



*Guide du débutant  
pour une vie plus saine et plus heureuse*



## *Introduction*

Ce guide montre notre point de vue sur la vie et sur la façon de mieux la vivre. Tu y trouveras des informations générales sur l'Ayurvéda et sur la manière dont nous proposons d'intégrer cette ancienne « *sagesse* » dans la vie quotidienne.

Nous te donnerons également des exemples sur la façon de commencer à modifier tes habitudes quotidiennes. Parce que nous pouvons parler jusqu'à ce que nous ayons la bouche desséchée, mais le fait de faire le premier pas est la clé de tout changement.

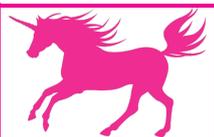
Nous espérons que ce guide changera ta façon de voir la santé et le bonheur, et qu'il t'aidera à amorcer le changement que tu souhaites voir dans ta vie. Bonne lecture !

Namasté,  
Karen & Christophe

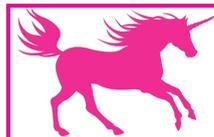


### *Notre but :*

*Te motiver et te donner les moyens de vivre une vie plus saine et plus heureuse*



# Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse



## Index

<i>Introduction</i>	- 1 -
<i>1) Ayurvéda ou « La Science de la Vie »</i>	- 3 -
<i>Ayurvéda vs. Médecine occidentale</i>	- 4 -
<i>La théorie des trois Doshas</i>	- 4 -
<i>Les Doshas dans les différentes phases de la vie</i>	- 6 -
<i>Vata, Pitta et Kapha en rythme saisonnier et quotidien</i>	- 7 -
<i>La « Constitution Ayurvédique » c'est quoi ?</i>	- 7 -
<i>2) Ayurvéda et Yoga</i>	- 8 -
<i>Ayurvéda</i>	- 8 -
<i>L'harmonie entre le corps et l'esprit</i>	- 8 -
<i>Yoga</i>	- 9 -
<i>Le Yoga et les Dosha</i>	- 9 -
<i>Les bienfaits du Yoga</i>	- 9 -
<i>Styles de Yoga les plus répandus</i>	- 10 -
<i>Les dérivés du Yoga</i>	- 11 -
<i>3) Respiration</i>	- 14 -
<i>Le système respiratoire et les émotions</i>	- 15 -
<i>L'importance d'une bonne respiration</i>	- 15 -
<i>4) Méditation</i>	- 17 -
<i>Être dans le flow</i>	- 17 -
<i>Techniques de méditation</i>	- 18 -
<i>5) Nutrition</i>	- 20 -
<i>Égaux mais pas identiques</i>	- 21 -
<i>Conseils pour mieux manger et par la suite digérer selon l'Ayurvéda</i>	- 22 -
<i>6) Prendre soin de l'environnement,</i>	- 25 -
<i>Manger moins de viande</i>	- 26 -
<i>Refuser les plastiques à usage unique</i>	- 26 -
<i>Recherche de produits cosmétiques</i>	- 27 -
<i>Moins et mieux consommer</i>	- 27 -
<i>7) Faire des petits pas est la clé,</i>	- 28 -
<i>Par où commencer ?</i>	- 28 -
<i>Et après ?</i>	- 29 -
<i>Sources</i>	- 30 -



## 1) *Ayurvéda ou « La Science de la Vie »*

L'Ayurvéda est un ancien système de guérison holistique, originaire du sous-continent indien, il y a environ 5000 ans. Le nom est dérivé des deux mots sanskrits Ayur et Veda, qui signifient respectivement la vie et la connaissance. Ayurvéda se traduit donc par La Science de la Vie. Et c'est en fait plus, qu'un système de guérison. C'est plutôt un manuel d'instructions pour une vie saine, avec le sourire et la bonne humeur.

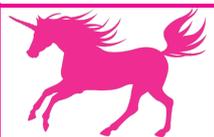


Dans l'Ayurvéda, la **prévention** est au moins aussi importante que la guérison. Selon l'Ayurvéda, tout dans ce monde est régi par les trois Doshas. Les Doshas peuvent être considérés comme trois énergies qui gèrent tout. Chaque personne a une "constitution" unique des trois Doshas. Et lorsqu'ils sont en équilibre, nous sommes en parfaite santé. Ce qui, soit dit en passant, est plus que l'absence de maladies.

“ *« La santé est un état de bien-être mental, social et physique, et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité »*

Organisation mondiale de la santé, 1948

Cet équilibre est dynamique et il est soumis à une pression constante de l'environnement. L'environnement est tout ce qui nous entoure (l'air que nous respirons, les sons, la lumière ou son absence, les odeurs, etc.) et tout ce que nous consommons (nourritures, boissons, informations, médias sociaux, etc.). Nous devons constamment nous adapter, afin de maintenir l'équilibre. Très souvent, nous échouons à plus ou moins long terme et nous tombons malades.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### *Ayurvéda vs. Médecine occidentale*

En Occident, nous sommes habitués à isoler les parties de notre corps qui ne fonctionnent pas de manière optimale. Par exemple, une personne souffrant d'hypertension se verra prescrire un médicament pour faire baisser sa tension artérielle, sans qu'on lui pose plus de questions. En revanche, lorsque cette personne consulte un médecin ayurvédique, c'est une autre « *histoire* ».

Le médecin ayurvédique voudra savoir beaucoup de choses sur cette personne. Elle/Il cherchera la cause de l'hypertension et posera certainement des questions sur les habitudes alimentaires, le sport, le mouvement et le stress dans tous les domaines, pour n'en citer que quelques-unes. Une fois que le médecin ayurvédique aura bien fait connaissance avec le patient, elle/il lui recommandera de modifier son mode de vie, notamment en matière d'alimentation. Car un dicton ayurvédique très souvent cité dit:

“ *« Quand la nutrition est mauvaise, la médecine ne sert à rien. Lorsque la nutrition est correcte, les médicaments ne sont pas nécessaires »*

Sagesse ayurvédique

→ La nutrition est donc la base de tout traitement ayurvédique.



### *La théorie des trois Doshas*

La théorie des trois Doshas explique en grande partie ce qu'est l'Ayurvéda. Elles sont mieux considérées comme des énergies respectivement appelées Vata, Pitta et Kapha. Et elles sont impliquées dans pratiquement tout : le rythme saisonnier et quotidien, les étapes de la vie, la nourriture que nous mangeons, et chaque créature vivante, y compris les humains.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### *Kapha*

Le Kapha représente la croissance. Les éléments associés au Kapha sont la terre et l'eau. Ses caractéristiques reflètent les qualités qu'offre la terre: l'onctueux, le frais, lourd, lent, lisse, doux et stable et également dense, nuageux et visqueux.

Dans le corps, ces qualités se manifestent par des os denses et lourds, une peau lustrée et souple, un faible métabolisme et des corps larges et trapus. Lorsqu'ils sont déséquilibrés, les individus Kapha ont la tendance à prendre du poids et ont tendance à avoir des faiblesses dans leurs poumons et leurs sinus, où il y a une accumulation de mucosités.



### *Pitta*

Le Pitta signifie "ce qui transforme et digère". Le principal élément associé au Pitta est le feu. Cela se reflète dans les caractéristiques : chaud, vif, pénétrant, et quelque peu volatil et huileux. La nature huileuse du Pitta est liée à l'élément secondaire qui est l'eau.

Les Pitta ont tendance à avoir une sensation de chaleur et une peau quelque peu grasse, des yeux pénétrants et des traits aigus. Ils ont tendance à avoir un poids modéré et une bonne musculature. Lorsqu'ils sont déséquilibrés, ils ont tendance à avoir des diarrhées, des infections, des éruptions cutanées et des faiblesses au niveau du foie, de la rate et du sang.



### *Vata*

Le Vata se traduit par "ce qui fait remuer les choses". Les éléments associés à Vata sont l'air et l'espace. Les caractéristiques de Vata sont la sécheresse, la rugosité, la lumière, le froid, la subtilité et la mobilité. Vata est souvent appelé le "roi des Doshas", car il régit la plus grande force vitale du corps et donne le mouvement aux Pitta et aux Kapha.

Physiquement, les Vata ont tendance à être légers, leurs os sont minces et leur peau et leurs cheveux sont secs. Ils bougent souvent et parlent rapidement. Lorsqu'ils sont déséquilibrés, ils peuvent perdre du poids, être constipés et avoir des faiblesses dans leurs systèmes immunitaire et nerveux.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### *Les Doshas dans les différentes phases de la vie*

**La vie commence avec le Kapha**, ou printemps. Nous commençons tous dans l'utérus, un environnement très aqueux. Nous établissons la solidité de la terre appelée immunité. Cette phase dure jusqu'au début de la puberté. Le mot "Kapha" signifie grandir, créer une forme. Le "lait maternel" est la substance primaire qui nourrit le corps et l'esprit, établissant l'immunité. Le Kapha régit l'immunité.

**La prochaine étape est Pitta**, ou l'été. La phase Pitta commence avec la puberté, où la testostérone et les œstrogènes transforment encore le corps et l'esprit. Pitta signifie "ce qui transforme et digère". Cette phase dure jusqu'à 45-50 ans. La testostérone est élevée chez les hommes et les œstrogènes sont importants chez les femmes, et l'appétit et le métabolisme augmentent. Pitta concerne le métabolisme et régit le système endocrinien et le système digestif. La pulsion sexuelle augmente. La phase Pitta consiste à s'établir et à s'exercer dans le monde par l'identité, comme le soleil qui veut être vu davantage.

**La dernière étape est Vata**, ou chute. Le Vata commence lorsque les processus d'andropause et de ménopause s'enclenchent. L'andropause est le déclin de la testostérone chez l'homme, avec une augmentation des œstrogènes, et la ménopause est la diminution des œstrogènes et l'augmentation de la testostérone chez la femme. Les pôles s'inversent ici. La pulsion sexuelle ralentit. L'appétit diminue. Le Vata régit le système nerveux et le sommeil change en quantité et en qualité. C'est une période plus délicate et plus sensible. Ce cycle se termine avec le dernier souffle à la mort.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### *Vata, Pitta et Kapha en rythme saisonnier et quotidien*

---

En Ayurvéda, l'année est désignée en termes de saison Kapha, Pitta et Vata. La saison Kapha commence au milieu de l'hiver et dure jusqu'au printemps. La saison Pitta commence à la fin du printemps, dure tout l'été et se termine au début de l'automne. La saison Vata relie les deux, elle commence donc au début de l'automne et se termine au milieu de l'hiver.

Les Doshas règlent la journée par blocs de 4 heures.

Le temps Kapha est de 6 à 10 heures, le Pitta de 10 à 2 heures et le Vata de 2 à 6 heures.

### *La « Constitution Ayurvédique » c'est quoi ?*

---

La compréhension de ta constitution ayurvédique peut t'aider à vivre plus sain et être plus heureux.

- Notre constitution est l'équilibre inhérent des énergies dans notre corps et notre esprit.
- Elle décrit qui tu es au niveau le plus fondamental.
- Elle définit ce qui est en harmonie avec notre nature et ce qui nous fera sortir du déséquilibre et donc de la maladie.

Comme nous avons tous un équilibre énergétique différent, l'Ayurvéda montre que le chemin vers une santé optimale est différent pour chaque personne en fonction de sa constitution.

Elle est caractérisée par une combinaison spécifique des 3 Doshas qui sont propre à chaque personne. L'Ayurvéda définit la maladie comme le résultat final naturel d'une vie sans harmonie avec sa constitution.

Il est donc essentiel de comprendre sa constitution et ses interactions avec son environnement pour être en bonne santé. Et comme nous avons tous une constitution unique, ce qui est bon pour une personne peut être mauvais pour une autre, et vice versa.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### 2) *Ayurvéda et Yoga*

L'Ayurvéda et le Yoga sont deux disciplines thérapeutiques propres à l'Inde. Ce sont des « *sciences sœurs* » qui ont de nombreuses parallèles et qui se complètent. L'Ayurvéda et le Yoga sont dérivés du "Veda" (le Veda est un ensemble de textes avec des connaissances très anciennes sur des sujets très divers).

- Ayurvéda signifie la science de la vie.
- Yoga signifie l'union, être lié ensemble.

L'objectif des deux systèmes est une vie saine et heureuse. Mais pour bien l'utiliser, nous devons en même temps apprendre à nous (re)connaître nous-mêmes et à nous accepter comme individu.

Hildegarde de Bingen disait il y a 900 ans, que d' « *être en bonne santé ce n'est pas seulement ne pas être malade, mais au contraire avoir de l'énergie dans le corps et bien sûr un bon équilibre moral* ». Cette définition ressemble beaucoup à la philosophie de l'Ayurvéda et du Yoga, un état de forces expansives qui permet de vivre le quotidien dans l'enthousiasme et avec la sérénité que donne le calme de l'esprit.

#### *Ayurvéda*

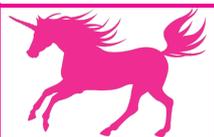
L'Ayurvéda apporte des soins capables d'aider une personne à retrouver un lien harmonieux avec soi-même et avec son environnement.

Chacune de ces disciplines, l'Ayurvéda comme le Yoga a sa place et sa fonction unique, mais elles se rencontrent aussi à différents niveaux. Elles sont donc considérées comme des pratiques sœurs et sont connues pour leurs bienfaits de guérison. En termes simples, le Yoga vise à harmoniser l'esprit, le corps et l'âme tandis que l'Ayurvéda prend soin de la santé de la personne, tant mentale que physique. Donc ces deux pratiques se complètent très bien et sont profondément interconnectées.

#### *L'harmonie entre le corps et l'esprit*

L'Ayurvéda repose aussi sur l'harmonie entre le corps et l'esprit et cette science offre de nombreux bienfaits comme la réduction du stress, l'élimination des toxines, l'amélioration de la circulation... Les premières recherches ont été faites en Inde, il y a des milliers d'années et donc sans doute reflète la plus vieille médecine du monde. Elle a en Inde ses universités, ses médecins, ses hôpitaux et ses pharmacies.

L'Ayurvéda a été développé pour diagnostiquer les déséquilibres dans la combinaison du corps et de l'esprit qui se manifestent sous forme de maladies ou d'autres symptômes. Le but est donc de ramener l'équilibre dans cette combinaison « *corps et esprit* » grâce à une vie adaptée à chaque personne en utilisant les produits de la nature, des massages profonds ou autres formes de thérapies. L'Ayurvéda comme médecine holistique est aussi bien un système de prévention que de guérison.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### Yoga

Le Yoga n'est pas un système médical à l'origine ou en soi. Il ne s'occupe pas des maladies physiques ou psychologiques ni de leur traitement de manière primaire. Le Yoga est une pratique physique extérieure et en même temps spirituelle vers l'intérieure. Comme L'Ayurvéda c'est un système aussi bien de prévention que de guérison.

Le Yoga vise en utilisant notre corps, à soulager la souffrance psychologique, qu'il définit comme l'ignorance de notre vraie nature, en tant que conscience pure, ce qui nous conduit à une fausse identification de nous-mêmes avec notre corps et notre esprit. Une définition du Yoga de Patanjali (Rédacteur du Yoga Sūtra, le guide classique du Yoga) « *Yogas chitta vritti nirodha* », ce qui veut dire l'élimination des fluctuations de l'esprit par le yoga, qui est aussi le but de la méditation. Nous voyons que tous les systèmes s'entraident au service de l'être humain.

Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas utiliser certains aspects du Yoga sur le plan médical, mais ce n'est pas son intention ou son orientation première. Dans la physiothérapie par exemple, il y a beaucoup d'exercices provenant du Yoga. Différentes poses de Yoga ont aussi des effets variés sur le corps d'une personne et aident à maintenir un équilibre des trois Doshas (les énergies vitales de l'Ayurvéda responsables des processus physiologiques et psychologiques).

### *Le Yoga et les Dosha*

Les postures de Yoga en *flexion vers l'avant* aident à refroidir le **Pitta** du corps. Les postures de Yoga impliquant des *torsions* sont considérées comme utiles pour le **Kapha**, car elles stimulent le « feu » digestif. Les postures de Yoga en *flexion arrière* réchauffent le corps et équilibrent donc le **Vata**. Les postures de Yoga sont connues pour tonifier chacune des zones du corps et aident également à se débarrasser des toxines, ce qui est également un objectif majeur de l'Ayurvéda.

### *Les bienfaits du Yoga*

Si vous cherchez sur Internet les "bienfaits du Yoga", vous en trouverez littéralement des dizaines. Limitons la liste à ceux qui ont été scientifiquement recherchés et confirmés, le Yoga :

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1) réduit le stress            | 8) favorise la qualité du sommeil              |
| 2) soulage l'anxiété           | 9) améliore la flexibilité et l'équilibre      |
| 3) réduit l'inflammation       | 10) aide à améliorer la respiration            |
| 4) améliore la santé cardiaque | 11) soulage les migraines                      |
| 5) améliore la qualité de vie  | 12) incite à des habitudes alimentaires saines |
| 6) lutte contre la dépression  | 13) accroît la force                           |
| 7) réduit la douleur chronique | 14) donne de la bonne humeur                   |



## *Guide du débutant* *pour une vie plus saine et plus heureuse*



Ajoute à cela le fait que tu peux faire du Yoga dans l'intimité de ton propre domicile, sans avoir besoin d'aucun équipement spécial, à l'exception d'un tapis de Yoga. De plus, de nos jours, tu peux apprendre auprès de professeurs en ligne. **Mais attention : pas pour les débutants !**

→ La visite d'un studio est une nécessité pour apprendre une certaine base pour éviter les blessures. C'est un sport comme un autre, malgré que beaucoup d'hommes le boudent en pensant que c'est une activité que pour femmes.



Cela donne plus tard l'avantage de ne pas nécessairement quitter ton domicile pour assister à un cours de Yoga à une heure précise, mais d'en faire à toutes heures de la journée, selon ton emploi du temps.

**L'important dans le Yoga est de ne jamais dépasser le « seuil » de la douleur ou une certaine exagération liée à un Ego souhaitant faire comme le professeur ou des élèves plus avancés. Car elle/lui pratique depuis des années et toi tu en es seulement au début.**

Il existe des dizaines de formes de Yoga et chaque professeur a son propre style. Alors si tu décides de commencer avec le Yoga, fais le tour du marché, essaye différents cours et différentes formes de Yoga. Tu dois aussi avoir une bonne connexion mentale avec le professeur et si tu n'y trouves pas de plaisir, essaye une autre forme, sinon tu n'auras aucun bénéfice. L'important dans une séance de Yoga est de combiner la position, le souffle et le calme de l'esprit. Cela ne s'apprend pas en quelques heures. Une certaine pratique et routine sont nécessaires.



## *Styles de Yoga les plus répandus*

### **Hatha Yoga**

Très bon pour les débutants qui veulent apprendre le yoga à partir de zéro. Ma recommandation!

### **Sivananda Yoga**

À la base on retrouve le Hatha Yoga avec en plus un côté méditatif.

Il consiste en une série de postures, toujours les mêmes ce qui facilite ultérieurement les répétitions journalières, sans avoir toujours besoin de suivre un cours dans une classe.

### **Iyengar Yoga**

À la base ici aussi le Hatha Yoga. Il nécessite l'emploi de supports (blocks, sangles, chaises, couvertures, etc.) pour des postures très exactes avec de longues tenues des exercices.

### **Acroyoga**

Un mélange de yoga et d'acrobatie. Pour élèves très avancés et très sportifs.



## *Guide du débutant* *pour une vie plus saine et plus heureuse*



### **Yoga Aérien ou Fly Yoga**

Développé par des kinésithérapeutes, c'est un mélange de yoga, méditation et fitness, le tout se situe au-dessus de la terre, pendu dans un tissu spécifique en forme de hamac. Très agréable et positif pour des personnes avec des difficultés physiques.

### **Ashtanga / Vinyasa Yoga / Vinyasa Flow / Power Yoga**

Ce sont des styles de yoga fluide et dynamique, où les postures sont enchaînées les unes aux autres. À la base aussi Hatha Yoga (Iyengar) mais plutôt adapté pour des élèves un peu sportifs qui ont besoin d'action plus rapide.

### **Bikram ou Hot Yoga**

Des postures pratiquées dans des salles avec environ 40°C. Ce genre de Yoga est des fois très controversé car pas adapté pour tout le monde, par exemple aux personnes Pitta. Ici aussi la base est le Hatha Yoga.

### **Jivamukti Yoga**

Avec une véritable philosophie de vie, se basant entre autres sur la respiration profonde, la musique et le chant. Il s'inspire sur l'Ashtanga et le Vinyasa Yoga.

### **Kundalini Yoga**

C'est avant tout une prise de contact avec soi-même et notre propre conscience. Il permet de mieux nous connaître de manière intuitive plutôt qu'intellectuelle.

### **Yin Yoga**

Un yoga méditatif représenté par l'immobilité avec une pratique douce pour relâcher la pression. Le contraire du Yang Yoga (Hatha Yoga) représentant le mouvement et la force.

## *Les dérivés du Yoga*

Si les styles de Yoga mentionnés, ne vous conviennent absolument pas, ou dans votre région vous n'en trouvez aucuns, il existe des alternatives. Mais elles aussi résultent du Hatha Yoga.

### *Pilates*

Le Pilates est un système de remise en forme physique développé au début du XXe siècle par Joseph Pilates, qui lui a donné son nom. Pilates a appelé sa méthode "Contrôlogie". Elle s'est développée à la suite de la culture physique de la fin du 19e siècle, qui consistait à faire de l'exercice pour soulager les problèmes de santé. Ses bases de méthodes d'entraînement remontent au Yoga et la méditation zen qu'il a étudié de près. Des études montrent que si le Pilates améliore l'équilibre, il ne s'est pas avéré être un traitement efficace pour quelque maladie que ce soit, si ce n'est la preuve que des séances régulières de Pilates peuvent aider au conditionnement musculaire chez des adultes en bonne santé, par rapport à l'absence d'exercice. Étant Allemand, il a été interné au début de la Première Guerre mondiale en Angleterre et ses codétenus qui suivaient sa méthode ont survécu à la grande pandémie de grippe de 1918 grâce à leur bonne condition physique !



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



Le Yoga moderne, comme le Pilates, est une discipline de l'esprit et du corps, bien que les cours de Yoga soient plus susceptibles d'aborder explicitement les aspects spirituels. Certaines poses sont similaires dans les deux disciplines ; par exemple, l'équilibre des jambes ouvertes ressemble beaucoup à la Navasana, pose du bateau ; le renversement est similaire à la Halasana, la posture de la charrue ; et le cygne et le push-up sont essentiellement identiques à la Bhujangasana, la posture du cobra et à la Chaturanga Dandasana, la posture de la planche basse, respectivement. Les deux disciplines développent la force, la flexibilité et la forme physique. Le Pilates, cependant, met l'accent sur la force du tronc, alors que le Yoga met l'accent sur la flexibilité.

### *Gymnastique Callanétique*

Ce programme d'exercices a été développé au début des années 1980 par Callan Pinckney. Elle l'a développé à partir d'exercices de ballet classique et de Yoga, pour aider à soulager un problème de dos dont elle était atteinte dès sa naissance.

La théorie de la gym callanétique s'explique comme ceci. Les muscles de surface du corps sont soutenus par des muscles plus profonds, mais les programmes d'exercices populaires n'exercent souvent que les muscles de surface. Selon la gym callanétique, les muscles plus profonds sont mieux exercés en utilisant des mouvements petits, mais précis. L'exercice des muscles profonds permet également d'améliorer la posture, ce qui peut donner l'impression d'une perte de poids, même si on a perdu très peu de poids.

### *Synthèse*

N'oublions pas, qu'à partir de 40 ans, tant la masse musculaire que la coordination diminuent sans contre-mesure spécifique. Donc il n'est jamais trop tard pour commencer à rester en bonne condition physique. Ce qui en contrecoup augmente la satisfaction morale.

« *Mens sana in corpore sano* » ce qui signifie « **Un esprit sain dans un corps sain** », fût déjà écrit par **Juvénal**, un poète satirique romain de la fin du 1er siècle. Un corps sain a aussi besoin d'un esprit sain.



## *Petite parenthèse sur le jogging*

Si tu pratiques le jogging, n'oublie pas de mettre tout d'abord, ton corps en condition par quelques minutes de marche rapide et surtout rajoute le stretch à la fin de ton exercice ou incorpore quelques postures de Yoga.



### Conseil:

La marche rapide est une très bonne alternative au jogging ainsi qu'un bon supplément aux séances de Yoga, surtout pour ceux, ayant des problèmes de genoux ou de hanches.

C'est un exercice idéal, car les hanches, les genoux et les chevilles ne subissent plus l'impact du poids du corps à chaque enjambée et tu peux faire ainsi de plus longues distances, ce qui est très bénéfique pour prévenir les risques cardio-vasculaires!

Elle est douce pour les articulations, donc facilement abordable. Pratiquée régulièrement et de manière dynamique, elle tonifie les muscles du bas du corps, surtout les cuisses et les fessiers. Elle élimine aussi les calories et à la fin de la séance, on se sent bien, mais pas épuisé comme après un jogging.

Une nouvelle mode, la « Marche Nordique » offre une très bonne combinaison en utilisant les bras. C'est au moins 50% plus effectif que de marcher sans bâtons et avec la Marche Nordique, vous utilisez plus de 80% de la masse musculaire globale.





### 3) *R*espiration

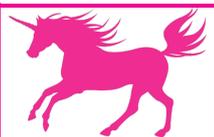
La respiration joue un des rôles les plus importants dans notre vie. N'oublions pas que...

- **sans manger** nous pouvons survivre en théorie entre 30 et 80 jours, selon la constitution personnelle et à une seule condition, boire de l'eau.
- **sans apport hydrique**, l'espérance de vie n'est plus que de trois jours.
- par contre **sans respirer** nous n'avons au plus que quelques minutes seulement!

Une chose extraordinaire, notre respiration fonctionne la plupart du temps de manière automatique...comme d'ailleurs tous les processus dans notre corps... Notre cœur aussi, il bat en permanence, sans que nous en soyons toujours conscients. 100 000 fois par jour et 36,8 millions de fois sur une année, et cela sans repos heureusement. ;-)  
Le cœur pompe le sang et le fait circuler par le réseau d'artères et de veines dans les poumons.



- Les **artères** distribuent au corps le sang enrichi d'oxygène par les poumons.
- Les **veines** ramènent aux poumons le sang pauvre en oxygène, mais riche en dioxyde de carbone.
- Il y a un vrai **travail immédiat** entre nos poumons et notre cœur. **Aucun organe** ne peut exercer ses fonctions sans être alimenté en oxygène.
- Au cours **d'une vie**, les poumons vont recevoir **300 millions de litres d'air**.
- **Par jour**, c'est donc environs **12.000 litres d'air** qui circulent dans les poumons.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### *Le système respiratoire et les émotions*

---

A quoi cela nous sert d'avoir des émotions ? Les émotions assurent notre survie et nous permettent de communiquer et de nous adapter aux épisodes de la vie.

Différentes recherches démontrent qu'il y a une connexion directe entre la respiration et nos émotions. Cette synchronisation va dans les deux sens. Quand nous sommes perturbés, les émotions s'emballent et notre façon de respirer change. Par contre, grâce à des exercices de respiration nous pouvons diminuer le stress, douleurs et anxiétés.

Les orateurs, les chanteurs, les nageurs et les coureurs le savent, le control de notre respiration est primordial pour accomplir les tâches. Si tu essayes d'expirer lentement et régulièrement, tu seras étonné de voir comment ton inspiration et donc ta respiration en général se perfectionnera.

La plupart d'entre nous sont des "*demi-respirateurs*". Nous respirons parce que nous ne pouvons pas nous en empêcher, mais nous n'expirons pas complètement. Le vrai contrôle de la respiration signifie que l'on doit tout d'abord apprendre à bien expiré et ensuite bien entendu aussi à bien inspiré, c'est-à-dire abdominal.

Ton souffle est ton compagnon le plus proche. C'est le lien essentiel entre ton corps et ton esprit. Ta respiration réagit à tes émotions et à tes pensées, et les influence en même temps.

Chacun de nous a certainement déjà vécu une situation difficile où il à utiliser une respiration profonde dans le but de se calmer. Tu comprends donc l'importance que joue cette fonction sur ton bien-être.

### *L'importance d'une bonne respiration*

---

Si nous n'y prêtons pas assez attention, notre respiration s'habitue facilement avec le temps à de mauvaises habitudes. Sans prise de conscience sur nous-mêmes (dans l'instant présent), ces mauvaises habitudes vont à la longue déranger tout notre système, car un bon approvisionnement d'oxygène dans le sang garantie un bon fonctionnement de nos organes. Si notre sang en manque, nos organes sont en danger.

Lorsque nous faisons de sport... lorsque nous sommes épris d'une émotion intense où nous vivons une situation exceptionnelle, là nous lui prêtons des fois plus d'attention et l'utilisons consciemment ou inconsciemment pour que notre corps soit bien approvisionné en oxygène et aussi pour retrouver la plupart du temps notre équilibre mental.



*Guide du débutant  
pour une vie plus saine et plus heureuse*



Dans les cultures de l'orient les moines Shaolin, les maîtres de Kung-Fu ou le Qi Gong (prononcez « Tchi Kung », gymnastique basée sur le contrôle de la respiration) par exemple utilise le Chi (Énergie de la vie, Prana dans l'Ayurvéda). Une immense force générée grâce à des techniques de respiration.

Un des buts de notre vie est:

**« D'être heureux, en harmonie avec nous-mêmes et notre entourage ».**

Essaye pour cela le plus souvent possible d'être conscient de ce qui se passe autour de toi, mais surtout en toi... avec toutes tes pensées et sentiments.

- Quelles sont les pensées qui te hantent le plus ? Et que tu aimerais éliminer !
- Comment réagies-tu aux actions extérieures ?
- Que se passe-t-il au niveau de tes émotions et quelles influences ont-elles sur ta respiration ?

Nous aborderons des réponses et des mises en pratique pour faire de ta respiration un outil qui t'aidera au jour le jour à (re)trouver le calme et l'équilibre.





*Guide du débutant  
pour une vie plus saine et plus heureuse*



## *4) Méditation*

Lorsque j'écoutes ce que la plupart de mes interlocuteurs me disent sur la méditation, je réalise toujours qu'il s'est établi une très mauvaise impression, à ce sujet dans le grand public. Et comme avec toutes les habitudes il est difficile de s'en séparer.



La méditation n'est pas dans un premier temps, l'absence totale et complète de toutes les pensées, mais **d'y trouver un équilibre avec l'occupation actuelle, en étant là dans le moment présent et avec une seule chose à la fois...** Ce qui est pour la plupart d'entre nous très difficile !

### *Être dans le flow*

Cela peut-être en écoutant ta musique préférée par exemple, en jouant un instrument de musique, en faisant de la peinture, en travaillant la terre dans un jardin, assis au bord de l'eau ou en haut d'une montagne...



Il y a beaucoup de situations où tu es dans un état dans lequel plus rien d'autre n'est important... En cet instant tu es occupé avec un sujet passionnant et tu te trouves automatiquement dans un état méditatif . Le temps ne joue plus aucun rôle. Une heure d'occupation donne l'impression de quelques minutes seulement. C'est ce qui arrive aussi aux enfants plongés dans leur petit monde.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



Tu vois, **tu peux facilement être ici dans le présent** car tu l'as déjà **inconsciemment** pratiqué un grand nombre de fois dans ta vie...

Méditer ne veut pas dire non plus se replier sur soi-même et oublier le reste du monde... Mais tout simplement **vivre le moment présent** avec une activité vécu avec passion... Dans la méditation tu récupères des forces et le calme nécessaire pour vivre une vie saine et équilibrée dans ce monde très mouvementé qui est le nôtre...

Tu peux donc aussi la faire de manière passive mais consciente, assis ou couché en prêtant attention à ta respiration et à ignorer au maximum ce qui se passe autour de toi. Faire en partie le vide oui, mais l'absence totale de pensées ne durera pas très longtemps, ce qui est normal. La contemplation sur un objet, une photo ou un paysage est aussi une forme de méditation.

### *Techniques de méditation*

Il y a des centaines de techniques de méditations. Guidée ou en silence, avec Mantra et/ou avec la respiration...etc.

Les plus connues pour ne citer que les principales, sont très sophistiquées comme la méditation transcendantale ou **TM** (une technique de relaxation)...

Le **Vipassana** (un ancien système bouddhiste d'entraînement de l'esprit, avec des exercices souvent minutieux et un peu difficiles au début)...

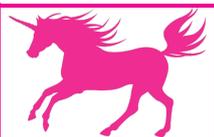
Le **Zen** qui veut dire méditation, demande une pleine attention/conscience sur le moment présent, souvent face à un mur, les yeux ouverts sont souhaités...

Elles ont toutes une approche différente, mais leurs buts sont très semblables... **maitriser** le flux de nos pensées et **trouver** la paix intérieure...

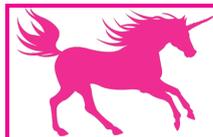
#### *Laisse ton égo devant la porte*

Ton ego qui constitue la somme de ta personnalité veut toujours diriger toutes les opérations. Lorsque tu médites, tu essayes de sortir de son influence de et de calmer tes esprits, qui veulent toujours solutionner des problèmes. Mais la plupart du temps, ils en créent surtout des nouveaux, car une pensée engendre une autre et la suivante, etc. et à la fin on tourne en rond, **on se répète ou on répète aux autres** toujours la même chose, tant qu'il n'y pas encore de réponses ou de solutions.





*Guide du débutant  
pour une vie plus saine et plus heureuse*



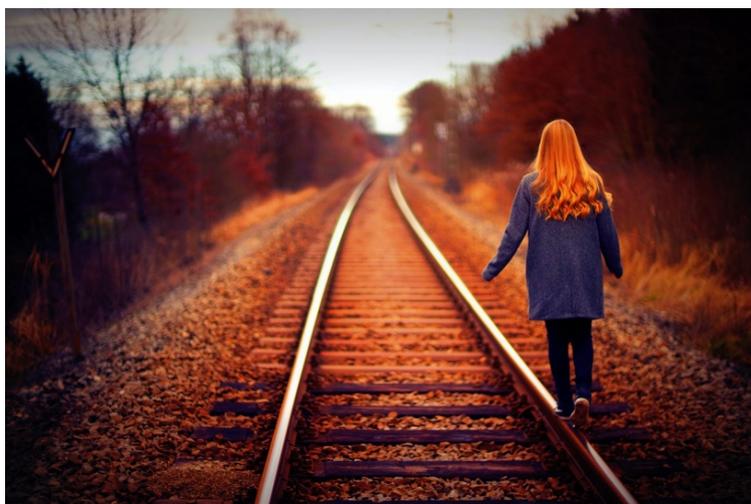
“ *« Méditer c’est l’élimination des fluctuations de l’esprit, donc apporter le calme et l’harmonie dans nos pensées. Et il n’y a pas d’âge pour commencer »*

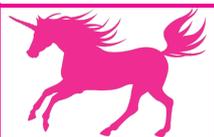
**Patanjali** (Yoga Sutra - 200 av. J.-C.)

Les programmes offerts par Just Go Pink! présentent des exercices simples à intégrer dans ton quotidien... Cela changera à la longue, sans effort et même sans t’en rendre compte, ta façon d’être présent dans le moment ou aussi comment tu réagis avec ton entourage.

Par exemple :

- **Apprendre à écouter** ce que les autres disent sans les interrompes parce-que nous pensons de nouveau à quelque chose avant que notre interlocuteur ait fini de parler.
- De **développer des pensées positives** et de la compassion pour soi-même et pour autrui.
- De **finir** une tâche avant d’en commencer une autre.
- De se rendre comptes que le « **maintenant** » est unique et ne reviendra jamais donc qu’il est très précieux.
- que chaque dispute est à la fin **une perte d’énergie** et qu’il est souvent préférable de céder pour avoir du plaisir sur notre chemin .





## 5) Nutrition

“ *« Que la nourriture soit ta médecine et que la médecine soit ta nourriture »*

Hippocrate (quatre siècles avant Jésus-Christ)



L'Ayurvéda le dit ainsi :

“ *« Quand la nutrition est mauvaise, la médecine ne sert à rien ; mais par contre si la nutrition est correcte, la médecine ne sera pas nécessaire »*

Tout se résume à ceci : « **Tu es littéralement ce que tu manges.** »

Chaque cellule de ton corps se renouvelle à une certaine fréquence, toutes les deux semaines (la peau), tous les dix ans (les os). Chaque cellule est construite avec des éléments dérivés de ce que tu manges. Et donc, notre alimentation est d'une importance capitale pour notre santé.

Maintenant que nous avons éclairci ce point, la question qui se pose est la suivante : **une alimentation saine, qu'est-ce que c'est ?** Sur le plan commercial, nous sommes bombardés de publicités pour des produits soi-disant "sains". Malheureusement, en règle générale, on peut dire que presque tout ce qui est annoncé par la publicité n'est pas sain. Pourquoi ? Parce que cela est transformé. **Les aliments non transformés sont rarement sujet de publicité...**



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



Une partie de la réponse est donc la suivante : les aliments non transformés sont sains, les aliments transformés ne le sont pas. L'autre partie de la réponse est la suivante : cela dépend de ta constitution et de ta situation. Si tu es une personne à dominante Kapha, ou si ton Kapha est aggravé, tu bénéficieras (par exemple) des haricots. Manger quotidiennement des plats à base de haricots serait bon pour toi. En revanche, si tu es une personne à dominante Vata, ou si ton Vata est aggravé, tu devrais éviter de manger des haricots. Et ce n'est qu'un exemple parmi d'autres.

### *Égaux mais pas identiques*

Dans notre façon occidentale de voir les choses, nous essayons toujours de définir les aliments comme étant bons ou mauvais pour tout le monde. Comme si nous étions tous pareils. Mais ce n'est pas le cas. **Égaux oui, mais identiques : non.** Et puis, il y a les influences saisonnières, le moment de la journée, l'endroit où l'on mange et bien d'autres facteurs qui entrent en jeu. Tu t'embrouilles maintenant ? Désolé mais nous irons dans les détails plus tard...

Il y a aussi à l'heure actuelle une tendance croissante à manger au restaurant. Ce qui signifie malheureusement dans la plupart des cas, nous mangeons moins sainement. Tu entends même des gens parler de "*prendre quelque chose à manger*" ou même de "*manger en route*". Toute cette précipitation et stress, avec le multitâche, l'interactivité ne sont pas bonnes pour la santé ! Souviens-toi toujours:

“ *« Si tu ne prends pas de temps pour ton bien-être, tu seras un jour obligé de prendre du temps pour ta maladie »*

**Joyce Sunada** (Éducatrice en bien-être)

Alors, au lieu d'acheter des fast-foods, prépare des slow-foods. En utilisant de vrais ingrédients provenant de sources saines. Réorganise doucement ton emploi du temps et prends le temps de prendre soin de toi-même et de ton corps. C'est le seul que tu as dans cette vie, et il t'en remerciera pour le reste de ta vie.

Par où commencer ? Eh bien, tu pourrais commencer par les habitudes que tu as actuellement autour de l'alimentation. Pas seulement avec ce que tu manges, mais suivant les circonstances. Pour tirer profit de ta nourriture, tu dois être capable de la digérer. Et il y a de nombreux facteurs, en dehors de la nourriture elle-même, qui influencent notre « feu » digestif (appelé Agni en Ayurvéda).



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### *Conseils pour mieux manger et par la suite digérer selon l'Ayurvèda*

En respectant ces conseils, tu stimules déjà ta digestion, même sans changer ton alimentation :

#### **Mange à heures fixes**

Tout comme notre santé se bénéficie grandement d'une routine quotidienne, notre digestion se bénéficie, grâce à des heures de repas régulières. Il ne faut pas devenir fanatique, mais essayer d'établir des heures plus ou moins fixes pour manger. Par exemple : le petit déjeuner commence entre 7h30 et 8h15, le déjeuner entre 12h00 et 13h00, et le dîner entre 18h30 et 19h30, et si possible de finir avant 20 heures ! Attention, ce ne sont là que des exemples. Trouve ton propre rythme dépendant de la région où tu habites, mais essaye vraiment de ne pas manger trop tard.

#### **Ne pas « brouter »**

Donne à ton système digestif la possibilité de se reposer entre les repas. Ton estomac et tes intestins sont des muscles. Comme tous les muscles, nous arrivons à plus performance lorsqu'ils sont régulièrement entraînés et mis au repos. Ne tombe donc pas dans le piège courant avec le « *broutage* » : manger tout le temps. Tu n'es pas un cheval !

#### **Ne mange pas trop**

Pour éviter de trop manger, ralentis. Mâche chaque bouchée au moins 20-25 fois. Avale et vide ta bouche avant de prendre une autre bouchée. Pose tes couverts tout en mâchant ta nourriture, et ne les reprends que lorsque ta bouche est vide. De cette façon, tu laisses à ton corps le temps que ton estomac se communique avec ton cerveau lorsque tu seras rassasié. Ainsi, tu peux t'arrêter à ce moment-là. Essaie de ne pas remplir ton estomac avec plus de 50% de nourriture et 25% de liquide. Laisse 25 % de vide pour le mouvement nécessaire à la digestion. De plus en mâchant plus longtemps tu produis plus de sucs qui contiennent de nombreuses enzymes nécessaires à la digestion. N'oublie pas que la digestion commence dans la bouche.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### **Mange seulement si tu as faim !**

Essaye de reprendre contact avec toi-même. Écoute ton corps. As-tu vraiment faim, ou manges-tu par habitude, par émotion ou pour tenir compagnie ? Ou as-tu peut-être que soif ? Tu peux aussi sauter un repas si tu n'as pas vraiment faim ou manger juste un petit peu. Ton organisme pourra faire une pause.

### **Prends le temps de manger dans une atmosphère agréable**

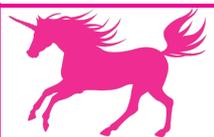
Le corps et l'esprit sont profondément « *interconnectés* », donc manger dans une atmosphère négative est préjudiciable à ta digestion et donc à ta santé. Mange assis, en agréable compagnie ou seul. Pas de télévision, pas de lecture, pas de discussions violentes ou sur le travail. Tu peux écouter de la musique douce si tu le souhaites, essaye simplement de profiter de l'endroit où tu te trouves.

### **Essaie de ne pas manger et de ne pas boire froid (surtout pas glacé)**

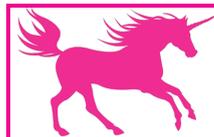
Ton système digestif fonctionne mieux à la température du corps : 37°C. L'ajout d'aliments ou de liquides glacés dans l'estomac éteint le « *feu* » digestif, ce qui fait que le corps dépense de l'énergie pour réchauffer l'estomac. Une énergie qui aurait dû aller à la digestion. Il en résulte que les matières non digérées passent de l'estomac à l'intestin, ce qui provoque plus de travail pour l'intestin et aussi à la longue des complications.

### **Sois conscient de ce que tu manges et savoure**

Prends un moment avant de commencer, remercie l'univers pour le fait que tu as quelque chose à manger, alors que tant de gens ont faim dans le monde. Assieds-toi à table et savoure ta nourriture. Ne fais rien d'autre pendant que tu manges (regarder la télévision, lire, etc.... ) et évite une atmosphère négative (pas de disputes à table par exemple).



## Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse



JUST GO PINK PRESENTE

# DES RÈGLES POUR MIEUX MANGER ET MIEUX DIGERER

En respectant ces règles, tu stimuleras déjà ta digestion, même sans changer ton alimentation.

## MANGER À HEURES FIXES

### Etablir une routine

Tout comme notre santé bénéficie grandement d'une routine quotidienne, notre digestion bénéficie d'heures de repas régulières. Sans devenir fanatique, essaye d'établir des heures plus ou moins fixes pour manger.

## NE PAS BROTER

### Tu n'es pas un cheval

Donne à ton système digestif la possibilité de se reposer entre les repas. Ton estomac et tes intestins sont des muscles. Comme tous les muscles, ils sont plus performants lorsqu'ils sont régulièrement entraînés et mis au repos.

## PRENDS LE TEMPS DE MANGER

### Et cela, dans une atmosphère agréable

Mange assis, en agréable compagnie ou seul. Pas de télévision, pas de lecture, pas de discussions violentes ou sur le travail. Tu peux écouter de la musique douce si tu le souhaites, ou avoir une conversation agréable.

## NI BOISSONS, NI NOURRITURES FROIDES (ENCORE MOINS GLACEES)

### Pas de glace juste après manger

Ton système digestif fonctionne mieux à la température du corps : 37°C. L'ajout immédiat d'aliments ou de liquides glacés dans l'estomac éteint le feu digestif, ce qui fait que le corps dépense de l'énergie pour réchauffer l'estomac. Une énergie qui aurait dû aller à la digestion. Attends au moins 2 heures pour de la glace en la réchauffant bien dans la bouche.

## NE PAS TROP MANGER

### Ralentissez!

Cela prend environ 15 minutes avant de se sentir rassasié. Laisse à ton corps le temps de communiquer entre ton estomac et ton cerveau. Ainsi, tu peux t'arrêter à temps lorsque tu seras plein.

NE MANGE QUE SI TU AS  
FAIM

SOIS CONSCIENT DE CE  
QUE TU MANGE

SAVOURE TA  
NOURRITURE

SOURCE: WWW.JUSTGOPINK.COM



## *6) Prendre soin de l'environnement,*

...c'est prendre soin de toi-même.



En tant qu'espèce venant de la nature, nous avons **perdu le contact** avec elle. Nous nous sommes mis à part et au-dessus d'elle, niant que nous en faisons partie intégralement. Et surtout que nous dépendons d'elle.

Nous utilisons notre environnement comme s'il pouvait nous soutenir pour l'éternité. Ce qu'il ne peut pas faire car toutes les ressources naturelles auront une fin. Nous ne pensons qu'à nous, sans réfléchir aux conséquences de nos actes. Ce qui est étrange, car nous avons tous besoin d'air pur pour respirer et d'eau propre pour boire. Si nous continuons comme nous l'avons fait au cours des dernières décennies, nous empoisonnerons notre environnement au point que tout le monde en sera affecté.

En tant que consommateur, tu peux te **sentir impuissant** à changer quoi que ce soit. Mais ce n'est pas le cas. Parce qu'en fin de compte, en tant que consommateurs, **nous dirigeons** ce qui est produit et comment il est produit. Nous le faisons en choisissant ce que nous consommons. Tant que nous achèterons les produits qui nuisent à notre environnement et qui font souffrir d'autres êtres ou la nature, les fabricants et producteurs continueront aussi à le faire. Mais lorsque nous assumons la responsabilité de notre part dans la chaîne, nous pouvons faire partie du changement.

Nombreux sont ceux qui affirment que l'action individuelle en tant que personne n'a aucune conséquence. Ce n'est pas vrai. Parce que si tout le monde le faisait, le changement serait instantané. Il faut que quelqu'un commence avec le changement, alors autant que ce soit toi.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



### *Nous devrions toujours examiner notre comportement :*

- Qu'est-ce que nous achetons ? Et où ?
- Qu'est-ce que nous jetons ? Et en quelles quantités ?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses ?

### *Manger moins de viande*

Il faut 7 kg de céréales pour produire 1 kg de viande bovine. Et entre 5.000 et 20.000 litres d'eau. A titre d'exemple : la production de 100 grammes de protéines à partir de petits pois n'émet que **0,4**



**kilogramme** d'équivalents de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>). Pour obtenir la même quantité de protéines à partir du bœuf, les émissions sont près de 90 fois plus élevées, à l'équivalent d'environ **35 kg (CO<sub>2</sub>)** (-> [Source pour plus d'informations](#) )

Rien qu'une réduction de la consommation de viande a donc un effet significatif sur l'environnement. Donne l'exemple, explique sans vouloir prêcher ton raisonnement, et d'autres suivront.

### *Refuser les plastiques à usage unique*

Essaye d'apporter tes propres sacs de courses, lorsque tu fais tes achats. Également pour les légumes et les fruits. On trouve des petits sacs en coton biologique lavables et réutilisables, presque partout, ou bien tu peux en faire toi-même. Si possible achète les fruits et les légumes au marché de producteurs au lieu de les acheter préemballés au supermarché, plus frais et liés à moins de transport, donc meilleur pour l'environnement. Évite d'acheter de l'eau en bouteille, mais si possible installe un filtre chez toi. Et si tu dois acheter de l'eau en bouteille, achète-la dans les plus grandes bouteilles que tu pourras trouver.





## Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse



### Recherche de produits cosmétiques



Les produits cosmétiques comme les shampoings, les lotions pour le corps et le maquillage sont généralement fabriqués à partir d'ingrédients qui sont à la fois nocifs pour l'environnement et pour la peau. En outre, leur innocuité est testée en laboratoire sur des animaux qui souffrent beaucoup au cours du processus. Cela n'est plus nécessaire, car il existe maintenant des alternatives qui ne nuisent ni à l'environnement ni à la peau et qui sont testées sans utiliser les animaux. Recherche et procure toi des cosmétiques écologiques, sans cruauté et végétale.

Ils coûtent peut-être encore un peu plus chers, mais c'est meilleur pour ton corps et aussi pour l'environnement.

### Moins et mieux consommer

Nous vivons dans un monde où nous consommons sans en avoir conscience. Nous « faisons du shopping », c'est-à-dire que nous allons en ville, regardons tout ce qui est proposé et achetons tout ce qui nous fait envie. Les tentations sont grandes et cela fait oublier les frustrations pendant quelques instants.

Beaucoup d'entre nous ont des placards pleins de vêtements, de chaussures et d'autres choses, et pourtant nous continuons à acheter. Pourquoi ? Juste parce que nous pouvons... ? Eh bien, il est temps de reconsidérer la question. Qu'est-ce qui est le plus important dans la vie ? La santé et le bonheur, n'est-ce pas ? Alors, as-tu vraiment besoin de tout en grande quantité ?

Imagine un instant que tu n'aies pas de carte de crédit et très peu d'argent à dépenser. Qu'est-ce que tu achèterais ? Il y a-t-il quelque chose de matériel qui te manque vraiment ? Et pour ceux d'entre vous qui achètent à crédit : que ressentirais-tu si tu n'avais plus de dettes ? Essaie d'y penser la prochaine fois que tu auras envie d'aller faire du shopping.

C'est de même pour les achats en ligne. Ou peut-être même plus, car cela implique un emballage et un transport supplémentaire. Réduire est déjà très profitable.

Ce ne sont là que quelques exemples pour t'aider dans ta démarche. Mais il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour réduire ton impact négatif sur la terre. Sans pour autant que tu te sentes privé de « quoi que ce soit ». Prendre conscience de ce dont tu as vraiment besoin pour être en bonne santé et heureux, peut en fait être très positif, amusant et libérateur !





*Guide du débutant  
pour une vie plus saine et plus heureuse*



## 7) *Faire des petits pas est la clé,*

... pour changer définitivement tes habitudes. Quoi que tu fasses, n'en fais pas tout un plat et ne te fais pas de soucis. Il vaut bien mieux faire régulièrement des petits changements auxquels tu pourras tenir, que d'essayer de tout changer du jour au lendemain.

Tu vois, nous sommes bien connectés et en relation avec l'évolution de l'environnement pour résister au changement. Ainsi, toute idée de grand changement va faire paniquer le côté gauche de ton cerveau, qui criera NON et freinera. Pour éviter que cela arrive, tu seras obligé à faire des petits changements. Fais-les si petits qu'ils semblent insignifiants. Cela endormira ton côté gauche du cerveau et c'est là que la magie du renouveau pourra se produire.

La plupart d'entre nous, si ce n'est tous, ont des habitudes que nous aimerions changer. Qu'il s'agisse de changer notre alimentation, de faire (plus) d'exercices, de monter les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou de faire du vélo au lieu d'aller en voiture, d'être plus attentif, d'écrire un journal personnel, d'être plus reconnaissant... Nous avons tous quelque chose. Sinon, tu ne serais pas en train de lire ce texte.

### *Par où commencer ?*

C'est à toi de décider par où « *tu aimerais commencer* ». Et franchement, peu importe par quel bout tu commences. Oui vraiment car tout changement dans la bonne direction sera positif à tout point de vue 😊

Cela dit, voici ce que nous te recommandons de faire :

1. Fais l'inventaire de ta vie et de tes habitudes. Imagine à quoi ressemblerait ta vie si tu avais changé toutes les habitudes que tu souhaites changer. Fais une liste
2. Pour chacune d'elles, décompose le changement en petites étapes que tu penses pouvoir faire. Par exemple : si tu veux devenir plus végétarien, la première étape serait de manger végétarien un jour par semaine. Une fois que tu seras habitué à cela, introduis un deuxième jour de végétarisme. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tu aies atteint ton objectif. Cela peut et va probablement prendre plusieurs mois, et c'est très bien ainsi.
3. En attendant, il y a d'autres habitudes à changer. Ainsi, pendant que tu t'habitues à manger végétarien une fois par semaine, tu peux t'attaquer à une autre habitude. Par exemple, réduire ta consommation de café d'une tasse par jour.



## *Guide du débutant pour une vie plus saine et plus heureuse*



4. Ne sois pas dur avec toi-même si un jour, tu ne respectes pas toujours le nouveau programme. Fais tout simplement preuve de compassion. Nous sommes tous des êtres humains avec nos sentiments et humeurs. Cela ne veut pas dire que tu as un échec total, cela veut juste dire que tu as échoué une fois. Reprends-toi, souris et continue. N'utilise pas cette mésaventure, qui peut arriver de temps en temps, à être une excuse pour abandonner !
5. De cette façon, tu fais un ou plusieurs petits changements chaque semaine. Une semaine, il s'agit de changer tes habitudes alimentaires, la semaine suivante, de faire plus d'exercices, une autre semaine, de commencer une pratique en pleine conscience. Après quelques semaines, tu auras facilement pris de nouvelles habitudes...

Grâce à ce petit programme, tu progresses sur tous les plans sans qu'aucun d'entre eux ne te semble important. Mais à la fin, tu auras apporté beaucoup de changements à ton mode de vie. Et c'est bien de cela qu'il s'agit : prendre les choses en main. Prendre sa vie en main. Se responsabiliser et devenir la meilleure version de soi-même. Vivre une vie saine et heureuse jusqu'à un âge avancé.

### *Et après ?*

Rejoins notre groupe Facebook (<https://www.facebook.com/groups/JustGoPinkFrancais>) et partage tes expériences. Dis-nous quelles sont les étapes que tu franchis et comment tu progresses. Le fait de te responsabiliser t'aide à rester motivé.

Fais-nous savoir si tu as des difficultés, afin que nous puissions t'aider à te remonter le moral. Partagez tes victoires, aussi petites soient-elles. Inspire les autres à suivre ton exemple. Soies le changement que tu veux voir !

Surtout, nous t'encourageons à ne faire que commencer. Choisis quelque chose, décide comment tu veux le changer et fais un premier pas. Et si tu as besoin d'aide, nous sommes là pour toi. Rendez-vous sur notre blog où tu trouveras des articles et des cours inspirants sur l'Ayurvêda, la nutrition, le yoga, la méditation, etc.

*« Fais-nous savoir comment nous pouvons t'aider à poursuivre ton voyage vers une vie plus saine et plus heureuse ».*





*Guide du débutant  
pour une vie plus saine et plus heureuse*



## *Sources*

### Sites web:

[Tridosha: The Science Of Ayurveda and the three doshas \(vata, pitta, kapha\)](https://www.ayurvedacollege.com/articles/drhalpern/Tridosha_Science_Ayurveda)  
([https://www.ayurvedacollege.com/articles/drhalpern/Tridosha\\_Science\\_Ayurveda](https://www.ayurvedacollege.com/articles/drhalpern/Tridosha_Science_Ayurveda))

[Three phases of life, according to Ayurveda](https://epgn.com/2015/06/25/three-phases-of-life-according-to-ayurveda/)  
(<https://epgn.com/2015/06/25/three-phases-of-life-according-to-ayurveda/>)

[Ayurveda 101](http://www.eattasteheal.com/ayurveda101/ETH_ayurveda101.htm)  
([http://www.eattasteheal.com/ayurveda101/ETH\\_ayurveda101.htm](http://www.eattasteheal.com/ayurveda101/ETH_ayurveda101.htm))

[Less meat is nearly always better than sustainable meat, to reduce your carbon footprint](https://ourworldindata.org/less-meat-or-sustainable-meat)  
(<https://ourworldindata.org/less-meat-or-sustainable-meat>)

### Livres:

*Prakriti: your Ayurvedic constitution* by Robert E. Svoboda