

Muriel Depauw

BIEN-ÊTRE HIVERNAL



*Hiver Ayurvédique : Repos,
Régénération et Harmonie Intérieure,
ralentir et se réchauffer*

CONTENU

1 - INTRODUCTION

2 - L'AYURVEDA ET L'HIVER

3 - ALIMENTATION AYURVÉDIQUE
POUR L'HIVER

4 - SOINS DU CORPS ET DE
L'ESPRIT POUR LA SAISON FROIDE

5- TECHNIQUES DE RESPIRATION
(PRANAYAMA)

6 - CONSEILS ANTI-STRESS

7 - AROMATHERAPIE

8 - INTRODUCTION AU QI GONG

9 - CONCLUSION

10 - PAGE D'ENGAGEMENT

I N T R O D U C T I O N





Bienvenue !

Je suis Muriel DEPAUW,
accompagnatrice au cœur de soi,
relaxologue corporelle, et formatrice en
massages-Bien-Être ayurvédiques.

Dans cet e-book, je vous propose des
clés simples et essentielles pour
traverser l'hiver avec douceur et vitalité.
À travers l'Ayurveda et des pratiques de
bien-être, reconnectez-vous à votre feu
intérieur et contrebalancez la lourdeur
de la saison froide.

Je vous invite à ralentir, à vous régénérer
et à nourrir votre corps comme votre
esprit. Ce guide est votre allié pour
retrouver chaleur, énergie et harmonie,
même lorsque l'hiver invite au repli.



L' A Y U R V E D A
E T L' H I V E R



COMPRENDRE L'AYURVEDA

L'Ayurveda, science de la vie, est une médecine traditionnelle indienne qui vise à équilibrer les énergies du corps (doshas) pour préserver la santé et le bien-être tout au long de l'année.

L'Ayurveda repose sur trois doshas (ou constitutions de base) : Vata, Pitta et Kapha.

Les Trois Doshas

- Vata : Air et éther. Il régit le mouvement et la communication. Dominant en automne et début d'hiver.
- Pitta : Feu et eau. Il contrôle la digestion et le métabolisme. Dominant en été.
- Kapha : Terre et eau. Il gère la structure et la stabilité. Dominant en fin d'hiver et au printemps.

•

En hiver, Kapha, composé de terre et d'eau, devient prédominant. Cette saison froide et humide ralentit le corps et l'esprit, favorisant la lourdeur, la stagnation et parfois un manque de motivation. Pour éviter l'accumulation de Kapha, il est essentiel d'adopter des pratiques qui stimulent la chaleur intérieure, activent la circulation et soutiennent la vitalité. Un mode de vie plus tonique et réchauffant permet de traverser l'hiver avec équilibre et énergie.

Focus sur Kapha (Hiver)



En hiver, Kapha (terre et eau) domine, créant lourdeur et lenteur. Stimulez votre énergie avec des pratiques réchauffantes et légères.

Conseils pour Équilibrer Kapha

Alimentation : Favorisez des aliments légers, épicés et réchauffants comme les soupes légères, les légumes verts cuits et les légumineuses. Mettez sur les épices stimulantes : gingembre, poivre noir, curcuma. Évitez les plats trop lourds ou trop crémeux.

Boissons : Préférez des infusions épicées (gingembre, clou de girofle, cannelle) ou de l'eau chaude citronnée pour stimuler la digestion et éliminer l'excès d'humidité.

Activités : Privilégiez un yoga plus tonique (Hatha ou Vinyasa), des promenades dynamiques et tout ce qui vous remet en mouvement ! Évitez de trop vous laisser aller à l'inertie et stimulez la circulation.

Petits Conseils pour Pitta en Hiver



En hiver, le froid apaise naturellement Pitta (feu et eau), mais attention aux excès de chaleur interne ou de nourriture trop lourde.

Aliments doux et réchauffants : Favorisez les légumes-racines (carottes, patates douces) et les compotes de pommes ou de poires.

Épices équilibrantes : Optez pour la cannelle douce, la coriandre et le fenouil pour soutenir la digestion sans surchauffer.

À limiter : Modérez les plats très pimentés, l'alcool et les fritures qui aggravent le feu digestif.

Petits Conseils pour Vata en Hiver



En hiver, le froid sec et le vent peuvent aggraver Vata (air et éther). Privilégiez des pratiques nourrissantes et réchauffantes.

Aliments réconfortants : Soupe de lentilles, plats mijotés, légumes racines et céréales complètes.

Épices douces et chauffantes : Gingembre frais, cannelle et cumin pour soutenir digestion et chaleur interne.

À limiter : Évitez les crudités, les aliments froids ou trop secs qui déséquilibrent Vata.

Transition vers les Autres Saisons



En hiver, Kapha prend peu à peu le relais de Vata avec ses qualités de lourdeur, de froid et d'humidité. À mesure que la fin de l'hiver approche, Kapha devient dominant, préparant l'entrée vers le printemps. Cette période demandera des pratiques plus légères et stimulantes pour éviter l'accumulation de Kapha.

Conclusion

L'Ayurveda nous enseigne à suivre le rythme de la nature pour préserver notre équilibre. Chaque saison est une opportunité d'ajuster nos habitudes et de prendre soin de nous en conscience. Que ce guide vous accompagne pour traverser l'hiver avec douceur et vitalité.

Hydratation



En hiver, le froid et l'humidité de Kapha peuvent ralentir la digestion et alourdir le corps. Adoptez une hydratation chaude et stimulante pour soutenir la vitalité.

Boissons chaudes épicées : Optez pour des tisanes au gingembre, au clou de girofle ou à la cannelle pour réchauffer et dynamiser la digestion.

Soupe légère et bouillons clairs : Privilégiez les bouillons épicés ou les soupes à base de légumes verts et racines, légères mais nourrissantes.

Aliments chauffants : Consommez des légumes cuits (choux, carottes, poireaux) et limitez les fruits crus ou trop aqueux qui peuvent accentuer l'humidité de Kapha.



L'ALIMENTATION

Alimentation Ayurvédique pour l'Hiver



Pour équilibrer Kapha et rester vitalisé en hiver, privilégiez :

Légumes-racines et légumes verts cuits : Carottes, poireaux, choux, betteraves... favorisent l'ancrage tout en légèreté.

Céréales légères : Riz basmati, orge, millet pour une énergie soutenue sans alourdir Kapha.

Épices stimulantes : Gingembre, poivre noir, curcuma et cannelle pour activer la digestion et la chaleur interne.

Évitez : Les plats lourds, crémeux ou gras, ainsi que les excès de produits laitiers et sucreries qui renforcent Kapha.



V O T R E P E A U

Soins de la Peau : Énergie et Chaleur pour l'Hiver



En hiver, la peau peut devenir plus lourde et sujette à la stagnation à cause de Kapha. Adoptez des soins pour dynamiser et réchauffer.

Huiles tonifiantes : Préférez l'huile de moutarde ou de sésame légèrement chauffée pour stimuler la circulation et réchauffer la peau. Ces huiles sont idéales pour contrer la lourdeur et l'humidité de Kapha.

Huiles essentielles vivifiantes : Romarin, eucalyptus ou gingembre pour un effet stimulant et chauffant. Elles aident à activer l'énergie et à limiter l'effet engourdissant de l'hiver.

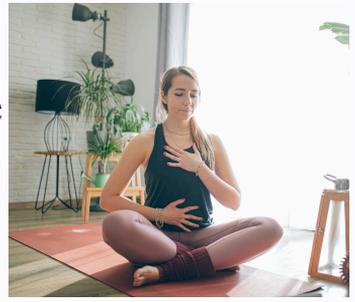
Routine de soins ayurvédiques

Auto-massage (Abhyanga) : Appliquez l'huile tiède en mouvements circulaires et dynamiques, notamment sur les zones froides (pieds, dos). Laissez agir 15 à 20 minutes avant une douche chaude pour activer la circulation et booster la vitalité.



T E C H N I Q U E S D E
R E S P I R A T I O N
(P R A N A Y A M A)

Respiration Dynamisante (Kapalabhati Pranayama)



En hiver, Kapha peut provoquer lourdeur et stagnation. Kapalabhati est idéale pour réchauffer, activer l'énergie et dissiper l'inertie.

Étapes :

1. Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit.
2. Inspirez naturellement, puis expirez rapidement par le nez en contractant le bas-ventre (l'expiration est active, l'inspiration est passive).
3. Répétez ce souffle dynamique sur 20 à 30 cycles, puis respirez normalement quelques instants.
- 4.

Bienfaits :

- Stimule le feu digestif (Agni) et réchauffe le corps.
- Énergise et dynamise, parfait pour limiter l'effet "engourdi" de Kapha.
- Favorise l'élimination des toxines et la clarté mentale.

⚠ Précaution : Évitez Kapalabhati si vous êtes très fatigué(e) ou en cas de troubles digestifs aigus.

Respiration Ujjayi (Respiration de l'Océan)



Étapes :

1. Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous, dos droit.
2. Inspirez par le nez en contractant légèrement l'arrière de la gorge (comme pour créer un léger son rauque ou "brume sur un miroir").
3. Expirez de la même façon, lentement, en gardant le léger son d'océan.
4. Continuez sur 5 à 10 minutes.

Bienfaits :

- Réchauffe doucement le corps et calme l'esprit.
- Favorise la concentration et la méditation.
- Stimule légèrement Agni sans exciter le mental.
- Ancre et équilibre en période de froid et d'inertie.

⚠ Précaution : Ne pas forcer la contraction dans la gorge, cela doit rester confortable.

C O N S E I L S
A N T I S T R E S S



T E C H N I Q U E S D E
R E L A X A T I O N

Relaxation Régénérante par Visualisation (Spéciale Hiver)



- Allongez-vous confortablement sous un plaid ou une couverture chaude. Fermez les yeux.
- Visualisez un cocon lumineux et chaleureux qui vous enveloppe. Imaginez une douce lumière dorée réchauffant chaque partie de votre corps.
- Sentez cette lumière dissoudre toute lourdeur et vous remplir d'énergie bienfaisante et protectrice.
- Laissez-vous bercer par cette sensation de chaleur et de sécurité qui nourrit le corps et apaise l'esprit.

Bienfaits :

- Cette relaxation régénérante aide à activer en douceur l'énergie en période hivernale. Elle réchauffe le corps et stimule la vitalité tout en favorisant l'ancrage et la sérénité intérieure.

Exercice de Présence Réchauffante et Énergisante



Étapes :

Asseyez-vous confortablement, les pieds bien ancrés ou en tailleur.

Ressentez le contact de votre corps avec la terre et imaginez-la comme une source de chaleur profonde.

Fermez les yeux et portez votre attention sur votre souffle.

À chaque inspiration, visualisez une flamme intérieure qui s'allume et grandit au niveau du plexus solaire.

À chaque expiration, laissez cette chaleur se diffuser dans tout le corps, réchauffant chaque cellule et dissolvant la lourdeur.

Prenez quelques instants pour ressentir cette énergie circuler librement et nourrir votre vitalité.

Bienfaits : Cet exercice stimule Agni (le feu digestif), réchauffe le corps en douceur, aide à sortir de la léthargie hivernale et favorise un retour à soi apaisé mais vivifié.



A R O M A T H E R A P I E

Huiles Essentielles pour Kapha



- Romarin : Stimule la circulation et l'énergie.
- Eucalyptus : Décongestionne et purifie.
- Citron : Tonique et clarifiant.
- Cannelle : Réchauffante et énergisante.
- Poivre Noir : Chauffe et relance la vitalité.
- Menthe Poivrée : Revitalise et éclaire l'esprit.

Routine de soins ayurvédiques

Auto-massage énergisant : Massez-vous le corps avec de l'huile végétale tiède (sésame ou moutarde) + quelques gouttes de romarin ou de poivre noir, avant la douche pour stimuler la circulation et réchauffer les tissus.

Inhalation vivifiante : Faites une inhalation chaude avec eucalyptus et citron pour dégager les voies respiratoires et activer Kapha.



I N T R O D U C T I O N
A U Q I G O N G



Présentation du Qi Gong

Le Qi Gong, trésor de la tradition chinoise, unit mouvements lents, souffle conscient et visualisations. Cette pratique énergétique fait circuler le Qi (énergie vitale) dans le corps et le réchauffe de l'intérieur.

Adapté à chaque saison, le Qi Gong renforce le corps et apaise l'esprit en reliant l'être humain à l'énergie de la nature.

Posture du Dragon



1 - Debout, pieds écartés un peu plus large que les épaules, genoux légèrement fléchis, le corps détendu.

2 - Bras dynamiques : Levez les bras à hauteur des épaules, coudes fléchis, comme si vous "griffiez" doucement l'air devant vous, paumes face à vous.

3 - Respiration active : Inspirez en sentant l'énergie de la terre monter dans le ventre, puis expirez en imaginant un souffle chaud qui rayonne jusque dans vos bras et vos jambes.

4 - Mouvement fluide : Balancez doucement le poids du corps d'un pied à l'autre ou effectuez un léger mouvement circulaire du bassin pour activer la base et fluidifier l'énergie.

Bienfaits : Active Agni et l'énergie vitale, dissipe la lourdeur Kapha, réchauffe et dynamise le corps tout en renforçant l'ancrage.

C O N C L U S I O N





Voilà, vous avez entre les mains de quoi éviter de finir comme un ours en hibernation dans sa grotte jusqu'à mars. 🐻❄️

Ce livret, c'est votre kit de survie hivernal : respirations, postures et petites astuces pour garder le feu sous la neige.

Mais si vous sentez que votre Kapha est encore bien bétonné genre les pieds dans le béton coulé au fond de l'Hudson River... ➡️ je suis là !

Venez découvrir mes accompagnements et formations pour réveiller l'ours qui sommeille et lui apprendre à danser (ou au moins à respirer profondément sans grogner).

🔥 Et puis pour ne passeriez vous pas à l'étape supérieure ? Vous le valez bien !

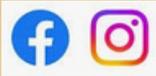
Muriel Depauw



*SOUFFLE
d'Inde*



Rejoignez-moi sur



<https://www.facebook.com/muriel.depauw.18/>

<https://www.instagram.com/muriel.depauw.18/>



<https://souffle-d-inde.com/>



<https://www.youtube.com/channel/UCFsod3HqI4YjPk7LBHSmnNA>

Contact :



muriel.depauw@souffle-d-inde.com



07 57 50 28 50

