

AYURVEDA (2^e partie)

Les doshas ou constitutions de base

Après le bref tour d'horizon du mois dernier sur les fondements de cette médecine traditionnelle indienne, nous abordons maintenant les aspects les plus concrets de l'ayurveda. Tout repose sur le principe des 3 doshas de base : Vata, Pitta et Kapha, qui nous constituent tous, mais dans des proportions différentes. Quel est votre dosha dominant ? Quelles sont vos forces et vos faiblesses ? Comment, grâce à l'ayurveda, conserver ou recouvrer votre équilibre initial, celui que la nature vous a donné à la naissance ?

Pour comprendre l'importance de cette médecine ou art de vivre en tant que médecine préventive, il faut comprendre le développement de la maladie. Tout d'abord, il y a accumulation d'un déséquilibre dans une constitution : une erreur alimentaire, un rythme de vie mal adapté, un stress subit, des conditions climatiques qui ne conviennent pas ou un environnement néfaste. Puis une aggravation de ce déséquilibre provoque un symptôme, si on ne change rien. Ce déséquilibre, localisé dans un organe qui est propre à sa constitution, peut alors déborder et se diffuser dans tout l'organisme, puis se loger dans une zone de faiblesse. Apparaîtront alors une maladie spécifique, puis les complications, voire une maladie chronique. Bien avant l'apparition de la maladie, le consultant ayurvédique peut voir le déséquilibre et proposer de le corriger, car moins il est avancé et plus il est facile à corriger. Celui-ci utilisera les techniques de diagnostic vues dans le dernier numéro de Rebelle-Santé.

CINQ ÉLÉMENTS

Le principe des 5 éléments correspond au principe de densité : solide, liquide, igné, gazeux et vibratoire.

LA TERRE : représente la solidité, la stabilité, l'ancrage, la force, la paix. Dans le corps, ce sont tous les tissus solides (os, muscles, ongles, cheveux,

peau...) et aussi la gestion de l'affectif par « la prise de terre » (marcher pieds nus, jardiner, se balader dans la nature). L'élément terre est associé à l'odorat et l'odorat est lié à l'émotionnel et au cerveau limbique.

L'EAU : représente la fluidité, la liquidité. On la retrouve dans le plasma, le cytoplasme, les larmes, la salive, le sérum, le liquide céphalo-rachidien. L'eau est associée au goût.

LE FEU : est le principe de chaleur, qui régule la température du corps. C'est aussi « le feu digestif » qui fait la capacité à digérer et à transformer (le métabolisme). Le siège du feu est le plexus solaire. Dans le cerveau, c'est l'élément feu qui gouverne la compréhension, la cohérence et le discernement, et permet la digestion des émotions et des expériences. L'élément feu est associé à la vue.

L'AIR : ou le vent est le principe du mouvement et du nouveau. Dans le corps, c'est le mouvement des impulsions nerveuses, des cellules des intestins, du diaphragme, la motricité des membres et aussi le mouvement des pensées, des émotions. L'air est associé au toucher.

L'ÉTHÉR : est le premier de tous les éléments. C'est le plus subtil qui représente le vibratoire, l'espace, le presque vide. Il représente la beauté, le sublime, l'expansion de conscience. Il n'y a pas de communication ou de

relation sans espace. Dans le corps, c'est l'espace entre nos tissus qui permet d'assurer leurs fonctions. L'éther est associé au son et à l'audition.

Les 5 sens associés aux 5 éléments arrivent chronologiquement tels quels dans le développement du fœtus.

TROIS CONSTITUTIONS

Voyons maintenant les 3 doshas ou 3 constitutions de base, déterminées par la caractérologie et la physiognomonie. Chacun de nous est constitué des 3, mais dans des proportions différentes. Et ces proportions bougent chaque jour, influencées par notre alimentation, le climat, le rythme de vie, notre environnement, notre entourage, l'âge, les émotions, le travail... Mais plus on s'éloigne de notre constitution de naissance et plus le déséquilibre s'installe et peut nous rendre malade.

LA CONSTITUTION VATA

Est composée des éléments air et éther. Par conséquent les caractéristiques sont rugueux, léger, sec, froid, subtil, instable, irrégulier.

★ **Les Vata sont des personnes petites, minces**, à la peau sèche, les ongles cassants ou rongés, les cheveux fins, les os pointus, les veines saillantes, le front petit, les yeux petits, le nez petit, les mains petites, les hanches et les épaules étroites,



Dosha dominante VATA

quelques irrégularités. La démarche est un peu gauche ou par à-coups (comme Gandhi).

Les Vata sont des personnes aériennes, qui aiment bouger, voyager. Elles aiment le mouvement, le changement, tout ce qui est nouveau, original. Elles sont toniques et ont une énergie qui jaillit par à-coups, d'une grande excitabilité. Elles sont imaginatives, spontanées, créatives, enthousiastes. Elles s'adaptent facilement, mais trop de changement peut les perturber (fragilisées par notre société moderne toujours en mouvement).

Les organes propres à Vata sont **les os et les articulations, les intestins, le système nerveux.**

Un excès de Vata entraîne un amaigrissement, l'humeur s'assombrit. Ces personnes deviennent éparpillées et ne finissent pas ce qu'elles ont commencé. Elles parlent beaucoup, vite, dans tous les sens, dépensent beaucoup d'énergie pour un faible résultat. Elles se sentent en insécurité. Apparaissent des symptômes douloureux, des problèmes intestinaux, des gaz intestinaux, de la constipation ou une irrégularité dans le transit, des insomnies, des règles douloureuses, tous les problèmes dus au stress et aussi des troubles d'ordre dégénératif.

Lorsque Vata est insuffisant, la mobilité se réduit. La personne se replie sur elle-même et dans la solitude. Son enthousiasme s'éteint.

LA CONSTITUTION PITTA

Est composée essentiellement de **l'élément feu et un peu de l'élément eau**. Par conséquent les caractéristiques sont : chaleur, acide, piquant, perçant, pointu, pénétrant, liquide, agressivité, odorant, brillance, rayonnement.

☆ **Les Pitta sont des personnes plutôt jolies, aux formes harmonieuses**, élégantes, la peau claire, avec des taches de rousseur, les cheveux clairs, blonds ou roux, les yeux bleus, de belles mains, le nez pointu, la langue pointue. Elles transpirent facilement et ont l'odorat sensible. Elles ont souvent chaud. Elles attrapent facilement des coups de soleil. Elles ont une calvitie précoce ou les cheveux blancs précocement.

Les Pitta sont des gens chaleureux, joyeux, actifs, intelligents avec une excellente mémoire. Ils comprennent vite et sont capables de réagir vite. Ils aiment la compétition et les défis, les sports d'équipe. Ils sont entrepreneurs et ambitieux. Ils ont la parole facile et bien articulée, bien ordonnée. Ils aiment être leader et avoir raison, mais ont aussi l'esprit chevaleresque et cartésien. Ils ont le regard perçant et voient facilement les défauts des autres. Ils peuvent être facilement irritables.



Dosha dominante PITTA

Les organes Pitta sont **le foie, la rate, le sang, l'estomac, le duodénum, les yeux, le pancréas, la peau.**

Un excès de Pitta entraîne des problèmes d'ordre inflammatoire, des brûlures d'estomac, des problèmes de peau (eczéma, psoriasis, acné), oculaires (les yeux piquent, rougissent facilement), des infections, des maladies hépatiques, des maladies du sang. Ils sont colériques. Ils ont une faim et une soif intenses et ont des nuits courtes. Ils ont toujours chaud et ne supportent pas le plein soleil.

Un Pitta insuffisant perd son appétit et tout lui devient terne.

LA CONSTITUTION KAPHA

Est composée des **éléments terre et eau**, et donc les caractéristiques sont : lourdeur, immobilité, douceur, onctuosité, rondeur, stabilité, densité, froid.

☆ **Les Kapha ont une ossature solide, les hanches et les épaules larges**, les articulations bien huilées, les cheveux épais et foncés, de grands yeux avec le blanc très blanc, un grand front et de grandes mains, la peau claire, épaisse et grasse. Ils ont tendance à l'embonpoint.

Ils aiment les plaisirs de la paresse, rester tranquille devant une cheminée. Ils n'aiment pas le changement, n'aiment pas être bousculés, mais sont courageux et endurants. Ils mènent leurs projets jusqu'au bout. Leur force est la tranquillité, la stabilité. Ils sont faciles à vivre, fidèles, généreux, patients, aimants, compatissants, affectueux, tolérants, pleins de gentillesse. Ce sont « des crèmes », des forces tranquilles comme ce que nous donne le contact avec la terre. Leur vision du monde est sereine, heureuse et paisible. Ils ne se plaignent jamais et ont un excellent sommeil et une santé solide, une bonne immunité et une bonne résistance.

Leurs organes sont **la sphère ORL, les poumons, l'estomac, les articulations, la langue.**

Lorsque Kapha s'aggrave, ils ont tendance à l'obésité, au diabète, à l'hypercholestérolémie. La digestion

Suite p. 92



Dosha dominante KAPHA

est lente et laborieuse. Ils ont des problèmes ORL, des problèmes respiratoires accompagnés de sécrétions (rhume, bronchite, toux grasse), des problèmes d'accumulation de liquides (œdèmes). La personne se sent lourde et paresseuse. Ils dorment d'un sommeil lourd, mais non réparateur. Pourtant, en général, les Kapha sont en bonne santé et il faut un déséquilibre installé depuis longtemps avant de les rendre malades.

Lorsque Kapha est insuffisant, ils deviennent un peu plus Vata : la peau se dessèche, ils ont du mal à trouver le sommeil et les articulations peuvent devenir douloureuses.

⇒ Ces indications devraient vous aider à trouver votre dosha dominant. Sinon, demandez-vous quelle est votre réaction spontanée face à un événement subit. Comme, par exemple : à l'aéroport votre avion est annulé pour cause de grève...

Le Vata stresse, panique, s'énerve et le fait savoir tout autour de lui, mais finira par négocier un remboursement.

Le Pitta pique une colère et fait passer un mauvais quart d'heure à l'hôtesse, puis organisera un nouveau mode de transport.

Le Kapha ne stresse pas, et tout en gardant les bagages des 2 autres, va se renseigner sur les visites à faire sur place le temps de la grève.

⇒ Lorsqu'un dosha s'aggrave, qu'il est en excès : par vase communicant, un autre dosha diminue et devient insuffisant. Mais en général, c'est le dosha en excès qui pose problème et qu'il va falloir apaiser. Et donc, ce qui nous intéresse, c'est bien de savoir celui en excès aujourd'hui. Alors demandez-vous si le plus gênant chez vous c'est le stress, la colère ou la paresse ; si vous avez des gaz intestinaux (air), des inflammations (feu) ou un excès de mucosités (eau).

ALIMENTATION-SANTÉ

Nous verrons dans le prochain numéro plus en détail comment adapter l'alimentation à chacun pour qu'il reste en bonne santé. Mais voyons déjà quelques conseils simples.

POUR VATA

- Manger chaud, cuit, digeste et huileux (huile d'olive et de sésame)
- Manger épicé : ail, moutarde, poivre, fenugrec, asa foetida, curcuma, gingembre, échalote, cumin, cardamome, cannelle
- Manger des amandes épluchées (sans la peau) et des fruits secs trempés depuis la veille
- Ne pas jeûner ou sauter de repas
- Boire chaud toute la journée : tisanes, décoctions, thé, eau citronnée
- Se mettre au chaud, éviter le froid et le vent
- Avoir des activités régulières, essayer de canaliser les envies
- Recevoir des massages aux huiles chaudes, nourrir la peau à l'huile de sésame avec des huiles essentielles.

POUR LES PITTA

- Éviter les fritures, les viandes rouges et les crustacées
- Préférer une nourriture froide, mais jamais glacée : crudités, gaspacho de concombre
- Éviter les aliments acides : agrumes (sauf citron), tomates, vinaigre, fromages fermentés, aliments complets intégraux, café, alcool
- Éviter les aliments trop piquants : piment, gingembre, ail
- Manger des céréales, des carottes, du fenouil

- Manger des fruits doux : pomme, poire, abricot, raisin, pêche, figue, mûres, myrtilles, mangue, toujours en dehors des repas ou 20 min avant
- Manger de l'avocat, du concombre, de la noix de coco
- Mettre du ghee (beurre clarifié) dans la cuisine
- Manger des épices douces : cumin, fenouil, cardamome, safran, curcuma, coriandre, persil, menthe, basilic
- Éviter les endroits chauds, le plein soleil et préférer les endroits frais, les douches fraîches.

POUR LES KAPHA

- Éviter les endroits froids et humides
- Manger léger le soir et de préférence avant le coucher du soleil (plus tard, la digestion sera plus lourde)
- Manger de préférence léger, cuit, chaud et digeste
- Éviter les fritures, cuire de préférence les légumes à l'eau et rajouter ensuite huile, beurre ou ghee
- Éviter tout ce qui est lourd à digérer : pommes de terre, aubergines, champignons, poivrons, charcuterie, viande rouge. Préférer viande blanche et poisson
- Attention aux noix, noix de cajou, noisettes (trop gras) et préférer les amandes
- Éviter le sucré, doux (céréales) sauf riz basmati, quinoa, millet, orge, couscous, pas trop de blé ou de pâtes
- Manger du miel (exception au sucre) tous les matins dans de l'eau chaude (pas plus de 40° sinon on cuit le miel) avec du jus de citron, sur des tartines, avec du yaourt brassé et de la cardamome
- Éviter les bananes ou avec du miel et de la cardamome
- Éviter les avocats ou avec du jus de citron et de l'huile d'olive
- Éviter les produits laitiers le soir
- Épices : cardamome, poivre, gingembre, curcuma, asa foetida, ail, clou de girofle, fenugrec, curcuma, thym, romarin, basilic, cannelle
- Boire chaud entre les repas : tisanes d'épices, thé au gingembre
- Prendre au début du repas du gingembre frais avec du sel de l'Himalaya.

Geneviève Martin