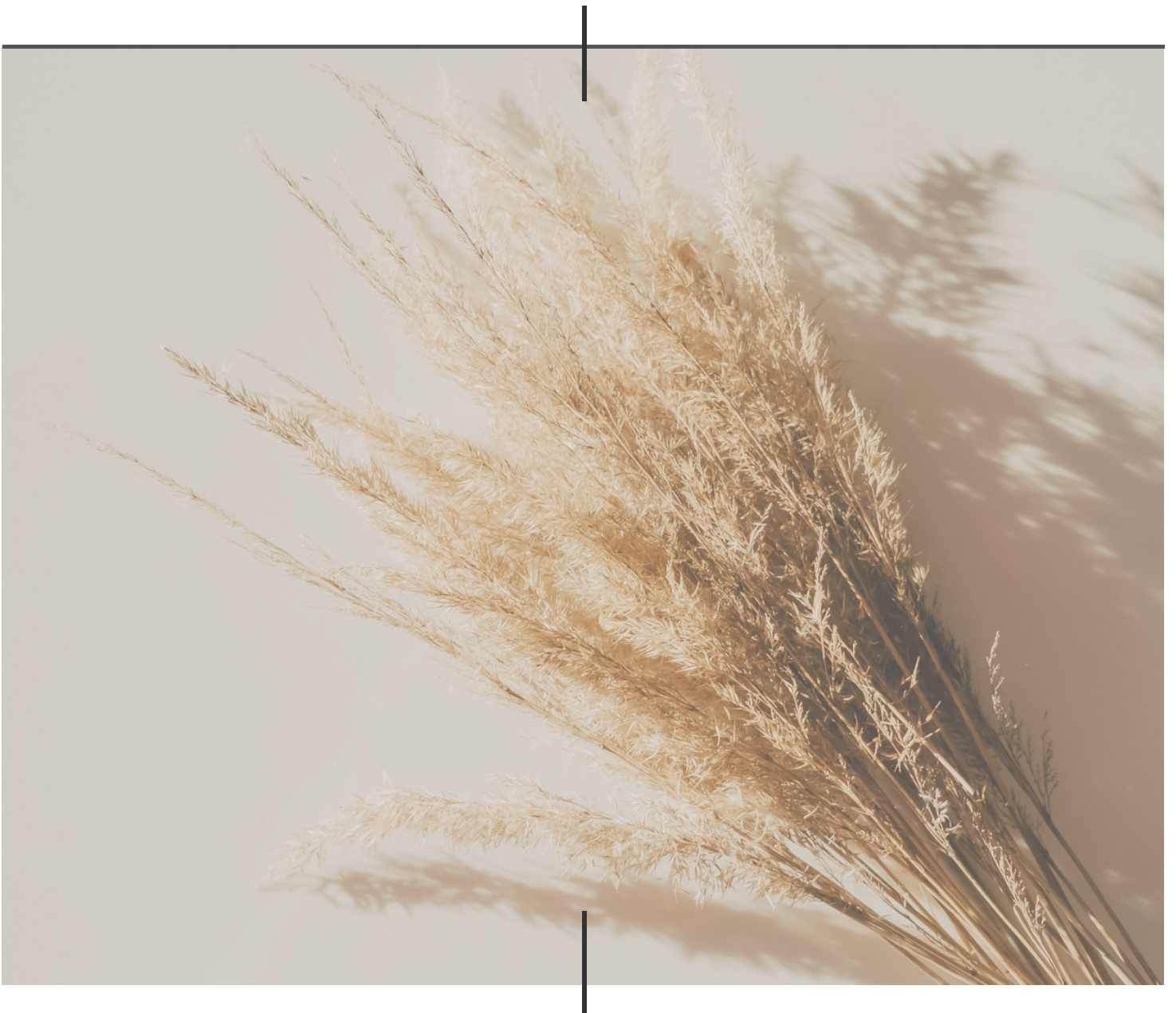


**UN ÉTÉ INDIEN**  
PAOLA MORO

# **LES ROUTINES D'AUTOMNE**



# AUTOMNE ET AYURVEDA

L'automne est une saison de transition. Elle nous invite à ralentir pour petit à petit entrer dans l'hiver, une saison de calme et d'intériorisation. C'est donc une saison de retour à soi après l'été.

Comme les arbres qui petit à petit se préparent à l'hiver, nous aussi, nous pouvons nous préparer au froid, lentement, pas à pas, en modifiant nos routines et nos habitudes alimentaires et ce dès le mois de septembre.

C'est le dosha VATA (AIR et ETHER) qui domine cette saison.

VATA est l'énergie du mouvement, de la légèreté, de l'irrégularité.

Pour trouver un équilibre, nous contrebalançons en recherchant **la chaleur, la stabilité, l'ancrage** dans nos routines, notre alimentation et notre pratique du yoga.

Qualités de VATA

*mouvant, léger, sec, frais,  
irrégulier, rugueux, fin,  
rapide, informe*

Ce guide de routines sera votre journal de bord de l'automne ! Vous pourrez y noter vos observations, ce qui vous a plu et comment améliorer votre quotidien pour pacifier cette saison qui peut être déroutante.

# DE BONNES HABITUDES

Ce que vous faites **tous les jours** est la chose la plus importante pour vous permettre de trouver un équilibre et d'être en bonne santé.

Ce sont les bonnes habitudes que vous prendrez qui feront la différence sur le long terme.

Dans l'ayurvéda, on parle de dinacharya, dina signifie le jour, et charya, le chemin. Ce sont donc les règles de vie quotidienne. Dinacharya est le début de la connaissance ayurvédique. On y trouve des recommandations d'hygiène corporelle, des règles d'éthique et des recommandations spirituelles.

*Journaling*

**Notez ici le déroulement de votre journée dans le détail.**

MATIN

MIDI

SOIR

# L'HEURE DU LEVER ET L'HEURE DU COUCHER

L'heure du lever et l'heure du coucher sont des moments importants. Ce sont des moments de transition entre le jour et la nuit, propices à la contemplation et à la méditation.

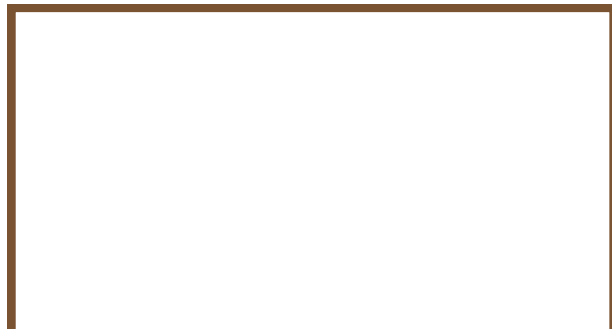
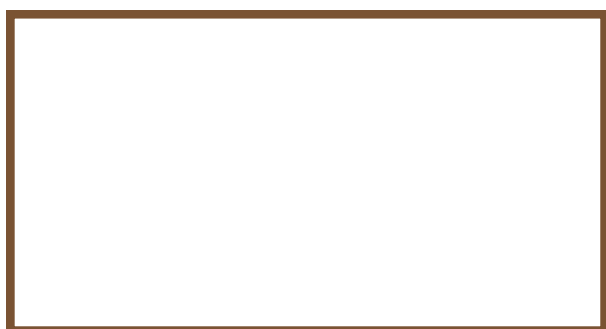
L'ayurvéda recommande de se coucher tôt, **surtout en automne et en hiver**, autour de 21h00 et de se lever tôt, autour de 6h00.

Choisissez votre horaire, selon vos besoins et votre état de santé, et essayez le plus possible de vous y tenir, en semaine tout comme le week end. **Le corps n'aime pas les variations d'horaire.**

*Journaling*

**Notez ici votre horaire idéal**

**Notez ici votre horaire actuel**



**Que pourriez-vous mettre en place pour vivre selon votre horaire idéal?**

*Par exemple :*

Déplacer mon heure du coucher tous les jours de 15 minutes

Déplacer mon réveil tous les jours de 15 minutes

Mettre une alarme 2 heures avant mon heure de coucher pour commencer une activité calme

# L'ALIMENTATION

L'alimentation est la base d'une bonne santé. Mais avant de vous demander quels sont les aliments à privilégier et ceux à éviter, commencez par observer le quand, comment, et combien vous mangez.

## **Quand**

L'ayurveda recommande de prendre le repas principal entre 10h00 et 14h00.

Le soir, essayez de manger entre 17h30 et 19h00.

## **Comment**

Manger debout sur un coin de table, dans sa voiture ou devant son ordinateur n'aide pas votre corps à assimiler pleinement votre nourriture. Mangez assis, à table, dans le calme pour savourer pleinement votre repas !

## **Combien**

La contenance de votre estomac est la même que celle de vos deux mains jointes pour recevoir une offrande, une fois mastiquée. Pour faire son travail, l'estomac à besoin d'espace. Laissons lui un quart d'espace. Il y aura donc un quart de liquide et 2 quart de solides.

C'est à midi que le feu digestif est le plus fort et c'est donc à ce moment que vous mangerez ce qui est le plus difficile à digérer comme la viande, le poisson et les œufs.

Le soir, mangez léger, des céréales et des légumes.

*Journaling*

**Notez ici le quand, le comment et le combien de votre dernier repas.**



**Que pourriez-vous mettre en place pour que vos repas se déroulent dans de meilleures conditions ?**



# LES REPAS D'AUTOMNE

La priorité en automne est de s'alimenter de **manière régulière**, à heure fixe.

Les aliments doivent être cuits et chauds.

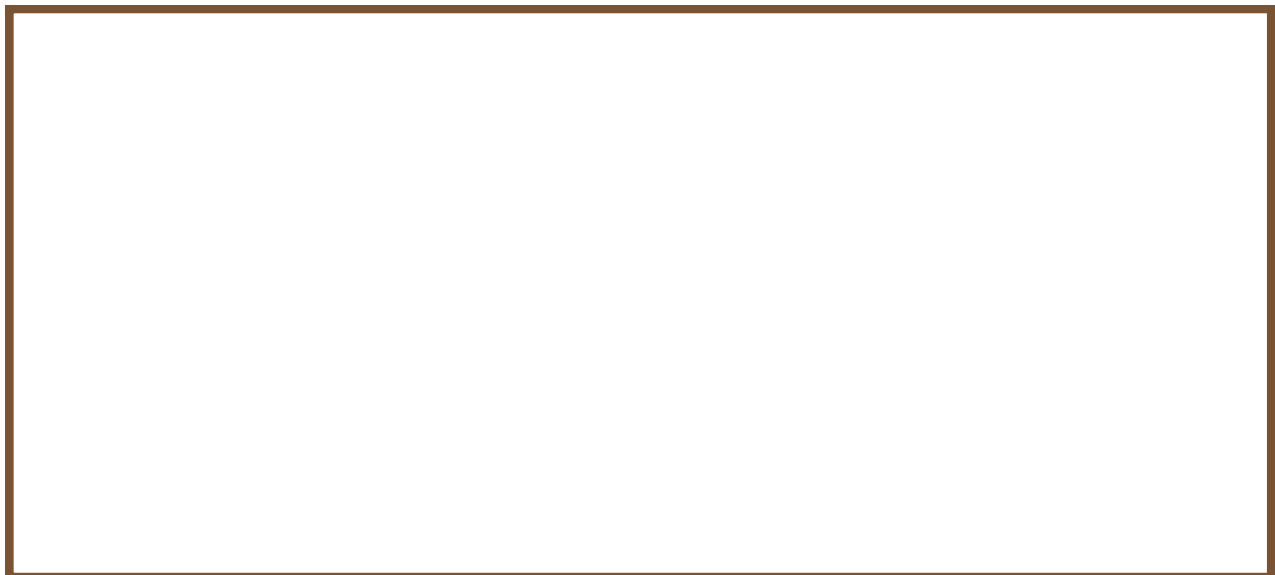
Les saveurs à rechercher sont la saveur douce (patate douce, carotte...) la saveur acide (cresson, poireaux...) et la saveur salée. La texture doit être onctueuse, en sauce ou avec de l'huile.

Evitez ce qui est cru, sec ou piquant ainsi que tous les produits industriels.

Evitez également le café et le thé et privilégiez les tisanes.

*Journaling*

**Notez ici vos aliments d'automne préférés**



# LE YOGA D'AUTOMNE

Pour pacifier Vata, les postures d'ancrage sont les bienvenues.

Ce sont toutes les postures qui engagent le bas du corps comme la chaise, la déesse ou les guerriers, que vous retrouvez dans le programme "Un été indien".

Rechercher la lenteur dans le mouvement et la répétition.

Les postures au sol pour se reconnecter à la terre sont très appréciées.

*Journaling*

**Dessinez ici les postures que vous préférez !**



# LE YOGA D'AUTOMNE

- Allongez l'expiration
- Ralentissez le mouvement
- Privilégiez les postures qui demandent de la force et de la mobilité dans le bas du corps.

Vous pouvez ajouter les postures suivantes à votre pratique.

Ce sont des postures qui ancrent, apportent de la stabilité et de la chaleur.



Deviāsana  
La déesse



Apanāsana  
Posture d'élimination



Utkatāsana  
La chaise



Makarāsana  
La torsion couchée

## Salutations

- Salutation à la terre
- Salutation au soleil en mode soft
- Salutation à la mer

## Mudra

Bhu Mudra, geste de la terre mère





## YOGANATYAM : RESPIRER. BOUGER. RESENTIR. SOURIRE. ÊTRE

Yoganatyam est une école de hatha-yoga basée à Chexbres qui met l'accent sur la respiration, le mouvement, l'attention, la conscience du corps, avec bienveillance & authenticité. Vous retrouvez le contact avec vos sensations, votre souffle, vous-même, pour être bien dans votre corps & dans votre tête.

Vous vous sentez libre & serein sur le chemin du bien-être et de la connaissance de soi.

### EN PERSONNE

Les cours hebdomadaires ont lieu à Chexbres au Centre paroissial. Les débutants sont les bienvenus.

➔ Réservez votre cours d'essai [en cliquant ici](#).

Lundi : 17h30 et 19h00

Jeudi : 18h15 et 19h45

### EN LIGNE

Plusieurs programmes en ligne vous accompagnent dans le confort de votre maison.

➔ Plus d'informations [en cliquant ici](#).

### SOLO

Je vous accompagne personnellement en vous donnant des cours privés.

➔ Réservez votre premier cours en solo [en cliquant ici](#).

### PAOLA MORO

Paola Moro vit en Suisse, à Chexbres. Maman de jumeaux de 5 ans, elle est enseignante de yoga diplômée Yoga Suisse.

Ses cours, reconnus par les assurances complémentaires, sont influencés par sa pratique de la danse indienne & sa passion pour les arts & les philosophies de l'Inde ainsi que l'ayurvêda, la médecine indienne.