

Les 3 Doshas

Les constitutions

Dans la philosophie ayurvédique les 5 éléments se combinent en paires afin de former 3 forces dynamiques qu'on appelle les Doshas. Doshas signifie en sanskrit « ce qui change ». Car les doshas dansent entre eux comme dans un ballet harmonieux en un mouvement perpétuel. Les doshas sont les forces de vie primaire ou humeurs biologiques. Ils sont présent dans tout organisme vivant et leurs dynamiques créent la vie.

Ether + Air = VATA

Vata est le mouvement, il est la première humeur. Ses qualités ou attributs sont : FROID, LEGER, IRRÉGULIER, IMMOBILE, SUBTIL, RUGUEUX. Vata gouverne les 2 autres humeurs qui sont incapables de mouvement sans son intervention. Il est responsable des fonctions organiques et physiques en général. Il gouverne le mouvement, l'énergie, le souffle, le système nerveux et les 5 sens. Il règle les réactions émotionnelles de peur, de nervosité, d'anxiété et de douleur. Il permet l'adaptabilité mentale et la compréhension. Il est le Prana, la force basique qui apporte l'énergie.

Son site premier dans le corps est dans le colon, puis, dans les cuisses, les hanches, les oreilles, les os. Ces qualités se retrouvent dans le fonctionnement du corps. Un excès de vata peut causer de l'irritation nerveuse, de l'hypertension, des gaz et de la confusion, de l'atonie, des congestions et de la constipation.

Feu + Eau = PITTA

Pitta est composé de 2 forces opposées, l'eau et le feu, ce qui évoque la transformation. Elles ne peuvent se transformer l'une en l'autre mais se moduler et possèdent la vitalité nécessaire au processus de vie. Pitta, la transformation représente les enzymes qui digèrent la nourriture ainsi que les hormones qui règlent notre métabolisme. Dans notre esprit, Pitta est la force qui donne les impulsions électriques des pensées. Trop de pitta peut causer un ulcère, des déséquilibres hormonaux, des irritations cutanées comme l'acné ou de la colère. Pas assez de pitta apporte l'indigestion, le manque de discernement et un métabolisme ralentit.

Ses attributs sont : HUILEUX, POINTU, PENETRANT, CHAUD, LEGER, ODEUR DESAGREABLE, MOBILE, LIQUIDE.

Sa situation dans le corps est en premier, dans l'intestin grêle, puis, l'estomac, la sueur, les glandes sébacées, le sang, la lymphe et les yeux.

Eau + Terre = KAPHA

Kapha est l'équilibre entre l'eau et la terre. Kapha est structuré et lubrifié. Il forme les cellules qui construisent nos organes et les fluides qui nous nourrissent et nous protègent. Trop de kapha cause un excès de mucosité, des sinus bouchés, des congestions dans les poumons ou le colon. Dans l'esprit, cela crée de la rigidité, des idées fixes, de l'inflexibilité. Un manque de kapha provoque la déshydratation, des brûlures d'estomac dûes au manque de lubrification qui nous protège des acides. Les attributs de Kapha sont : FROID, HUMIDE, LOURD, MOU, COLLANT, DOUX, FERME

Le site de Kapha est premièrement, dans la poitrine, puis, dans la gorge, la tête, le nez, l'estomac, le pancréas, les cotes, la lymphe, le tissu adipeux.

Le site des doshas est primordial car les doshas s'accumulent toujours dans leur site premier pour donner naissance au processus de maladie. En traitant, dès l'apparition des symptômes, les sites premiers, c'est-à-dire le colon, l'intestin grêle et l'estomac, nous pouvons éliminer le problème à la base