TEST AYURVEDA

Marquez une croix dans la colonne qui vous correspond le mieux et faites le total. Le chiffre le plus important correspond à votre constitution dominante, le second chiffre à votre constitution secondaire.

Venez reporter les totaux ci-après.

Ma constitution est :

Dosha primaire : _____Dosha secondaire : _____

Date : _____

TEST AYURVEDA	VATA air		PITTA feu		KAPHA eau	
Je suis	Souple, optimiste		Ambitieux, pratique, intense		Calme, paisible, plein de sollicitude	
Je me considère	Intuitif, vif		Motivé, perceptif, chaleureux		Résilient, content, loyal, lent	
Mes proches me décrivent comme	Enthousiaste, changeant		Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement		Avisé, détendu, plein de compassion	
Mes amis me décrivent comme	Un initiateur		Bon responsable, ayant des buts, compétitif		Patient, nourrissant, stable	
Ma mémoire est	Rapide è se souvenir et à oublier (court terme)		Moyenne, claire, distincte (bonne en général)		Lente à se souvenir et à oublier (long terme)	
Ma façon de penser est	Rapide, incessante		Organisée, efficace, juste		Lente, méthodique, exacte	
J'intègre l'information	Rapidement		A vitesse moyenne		Lentement	
Mon niveau de créativité est	Plein d'idée mais ayant tendance à peu les suivre		Inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi		Meilleur dans le domaine du travail	
En situation de stress je deviens	Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et j'hyper ventile		Agressif, colérique, irritable, migraineux et nauséeux		Léthargique, assommé et dans le déni	
Je rêve à	Pleins d'activités, des choses effrayantes, je cours, je vole		La violence, le feu, la colère, la passion, le soleil		Des histoires d'amour, aux émotions sentimentales, à l'eau, à la neige	
Ma façon de parler est	Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive		Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée		Lente, monotone, mélodieuse, douce, riche avec des moments de silence profond	
Le son de ma voix est	Aigu, rapide, dissonant, plaintif		Moyennement grave, incisif, rieur		Grave, mélodieux, lent, monotone, plaisant, profond	
Mon style de vie est	Hyperactif		Actif		Plutôt actif	
Ma façon de dépenser est	Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenêtres		Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses		Économe, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture	
Ma conduite en matière de sexualité est	Fréquente, rythme soit très rapide ou très lent		Moyennement fréquente, passionnée et dominatrice		Rare, constant ou cyclique, loyal et dévoué	
Climat et température	Je n'aime pas le climat froid, venté, sec. Je suis à l'aise avec la chaleur		Je n'aime pas le climat chaud et le soleil très chaud. Je transpire facilement et préfère l'hiver		Je n'aime pas le climat froid et humide. Je supporte bien les extrêmes	

	VATA air		PITTA feu		KAPHA eau	
Pour les décisions, je suis	Hésitant		Rapide et décidé		Réfléchi	
Émotionnellement je …	M'inquiète, suis anxieux, lunatique et hypersensible		Suis facilement irrité et me met facilement en colère		Reste calme, complaisant et me met lentement en colère	
J'aime	Voyager, l'art, les sujets ésotériques		Les sports, la politique, le luxe		La bonne nourriture	
Mon rythme d'activité est	Rapide		Moyennement rapide et intense		Lent, stable	
Quand je suis menacé je deviens	Peureux, anxieux		Irritable, en colère, bagarreur		Indifférent, en retrait	
Mes saveurs préférées sont	Huileuse, lourde, douce, salée, acide		Neutre, légère, douce, chaude, amère, astringente		Sèche, légère, maigre, douce et piquante	
Mes tendances mentales sont	Critique et artistiques		Vers les questions et les théories		Stable et logique	
Mon pouls est plutôt	Comme un fil et rampant		Modéré et sautant		Lent et gracieux	
Je mange généralement	Rapidement		Moyennement rapidement		Lentement	
Mon sommeil est souvent	Interrompu et léger		Profond et modéré		Profond, long et lent au réveil	
Je suis plus sensible	Au bruit		A la lumière vive		Aux odeurs fortes	
Ma façon d'apprendre est	Rapide, plusieurs choses à la fois, perte de concentration		Avec concentration aiguisée, avec discernement, je termine		De prendre mon temps et d'être méthodique	
J'apprends plus facilement du nouveau	En écoutant un orateur		En lisant ou en utilisant des supports visuels		En l'associant avec d'autres souvenirs	
Si on me décrivait avec un trait de caractère, ce serait	La vivacité (vif, actif, plein de vie et d'esprit)		La détermination		La décontraction	
En ce qui concerne mes relations	Je m'adapte facilement à toutes sortes de personnes		Je choisis mes amis en fonction de leurs valeurs		Je suis lent à me faire des amis mais je suis loyal pour toujours	
Ma famille et mes amis aimeraient me voir plus	Ancré		Tolérant		Enthousiaste	
	Sous total					

	VATA air		PITTA feu		KAPHA eau	
Ossature	Petite		Moyenne		Forte	
Musculature	Raide, mal développée		Moyennement développée		Solide, bien développée	
Taille	Au-dessus ou en-dessous de la moyenne		Moyenne		Moyenne à grande	
Poids	Faible, difficulté à prendre du poids		Moyen, je peux prendre du poids		Fort, difficulté à perdre du poids	
Ma graisse est surtout localisée	Autour des hanches et des cuisses		Un peu partout sur le corps		Autour de la taille	
Ma peau est	Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher		Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse, avec des taches de rousseur ou des grains de beauté		Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher	
Mon teint est	Plutôt foncé		Plus rouge, plus tacheté, plus jaune		Plus claire ou pâle	
Mes cheveux sont	Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs		Fins, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve tôt		Gras lourds, épais, ondulés et bouclés, bruns foncés ou noirs	
Mes sourcils sont	Fins, secs, solides		Moyens		Épais, larges, solides, broussailleux, gras	
Mes yeux sont	Petits, nerveux, secs, noirs, brillants		Aiguisés, brillants, sensible à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant		Grands, calmes, bleus, regard aimant	
Mes dents sont	Grandes, tordus ou protubérantes, gencives fines se rétractant		Taille moyenne, jaunâtre et douce, gencives sensibles souvent saignantes		Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé	
Mon nez est	De forme irrégulière, petit et fin		Long et pointu		Court, rond, épais et gras	
Mes lèvres sont	Sèches, fines et foncées		Douces, roses, rouges ou jaunâtres		Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires	
Mes hanches sont	Étroites		De largeur moyenne		Larges	
Mes mains sont	Petites, sèches, fraîches, avec des doigts longs et fins		De taille moyenne, humides, chaudes et roses		Larges, grasses, fraîches et fermes	
Mes articulations sont	Fines petites et craquantes		De taille moyenne, douces et lâches		Larges, bien lubrifiées et bien soudées	
Mes ongles sont	Secs, rugueux, fragiles et se cassent facilement		Souples, roses et polis		Épais, soyeux, brillants et durs	
Ma sueur est	Rare et sans odeur		Abondante avec une odeur forte		Modérée ou abondante avec une odeur agréable	
Mon appétit est	Irrégulier et je saute des repas		Fort, je dois manger à des heures régulières		Constant mais je peux sauter des repas	
Ma démarche est	Rapide avec des petits pas		D'allure moyenne et décidée		Lente et gracieuse	

Mon énergie et mon endurance sont	Faibles, l'énergie vient par à-coups et demande ensuite du repos		Modérées ou hautes, je peux me surmener		Bonne, durent longtemps	
Mes selles sont	Sèches, dures, tendances à la constipation		Souples, grasses, lâches		Lourdes, épaisses et lentes	
Mes urines sont	Peu abondantes		Abondantes, colorées, jaunes		Modérées, claires ou laiteuses	
TOTAL	VATA		PITTA		KAPAHA	

LES CONSTITUTIONS ET COMMENT LES ÉQUILIBRER, UNE BRÈVE INTRODUCTION AUX TROIS DOSHAS

par Jonathan Léger Raymond, Espace Ayurveda, Montréal

Vata, le mouvement

Combinant les aspects de l'air et de l'espace, vata régit les rythmes biologiques et les mouvements de l'organisme, que ce soit la locomotion, les influx nerveux, la circulation sanguine ou le péristaltisme. En déséquilibre, vata provoque des symptômes tels qu'agitation mentale, anxiété, gaz intestinaux, sécheresse, constipation, rigidité et de nombreux problèmes liés au dérèglement des cycles biologiques.

Pitta, la transformation

Possédant les caractéristiques du feu et de l'eau, pitta gouverne la digestion des aliments, les processus enzymatiques, l'action des hormones, la régulation de la température corporelle, la pigmentation de la peau ainsi que l'acuité visuelle. Parmi les symptômes propres à pitta on distingue l'hyperacidité gastrique ou l'acidité systémique, l'inflammation, la sensation de brûlure, les infections, les rougeurs et les émotions relatives à la colère.

Kapha, la préservation

À l'image de l'eau et de la terre, kapha supporte et protège l'organisme, maintenant sa structure en place et procurant force et endurance. Les symptômes typiques d'un déséquilibre kapha incluent la production de mucus, la sensation de lourdeur, l'obésité, la faiblesse digestive, les intolérances alimentaires et le sentiment de tristesse.

On peut lire dans les Charaka Samhita (sutra 18:48) : « Partout où il y a la vie se trouvent les trois doshas ». Même à l'échelle d'un atome, on constate le mouvement des électrons, une charge électrique renfermant un potentiel de transformation ainsi qu'une force de cohésion qui maintient les constituants de l'atome, électron, protons et neutrons, en équilibre.

ADAPTER LES TRAITEMENTS AUX INDIVIDUS ET AUX SITUATIONS

Les doshas servent aussi à identifier notre nature innée, désignée en ayurvéda sous le nom de prakriti. C'est ce que l'on appelle communément la « constitution ayurvédique », laquelle regroupe nos caractéristiques physiques et psychologiques, les forces et les faiblesses avec lesquelles nous devons composer, un peu comme notre bagage génétique.

La connaissance des forces subtiles par les doshas nous permet de comprendre l'influence de nos habitudes de vie, de notre nourriture, de notre environnement, de nos émotions et de nos pensées sur notre santé. Ainsi, le modèle ayurvédique de la santé tient compte d'une multitude de facteurs pour expliquer les variations de nos états d'être et le développement des maladies. Cette approche est beaucoup plus efficace que de chercher une seule cause ou une solution unique à nos problèmes de santé.

Lorsqu'il s'agit de choisir des aliments, des suppléments ou des plantes médicinales qui nous conviennent, l'ayurvéda est en mesure d'affiner notre sélection en fonction de notre état actuel et de nos caractéristiques physiologiques personnelles, encore une fois en évaluant leur impact sur les doshas. En alimentation par exemple, vata sera apaisé par la nourriture consistante et les saveurs douces, pitta bénéficiera des aliments crus et amers tandis que kapha est équilibré par la saveur piquante et la chaleur.

NATURE ET FONCTIONS DE VATA

Vata est le principe du dynamisme, du rythme, des vibrations et du mouvement qui animent toutes choses. On lui attribue les caractéristiques du vent et de l'espace ainsi que les qualités suivantes : sec, léger, froid, mobile, subtil et rugueux. Nous reviendrons sur ces aspects un peu plus loin.

Vata s'exprime dans l'organisme notamment par le mouvement des influx nerveux, de la respiration, des processus digestifs et par la locomotion en général.

Il assure le bon fonctionnement des sens ainsi que le déclenchement des urgences naturelles : éternuement, bâillement, miction, défécation et autres. Lorsqu'il est équilibré, les processus biologiques sont harmonieux et leur rythme adéquat, ce qui se répercute au niveau des cycles du sommeil, des hormones ou des menstruations, par exemple.

D'autre part, ce principe est responsable de l'enthousiasme, des impulsions, de la créativité et de la curiosité. Il nous permet de nous diriger dans de multiples directions et d'aborder la réalité sous différents points de vue.

Lieux de prédominance

Bien que les trois doshas soient présents à tous les niveaux dans l'organisme, vata est surtout présent au niveau du gros intestin (côlon) et du système nerveux. On retrouve aussi une influence marquée de vata à l'intérieur des cuisses, à la taille, aux pieds, aux oreilles, ainsi qu'au niveau de la peau et des os.

La constitution vata

Il importe de distinguer en Ayurvéda notre nature profonde, reflétée par notre constitution physique, de l'état dans lequel nous nous trouvons. Certains questionnaires nous offrent de déterminer notre constitution ayurvédique, mais ces tests ont une portée limitée qui ne peut égaler l'expertise d'un thérapeute aguerri. Il n'est pas toujours aisé de différentier notre nature véritable de notre état actuel, lesquels peuvent différer selon les circonstances.

Pour débuter, il est préférable de s'attarder à nos sensations du moment, aux symptômes légers ou criants qui nous habitent et qui traduisent nos déséquilibres (voir ci-dessous). Néanmoins, certaines caractéristiques physiologiques révèlent nos tendances générales à exprimer les qualités et les excès d'un ou plusieurs doshas.

En ce qui concerne la constitution vata, voici les traits physiques typiques que l'on peut retrouver chez une personne en qui prédomine d'ordinaire le principe vata :

· Ossature mince

· Corps maigre ou seulement ventre proéminent en surpoids

· Traits fins et anguleux

· Asymétries : visages, dents, ossature et autres

· Cheveux et yeux de couleur foncée

· Petits yeux vifs

· Peau à tendance sèche

· Voix aigüe ou rauque

Symptômes et déséquilibres vata

Nous pouvons nous rendre compte que le principe vata est en excès lorsque certains signes et symptômes se manifestent. Certains déséquilibres sont superficiels et surviennent à cause d'un excès mineur tandis que d'autres sont profondément ancrés et sont issus d'une accumulation prolongée ou d'un traumatisme marquant. Il est à noter que les malaises dus à l'excès d'un dosha ont tendance à apparaître et à disparaître de concert, tel les fils d'un tissu que l'on soulève ou repose. Voici un aperçu de ce que l'on peut ressentir lorsque ce dosha est déséquilibré, en excès :

· Nervosité, anxiété, peur

· Gonflement du bas ventre, ballonnements, flatulences

· Douleurs vives, chroniques, parfois imprévisibles

· Sécheresse de la peau et des muqueuses

· Constipation : les selles ne surviennent pas tous les jours

· Légère diarrhée, parfois chronique

· Tremblements, mouvements involontaires

· Dérèglement des cycles du corps : sommeil, hormones et autres

· Dérèglement des urgences naturelles : miction, éternuements, éjaculation et autres

· Coloration foncée des cernes, de la peau et des selles

· Irrégularité des symptômes

Comment rééquilibrer vata

Les doshas sont à toute fin pratique toujours en excès lorsque perturbés. Conséquemment, les qualités inverses à celle précédemment mentionnées pour vata permettront de compenser ces excès : onctueux (gras et humide), lourd, chaud, stable, grossier et doux. Les conseils prodigués pour apaiser vata sont des applications concrètes de ces caractéristiques. Une multitude de comportements et de moyens permettent de les mettre en pratique afin de tempérer les conséquences d'un dosha exacerbé.

Attitude : Quelqu'un qui souffre d'un déséquilibre vata aura avantage à se calmer, à retrouver son centre et sa zone de confort. Une bonne façon d'y parvenir est de se concentrer sur sa respiration, portant son attention ailleurs que sur le bavardage de l'esprit. Cultiver la confiance, prendre soin de soi et rester à l'écoute des limites de son corps permet de retrouver la sécurité qui manque en cas d'excès vata. Habitudes de vie : Pour apaiser vata, il s'agit de diminuer le mouvement et le nombre d'activités, de simplifier le quotidien et d'entretenir une routine de vie saine afin de favoriser la sécurité et la stabilité. Éviter de s'épuiser, de constamment stimuler les sens ou de trop s'exposer aux éléments permettra au corps de retrouver sa zone de confort. Se coucher tôt aura une incidence insoupçonnée sur les symptômes vata en général. De même, bien huiler sa peau et éviter toute forme d'assèchement est capital pour gérer un déséquilibre vata.

Alimentation : Les mets humides et un peu gras, consistants et souvent chauds conviennent davantage à vata. Il importe cependant de ne pas trop manger, quitte à manger plus souvent que la moyenne dans une journée, jusqu'à cinq petits repas et collations par jour. En général, les aliments et les repas dont les saveurs prédominantes sont douces, un peu sucrées, acidulées et/ou salées calmeront vata. Quelques épices et un peu de saveur piquante, comme celle du poivre ou du gingembre frais, aideront vata à bien digérer. Il importe aussi d'éviter de trop manger de légumes de la famille des solanacées : pomme de terre, tomate, aubergine, poivron vert et oignons crus. Le secret d'une alimentation ayurvédique est dans la modération et le ressenti des effets de la nourriture selon notre capacité à les métaboliser.

Plantes médicinales : On favorise pour vata les plantes calmantes et les toniques nerveux tels que la camomille, la verveine, l'avoine fleurie, la mélisse et la cataire. Parmi les plantes indiennes, on retrouve l'ashwagandha et le shatavari, qui sont par ailleurs toutes deux reconnues comme toniques des surrénales et des fonctions sexuelles, donc de l'énergie vitale. D'autre part, les plantes dites carminatives, c'est-à-dire qui dispersent les gaz intestinaux et favorisent la digestion, sont aussi indiquées. Les meilleures carminatives sont le cumin, le fenouil et la cardamome, mais toute épice ou plante aromatique conviendra également : basilic, thym, menthe, romarin, graines de carvi, graines de céleri et ainsi de suite.

NATURE ET FONCTIONS DE PITTA

Pitta fait référence à la chaleur qui transforme, à la capacité de transmuter les choses autant concrètes que subtiles. Pitta est associé aux éléments du feu et de l'eau ainsi qu'aux propriétés suivantes : chaud, léger, rapide, fluide, liquide et onctueux. Nous ferons références à ces qualités plus loin dans cet article.

Dans l'organisme, pitta s'exprime à travers le métabolisme et les réactions chimiques, lesquels entraînent la production de chaleur et d'énergie. La digestion chimique des aliments, la production d'énergie par les cellules, l'effet des hormones et des neurotransmetteurs, tous les processus biologiques qui dépendent des réactions chimiques font référence à pitta.

Pitta déclenche l'appétit et la soif, maintient la température du corps, la souplesse et la couleur de la peau, régit la sudation et engendre les odeurs corporelles. Le sens de la vue est également associé à ce dosha.

Du côté psychologique, pitta est responsable des désirs, de l'ambition, du courage et de la témérité. Son énergie se déploie avec focus dans une direction, permettant d'atteindre nos buts, de comprendre et d'intégrer les concepts ainsi que de développer une vision à long terme.

Lieux de prédominance

Malgré que les doshas soient tous présents à divers niveaux de l'organisme, pitta prédomine dans la zone comprenant l'estomac, le foie, le pancréas et le petit intestin, tout autour du nombril. Son influence se fait également sentir particulièrement au niveau du cœur, du sang, de la lymphe, des glandes sébacées et des yeux.

La constitution pitta

En Ayurvéda, il est essentiel de distinguer notre nature profonde, qui s'exprime par notre constitution physique et nos tendances naturelles, de l'état actuel dans lequel nous sommes. Il existe des tests pour

nous aider à déterminer notre constitution ayurvédique, notre nature, mais ceux-ci ne peuvent incorporer toutes les subtilités du jugement humain. Ainsi, l'aide d'un thérapeute expérimenté est parfois nécessaire pour faire la différence entre nature et état.

Nous découvrons notre état lorsque nous portons attention aux sensations qui nous habitent et que nous faisons l'inventaire de nos symptômes et déséquilibres actuels, subtils ou évidents. Par ailleurs, les symptômes récurrents dans notre vie nous donnent un indice quant à nos tendances naturelles, notre nature.

Pitta s'exprime dans notre constitution par les caractéristiques physiologiques suivantes :

· Ossature moyenne

· Bonne musculature découpée

· Belles proportions

· Teint coloré, peau grasse

· Cheveux et yeux bruns moyens (ou roux)

· Regard intense et pénétrant

· Voix forte et passionnée

Symptômes et déséquilibres pitta

Certains signes trahissent un déséquilibre du principe pitta, plus ou moins sérieux ou profond, selon la gravité des symptômes. Rappelez-vous que les conséquences du déséquilibre d'un dosha apparaissent et disparaissent de concert, qu'ils forment une « famille » de symptômes ayant tendance à se manifester ensemble. Voici ce que pitta engendre une fois déséquilibré :

· Irritabilité, impatience, colère

· Appétit et soif excessifs

· Désir pour substances froides

· Sensations de brûlements (estomac, muscles, peau, etc.)

· Odeurs prononcées

· Acidité corporelle

· Colorations plus rouge ou orangée (yeux, peau, selles et urine)

· Inflammations diverses

· Infections, surtout bactériennes et fongiques

· Forte diarrhée infectieuse

· Intensité des symptômes

Comment rééquilibrer pitta

Puisque les doshas perturbés se manifestent par des excès, nous cherchons à appliquer des qualités inverses pour retrouver l'équilibre. Pour pitta, nous dériverons ainsi les approches thérapeutiques des propriétés « froid, lourd, lent, solide et sec ». Plusieurs conseils permettront de concrétiser ces caractéristiques en des applications pratiques au mode de vie, à l'alimentation et ainsi de suite.

Attitude : La personne chez qui pitta est déséquilibré devra s'apaiser, retrouver la paix et la sérénité en appliquant retenue et modération à sa vie. Il est essentiel de cultiver le contentement, le plaisir et la satisfaction au quotidien, d'accepter et de faire la paix avec les conditions et les limitations du moment. Habitudes de vie : Consacrer une partie de sa journée aux loisirs et aux relations plaisantes favorise la joie de vivre et le plaisir qui feront défaut lors d'un déséquilibre pitta. Une activité très efficace pour apaiser pitta consiste à se promener en pleine nature, à fréquenter des lieux verdoyants, les étendues d'eau et les rivières. La brise fraîche et la lumière de la lune contribueront aussi à l'apaisement. D'autre part, les fragrances sucrées et florales peuvent également aider à cet effet.

Alimentation : Une alimentation faible en gras, contenant davantage de nourriture fraîche et de crudités, est bénéfique pour pitta. Les personnes dont la nature est pitta auront d'ordinaire un appétit plus prononcé et il faut augmenter les portions en conséquence, sans pourtant exagérer. Les saveurs rafraichissantes comme le doux, l'amer et l'astringent apaiseront pitta. On doit chercher à ce que ces saveurs prédominent, tout en évitant la saveur très piquante comme celle des piments forts et les aliments trop acidifiants. Dans cette catégorie on retrouve agrumes (sauf le citron, une exception), mangues, kiwi, ananas, tomates ainsi que les aliments raffinés tels que le sucre blanc, les farines blanches et le vinaigre blanc. Les légumes, surtout les verts feuillus comme le persil, aideront à diminuer l'acidité et les toxines de l'organisme.

Plantes médicinales : On cherche à diminuer l'acidité corporelle et les toxines lorsque pitta est en excès, notamment en aidant le foie et les reins à faire leur travail. Pour l'acidité, le chardon-marie, la chlorophylle liquide, le guduchi, la prêle, les fleurs de sureau, la feuille de pissenlit et l'ortie fonctionnent très bien. Parmi ces plantes, les deux dernières excellent pour tonifier les reins. Le foie sera supporté par des plantes comme le raisin des montagnes, la bardane, la racine de pissenlit, l'achillée millefeuille, la calendule ou encore le chardon-marie, mentionné précédemment. Lorsque la peau est affectée par pitta, le neem est une plante utilisée fréquemment en Ayurvéda qui fera des merveilles autant à l'interne qu'à l'externe.

NATURE ET FONCTIONS DE KAPHA

Kapha est le principe de stabilité et de préservation qui donne forme et matérialité aux objets et maintient leur intégrité. Les caractéristiques de l'eau et de la terre lui sont attribuées, ainsi que certaines qualités telles que : lourd, stable, froid, lent, doux, onctueux et visqueux. Nous reviendrons sur ces qualités plus loin dans cet article.

Dans l'organisme, kapha soutient le corps, le délimite et le protège, tenant le squelette en place tout en lubrifiant les articulations. Il se manifeste sous forme de liquides et de corps gras qui protègent des chocs

et des frictions tout en isolant le corps. Dans l'estomac par exemple, kapha engendre une couche de mucus qui protège l'estomac des acides gastriques.

Kapha procure force et endurance, tant aux niveaux mental et émotionnel que physique. Il maintient l'attachement à la vie et notre désir d'être reliés les uns aux autres. Lorsque ce principe est en équilibre, notre immunité fonctionne de façon adéquate, nous préservant des agents pathogènes sans pour autant tomber dans les intolérances, les allergies ou les maladies auto-immunes.

Enfin, le principe kapha soutient notre persévérance et notre patience, nous permettant de survivre aux épreuves. Il va de pair avec notre réserve énergie vitale, directement liée à l'immunité, ainsi qu'à notre capacité à maintenir le cap malgré les aléas de la vie.

Lieux de prédominance

Les trois doshas, principes de la santé, sont présent à toutes les échelles de l'organisme, depuis l'atome jusqu'au corps tout en entier, en passant par le niveau cellulaire. Kapha se concentre particulièrement au niveau des poumons et de la gorge. On le retrouve aussi en prédominance au cœur, à la tête, dans les cheveux, à l'estomac, au niveau des graisses et dans le plasma sanguin qui nourrit les cellules.

La constitution kapha

En Ayurvéda, nous apprenons à distinguer notre nature profonde de l'état actuel qui nous habite. Puisque notre constitution reflète notre nature, certains questionnaires s'emploient à déterminer notre profil ayurvédique d'après notre apparence physique. Cette approche est cependant limitée et ne peut valoir l'avis d'un thérapeute qualifié qui doit aussi tenir compte de la personnalité et de multiples subtilités pour tracer le portrait de la nature véritable d'une personne. L'état, contrairement à la nature, est tributaire des circonstances extérieures et peut varier en fonction de celles-ci.

Pour commencer, il est préférable de se pencher d'abord sur l'état actuel qui se traduit par des émotions, des sensations et parfois aussi des symptômes et des déséquilibres qui nuisent à notre bien-être. Ces états nous renseignent à la fois sur le moment présent – l'état – mais aussi sur les tendances générales d'une personne à vivre certains excès : sa nature, sa constitution.

Les traits physiques kapha

Voici des traits physiques que l'on retrouve chez les personnes de nature kapha, celles qui expriment le principe kapha en prédominance dans leur constitution :

· Ossature large

· Tendance à la corpulence et au surpoids

· Traits larges et généreux

· Dents larges et bien formées

· Cheveux et yeux de couleur pâle

· Cheveux épais et/ou abondants

· Grands yeux doux

· Peau pâle, parfois moite et/ou grasse

· Voix basse et calme, parfois monotone

Symptômes et déséquilibres kapha

L'apparition de certains symptômes spécifiques nous indique que le principe kapha est déséquilibré. Selon la gravité des symptômes, nous pouvons conclure à un déséquilibre superficiel, dû à de légers excès, ou au contraire nous pouvons constater une accumulation prolongée ou un traumatisme important. Nous remarquons aussi que les déséquilibres appartenant au même dosha ont tendance à se manifester ou à disparaître de concert, s'entraînant les uns et les autres vers la maladie ou la guérison. Il est à noter que les malaises dus à l'excès d'un dosha ont tendance à apparaître et à disparaître de concert, tel les fils d'un tissu que l'on soulève ou repose. Voici quelques exemples de symptômes caractérisant un déséquilibre du principe kapha :

· Tristesse, peine, mélancolie

· Démangeaisons légères, inconforts

· Fatigue, lourdeur, excès de sommeil

· Digestion lente, lourdeur après les repas

· Élimination lente

· Abondance de mucus

· Extrémités froides

· Salivation excessive, nausées

· Coloration blanchâtre et brouillée du mucus et de l'urine

· Surplus de poids, obésité

· Œdème, rétention d'eau

Comment rééquilibrer kapha

À toute fin pratique, les doshas déséquilibrés se retrouvent toujours à exprimer excessivement leurs qualités dans l'organisme. Par conséquent, il s'agit pour retrouver l'équilibre d'apporter des qualités inverses à celle du dosha en excès. Pour kapha, les qualités inverses à celles mentionnées ci haut sont : léger, mobile, chaud, rapide, rugueux, sec et fluide. Ainsi, les recommandations pour kapha découlent de l'expression concrète de ces qualités, ce qui peut prendre une multitude de formes comme en témoignent les champs d'application suivants :

Attitude : La personne aux prises avec un excès kapha se doit de développer discipline et détermination afin d'explorer davantage la vie en dehors de sa zone de confort. Cultiver le détachement sera également nécessaire pour ne pas rester arrimé aux vieilles habitudes. D'autre part, on cherche à clarifier l'esprit et à le stimuler, face à un état plutôt léthargique et dépressif.

Habitudes de vie : Au quotidien, il est préférable d'éviter les excès de sommeil et de se lever tôt pour équilibrer kapha. Il est souhaitable de limiter le sommeil à 10h au maximum et de ne pas dormir le jour. Il est bénéfique de

s’exposer à la brise et de prendre des bains de soleil ; le froid et l’humidité sont à éviter, cependant. Il convient de stimuler l’organisme et de bouger avec vigueur : exercices aérobiques, plein-air dynamique, voyages et pèlerinages seront d’un grand secours pour secouer kapha. Les gargarismes et l’inhalation de fumée médicinale (feuilles de cèdre, graines de moutarde, calamus, etc.) aideront à assécher le trop plein de mucus qui persiste chez certaines personnes de nature kapha.

Alimentation : Pour combler un excès kapha, il est primordial de réduire les portions de nourriture consistante. Il faut donc favoriser des plats légers, faibles en gras et en calories, servis préférablement chauds. Une attention particulière doit être portée aux épices afin de donner une saveur prononcée aux aliments, ce qui active davantage le métabolisme. Ainsi, on évite les plats fades ou trop sucrés, misant alors sur les saveurs piquantes, amères et astringentes. Les verdures telles que le kale, le persil, la salade roquette, les endives et le radicchio conviendront à la fois pour leur aspect léger et faible en calorie que pour leur saveur amère qui active le foie et la digestion. Attention aux fritures, sauces, vinaigrettes et pâtisserie qui contiennent beaucoup de gras, préférez des plats plus maigres et des desserts stimulants, à base de cacao pur ou de gingembre, par exemple.

Plantes médicinales : Les plantes stimulantes et réchauffantes seront bénéfiques pour prévenir et résorber les excès kapha. Celles qui fortifient le cœur et les poumons, comme l’agripaume et l’hysope respectivement, soutiennent kapha au niveau des organes auxquels il est particulièrement associé. Le gingembre et la cayenne agiront au niveau de la gorge, s’il y a une peine accumulée ou une difficulté d’expression et en cas de mucus ou d’infection également. L’ortie constitue un bon choix de plante à consommer au quotidien, étant légèrement stimulante et asséchante ainsi qu’en raison de son action dynamisante pour la glande thyroïde. Au niveau digestif, le gingembre, le poivre, le raisin des montagnes, le romarin et le pissenlit seront salutaires et feront de bonnes tisanes chaudes à boire après les repas.

Jonathan Léger Raymond

Thérapeute en ayurvéda et herboriste accrédité par la Guilde des Herboristes du Québec, Jonathan Léger Raymond est un thérapeute holistique spécialisé en ayurvéda, médecine traditionnelle de l'Inde. Il est co-fondateur du centre Espace Ayurvéda à Montréal et se consacre à présent à l'édification d'une plate-forme internationale de référence sur l'Ayurvéda et le mode de vie écologique: Ayurvéda Revolution.

DOSHA ET YOGA

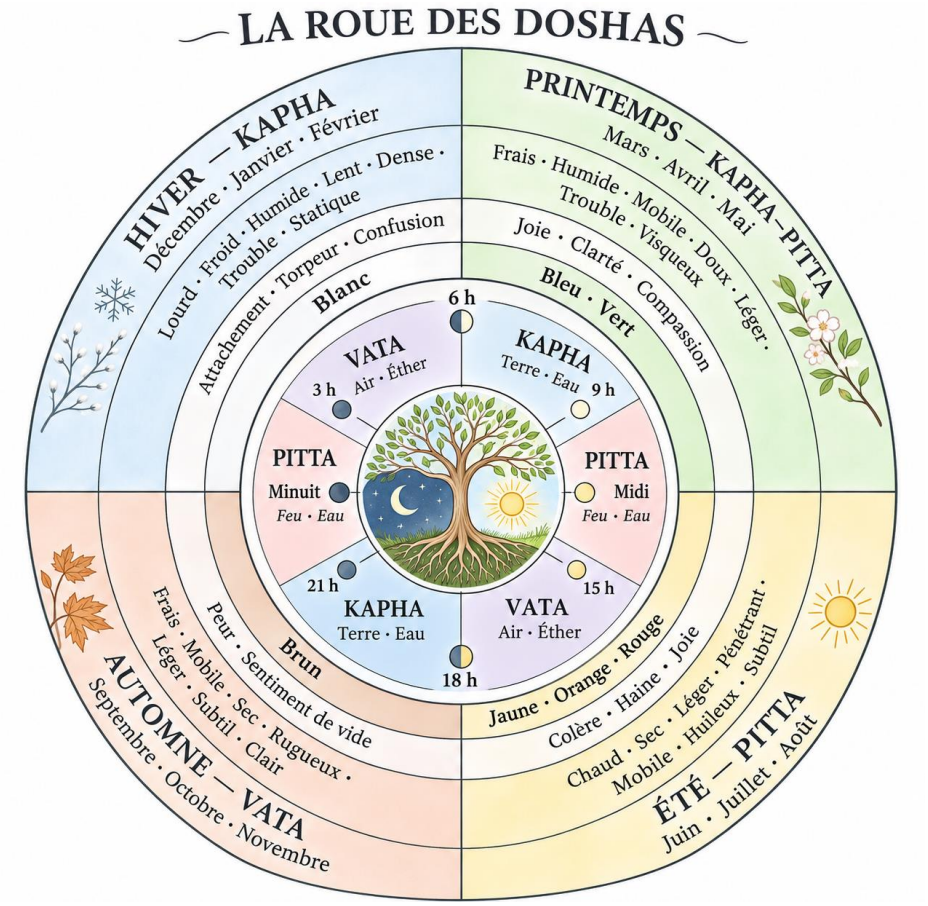
Suivant votre constitution, vous devrez agir différemment (mentalement et physiquement) dans les postures :

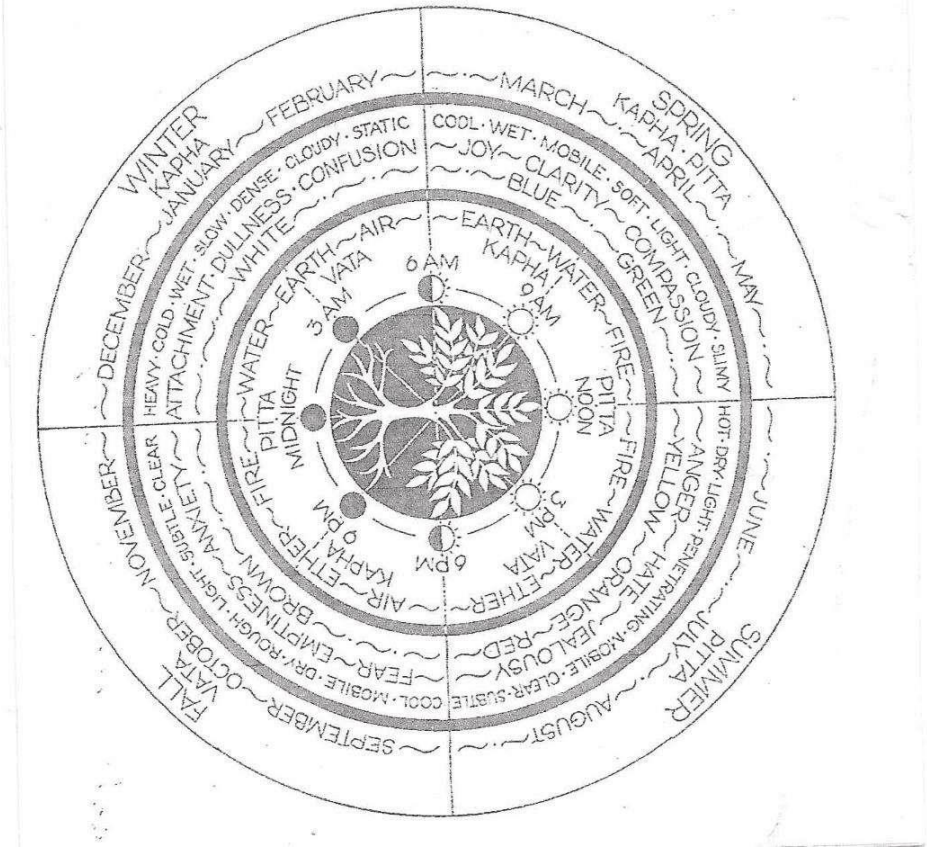
- Pitta : ne devra pas forcer ou pousser, devra agir en détente mentale tout en recherchant à se détendre physiquement. Déséquilibré, il est propice à la colère, au jugement et au ‘’burn out’’. En yoga, il devra mesurer avec sagesse la profondeur d’un étirement pour éviter de se blesser. Le dosha pitta sera plus attirer par la compétition et le dépassement et recherchera en premier un yoga très Yang (Ashtanga Yoga ou Yoga chaud).

Son équilibre viendra dans la recherche de l’acceptation, de la méditation et de la contemplation. Les postures bénéfiques seront les flexions et le yoga régénérateur et une pratique dans un lieu frais. Il devra relâcher les postures lorsque l’intensité augmentera son feu intérieur (Manipura chakra) et devra accepter lorsqu’une posture ne lui sera pas disponible. Les pranayamas viloma 2, shtitali et anuloma viloma lui seront bénéfiques.

- Vata : distrait de nature et volatile, le dosha vata devra apprendre la stabilité et la concentration. Déséquilibré, il peut tomber facilement dans l’anxiété. En yoga, il devra surveiller ses articulations et éviter toute frénésie dans les postures qui pourrait créer une instabilité articulaire. Le vata adore bouger et aime donc la danse et le yoga en mouvement (Yoga Flow et Vinyasa). Pour s’équilibrer, il devra trouver un yoga contemplatif qui développera sa concentration. Le Hatha yoga lui conviendra pour développer ces caractéristiques. En posture de shavasana, le vata sera calmé de ses agitations par des poids (sacs de sables) posés sur ses articulations (mains, épaules, bassin et chevilles). Le pranayama anuloma viloma sera excellent pour l’amener vers la méditation, bien que sa difficulté soit d’être en contact avec le vide et la stabilité. Des méditations guidées, pour focaliser son mental, seront plus faciles pour lui ou pour elle, et ainsi éviter de repartir dans la dispersion. Les groupes posturaux qui l’aideront le plus, seront les postures debout pour l’ancrage et les flexions ainsi que les postures assises.

- Kapha : le dosha kapha est le seul qui aura besoin de stimulation car sa caractéristique est la léthargie. Bien équilibré, il est capable d’être stable et bien ancré, déséquilibré, il peut sombrer facilement dans la dépression par une contemplation excessive. Le kapha aura donc besoin de stimulation à travers le mouvement et devra se tourner vers une pratique régulière et soutenue. Il devra donc tenir les postures plus longtemps en les relâchant de temps en temps. La salutation au soleil sera bénéfique ainsi que toute la série des postures debout pour le dynamisme et la force demandée pour les tenir. Le pranayama Kapalabhati et Bhastrika lui seront bénéfiques.


LA ROUE DES DOSHAS
HIVER — KAPHA
Décembre · Janvier · Février
Lourd · Froid · Humide · Lent · Dense · Trouble · Statique
Attachement · Torpeur · Confusion
PRINTEMPS — KAPHA-PITTA
Mars · Avril · Mai
Frais · Humide · Mobile · Doux · Léger · Trouble · Visqueux
Joie · Clarté · Compassion
Blanc
Bleu · Vert
6 h
VATA
Air · Éther
3 h
KAPHA
Terre · Eau
9 h
PITTA
Minuit
Feu · Eau
PITTA
Midi
Feu · Eau
21 h
15 h
KAPHA
Terre · Eau
VATA
Air · Éther
18 h
Brun
Jaune · Orange · Rouge
Peur · Sentiment de vide
Frais · Mobile · Sec · Rugueux · Léger · Subtil · Clair
Colère · Haine · Joie
Chaud · Sec · Léger · Pénétrant · Mobile · Huileux · Subtil
AUTOMNE — VATA
Septembre · Octobre · Novembre
ÉTÉ — PITTA
Juin · Juillet · Août


WINTER
KAPHA
JANUARY
FEBRUARY
MARCH
SPRING
KAPHA · PITTA
APRIL
MAY
DECEMBER
HEAVY · COLD · WET · SLOW · DENSE · CLOUDY · STATIC
ATTACHMENT · DULLNESS · CONFUSION
WHITE
COOL · WET · MOBILE · SOFT · LIGHT · CLOUDY · SLIMY
JOY
CLARITY
COMPASSION
BLUE
GREEN
AIR
EARTH
VATA
6 AM
EARTH
WATER
KAPHA
9 AM
3 AM
WATER
FIRE
PITTA
MIDNIGHT
PITTA
NOON
FIRE
FIRE
WATER
ETHER
VATA
3 PM
6 PM
9 PM
AIR
ETHER
KAPHA
BROWN
AUXILETY
SUBTLE · CLEAR
NOVEMBER
FALL
VATA
OCTOBER
SEPTEMBER
COOL · MOBILE · DRY · ROUGH · LIGHT · SUBTLE
FEAR
EMPTINESS
JUNE
SUMMER
PITTA
JULY
AUGUST
HOT · DRY · LIGHT · PENETRATING · MOBILE · CLEAR · SUBTLE
ANGER
YELLOW
HATE
ORANGE
JEALOUSY
RED