début de la nuit
- Augmente en hiver par temps humide et froid

Routine

- Dormir moins longtemps, éviter de faire des siestes
- Éviter de se doucher après le repas, de dormir les cheveux humides
- Manger de bonne heure (idéalement avant le coucher du soleil)

Alimentation

- Éviter de grignoter, de manger entre les repas
- Privilégier les aliments et les boissons chaud(e)s
- Augmenter les aliments piquants, amers et astringents
- Éviter les aliments sucrés et acides

Huiles à utiliser en automassage

- Moutarde

- Graines de lin

Outils de yogathérapie



APAISEMENT (respiration solaire)

Inspirez lentement et profondément par la narine droite. Retenez votre souffle puis expirez par la narine gauche.



RELAXATION
Assis.e, pieds et mains légèrement écartés, prenez conscience de votre corps porté par la terre, de vos appuis, et observez votre respiration.



POSTURE

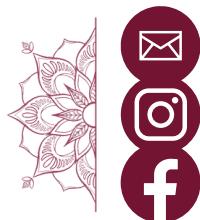
Debout, jambes bien écartées, portez vos mains jointes au niveau de la poitrine. Inspirez en ouvrant les bras en croix, les mains à la hauteur des épaules...

Bravo !

**Vous savez à présent comment améliorer
votre équilibre santé, mais avant...**

... de vous laisser, il me tient à cœur de vous préciser que :

- Cette méthode n'est pas à usage unique ! Vous pouvez la réutiliser dès lors que vous en sentirez le besoin, alors gardez-la à portée de main !
- Elle vous donnera une idée de votre constitution et de vos déséquilibres. Néanmoins, cela ne remplace pas l'accompagnement par un.e thérapeute qualifié.e, que ce soit en ayurvédha ou en yogathérapie.
- Adapter votre pratique et votre mode de vie selon la médecine ayurvédique demande un suivi par un.e praticien.ne ayurvédique formé.e qui, pour déterminer vos besoins en profondeur, effectuera un bilan complet (davantage de questions, examen de la langue, du pouls...).
- L'ayurvédha et la yogathérapie sont complémentaires aux traitements médicaux conventionnels et ne viennent en aucun cas les remplacer. Ils s'inscrivent donc dans un parcours de soins complémentaires.
- Pour retrouver tous les exercices des pages "Doshas" en vidéos intégrales, pour toute question, demande de renseignements ou juste pour me faire un petit coucou, retrouvez-moi sur les réseaux sociaux ou contactez-moi à l'adresse suivante :



cecile.fabie@gmail.com

@yogavedasante

Bon voyage vers votre mieux-être !

Namasté, Cécile



**" L'AYURVEDA nous enseigne
que pour être en bonne santé
il faut juste deux choses :
FAIRE MOINS,
ÊTRE PLUS. "**

Shubhra Krishan

