

AYUR-VEDA – L'art de la Vie [Première Partie]

LA MERE de TOUTES les MEDECINES DOUCES et NATURELLES

MEDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE



Écrit par: Gaetia



Ayur signifie Vie et Longévité

Véda signifie Connaissance/Sagesse ou Science
en sanscrit, langue de la science védique
(Ancienne langue de l'Inde)

Introduction

J'aimerais vous présenter une médecine fascinante, la médecine ayurvédique, qui est avant tout une manière de vivre et une méthode de santé holistique, ce qui veut dire qu'elle s'intéresse à tous les aspects de la personne, comme la médecine traditionnelle chinoise.

Pour la médecine ayurvédique, votre corps, votre esprit, votre âme et toutes vos petites habitudes de vie sont indissociables. C'est un sujet tellement vaste que je vais essayer de faire un résumé pas trop complexe pour une première partie, sans jargon pour que ça soit compréhensif pour tout le monde, même si vous n'avez jamais entendu parler de l'Ayurvéda. Une deuxième partie est dans le programme si vous voulez connaître les autres principes essentiels qui font partie de la médecine ayurvédique. Dans cette première partie, on va aborder son historique, son approche globale, les 3 humeurs « les doshas », les Gunas et les 6 Saveurs « les Rasas », et je terminerai avec un test afin que vous découvriez votre profil ayurvédique.

Qu'est-ce que c'est l'Ayurvéda ?

C'est un ensemble de procédés de préventions de santé et de guérisons pratiquées en Inde depuis au moins 5000 ans, qui contient des indications sur l'utilisation des plantes, de la nourriture, des arômes, des épices, des pierres, des couleurs, du yoga, des mantras, de l'astrologie, du style de vie et de la chirurgie, pour que la personne puisse rester en bonne santé, et que ceux qui ont des problèmes de santé puissent améliorer l'état de cette dernière.

Il contient 8 branches :

- médecine interne
- traitement des maladies des yeux, de tête et de cou
- chirurgie
- toxicologie
- psychiatrie
- pédiatrie
- la science du rajeunissement ou de l'anti-vieillesse
- la science de la fertilité

Selon l'Ayurvéda, la santé repose sur la capacité de l'individu à vivre en harmonie avec lui-même et avec son environnement. Lorsque cet équilibre est rompu, alors la maladie peut faire son apparition. Comme le dit Dennis Thompson dans « Ayurvédic Zone Diet » :



« Notre corps est un réseau de lignes de communication qui relie toutes les parties de nous-mêmes. Si l'une des parties fonctionne mal, une autre pourrait donc être en cause. Un symptôme n'est pas nécessairement relié à une cause mais peut être l'effet de quelque chose auquel il est connecté »

La médecine ayurvédique est un système de soins offrant à chacun et chacune les clés pour améliorer la qualité de sa vie, reconnu officiellement par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) depuis 1982, en tant que :

« Médecine traditionnelle incluant différentes pratiques, approches, connaissances et croyances en matière de santé, utilisant des médicaments à base de plantes, et/ou de minéraux, des thérapies spirituelles, des exercices et techniques manuels, appliqués seuls ou en combinaison, dans le but de maintenir le bien-être ainsi que de traiter, diagnostiquer ou prévenir la maladie ».

En Inde, la médecine ayurvédique est reconnue par le gouvernement et est enseignée dans les universités qui préparent à un diplôme en cinq ans.

C'est une approche scientifique unique basée sur la recherche, l'observation, l'analyse et la méditation.

Ce système souligne que nous sommes tous nés avec une constitution qui est basée sur une relation particulière avec les trois énergies vitales fondamentales (doshas) Vata, Pita et Kapha traduisible par Vent, Bile et Flegme ou encore air, feu et eau.

ORIGINE et HISTORIQUE

Les premières traces

Tout a commencé il y a 5000 ans, lorsque les Aryens, un peuple provenant du Nord de l'Himalaya, s'installèrent dans les plaines du sud de l'Inde, et y fondèrent une des civilisations les plus sophistiquées de l'histoire de l'humanité. Dès le troisième millénaire avant JC, diverses données nous laissent penser que les pratiques médicales y étaient déjà assez poussées.

En dehors des villes, vivaient des sages, les Richis, qui s'étaient retirés dans les forêts pour se livrer à l'introspection et à l'observation de la nature.

Les védas, textes sacrés de l'Inde Antique sont considérés comme étant d'origine Divine. Ils auraient été écrits donc dans des états intuitifs par des Richis. On trouve les premières bases de la médecine ayurvédique dans « **Rig Véda** » et « **Atharva Véda** »

Ces écrits, bases de l'hindouisme, sont au nombre de 4 :

– **Le Rig Véda** (sagesse des Versets) est le plus ancien et le plus important, contenant de nombreux hymnes dédiés à de nombreux dieux différents. Il fut retranscrit en sanskrit tardivement au cours de ces derniers millénaires. Il y est déjà fait mention d'astronomie, d'astrologie et d'Ayurvéda.

– **Le Sama-Véda** est la sagesse des chants, qui concerne particulièrement toutes les formes d'art comme la poésie ou la science des Mantras.

– **Le Yajur-Véda** qui traite les cultes. Ce sont des formules, des invocations psalmodiées par les prêtres lors des pratiques du rite.

– **Atharva-Véda** concerne les aspects ésotériques tel que la Magie ou les aspects de l'Ayurvéda. Il nous donne la liste des 8 spécialités ou 8 branches de l'Ayurvéda

Viennent ensuite 4 védas subsidiaires appelés Upa-Védas (ensemble de textes complémentaires du Veda)

- **Ayur-Véda** : Science de la santé
- **Dhanurvéda** : Science de la guerre
- **Gaudharva-Véda** : Science de la musique
- **Arthasastra-Véda** : Science de la politique



1500 ans av J-C, l'ayurvéda a été enseigné dans deux écoles distinctes:

Atreya, l'école des médecins (se concentra principalement sur la médecine interne), et Dhanvantari, l'école des chirurgiens. Ceci a permis à l'ayurvéda de devenir une science médicale mieux organisée.

Dhanvantari, qui est considérée comme une réincarnation de seigneur Vishnu (le dieu hindou) était la source d'inspiration de l'ayurvéda. Il a donné à cette science de la santé et de la longévité son côté populaire.

En fait, ces deux écoles de pensée ont contribué à l'écriture de deux ouvrages piliers sur l'ayurveda : « Charaka Samhita et Susruta Samhita ».

Ces deux Samhitas ont été écrits dans la période que l'on situe vers l'an 1000 av J-C.

Susruta, reconnu comme le père de la chirurgie esthétique, donna naissance au « Susruta Samhita », comportant la connaissance au sujet de la chirurgie prothétique pour remplacer des membres, la chirurgie cosmétique, des opérations de césariennes et même la chirurgie du cerveau. Il est réputé pour ses innovations en chirurgie plastique nasale ou rhinoplastie.

Charaka, un médecin de l'école des médecins et sage de l'époque donna naissance au « Charaka Samhita » qui vient compléter l'ouvrage précédent (Atreya Samhita) qui est resté le texte ayurvédique de référence en ce qui concerne la médecine interne.



Il traite de l'Ayurveda mais également des méthodes de diagnostics et des traitements du corps, de l'esprit et de l'âme. Il fait toujours autorité et sert de référence même encore de nos jours.

Selon l'un des principaux textes, la CHARAKA SAMHITA I, 41:

L'Ayurveda est la science qui désigne les conditions de vie appropriées, non appropriées, joyeuses ou tristes, ce qui est propice ou défavorable à la longévité ainsi que les critères de la vie même.

La diffusion de l'Ayurvéd

L'Ayurveda se développe en relation avec les différentes religions indiennes (Hindouisme, Brahmanisme, Shivaïsme....) Avec la diffusion du Bouddhisme, l'Ayurveda va toucher aux confins de l'Asie, de l'Afghanistan à la Chine antique. Ainsi, certains principes de l'acupuncture chinoise sont directement issus de l'Ayurveda. De même, la médecine tibétaine, partage avec l'Ayurveda la plupart des remèdes fabriqués à partir de plantes poussant dans l'Himalaya, connues depuis des millénaires pour leur puissant effet curatif. Plusieurs textes de médecine ayurvédique furent traduits en grec, vers 300 avant JC. Dans les anciens textes médicaux, on trouve d'ailleurs les noms des plantes ayurvédiques sous leur nom indien d'origine.

Les évidences prouvent que l'Ayurvéd avait compulsé presque tous les systèmes médicaux du monde. Les Egyptiens se sont renseignés sur l'Ayurvéd longtemps, grâce aux échanges maritimes qu'ils pratiquaient avec l'Inde.

Il a été aussi traduit en arabe. Les deux médecins islamiques Avicenne et Razi Serapion, qui ont aidé à développer la médecine dite européenne, ont strictement suivi les enseignements de l'Ayurvéd. Même, Paracelse, considéré comme le père de la médecine occidentale moderne s'est inspiré de l'Ayurvéd !

La SANTE SELON AYURVEDA et Votre profil Ayurvédique

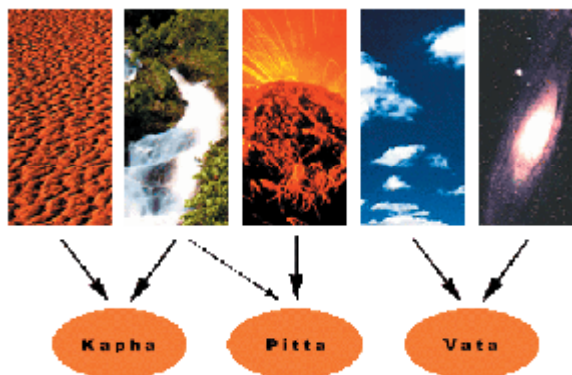
Kapha, Pitta, Vata



Le principe fondamental de l'ayurvéd est la relation entre le macrocosme et le microcosme. L'univers ou le cosmos, se compose de 5 éléments : la terre, l'eau, le feu, et l'espace (ou l'éther). Les êtres humains étant constitués de ces mêmes éléments, nous sommes une micro version de l'univers lui-même. Cette approche constitutionnelle est l'essence même de l'Ayurvéd. Elle procure à l'Ayurveda de grandes aptitudes pour prévenir les maladies, maintenir la santé et accroître la longévité ainsi que pour traiter les maladies.

Quand les 5 éléments constitutifs de notre Univers entrent dans la composition biologique d'un organisme vivant, ils se combinent pour donner 3 forces vitales appelées : LES 3 DOSHAS, → **Vata, Pitta, Kapha**. Ils changent et interagissent en permanence.

Le terme « **dosha** » se traduit souvent par « *humeur* » mais on peut parler aussi de « *force* ». Ce sont les 3 énergies biologiques fondamentales qui régulent tous les processus vitaux d'un individu. Chaque *dosha* est constitué de la combinaison de 2 parmi les 5 **éléments**, dont il acquière les propriétés.



KAPHA = Terre + Eau : il correspond aux sécrétions des muqueuses, au flegme, à l'humidité, à la graisse, et au système lymphatique.

PITTA = Eau + Feu : il correspond au métabolisme, à la digestion et à tout ce qui y contribue.

VATA = Ether (ou Espace) + Air, il correspond au système nerveux et à l'énergie corporelle.

Kapha construit notre chair et nos sécrétions et correspond à l'eau de notre corps.

Pitta nous procure de la chaleur et l'aptitude de transformer les substances de notre corps et correspond à notre feu.

Vata gouverne nos énergies et activités, nous procurant notre air.

Bien que les 3 doshas se retrouvent dans chaque être humain, l'une d'entre elles est habituellement prédominante depuis la naissance (*dosha prakriti*).

Lorsque les doshas sont en harmonie, la santé et le bien-être se maintiennent. Mais si les doshas sont déséquilibrés, l'organisme est dérégulé, et la maladie surgit.

La seule exception est « *Tridoshas* » signifiant que les 3 doshas sont en parfait équilibre.

D'un point de vue ayurvédique, la première étape des traitements consiste à identifier la constitution naturelle d'une personne selon le dosha prédominant Vata, Pitta ou Kapha. Pour ça, un praticien ayurvédique pose de nombreuses questions et réalise différents tests.

Cependant, la plupart d'entre nous disposons d'un ou deux doshas dominants facilement identifiables. Donc on possède un dosha dominant, un dosha secondaire et un troisième dosha nettement moins marqué. Par exemple, une personne peut très bien être « Vata-Pitta » signifiant que Vata domine Pitta.

Comme je disais plus haut, vous trouverez à la fin de l'exposé un questionnaire exhaustif semblable à celui que vous ferait passer un médecin ayurvédique pour déterminer votre dosha prakriti (dosha de naissance).

Le degré de ces 3 doshas est tributaire de certains aliments, des variations de température, de l'heure du jour, des saisons, du niveau de stress, et de beaucoup d'autres facteurs. Dans leur état normal d'équilibre, les doshas produisent la force et conditionnent le fonctionnement normal des différents organes.

Voici les caractéristiques générales des 3 doshas :

VATA



Ce dosha signifie « ce qui fait bouger les choses ». Le dosha Vata est la force motivante derrière les deux autres doshas, qui sont incapables de mouvement sans lui. Il gouverne l'équilibre, favorise l'adaptabilité et la compréhension mentale. Il gouverne toutes les fonctions nerveuses. Les troubles de Vata entraînent des conséquences graves.

En règle général, les Vatas sont petits, minces, ont la peau et les cheveux secs, d'humeur changeante, ils ont l'esprit créatif et sont sujets à l'insomnie et ont le sommeil pleins de rêves. Ils sont subtils et agités, anxieux, vifs et rapides à démarrer un travail mais vite fatigués. Ils ont des tremblements, raideurs et des articulations qui craquent. Ils parlent vite et en principe beaucoup, ont un appétit irrégulier, et souvent la constipation. Ils supportent mal le froid.

Trop de Vata : Apporte des vertiges, la nervosité, entraîne des conversations hors propos, sentiment de peur, de confusion, dilatation de l'abdomen, tremblements des membres, faiblesse...

Pas assez de Vata : Peut causer la dépression, la somnolence, l'engourdissement, le bégaiement, mouvements lents...

PITTA



Ce dosha signifie « ce qui digère les choses ». Le dosha Pitta est responsable de toute transformation chimique et métabolique dans le corps, il est souvent traduit par le feu. Il gouverne également notre digestion mentale, notre aptitude à percevoir la réalité et à comprendre les choses telles qu'elles sont.

Les Pittas sont de taille moyenne, ont la peau claire et sensible, une chevelure fine, et droite, qui a tendance à blanchir prématurément et un corps athlétique.

Ils sont généralement très efficaces et ambitieux, et disposent d'une excellente mémoire. Ils ont un bon appétit, souvent soif. Ils ne supportent pas les grandes chaleurs de l'été, se mettent facilement en colère mais ne sont pas rancuniers, ont un sommeil court mais profond.

Trop de Pitta : Peut causer un ulcère, des déséquilibres hormonaux, des irritations de la peau comme l'acné, la fièvre, l'insomnie, selles de couleur jaunâtre, la haine, la jalousie...

Pas assez de Pitta : Apporte l'indigestion, le manque de discernement, et un métabolisme ralenti, mouvements irréguliers des intestins, la perte de l'éclat de la peau...

KAPHA



Ce dosha signifie « ce qui relie les choses entre elles ». Le dosha Kapha fournit la matière, apporte le soutien et forme la substance des tissus corporels. Il nous procure également le soutien émotionnel et le lien aux traits émotionnels positifs tels que l'amour, la compassion, la modestie, la patience et le pardon.

Les Kaphas, eux, ont la peau plutôt grasse et lisse, la chevelure épaisse. Il leur est difficile de perdre du poids, ils ont tendance à être forts et léthargiques. Ils ont un tempérament patient et affectueux. Ils parlent d'une manière douce, claire et lente, ils sont calmes même dans les situations de stress. Ils ont une bonne mémoire à long terme, supportent mal l'humidité.

Trop de Kapha : Peut causer l'ennui, la manque d'intérêt, la négligence, l'avidité, l'obésité, la nausée, la salivation excessive, l'excès de sommeil, la gourmandise, le sentiment d'abandon...

Pas assez de Kapha : Apporte la sensation d'avoir toujours soif, des crampes, la sécheresse de la bouche...

En connaissant votre type ayurvédique et les causes d'augmentation des déséquilibres, vous pouvez faire en sorte de ne pas favoriser la naissance d'un déséquilibre mais également de ne pas l'aggraver s'il existe déjà.

Vous saurez quel dosha domine votre physiologie et cela vous permettra de le tenir en équilibre par l'alimentation, les exercices physiques et un style de vie adapté qui vous conservera en parfaite santé.

Grâce à une attention de chaque jour (mais pas à chaque instant) vous pouvez être en mesure de percevoir la naissance d'un déséquilibre, d'en comprendre la cause et d'y remédier en modifiant votre comportement.

Les facteurs qui jouent sur les Doschas

L'équilibre des 3 Doshas est constamment remis en cause par les phénomènes extérieurs comme le climat, le moment de la journée, la température, etc. et par des phénomènes intérieurs comme l'état psychologique. Lorsque l'harmonie existe entre les phénomènes internes et externes, alors l'individu jouit d'une bonne santé. Voici une approche générale de quelques facteurs :

Durant une période de 24h :

La journée, nous traversons deux cycles doshiques. Le premier va du lever au coucher du soleil et le second, du coucher du soleil au lever du soleil. Et la journée d'Ayurvèda se décompose en 3 phases de 4 heures qui se répète une fois toutes les 24h.



Si le soleil se lève à 6h par exemple :

06 : 00 à 10 : 00 – période Kapha

10 : 00 à 14 : 00 – période Pitta

14 : 00 à 18 : 00 – période de Vata

18 : 00 à 22 : 00 – période Kapha

22 : 00 à 02 : 00 – période Pitta

02 : 00 à 06 : 00 – période Vata

*Horaires à rectifier suivant l'heure du lever du soleil.

Routines journalières :

Il faut se lever avant le coucher de soleil et boire un verre d'eau tiède à jeun pour éliminer les toxines qui se sont accumulées durant la nuit.

– **6 heures à 10 heures** : Kapha 1, c'est le moment où tout est lent, dormir après le lever du soleil procure de la fatigue. Manger pendant ce moment de Kapha est très indigeste, il est donc conseillé de faire un petit-déjeuner léger.

– **10 heures à 14 heures** : Pitta 1, l'heure du réveil du métabolisme, donc c'est le meilleur moment pour le repas le plus important de la journée car comme j'avais précisé, Pitta gouverne les fonctions digestives (Agni), il est alors à son maximum d'efficacité.

– **14 heures à 18 heures** : Vata 1, c'est le moment de mouvements et d'activité, votre repas doit être léger (si vous mangez pendant ce moment). Il est bon de privilégier les activités mentales et la conversation.

– **18 heures à 22 heures** : Kapha 2, l'énergie se ralentit pour nous permettre de nous reposer et dormir. Passé 22 h, il devient très difficile de trouver le sommeil.

– **22 heures à 2 heures** : Pitta 2, c'est le moment des rêves actifs et colorés et du sommeil profond. Au cas où vous ne dormiez pas, vous serez tenter de manger et risquez de regretter.

– **2 heures à 6 heures** : Vata 2, ce moment correspond au courant ascendant universel qu'on emploie pour se connecter au divin par la méditation. En se levant entre 4 et 5 heures pour faire des exercices spirituels, on garde une énergie toute la journée et en dormant après 6h, on tombe dans la léthargie kapha dont il est difficile de se débarrasser.

Avec l'âge

Kapha domine durant l'enfance jusqu'à la puberté, c'est le moment de la croissance.

Pitta domine de la puberté jusque dans la cinquantaine, c'est le moment des changements hormonaux.

Vata domine chez les personnes du troisième âge.

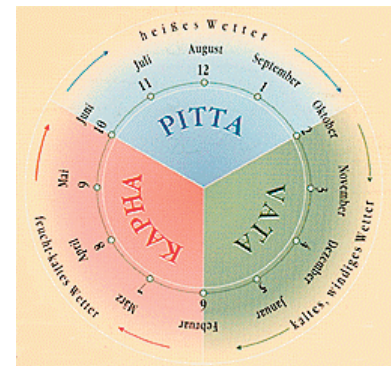
Au cours des saisons :

Kapha domine durant la fin de l'hiver et le printemps.

Pitta domine durant l'été.

Vata domine durant l'automne et au début d'hiver.

Les climats chauds augmentent Pitta. Les climats secs et les automnes très venteux augmentent Vata. Les hivers humides et brumeux augmentent Kapha. La France est un pays Kapha/pitta en été et Kapha en hiver du à son humidité. Les pays tropicaux sont Pitta/kapha. Les déserts et les cimes enneigées en haute altitude, ainsi que les endroits très venteux sont Vata.



Facteurs psychologiques

Un état d'esprit heureux et contenté diminue l'activité mentale et physique provoquant une augmentation de **Kapha**.

Un état d'esprit soucieux augmente l'activité mentale et physique, provoquant une augmentation de **Vata** et **Pitta**.

Alimentation :

Les goûts piquants, amers et astringents augmentent **Vata**.

Les goûts acides, salés et piquants augmentent **Pitta**.

Les goûts sucrés, acides et salés et la plupart des vins et l'alcool augmentent **Kapha**.

LES 3 GUNAS, Les Attributs primordiaux

Dans le système védique, la nature mentale s'examine selon « *Les Gunas* », attributs principaux de la nature (Prakriti). Les 3 gunas, **Sattva**, **Rajas** et **Tamas** sont les 3 substances primordiales qui sont à l'origine de la création de toute chose existante dans l'Univers. Ils gouvernent totalement la matière et sont présents partout. Ils sont également à l'origine de la constitution mentale de chaque individu. Ils se présentent en chacun à des degrés différents.

La prédominance d'un des 3 gunas par rapport aux 2 autres, détermine le type de constitution mentale.

Effectivement, ces attributs indiquent les caractéristiques mentales respectives de clarté, de

distracted et de lourdeur d'esprit. Ces 3 qualités reflètent le niveau de développement de l'âme. Les gunas ne sont pas de simples propensions intellectuelles ni des types émotionnels. Ils indiquent la sensibilité de l'esprit, son aptitude à percevoir la vérité et à agir en conséquence. Je suis sûre que vous allez trouver quelques caractéristiques qui vous sont proches dans les descriptions ci-dessous surtout celles qui sont en rapport avec les doshas :

SATTVA Essence, Pureté, Clarté, Existence.

Signifie « ce qui possède la même nature que la vérité ou la réalité (sat) ». L'esprit est naturellement clair et pur mais obscurci par les pensées et les émotions négatives. Lorsqu'il est pur, il conduit à l'éveil. Sattva est la nature divine. Il entraîne le mouvement vers l'intérieur de la conscience et l'union de la tête et le cœur. Il comprend aussi la tendance à rechercher l'essence cachée.

Les types sattviques

Ce sont les types les plus exempts de maladies. Leur nature est harmonieuse et adaptable. Ils ont le désir de connaître le Soi. Ils sont prévenants envers les autres et prennent soin d'eux et de leur corps. Toute vie leur est un apprentissage et ils essaient de voir le bien dans tout, y compris dans les maladies.

RAJAS Mouvement, activité, passion, désir.

Raja signifie « tache ou fumée ». C'est la distraction ou l'agitation mentale, nous entraînant vers l'extérieur pour nous perdre dans ce monde extérieur. Mais c'est une qualité en même temps qui vise à l'extension, et à l'action dans le domaine matériel. Cependant Il représente l'esprit troublé par les désirs, l'imagination perturbée. Il entraîne l'obstination, la colère, la stimulation, et les divertissements.

Les types Rajasiques

Ils ont une bonne énergie, voire même excessive, mais ils s'épuisent par une activité exagérée. Leurs symptômes de maladies sont fréquemment aigus et il leur est possible de guérir à l'aide de mesures médicales adéquates. Ils sont impatients vis-à-vis de leurs troubles et ne prennent pas toujours le temps pour se rétablir. Ils rejettent souvent la responsabilité de leurs maladies sur les autres, ce qui retarde la guérison. Ils sont vulnérables aux tentations et dominés par des émotions telles que la jalousie, la colère, l'attachement. Elles sont calmes et amicales tant que leurs intérêts ne sont pas menacés.

TAMAS Inertie, paresse, obscurité, indolence.

Tamas signifie pesanteur et léthargie, représente la lourdeur d'esprit, l'obscurité et l'inaptitude à percevoir. Il produit un esprit obscurci par l'ignorance ou par la peur qui est perturbé dans ses activités. Tamas entraîne la paresse, le sommeil et l'inattention. Il favorise un manque d'activité mentale, l'insensibilité, et un esprit dominé par des forces externes.

Les types Tamasiques



Ils sont prédisposés aux maladies chroniques et à une faible vitalité. Ils ont généralement une mauvaise hygiène de vie et leurs énergies tendent à être bloquées. Ils acceptent la maladie comme étant leur destinée et ne profitent pas pleinement des méthodes pouvant les guérir. Ils sont souvent prisonniers de mauvaises habitudes, de dépendance et d'attachements qu'ils sont incapables de remettre en cause.

Généralement, rajas et tamas vont de pair. Tamas crée l'assombrissement de la conscience, et permet à rajas de projeter diverses imaginations et idées erronées.

De même, rajas en excès épuise notre énergie par une trop grande activité et nous rend tamasique, l'esprit lourd et léthargique.

Rajas et Tamas sont des forces indispensables de la nature. Rajas crée l'énergie, la vitalité, les émotions et tamas crée la stabilité, il est ainsi à la base de notre corps physique. Mais ces deux qualités n'ont pas leur place dans l'esprit et dans le processus de perception. Pour que la conscience objective se produise, l'esprit doit rester calme. Nous devrions accorder leur juste valeur à rajas et à tamas en ce qui concerne les aspects inférieurs de notre nature, (le corps entre autre), mais nous devrions libérer notre esprit de ses compulsions.

En ce qui concerne Sattva, il est augmenté par une démarche spirituelle, des pratiques yogiques, des mantras, la méditation, en passant du temps dans la nature, en observant un régime alimentaire favorisant sattva et en ayant une hygiène de vie en harmonie avec notre constitution. L'Ayurvêda nous encourage à développer sattva dans tout ce que nous entreprenons.

Les Trois Types Mentaux et Les Trois Doshas

Une méthode essentielle pour équilibrer les trois doshas consiste à passer des aspects tamasiques et rajasiques à l'aspect sattvique. Il est généralement impossible de transcender notre dosha prédominant, mais nous pouvons accéder à son niveau de fonctionnement supérieur.

Nous possédons tous ces trois qualités mentales à divers degrés, tout comme nous possédons tous les trois doshas. Sans sattva, nous ne pourrions rien percevoir. Sans rajas, nous ne pourrions pas nous déplacer. Sans tamas, nous n'aurions aucune stabilité ni cohérence.

Chaque dosha est divisé selon les trois qualités. En ce qui concerne la nature mentale, on remarque qu'aucun dosha n'est nécessairement meilleur qu'un autre. Leurs humeurs varient mais il existe des niveaux spirituels supérieurs ou inférieurs pour chaque type.

En définitif, 7 différents types de gunas peuvent être établies pour chaque dosha, ce sont les purs sattva, les purs rajas, les purs tamas, les sattva/rajas, les sattva/tamas, les rajas/tamas et tous les trois en proportions égales.

Un sattva entièrement pur (shuddha sattva) entraîne l'illumination.

Nous devrions tous examiner ces caractéristiques mentales et observer en toute honnêteté envers nous-mêmes lesquelles s'accordent à notre nature. Il est possible de réduire les qualités négatives.

Plusieurs tentatives ont été effectuées pour essayer de faire correspondre les trois doshas aux trois gunas principaux. En fait, n'importe quel dosha peut correspondre à n'importe quel guna. Le tableau qui suit est pris dans le livre dans David Frawley, médecin en ayurvêda qui vous donnera une vaste description.

La Nature Mentale VATA (air)

Sattvique (harmonieuse)	Energique, adaptable, flexible, compréhension rapide, habilité à communiquer, grand sens d'unité humaine, forte énergie de guérison, véritable enthousiasme, esprit positif, capable d'entreprendre des choses, bonnes aptitudes aux changements, et mouvements positifs.
Rajasique (Perturbée)	Indécis, peu fiable, hyperactif, inquiet, agité, perturbé, nerveux, anxieux, trop bavard, superficiel, bruyant, perturbateur, enthousiasme trompeur
Tamasique (Obscurcie)	Peureux, servile, malhonnête, secret, déprimé, autodestructeur, toxicomane, enclin aux perversions sexuelles, émotionnellement troublé, suicidaire.

La Nature Mentale de PITTA (feu)

Sattvique (harmonieuse)	Intelligent, lucide, perspicace, éclairé, judicieux, bonne volonté, indépendant, chaleureux, amical, courageux, bon guide et dirigeant
Rajasique (Perturbée)	Volontaire, impulsif, ambitieux, agressif, contrôle, critique, dominant, manipulateur, coléreux, courroucé, imprudent, fier, vain
Tamasique (Obscurcie)	Odieux, vile, vindicatif, destructif, psychopathe, criminel, trafiquant de drogue, personnage de la pègre

La Nature mentale de KAPHA (eau)

Sattvique (harmonieuse)	Calme, paisible, satisfait, stable, conséquent, loyal, aimant, compatissant, indulgent, patient, dévoué, réceptif, qui nourrit, d'un grand soutien, foi puissante
Rajasique (Perturbée)	Qui contrôle, attaché, avide, matérialiste, sentimental, ayant besoin de sécurité, à la recherche du confort, et du luxe
Tamasique (Obscurcie)	Lourdeur d'esprit, frustré, léthargique, apathique, paresseux, compréhension lente, insensible, voleur

LES 6 SAVEURS et LE REGIME SATTVIQUE

« Nous sommes ce que nous mangeons »



LES 6 SAVEURS

Le système nutritionnel ayurvédique définit 6 saveurs, dénommées « **Rasas** » en Sanskrit, signifiant goût et essence. Celles-ci sont à la base de tout traitement de maladies, elles s'appliquent non seulement aux plantes mais également aux aliments et minéraux. Elles indiquent l'impact principal qu'exercent les aliments sur nos sens.

Les 6 saveurs sont classées dans l'ordre suivant ; sucré, acide, salé, piquant, amer et astringent. Chacune de ces saveurs exerce donc une influence positive ou négative sur les différents doshas.

Chaque saveur est composée de deux éléments parmi les cinq. Elles sont également classées comme ayant une énergie chauffante ou rafraîchissante. Chaque aliment, à son tour, est classé dans l'une de ces catégories de saveur, ce qui permet de déterminer son rôle spécifique sur l'organisme et le psychisme.

	Emplacement	Energie	Eléments	Doshas
Sucré	Sucres et féculents	Froide	Terre et Eau	*K+ / P- / V-
Acide	Aliments fermentés ou fruits acides	Chaude	Terre et Feu	P+ / K+ / V-
Salé	Sel de table ou algues	Chaude	Eau et Feu	K+ / P+ / V-
Piquant	Epices relevées	Chaude	Feu et Air	P+ / V+ / K-
Amer	Plantes amères	Froide	Air et Ether	V+ / K- / P-
Astringent	Plantes contenant tanin	Froide	Terre et Air	V+ / P- / K-

*K+ : Augmente Kapha, P- : Diminue Pitta, etc.

Action des Saveurs

Chaque saveur possède ses actions thérapeutiques spécifiques :



LE SUCRE : On le trouve dans tous les sucres, les amidons, les hydrates de carbone, les graisses, les huiles et les acides aminés ainsi que les céréales, certaines légumes, et dans plusieurs produits laitiers. De toutes les saveurs, elle est la plus importante.

Construit et fortifie tous les tissus corporels. Il harmonise l'esprit et procure un sentiment de satisfaction. Il neutralise les sensations de brûlures grâce à son énergie froide (voir le tableau ci-dessus). Il est indispensable en grande quantité pour tout les doshas.

- Les types Pitta doivent en consommer une bonne quantité,
- Les types Vata, une quantité modérée et
- Les types Kapha une quantité moindre.

En excès : il produit des maladies de Kapha telles que l'obésité, le diabète, une mauvaise circulation, la congestion respiratoire, lourdeur dans le corps, etc. Il peut endommager la rate et le pancréas.

L'ACIDE : On l'appelle aussi aigre ou sùre. Il se trouve dans les aliments fermentés comme le yaourt, la choucroute, la sauce soja, le vinaigre, les agrumes, les fruits acides, l'alcool.

Il favorise la digestion et l'élimination. Il est stimulante, dissipe les gaz intestinaux, nourrissant et apaisant la soif. Il augmente tous les tissus sauf les tissus reproducteurs qu'il diminue. Il aide à éliminer les déchets ; il est bon pour le cœur.

L'acide est associé à l'envie, la jalousie et l'insatisfaction, son opposé est le sucré. Il est indispensable en quantité modérée pour tous les doshas.

- Les types Vata en ont le plus besoin
- Les types Kapha modérément
- Les types Pitta le moins.

En excès : il renforce le feu digestif, est donc contre indiqué au cas d'ulcère, de gastrites, d'inflammations et autre dérangement de pitta. Il peut causer la manque de vigueur, l'irritation, fièvre, démangeaison. L'acide endommage le foie, en excès.

LE SEL : Cette catégorie comprend bien entendu le sel de table mais également des aliments généralement riches en sel, comme les algues marines et les légumes renfermant beaucoup d'eau telles que les concombres, tomates, courgettes, etc.

Il nettoie les tissus organiques et active la digestion en petite quantité. Les aliments salés sont adoucissants, laxatifs et sédatifs. En grande quantité il provoque des vomissements. Il est indispensable pour tout les doshas en petite quantité.

- Vata en a le plus besoin
- Pitta modérément
- Kapha le moins.

En excès : il provoque des inflammations, des gonflements, des retentions d'eau, des rides et un vieillissement prématuré. Le salé endommage les reins.

LE PIQUANT : Il s'agit des épices ou les aliments à saveur piquante comme l'ail, le gingembre, le chou frisé, la moutarde, le poivre, etc.

Cette saveur stimule l'appétit et soutient le métabolisme et l'équilibre des sécrétions corporelles (comme la transpiration). Il provoque la chaleur et la digestion et neutralise les sensations de froid. Il est indispensable en modération pour tous les doshas.

- Davantage pour Kapha
- En quantité modérée pour Vata
- Peu pour Pitta.

En excès : il peut provoquer des douleurs autour de la taille et dans le dos, la soif, les brûlures, la faiblesse, les contractions. Le piquant endommage et assèche les poumons.

L'AMER : Appartient à cette catégorie l'endive, le curcuma, les épinards, le chou frisé, la salade ainsi que les autres légumes à feuilles verts foncés.

Les aliments amers purifient le sang, préviennent les problèmes cutanés et stimulent les organes. L'amer est nettoyant, désintoxiquant. Il réduit tous les tissus corporels et augmente la légèreté de l'esprit. C'est indispensable pour tout les doshas en petite quantité.

- Excellent pour les types Pitta
- Quantité modérée pour les types Kapha
- Très petite quantité pour Vata

En excès : il Augmente Vata, causant toutes sortes de désordres de type Vata et une diminution des tissus. Peut provoquer des irritations nerveuses, du dessèchement. Emotionnellement, il peut causer de la frustration, de l'insécurité. L'amer endommage le cœur.

Dans notre culture, la saveur amère est trop peu utilisée, puis viennent le piquant et astringent. Le manque de saveur amère dans notre alimentation provoque une accumulation de toxines. L'insuffisance d'épices maintient notre feu digestif faible. Par conséquent, nous devrions utiliser davantage ces saveurs alors que nous consommons généralement le sucré et le salé en excès.

L'ASTRINGENT : C'est à cette catégorie qu'appartiennent notamment la cannelle, les haricots, les lentilles, la pomme, la poire, le thé ou la banane non mure. La plupart des légumes ont les saveurs sucrées et astringentes.

Le terme astringent signifie qui exerce un effet de resserrement. Par conséquent, les aliments à saveur astringente aident à réduire les sécrétions organiques (tels que la transpiration ou la diarrhée ou même les hémorragies), il favorise la guérison de la peau et des muqueuses. Il est indispensable en petite quantité pour tous les doshas en tant que saveur secondaire dans les aliments.

- Davantage pour Pitta
- Quantité modérée pour Kapha
- Petites quantité pour Vata.

En excès : il cause de la constipation, de la soif, des tremblements et des fourmillements. L'astringente endommage le côlon.

LE REGIME SATTVIQUE

A l'origine, le régime sattvique a été créé pour la pratique du yoga et le développement spirituel. Il est bénéfique aux personnes qui sollicitent réellement leur intellect parce qu'il améliore les qualités mentales. Il tient une place importante dans les traitements des troubles mentaux car il aide à restaurer l'harmonie et l'équilibre mental. Le régime sattvique est bénéfique aussi aux convalescence ou après élimination des toxines. Il aide à reconstruire une qualité supérieure de tissus, il est souvent associé aux thérapies ayurvédique de rajeunissement (*rasayana*), en particulier pour régénérer l'esprit.

Un régime sattvique se compose d'aliments purs, de nature légère et d'énergie plutôt rafraîchissante, ne perturbant pas l'esprit. Les meilleurs aliments sont ceux qui sont riches en force vitale ou prana tels que les fruits et légumes frais issus de culture biologique.

Un régime sattvique est généralement sain et équilibre les trois doshas, avec des modifications selon le type. Cependant, cette alimentation qui a pour but d'améliorer l'esprit, ne peut être suffisant pour les personnes effectuant des travaux physiques difficiles. Elle sensibilise l'esprit mais cela, à la longue peut s'avérer nuisible aux personnes déjà hypersensibles et facilement perturbées par le bruit ou par le stress, et risque ainsi de ne pas être suffisamment stabilisante pour les conditions Vata.

La classification des aliments suit les trois Gunas, les aliments sont donc Sattviques, Rajasiques ou Tamasiques.

– **Sattva** est donc pur, léger, limpide, apaisant, harmonisant, ouvre l'esprit et favorise la vigilance, procure la joie et la sérénité, la clarté mentale. Tous les aliments frais, juteux, légers, onctueux, sucrés, et savoureux, ainsi que les céréales, surtout le riz. Le pain est également sattvique, les produits laitiers, la famille des noix et les graines également.

– **Rajas** est terne, agité, turbulent, stimulant et perturbe les émotions. Apporte la sensualité, gourmandise, avidité. Les aliments rajasiques sont ceux qui ont des saveurs piquantes, acides et salées.

– **Tamas** est obscur, engourdissant et encourage la léthargie. Il contracte et ferme l'esprit. Les saveurs amères et astringentes sont tamasiques, ainsi que les aliments cuisinés à l'avance ou gardés trop longtemps dans le réfrigérateur.

Questionnaire Détaillé Pour déterminer Votre Profil Doshique

Pour chacune des affirmations suivantes, choisir une cote sur une échelle de 0 à 7, selon la grille d'évaluation suivante. Répondez le plus honnêtement possible, prenez le temps qu'il faudra pour évaluer toutes les affirmations, pour pouvoir avoir une idée claire de votre constitution doshique.

0 : Ne s'applique jamais à moi

1 : S'applique rarement à moi (soit à 5%)

2 : S'applique de temps en temps à moi, dans certaines circonstances (soit à 15 %)

3 : S'applique un peu à moi en général (soit à 25 %)

4 : S'applique en bonne partie à moi ou assez souvent à moi (soit à 50 %)

5 : S'applique souvent à moi (soit à 75 %)

6 : S'applique très souvent à moi (soit à 90%)

7 : S'applique parfaitement à moi en tout temps (soit à 100 %)

Chaque section correspond à un dosha.

Section I = Vata
 Section 2= Pitta
 Section 3= Kapha.

– Additionnez les points pour chaque section. Si un chiffre est nettement plus élevé pour l'un des doshas, vous êtes alors indéniablement du type dosha simple.

– Si la différence est moins marquée, il se peut que vous soyez du type simple mais le dosha qui vient en deuxième joue un rôle important non négligeable même s'il est assez discret.

– Si la différence entre les deux chiffres les plus élevée n'est pas très marquée, vous êtes alors du type dosha double. (la différence ne doit pas dépasser 10 points) Si par exemple, vous avez 49 pour Vata, 56 pour Pitta, et 39 pour Kapha, vous appartenez au type Pitta-Vata.

– Si la différence entre les trois chiffres est minime, vous êtes du type dosha triple.

Section I – VATA

1. Je suis mince. Je ne prends pas facilement du poids. _____
 2. Je suis rapide et actif _____
 3. Ma peau est généralement sèche, en particulier en hiver _____
 4. En général, j'ai les mains et les pieds froids. _____
 5. Mon énergie fluctue et vient par à-coups. _____
 6. Il m'arrive souvent d'avoir des flatulences, et d'être constipé. _____
 7. En général, j'ai du mal à m'endormir et mon sommeil est léger. _____
 8. J'ai de la difficulté à tolérer le temps froid. _____
 9. J'ai un tempérament vif et enthousiaste. _____
 10. J'ai du mal à mémoriser des informations et à m'en souvenir par la suite. _____
 11. J'ai de la facilité à apprendre de nouvelles choses rapidement, mais je les oublie aussi rapidement. _____
 12. J'ai de la difficulté à prendre des décisions. _____
 13. J'ai un tempérament naturellement anxieux. _____
 14. On me dit que je suis bavard et que je parle rapidement. _____
 15. Je suis généralement émotif. Mon humeur varie. _____
 16. Mon mental est agité mais aussi imaginatif. _____
 17. Mes habitudes de sommeil et de repas sont irrégulières. _____
- Total section I** _____

Section II – PITTA

1. Je supporte mal le temps chaud. _____
 2. Je transpire facilement. _____
 3. Je supporte mal de reporter ou de sauter un repas. _____
 4. Les cheveux sont fins, droits, pâles, blonds ou roux, et grisonnent prématurément. _____
 5. J'ai un très bon appétit et je peux manger de très gros repas. _____
 6. J'élimine régulièrement. Je ne suis pas souvent constipé. _____
 7. J'aime les boissons froides et des produits comme la crème glacée. _____
 8. J'ai souvent chaud. _____
 9. Les aliments chauds et épicés me dérangent l'estomac. _____
 10. Je me considère comme efficace. _____
 11. J'essaie d'être organisé et précis. _____
 12. J'ai une forte volonté. Mes amis pensent que je suis obstiné. _____
 13. Je suis impatient de nature. _____
 14. J'ai tendance à être irritable ou à me mettre en colère facilement. _____
 15. J'essaie d'être méticuleux. Je suis perfectionniste. _____
 16. Je me mets facilement en colère, mais je ne suis pas rancunier. _____
 17. Je suis habituellement critique envers moi-même et envers les autres. _____
- Total, section II** _____

Section III – KAPHA

1. Je prends facilement du poids, mais j'ai du mal à en perdre. _____
2. Il m'est facile de sauter des repas. Cela ne me cause aucun problème. _____
3. J'ai tendance à souffrir de congestion nasale, à sécréter trop de mucus ou à avoir des problèmes de sinus. _____
4. Je dors profondément. _____
5. J'ai les cheveux noirs, épais, ondulés et à tendance grasse. _____
6. Ma peau est douce, lisse, presque pâle. _____

7. Ma charpente corporelle est large et robuste. J'ai une forte ossature. _____
8. Etant donné que ma digestion est lente, j'ai une impression de lourdeur après avoir mangé. _____
9. Je suis très endurant, et j'ai beaucoup de vitalité. Mon niveau d'énergie est stable. _____
10. Je suis sensible au temps froid et humide. _____
11. J'ai tendance à être lent ; détendu, méthodique. _____
12. J'ai besoin d'au moins 8h de sommeil pour me sentir bien le lendemain matin. _____
13. Je suis naturellement calme et tranquille. Je ne me fâche pas facilement. _____
14. Je n'apprends pas rapidement, mais je mémorise bien les choses, et et je m'en souviens pas la suite. _____
15. Beaucoup de gens considèrent que je suis affectueux et paisible, que je sais pardonner. _____
16. Je dors généralement trop et j'ai du mal à me lever le matin. _____
17. J'hésite beaucoup à assumer de nouvelles responsabilités. _____

Total Section III _____

Les Sources

- S'auto guérir par l'Ayurveda, Lukas HEIDN
- La santé par l'Ayurveda, Dr David FRAWLEY
- La vie est un équilibre, Maya TIWARI

Sources Internet

- Association Santé et Bien-être,
- Passeport santé.net
- Maharishi Ayurveda
- Vedicare, la santé et la beauté ayurvédique
- Le journal du naturel
- SAVEURS INDIENNES, art culinaire et secrets d'épices selon la tradition de l'Inde
- Maxam, Art traditionnel de bien-être
- Ojas, Ayurveda
- Soleil et Nature