

I. Introduction à l'Ayurveda & philosophie Samkhya

Introduction, page 2
Mahagunas, page 20
Panchamahabhutas, page 24

II. Gurdhis gunas

Les Gunas, page 28
Les 3 doshas, page 39
Synthèse Doshas, page 69

III. Division des doshas

Sous dosha Vata, page 75
Sous dosha Pitta, page 83
Sous dosha Kapha, page 89
Synthese sous doshas, page 96

IV. Agni le feu digestif

Fonctions, page 105
Variations, page 112
Agni principaux, page 115
Syntèse Agni, page 118

V. Les 7 dhatus

Dhatus, page 121
Synthese dhatus, page 130
Compréhension approfondies, page 134

VI. Malas, Koshtas, Amas, Srotas et Forces vitales

Malas, page 157
Koshtas, page 162
Amas, page 163
Srotas, page 171
Sroto dushti, page 176
Synthèse Srotas, page 190
Les 3 forces de vie, page 202

VII. Rituels de vie

Dinacharya, page 215
Ratricharya, page 219
Ritucharya, page 226

1. Introduction à l'Ayurveda & philosophie Samkhya



INTRODUCTION

La médecine ayurvédique est un exemple de système bien organisé de soins de santé traditionnels, à la fois préventifs et curatifs, qui est largement pratiqué dans certaines parties de l'Asie. L'Ayurveda a une longue tradition derrière elle, née en Inde il y a peut-être 3 000 ans. Aujourd'hui, elle reste une forme privilégiée de soins de santé dans de grandes parties du monde oriental, en particulier en Inde, où un grand pourcentage de la population utilise ce système exclusivement ou en combinaison avec la médecine moderne.

Le Conseil médical indien a été créé en 1971 par le gouvernement indien pour établir le maintien de normes pour l'enseignement de l'ayurveda. Il a établi des qualifications appropriées à la médecine indienne et reconnaît diverses formes de pratique traditionnelle, notamment l'Ayurveda, l'Unani et le Siddha. Des projets ont été entrepris pour intégrer les formes de médecine indigène indienne et occidentale. La plupart des praticiens ayurvédiques travaillent dans les zones rurales, fournissant des soins de santé à au moins 500 millions de personnes rien qu'en Inde. Ils représentent donc une force majeure pour les soins de santé primaires, et leur formation et leur déploiement sont importants pour le gouvernement indien.

Comme la médecine scientifique, l'Ayurveda a des aspects à la fois préventifs et curatifs. La composante préventive met l'accent sur la nécessité d'un code strict d'hygiène personnelle et sociale, dont les détails dépendent des besoins individuels, climatiques et environnementaux. Les exercices corporels, l'utilisation des préparations à base de plantes et le yoga font partie des mesures correctives. Les aspects curatifs de l'Ayurveda impliquent l'utilisation de plantes médicinales, de préparations externes, de physiothérapie et de régime alimentaire. C'est un principe de l'Ayurveda que les mesures préventives et thérapeutiques soient adaptées aux besoins personnels de chaque patient.

L'Ayurveda est l'un des systèmes de médecine traditionnelle les plus renommés qui a survécu et prospéré depuis des siècles jusqu'à ce jour. Avec une énorme connaissance basée sur la nature et sa relation avec la constitution d'un être et ses fonctions corporelles. Il reste encore de nombreuses pistes à explorer par les chercheurs, praticiens et experts du domaine qui ont la responsabilité de maintenir en vie les systèmes de médecine traditionnelle et de contribuer à leur croissance dans le futur. Cependant, en raison de nombreux obstacles tels que le manque de sources littéraires dans différentes langues et l'insuffisance de connaissances sur les principes de base et les histoires des systèmes de différentes origines ethniques, il y a une lacune dans l'échange d'informations à partir de ces systèmes de santé traditionnelle. La connaissance de ces systèmes de santé d'origines ethniques entraînerait un échange de connaissances et améliorerait

la compréhension du fonctionnement et des besoins du corps humain. Cela pourrait contribuer à l'intégration et à l'avancement de la recherche sur les médicaments à base de plantes et permettrait un travail collaboratif de chercheurs du monde entier. Ces objectifs futuristes peuvent être atteints lorsque l'on obtient une connaissance suffisante de ces différents systèmes de santé, de leurs principes et de leurs histoires.

À ce jour, il y a eu plusieurs ouvrages détaillant l'Ayurveda. Cependant, très peu de ces lectures détaillent les modalités des principes de base et de l'histoire de l'Ayurveda.

Définition

Étymologiquement, Ayurvédā se compose des mots sanskrits Ayur, la vie, la longévité, et de Veda, la sagesse, la connaissance. On pourrait donc traduire ce terme par « connaissance de la vie et de la longévité ». L'Ayurveda est attribué à Dhanvantari, le médecin des dieux dans la mythologie hindoue, qui l'a reçu de Brahma. Ses premiers concepts ont été énoncés dans la partie des Védas connue sous le nom d'Atharvaveda (vers le 2^e millénaire avant notre ère). La période de la médecine védique a duré jusqu'à environ 800 avant J.-C. Les Védas sont riches en pratiques magiques pour le traitement des maladies et en charmes pour l'expulsion des démons traditionnellement censés causer des maladies. Les principales affections mentionnées sont la fièvre, la toux, la phtisie, la diarrhée, l'hydropisie (œdème généralisé), abcès, les convulsions, les tumeurs et maladies de la peau (dont la lèpre). Les herbes recommandées pour le traitement sont nombreuses.

L'Ayurveda a ses fondations posées par les anciennes écoles d'enseignements philosophiques hindous nommés Vaisheshika et l'école de logique nommée Nyaya. Il y a également l'école du Samkhya qui correspond à l'enseignement de l'étude de la manifestation pour comprendre les principes de vie de tout ce qui existe, cette école s'est établie à la même période que les écoles de Nyaya et de Vaisheshika.

L'école Vaisheshika a enseigné sur les résultats obtenus entre l'état pathologique et le traitement, alors que l'école Nyaya a propagé ses enseignements sur la base d'une connaissance approfondie de l'état du patient et de l'état de la maladie avant de procéder au traitement. Plus tard, les écoles Vaisheshika et Nyaya ont travaillé ensemble et ont fondé conjointement l'école nyāya–vaiśeṣika. Cette école, dans les dernières années, a rendu gloire aux connaissances anciennes et a contribué à diffuser les connaissances sur l'Ayurveda. Même avant la création de ces écoles et aujourd'hui encore, l'origine de l'Ayurveda est considérée comme divine, du dieu hindou Brahma qui est appelé le créateur de l'univers. On pense que le créateur de l'univers a transmis cette connaissance holistique de la guérison aux sages pour le bien-être de l'humanité. Des sages, la connaissance des médecines traditionnelles a été transmise aux disciples puis à l'homme du commun par divers écrits et narrations orales. Les informations sur les propriétés curatives des herbes composées sous forme de poèmes, sont appelés « Shlokas ». Ceux-ci étaient utilisés par les sages pour décrire l'utilisation des plantes médicinales. On pense que le système hindou de guérison est basé sur quatre éminentes compilations de connaissances (*Vedas*) appelées Yajur Veda, Rig Veda, Sam Veda et Atharva Veda. Le Rig Veda est le plus connu des quatre Vedas et décrit 67 plantes et 1028 Shlokas. L'*Atharva* Veda et le Yajur Veda décrivent 293 et 81 plantes

médicinales utiles. La pratique de l'Ayurveda est basée sur les connaissances de ces Védas. Les écrits du Rig Veda et de l'Atharva Veda sont attribués à " Atreya " qui aurait reçu cette connaissance de Lord Indra, qui l'a initialement reçue de Lord Brahma.

1^{er} Rig véda : Science des mantras

- Donne l'aspect vibratoire de l'univers
- Il explique la nature vibratoire de l'univers
- Il donne les explications des mantras

2^e Sama véda : Science des sons que l'on retrouve dans les mantras

- La prononciation des mantras va avoir une influence sur la santé
- Ils permettent la transformation mentale du tamasique vers le sattvique.
- Ils permettent la transformation des émotions.

3^e Yagur véda : Connaissance de l'action

- Comment on peut se transformer par l'action
- Action du corps par la conscience
- On y retrouve les textes sacrés du yoga

4^e Arthava véda

- Mantras qui apportent la connaissance pour la protection et la guérison
- Ce livre contient les connaissances de l'ayurveda

Ces 4 livres sont indissociables même si en Ayurveda, on utilise principalement les Arthava et Yagur véda.

Agnivesha a compilé les connaissances de ces Vedas qui ensuite a été édité par Charaka et quelques autres érudits pour devenir le « Charaka Samhita ».

Charaka Samhita décrit tous les aspects de la médecine ayurvédique et le Sushruta Samhita décrit la science de la chirurgie. Ces deux compilations légendaires sont toujours utilisées de nos jours, par les praticiens de la médecine traditionnelle. Ces textes anciens sont disponibles dans diverses traductions et langues comme le tibétain, le grec, le chinois, l'arabe et le persan. Il existe plusieurs autres compilations mineures alliées comme Nighantu Granthas, Madhava Nidana et Bhava Prakasha à partir des contributions de divers érudits, cependant Charaka Samhita est le plus respecté et utilisé de tous les textes de références.

Composition des 4 grands chapitres composant un Veda :

- Mantras Samhita à connaître par cœur pour les réciter

- Brahmanas : explication des mantras et de leur utilité
- Aranyakas : texte de la forêt. Comment ce qui est dans la forêt va pouvoir agir.
- Upanishad : révélations de l'univers, révélation d'où on vient et qui on est.

Les principaux Acharyas de l'Ayurveda

L'âge d'or de la médecine indienne va de 800 av. J.-C. jusqu'à environ 1000 après J.-C.

Charaka Samhita décrit tous les aspects de la médecine ayurvédique et le Sushruta Samhita décrit la science de la chirurgie. Ces deux compilations légendaires sont toujours utilisées de nos jours, par les praticiens de la médecine traditionnelle. Ces textes anciens sont disponibles dans diverses traductions et langues comme le tibétain, le grec, le chinois, l'arabe et le persan. Il existe plusieurs autres compilations mineures alliées comme Nighantu Granthas, Madhava Nidana et Bhava Prakasha à partir des contributions de divers érudits, cependant Charaka Samhita est le plus respecté et utilisé de tous les textes de références.

Il existe plusieurs Acharyas à l'origine des textes anciens de l'Ayurveda, nous en nommerons 3 principaux :

Charaka, Ier siècle après Jésus-Christ rédigea le Charaka Samhita ce dernier étant principalement basé sur les textes d'Agnivesha lors de ses échanges avec le Maître Atreya, - 1000 avant Jésus-Christ.

Selon les traductions de Charaka, la santé et la maladie ne sont pas déterminées à l'avance et la vie peut être prolongée par l'effort humain et l'attention portée au mode de vie.

Un médecin qui ne parvient pas à pénétrer dans le corps d'un patient au moyen de la lampe de la connaissance et de la compréhension ne pourra jamais traiter les maladies. Il devrait d'abord étudier tous les facteurs, y compris l'environnement, qui ont une influence sur la maladie du patient et ensuite seulement prescrire un traitement. Il est plus important de prévenir l'apparition de la maladie que de chercher un remède.

Ces remarques semblent des évidences aujourd'hui, même si elles ne sont pas souvent prises en compte et elles ont été formulées par Charaka, dans son célèbre traité ayurvédique Charaka Samhita. Le traité contient un grand nombre de ces remarques prises en considération aujourd'hui encore. Certains d'entre elles s'inscrivent dans les domaines de la physiologie, de l'étiologie et de l'embryologie.

Charaka a été le premier médecin à proposer les concepts de digestion, de métabolisme et d'immunité. Selon les traductions des Védas, un organisme fonctionne parce qu'il contient trois dosha ou principes, à savoir le mouvement (vata), la transformation (pita), la lubrification et la stabilité (kapha). Les doshas sont également parfois appelé les humeurs, à savoir, la bile, la lymphe et l'air. Ces dosha sont produites lorsque les dhatus (sang, chair et moelle) agissent sur les aliments consommés.

Pour la même quantité d'aliments consommés, un corps produit cependant des dosha en quantité variable d'un organisme à l'autre. C'est la raison pour laquelle un corps est différent d'un autre. Par exemple, il est plus lourd, plus fort et plus vigoureux.

En outre, la maladie survient lorsque l'équilibre entre les trois dosha est perturbé dans le corps humain. Pour rétablir l'équilibre, il faut prescrire des médicaments. Bien qu'il soit conscient de l'existence de germes dans le corps, il ne leur donne pas la moindre importance.

Charaka a étudié l'anatomie du corps humain et de différents organes. Il a évalué à 360 le nombre total d'os du squelette (en comptant les dents). Il a cru à tort que le cœur possédait une seule cavité, mais il avait raison quand il le considérait comme un centre de contrôle. Il a affirmé que le cœur était lié à l'ensemble du corps à travers 13 canaux principaux. En dehors de ces canaux, il existait d'innombrables autres conduits de différentes tailles fournissant non seulement des nutriments à divers tissus, mais permettaient également le passage de déchets. Il a également affirmé que toute obstruction des principaux canaux conduisait à une maladie ou d'une infirmité du corps.

Sous la direction d'un médecin de l'ancienne époque « Atreya », Agnivesa avait écrit un traité encyclopédique au huitième siècle avant Jésus-Christ. Cependant, ce n'est que lorsque Charaka révisa son traité qu'il a connu la popularité sous le nom de Charakasamhita. Pendant deux millénaires, il est resté un ouvrage de référence sur la question et a été traduit dans de nombreuses langues étrangères, y compris l'arabe et le latin.

- Sushruta Samhita, médecin spécialisé dans la chirurgie.

Sushruta (en sanskrit : सुश्रुत (Suśruta)) est un chirurgien de l'Inde ancienne, un des auteurs du traité de chirurgie Sushruta Samhita (en sanskrit : सुश्रुतसंहिता / Suśruta Samhita), traité collectif parmi les textes fondateurs de la médecine ayurvédique, dans lequel la chirurgie humaine est classée en 8 catégories et où sont décrits plus de 300 procédures et 120 instruments chirurgicaux.

On ne connaît pas avec certitude sa date de naissance et de décès, et de plus, différents Sushruta auraient participé successivement à l'élaboration de ce document. Le plus ancien, un sage, aurait vécu durant le I^{er} millénaire av. J.-C.

Vers le II^e siècle, un autre Sushruta, chirurgien de son état, est vraisemblablement un des principaux compilateurs de la version actuelle du Sushruta Samhita (dont la fin de la rédaction est estimée vers le IV^e siècle).

Il effectuait des opérations de chirurgie plastique pour reconstruire les nez amputés. Il est souvent considéré comme le père de ce type de chirurgie.

- Vagbata : Asthanga Hridaya se découpe en 8 branches et relie les 2 écoles.

Vāgbhaṭa est un des trois écrivains classiques de l'Ayurveda, avec Charaka et Suśruta. Il est l'auteur de l'Aṣṭāṅgasamgraha et de l'Aṣṭāṅgahṛdaya saṃhitā. Il aurait vécu au VII^e siècle et cite fréquemment les deux autres auteurs dans ses ouvrages.

Vagbhata écrivit au VI^e siècle l'Ashtānga Hridayam, traité résumant des textes médicaux de la tradition ayurvédique : on y trouve des passages sur la chirurgie, l'ophtalmologie, mais aussi l'exorcisme, les aphrodisiaques, etc.

Parmi ses disciples, Chandranandana écrivit en sanscrit dans la continuité de l'āyurveda classique, enrichi par les siddha indiens bouddhistes, qu'il donna au traducteur tibétain Vairotsana, et qui allait devenir l'ouvrage de référence de la médecine tibétaine traditionnelle.

L'ayurvéda actuel qui en découle se découpe selon les 8 branches suivantes :

1. Kaya Chikista (médecine interne)
2. Shalaky Tantra (ORL, dents, yeux)
3. Shalya (chirurgie)
4. Agatatantra (science de la toxicologie et des poisons)
5. Vajikarana (études des aphrodisiaques)
6. Kaumara (pédiatrie)
7. Rasayana (science du rajeunissement qui a rendu l'Ayurvéda populaire)
8. Bhutavidya (psychologie)

En 500 avant J-C, Kapila, un sage brillant donna une explication sur la création de l'univers, que l'on appelle Sankhya.

Le mot Sankhya provient du mot « san » qui signifie vérité et « khya » qui signifie comprendre. Soit, le Sankhya est une philosophie permettant de comprendre la vérité concernant la création de la vie.

L'Ayurvéda tend à la réalisation de trois objectifs :

- La guérison des maladies,
- Le maintien de la santé,
- La réalisation de soi.

En cela, on ne peut pas l'appréhender comme notre médecine allopathique occidentale. En effet, là où nous avons chez nous une science, basée sur des tests et des preuves, qui a pour but de trouver un remède pour chaque maladie, l'Ayurvéda se rapproche plus d'un style de vie, d'une manière de percevoir notre corps, notre esprit et notre âme comme un tout uni. L'Ayurvéda vise donc à nous nourrir, à nous soigner, et à nous élever.

Dans les soins ayurvédiques, tout est lié : l'Homme, son environnement, ses pensées, ses maladies, sa façon de se comporter... L'Homme lui-même est toujours compris comme l'ensemble Corps-Ame-Esprit, ces 3 éléments étant interdépendants, et ne pouvant exister l'un sans l'autre.

Faire le choix de les considérer isolément les uns des autres n'aurait pas de sens en Ayurvéda. De la même manière, on ne peut pas dissocier le fonctionnement de l'Homme de son environnement.

Ceci est un des préceptes de base de l'Ayurvéda : tout ce qui apparaît et se produit dans l'univers externe (macrocosme), existe, apparaît et se produit également au sein de chaque être compris dans cet Univers (microcosme).

L'Humain, en tant que produit issu de la Conscience Cosmique, ou Prakruti, est fait des mêmes éléments et énergies que tout ce qui existe dans l'Univers.

En Ayurvéda, on estime que chaque personne, c'est-à-dire chaque ensemble corps-âme-esprit, constitue un tout unique dans l'Univers.

Un peu comme la science moderne a pu le démontrer en prouvant l'unicité de l'ADN de chaque individu. Aussi, dans les soins ayurvédiques, cette différence n'est jamais négligée, et chaque individu aura une prescription unique, car ce qui marchera pour l'un ne fonctionnera pas nécessairement pour un autre.

Ainsi, on ne vise jamais à traiter une maladie par un traitement qui lui est propre, mais à rétablir l'état de santé, à prévenir les maladies d'une personne particulière, en lui prodiguant des soins spécifiquement conçus pour elle.

Il faut partir du principe que l'état naturel du corps est la bonne santé. Nous sommes chaque jour bombardés d'allergènes, de virus et de bactéries, mais notre corps fait son possible pour maintenir notre état de santé, c'est-à-dire un état d'homéostasie parfaite, d'équilibre de nos énergies, comme nous le verrons par la suite. Toutefois nos choix, notre comportement, ainsi que des modifications de facteurs environnementaux sont susceptibles de mettre à mal ce fonctionnement idéal. Une alimentation mal équilibrée, le stress ou la fatigue, vont bouleverser cet équilibre et empêcher notre corps de le rétablir naturellement.

Du fait que l'Homme est un tout Corps-Ame-Esprit, il faut s'occuper de ces 3 instances pour atteindre des objectifs de santé parfaite et de réalisation de soi. Et ceci ne passe pas uniquement par l'Ayurvéda. Ainsi, selon les Rishis, c'est la pratique conjuguée de l'Ayurvéda, du Yoga et du Tantra, d'anciennes disciplines de vie indiennes pratiquées depuis des siècles, qui nous permettrait d'atteindre un équilibre parfait.

Chacune de ces pratiques couvre un aspect différent et bien défini de cette quête du savoir, du bien-être et de la longévité :

- Le Yoga est défini comme la science de l'Union avec le Divin, c'est le domaine de l'Esprit, de la Conscience.
- Le Tantra est la façon la plus directe de contrôler les énergies qui nous animent, c'est le domaine de l'Ame.
- L'Ayurvéda, enfin, la science de la Vie, nous apprend à prendre soin de notre corps. D'après les Vedas, la pratique du Tantra et du Yoga, demande énormément d'assiduité, de connaissances, et de discipline, et pour ces raisons ne peuvent être pratiquées en premier lieu.

L'Ayurvéda, en revanche, peut être pratiqué dans la vie quotidienne par chacun. Elle apporte la connaissance du corps et de l'esprit nécessaire à la pratique des deux autres disciplines. Ces trois disciplines sont donc très liées, il ne faut pas les voir comme indépendantes, mais bien comme trois parties d'un même ensemble. Il est d'ailleurs nécessaire de comprendre les fondements par l'Ayurvéda pour savoir se servir du Yoga et du Tantra.

Maintenant que nous avons bien compris ce qu'est l'Ayurvéda, son but, et sa vision de l'Homme, nous vous proposons d'entrer un peu plus dans le vif du sujet avec la seconde partie de ce module. Nous y verrons par exemple ce qui constitue l'Homme et l'Univers et quelles sont les énergies qui gouvernent notre état de santé, notre humeur, notre comportement.

Petite parenthèse concernant l'usage du sanskrit : comme vous vous en êtes peut-être déjà rendu compte, la plupart des termes, vous sont donnés en français et en sanskrit dans ce cours. Nous avons fait ce choix, car avant d'être une médecine de remèdes, l'Ayurvéda était une médecine de parole. En effet, non seulement l'Ayurvéda était de tradition orale, mais on croyait au pouvoir de guérison des mots de la langue sacrée, des prières, des mantras, et à la force des affirmations. De plus, le sanskrit est une langue d'une finesse, d'une richesse et d'une précision incomparable, bien souvent difficile, voire impossible à traduire. Chaque ouvrage que vous pourrez lire vous donnera des termes français différents, se rapprochant plus ou moins des termes originaux.

Cependant, tous vous donneront également les termes sanskrits, vous permettant ainsi de faire le lien d'un ouvrage à l'autre.

Principes de base de l'Ayurveda

L'Ayurveda croit que l'univers entier est composé de cinq éléments : Vayu (Air), Jala (Eau), Aakash (Espace ou éther), Prithvi (Terre) et Teja (Feu). On pense que ces cinq éléments (appelés Pancha Mahabhoota dans l'Ayurveda) forment les trois humeurs de base du corps humain dans des combinaisons variables. Les trois humeurs - Vata dosha, Pitta dosha et Kapha dosha sont collectivement appelés « Tridoshas » et ils contrôlent les fonctions physiologiques de base du corps avec cinq sous-doshas pour chacun des principaux doshas.

L'Ayurveda mentionne que le corps humain se compose de Saptadhatus (sept tissus) :

- Rasa (liquides tissulaires)
- Meda (graisse et tissu conjonctif)
- Rakta (sang)
- Asthi (os)

- Majja (moelle, nerfs)
- Mamsa (muscle)
- Shukra (sperme)
- Trois Malas (déchets tels que la transpiration, les urines et les matières fécales).

Vata dosha maintient le transport cellulaire, l'équilibre électrolytique, l'élimination des déchets et son effet est augmenté par la sécheresse.

Pitta dosha régule la température corporelle, la coordination du nerf optique et la gestion de la faim et de la soif. Les conditions de chaleur du corps aggravent Pitta.

Kapha dosha est augmentée en raison des aliments sucrés et gras et assure la lubrification des articulations pour un bon fonctionnement.

On pense que le catabolisme du corps est régi par Vata, le métabolisme par Pitta et l'anabolisme par Kapha.

Ces sept tissus travaillent en coordination avec chacun pour le bon fonctionnement physiologique du corps humain. Le Rakta Dhatu ressemble au sang et régule la circulation des cellules sanguines et la fourniture de composants sanguins au corps. Le Mamsa Dhatu (tissu musculaire) fournit un soutien sous forme de muscles pour le Meda Dhatu (graisse adipeuse). L' Asthi Dhatu comprend les os du corps et le Majja Dhatu est composé de la moelle osseuse et des nerfs, ainsi que des fluides nécessaires à l'oléation des os pour leur bon fonctionnement. Le Shukra Dhatu est responsable des fonctions des organes reproducteurs du corps.

Outre les Doshas et les Dhatus, les autres facteurs importants pris en compte dans la doctrine de l'Ayurveda sont les Tri Malas et Trayo Dosa Agni. Les Tri Malas sont les trois types de déchets formés dans le corps en raison des fonctions métaboliques et digestives du corps. Ils comprennent le Mutra (urine), le Purisa (fèces) et le Sveda (sueur). L'Ayurveda explique que si l'équilibre entre les Tridoshas n'est pas maintenu, alors les déchets du corps ne sont pas efficacement éliminés et cela entraîne d'autres complications comme la diarrhée, la constipation, l'asthme, la polyarthrite rhumatoïde et d'autres complications.

Si le Mutra Mala (urine) n'est pas retiré du corps, cela peut entraîner des infections des voies urinaires, une cystite et des douleurs gastriques. Si le Sveda Mala n'est pas éliminé du corps, cela peut entraîner des problèmes d'irritation cutanée et un mauvais équilibre hydrique.

Selon les principes de l'Ayurveda, le feu biologique du corps qui répond à toutes les fonctions métaboliques est appelé " Agni ". Il existe treize catégories d'Agni dans le corps humain et la plus importante est celle responsable du feu digestif, appelée Jatharagni.

Jatharagni a une relation étroite avec Pitta mais aussi avec Vata. Si le feu digestif du corps est augmenté dans le corps par l'augmentation de l'acidité, alors des symptômes de Pitta aggravé sont observés. Le feu digestif est important pour contrôler le microbiote, les fonctions digestives et l'apport d'énergie à tout le corps. Toute perturbation de son équilibre crée une gêne dans le tractus gastro-intestinal et entraîne des complications pathologiques telles que des ulcères, de la diarrhée et de la constipation.

Compte tenu de la constitution corporelle, des antécédents pathologiques, des caractéristiques du Dosh, du style de vie et des conditions environnementales dans le style de vie de routine d'un individu, l'Ayurveda propose de nombreuses stratégies de traitement pour promouvoir le bien-être des individus.

Pour un état de santé sain, l'équilibre entre les trois doshas et d'autres facteurs doivent être maintenus. Tout déséquilibre entre les trois doshas provoque un état de malaise ou de maladie. Dans l'Ayurveda, on détermine qu'un équilibre parfait entre les éléments de la nature et les tridoshas du corps humain doit être maintenu pour maintenir un état de vie sain.

L'Ayurveda utilise la méthode « Pancha karma » dans ses thérapies pour restaurer l'équilibre des trois doshas afin que ces derniers répondent à leurs fonctions. La thérapie Pancha karma utilise divers processus pour le rajeunissement du corps, le nettoyage et l'amélioration de la longévité. Le Pancha karma est composé de cinq karmas (actions) qui sont utilisés pour éliminer les toxines des tissus corporels. Ce sont le Virechan (purgation par l'utilisation de poudres, de pâtes ou de décoction), Vaman (vomissements thérapeutiques forcés par l'utilisation de certains médicaments), Basti (utilisation de lavements préparés à partir d'huiles médicamenteuses), Rakta moksha (désintoxication du sang) et Nasya (administration de médicaments comme les décoctions, les huiles et les vapeurs par voie nasale).

Principalement, le Pancha karma se compose de 3 étapes à savoir. Poorva karma (processus préparatoire du corps pour la thérapie), Pradhan karma (le processus principal de la thérapie) et le karma Paschat (constitué de régimes à suivre pour restaurer les procédures digestives et autres procédures d'absorption du corps, afin de retrouver leur état normal). Le beurre clarifié et les huiles médicinales sont utilisés dans le processus d'oléation. La thérapie Swedan (transpiration) est provoquée par l'exposition à la vapeur de zones particulières du corps afin qu'entre autre, la peau retrouve sa fonction de régulation de la transpiration et de protection des autres tissus corporels. Le vomissement forcé ou vama est provoqué par l'administration d'une décoction de réglisse et de miel et par l'administration préalable de lait caillé et de riz. Le Virechana, ou thérapie laxative, est réalisé par l'administration d'herbes et de liquides comme le séné, le lait de vache, les graines de psyllium et l'huile de ricin. Les lavements utilisés dans le Pancha karma peuvent être préparés à partir d'huiles médicinales ou de décoction d'herbes comme le sésame ou l'anis.

Avec une riche connaissance des plantes, des minéraux et des produits d'origine animale, l'Ayurveda a atteint une acceptation généralisée dans le monde entier.

Les systèmes de santé alliés à l'Ayurveda

L'Inde a une riche histoire de système de médecine traditionnelle basée sur six systèmes, parmi lesquels l'Ayurveda est le système de médecine indigène le plus ancien, le plus largement accepté, pratiqué qui a prospéré. Les autres systèmes de médecine alliés à l'ayurveda en Inde sont Unani, Siddha, Homéopathie, Yoga et Naturopathie.

L'Ayurveda est le système le plus dominant parmi ces systèmes de médecine indiens et trouve sa prévalence dans le monde depuis des siècles.

Le système de médecine Siddha est basé sur un principe similaire à l'Ayurveda considérant que le corps humain est constitué des cinq éléments de l'Univers comme le pancha mahabhootas. Parallèlement à ces éléments, le système Siddha considère que le bien-être physique, moral et physiologique d'un individu est régi par 96 facteurs. Ces 96 facteurs comprennent la perception, la parole, le diagnostic du pouls, etc. La perception est un déterminant couramment utilisé pour le traitement du système psychosomatique à l'aide de minéraux, de métaux et, dans une moindre mesure, de certains produits végétaux. Le système Siddha utilise de nombreuses préparations d'origine végétale et minérale sous forme de poudre, préparées selon diverses procédures, y compris des calcinations.

Le système de médecine Unani est originaire de Grèce et a été introduit par Hippocrate ; un célèbre philosophe et médecin de la période 460-366 av. Hippocrate a établi la « théorie humorale » pour le traitement des maladies et décrit la caractéristique humide et sèche de chaque humeur qui constitue le corps humain. Ce système de médecine a été introduit en Inde par les Arabes et il s'est renforcé lorsque certains érudits et médecins du système Unani ont fui vers l'Inde après l'invasion de la Perse par les Mongols. Depuis lors, ce système de médecine s'est solidement implanté en Inde et est reconnu par le gouvernement indien pour la pratique clinique et le financement de la recherche. Les formulations à base de plantes comme les huiles, les teintures, les poudres et les onguents sont utilisées dans les traitements.

L'homéopathie a été mise en pratique par le Dr Samuel Hahnemann, qui était un médecin allemand au milieu des XVII^e et XVIII^e siècles. L'homéopathie est basée sur les lois de la "mémoire immunologique" et de la "mémoire de l'eau" et sur les similitudes dans les aspects pharmacologiques du médicament et de la maladie. Il utilise des médicaments qui produisent des symptômes similaires à ceux de la maladie pour le traitement de l'état pathologique initialement en produisant ou en aggravant les états pathologiques, puis en les traitant. Depuis plus d'un siècle, ce système est pratiqué en Inde et fait partie intégrante du système de médecine traditionnelle indienne. Il est reconnu par le gouvernement indien et il existe diverses institutions, centres de recherche et organismes de réglementation qui aident à la propagation de ce système. En homéopathie, les teintures mères ou extraits aqueux des médicaments (plantes,

substances d'origine animale, venins et minéraux) sont dilués et mélangés selon les méthodes de la pharmacopée pour préparer des formulations de très faibles dosages.

Le yoga est né en Inde dans les temps anciens. Grâce à ses thérapies et diagnostics basés sur le pouls et l'analyse de l'état Tridosha d'un individu, il propose des exercices méditatifs et une gestion du style de vie pour obtenir la tranquillité et améliorer la santé. Les Asanas (postures) du Yoga sont appliqués dans diverses conditions cliniques et non cliniques pour guérir diverses conditions physiques et émotionnelles.

La naturopathie, également appelée médecine naturopathique, est née en Allemagne au 19ème siècle et est aujourd'hui pratiquée dans plusieurs pays. Ce n'est pas un système de médecine ancien mais certains praticiens qui pratiquent la médecine traditionnelle utilisent parfois la naturopathie en combinaison à l'ayurveda. Le système naturopathique est basé sur l'utilisation du pouvoir curatif de la nature en combinaison à des techniques traditionnelles et modernes pour aider à rétablir une bonne santé. L'homéopathie, les formulations à base de plantes, l'hydrothérapie sont quelques-unes des méthodes de traitement utilisées par ce système.

Le futur de l'ayurveda

Au cours des dernières décennies, l'Ayurveda a connu un changement considérable et significatif dans le regard des chercheurs vis-à-vis de ses applications. Les principes thérapeutiques de l'Ayurveda se concentrent sur la prakriti et les tridoshas, et ces principes expliquent que chaque individu a sa constitution unique appelée prakriti. La Prakriti détermine la réponse caractéristique de chaque individu aux médicaments, aux conditions environnementales et aux facteurs alimentaires. L'Ayurgenomics est un domaine de recherche récemment introduit, qui vise à combler le fossé entre la génomique et l'Ayurveda pour comprendre les différences de réponses interindividuelles en fonction du traitement et de la maladie. Il met particulièrement l'accent sur l'étude des variances interindividuelles chez des patients d'origines ethniques identiques. Les Médecines Traditionnelles, notamment l'ayurveda, sont maintenant considérées comme un recours à certaines limites rencontrées par la médecine occidentale, telles que le besoin de thérapies individualisées, les effets secondaires potentiels et le manque d'efficacité thérapeutique souhaitée.

Une intégration de la connaissance des techniques analytiques modernes couplée aux applications des principes de l'Ayurveda peut aider à l'acceptation de cette dernière à l'échelle mondiale. Il y a un besoin croissant de prouver et de promouvoir la base scientifique des principes de l'Ayurveda, pour garder ce précieux système de médecine séculaire, comme une tradition vivante à l'avenir.

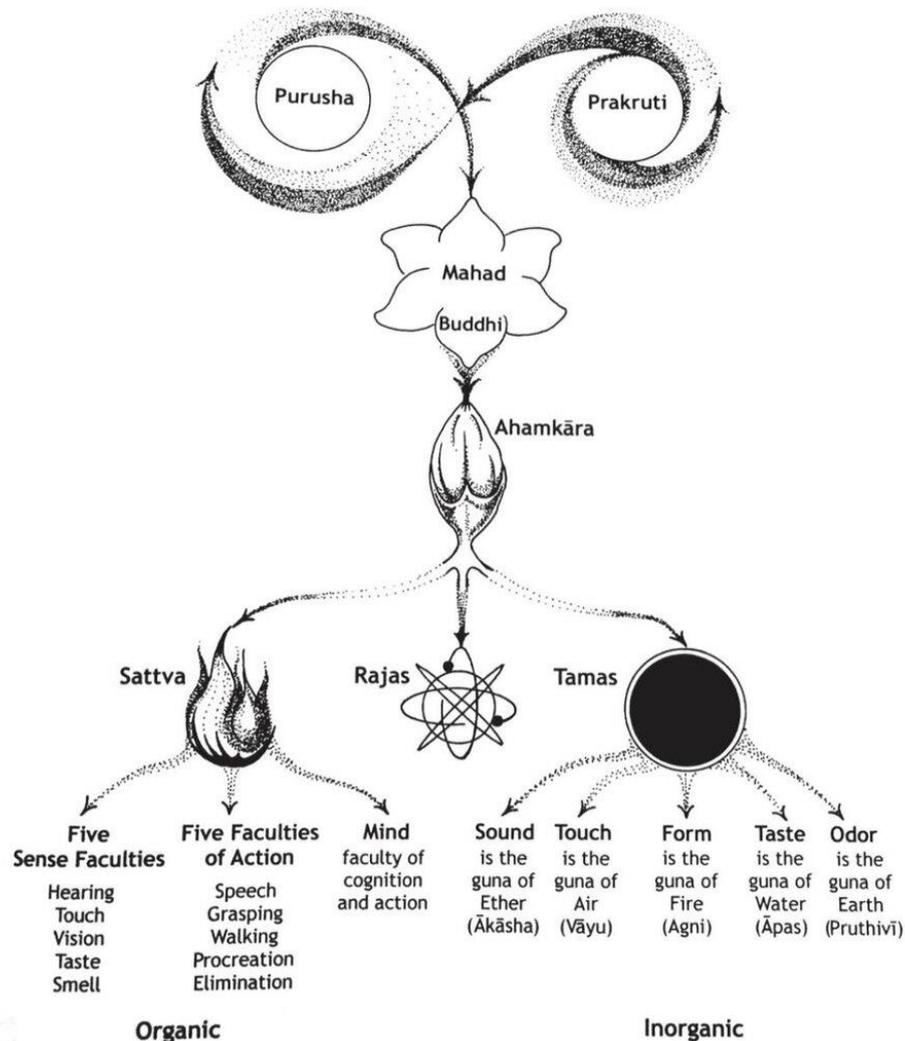
Conclusion

L'Ayurveda a une riche histoire, cependant, certains inconvénients dans ces approches thérapeutiques a inhibé sa croissance et favoriser l'évolution du système médical occidental. Les composants actifs des médicaments à base de plantes prescrits n'étaient pas connus, et même aujourd'hui, de nombreux médicaments nécessitent encore une exploration plus approfondie

pour la caractérisation de leurs composants actifs et l'élucidation de leur mécanisme d'action. Même après des décennies d'application de techniques analytiques avancées pour l'analyse des médicaments, ces médicaments à base de plantes sont toujours confrontés à certains inconvénients. L'administration de combinaisons de plusieurs médicaments ajoute à la complexité de l'étude de l'activité de ces médicaments. Un des mérites des systèmes de médecine traditionnelle, comme nous l'avons vu précédemment, est qu'ils considèrent chaque individu comme l'objectif principal du traitement plutôt que la maladie. Mais ce facteur constitue également un obstacle à l'applicabilité des médicaments à l'ensemble de la population. Plusieurs problèmes tels que la variation de la puissance thérapeutiques due à la différence d'espèces, l'identification des médicaments, les normes de contrôle de qualité non uniformes et les différences dans les méthodes de traitement, orientent un besoin alarmant de comparer les médicaments utilisés dans ces deux systèmes de médecine.

PHILOSOPHIE SAMKHYA

The Journey of Consciousness into Matter



L'Ayurvéda n'est donc pas seulement une science de soins du corps humain, elle est aussi une façon de percevoir la Vie, l'Univers, et comporte des aspects religieux et philosophiques. En restant libre d'adhérer, ou non, à ces aspects, il nous faut en tout cas les accepter, libre de tout jugement, pour pouvoir assimiler les principes fondamentaux de la médecine ayurvédique.

La partie spirituelle de l'Ayurvéda est la philosophie Samkhya.

Son nom est tiré du sanskrit Sat : Vérité et Khya : savoir, connaître.

Selon cette philosophie, la source de toute existence est la Conscience Cosmique qui se manifeste dans tout l'Univers en une énergie masculine : Purusha, et une énergie féminine : Prakruti.

Ces deux énergies sont décrites comme éternelles, non mesurables, existant hors du temps et de l'espace. Elles sont présentes dans chaque objet de l'Univers, qu'il soit animé ou inanimé.

Purusha est l'énergie de la conscience pure, passive. Elle ne possède pas de structure ou d'attributs. C'est l'existence sous sa forme la plus simple, la plus pure, sans manifestation active, sans notion de cause ou d'effet. Elle ne participe pas à la création ou à l'évolution de l'Univers, mais en demeure le témoin silencieux.

Prakruti est l'énergie opposée, active, décisionnaire. Elle se manifeste en des couleurs et des formes, elle est l'énergie créatrice divine. Elle est l'Unique qui devient multiple. Elle est la Mère divine de l'Univers. Outre la création de tout ce qui nous environne, Prakruti est aussi l'énergie qui nous anime au quotidien sous la forme de l'Égo : Ahamkar, qui se divise en 3 énergies élémentaires ou Gunas : Sattva, Rajas et Tamas.

Le Sāṃkhya se propose d'analyser rationnellement la réalité. De cette compréhension surgit la libération du cycle des renaissances (Saṃsāra), qui est souffrance.

Il s'agit d'expliquer comment le monde, tant intérieur qu'extérieur se produit à la conscience.

Un autre point particulier au Sāṃkhya, est que la prakṛti est constituée de trois guṇa, trois fibres ou qualités appelées sattva, rajas et tamas, dont est tissé le monde. Celui-ci n'est pas simplement noir (tamas) ou blanc (sattva), il est aussi rouge, mouvant (rajas). Il n'est pas seulement agréable (sattva) ou désagréable (rajas), il est aussi déprimant (tamas), bien (sattva), mal (tamas) ou passionné (rajas).

Le sāṃkhya classique s'est formé d'idées éparses, d'un mode de pensée et d'une recherche de la vérité qui l'a d'abord emmené sur des chemins théistes, pour développer une philosophie de vie.

Tout d'abord il s'agit de considérer Purusha. La Conscience pure qui vit au travers de tout ce qui existe. Le corps est l'enveloppe charnelle de Purusha, et sa conscience se manifeste par l'intermédiaire des 5 organes de sens. Purusha est la vérité ultime, l'ultime pouvoir de guérison, l'ultime conscience, l'état transcendantal de la condition de vie. Nous pouvons nommer Purusha comme l'état de Pure Conscience.

Purusha = Quelque chose d'infini qui n'a ni début ni fin, représente un niveau du Pur Amour (Dieu). Il est le vide lui-même et le tout à la fois mais sans capacité de mouvement, à l'état de perfection. Il fonctionne avec Prakriti → Si Prakriti ne fait rien, il ne se passe RIEN

Prakriti = Constitué des 3 Gunas (Sattva, Rajas et Tamas)

Si elle se met en mouvement, Purusha s'anime. Prakriti représente la volonté originelle, le désir à l'origine de la vie. Un désir divin de dupliquer Dieu dans de petits microcosmes. Prakriti composée de 3 gunas, elle est la mère de la création permettant ainsi au divin de prendre forme, odeur, couleur dans la matière....

Prakriti représente l'énergie féminine de l'univers. Prakriti est la Mère Divine à l'origine de la création.

Ainsi Purusha et Prakriti ont ensemble le pouvoir de création.

Prakriti créait la première forme d'expression qui se nomme Mahat, la Conscience universelle. L'intelligence suprême à l'intérieur même d'une microscopique cellule, nous retrouvons cette intelligence suprême qui détient un rôle unique de fonctionnement.

Les cellules osseuses utilisent le calcium, magnésium, zinc, minéraux pour se fabriquer, les muscles choisissent les protéines, etc....Il y a une intelligence et une juste place à chaque cellule. Cet ordre est synonyme d'intelligence. Il y a une communication entre chaque cellule et ce flux d'intelligence qui circule entre elle s'appelle Prana, l'énergie vitale qui véhicule l'intelligence de vie pour maintenir l'ordre et le bon fonctionnement des cellules.

MAHAT est l'intelligence pure, l'intelligence de la Conscience de l'Univers.

Lorsque Purusha, Prakriti et Mahat descendent dans la matière, cela donne naissance à l'Ahankara, l'état de l'être, de l'ego qui a le sentiment d'exister.

Il créait l'état du « moi », « je suis », « j'existe ».

Il sent qu'il est différent de l'autre de par sa représentation, il perçoit qu'il a une forme qui le représente et qui semble le séparer des autres créations. La naissance de l'ego ou « je suis » différent de l'autre. Il y a une frontière entre l'autre et moi, entre le macrocosme et moi, le microcosme.

Cet état de perception qui reconnaît l'existence du microcosme, son interdépendance aux lois du macrocosme, du dharma, qui permet la perception du Soi dans ses dimensions les plus sattviques et les plus subtiles, s'appelle BUDDHI.

L'Energie de vie « Prana » anime chaque microcosme Ahankara et le relie au macrocosme.

Cet Ahankara est lui-même composé de 5 éléments subtils qui sont l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre, de 5 organes de sens qui sont l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat et de 5 organes moteur qui sont la parole, les mains, les membres inférieurs, les organes génitaux et l'anus.

Les aspects Sattvique de l'Ahamkara sont les niveaux subtils de perception de l'être qui lui permettent de se sentir exister grâce aux 5 organes de sens, aux 5 organes d'action et qui par le biais du mental « Manas » procure la capacité cognitive de recevoir l'information et de réagir.

Les aspects Tamasiques de l'Ahamkara sont liés à la matière du corps et aux 5 éléments qui le composent.

L'aspect Rajasique est l'énergie d'action et de transformation qui permet de véhiculer les fonctions sattviques du mental vers les fonctions motrices du corps. Rajas permet de faire circuler l'énergie de vie « prana » dans la matière du corps pour rendre ce dernier vivant et lui permettre de répondre à ses fonctions physiologiques et physiques.

L'utilisation des 3 Mahagunas est omniprésente en Ayurveda car elle permet de qualifier la nature mentale de l'individu, la qualité nutritive des aliments ou la qualité du style de vie.

En effet, ces 3 gunas influencent aussi bien notre mental que notre corps.

SATTVA = source de lumière, connaissance, joie, amour. Immobile. Il nous donne la connaissance.

RAJAS = Principe de mouvement, mobilité et de transformation. Il nous anime.

TAMAS = Principe d'inertie, immobilité, léthargie, lourdeur. Il nous pose, nous cadre, et nous apporte calme et sécurité dans notre stabilité corporelle. Il est le corps qui ressent l'expérience véhiculée par les organes de sens.

Dans le texte majeur de l'Ayurveda, le Charaka Samhita, il est écrit « les trois doshas Vata, Pitta et Kapha sont responsables des maladies dans le corps. Les gunas Rajas et tamas sont responsables des maladies dans l'esprit ».

Ainsi toute activité ou nourriture va pouvoir être classée selon ces trois catégories et influencer l'esprit. C'est pourquoi l'Ayurveda considère que la constitution mentale est le résultat de la constitution physique, on peut donc influencer les qualités mentales et psychologiques par un changement comportemental sur notre diète et notre hygiène de vie.

Purusha	Prakruti
<p>Energie masculine, de la conscience pure, du pur Amour (Dieu), passive</p> <p>N'a pas de structure ni d'attributs</p> <p>Vérité ultime, ultime pouvoir de guérison, ultime conscience, état transcendantal de la condition de vie</p> <p>Ne participe pas à la création/évolution de l'Univers, témoin silencieux</p> <p>Est le vide, tout à la fois, sans capacité de mouvement</p> <p>Existence sous sa forme la plus simple</p> <p>Sans notion de cause ou d'effet, n'a pas de début ni de fin</p> <p>Le corps en est l'enveloppe charnelle</p> <p>Conscience manifestée par les 5 organes de sens</p>	<p>Energie féminine, décisionnaire, active</p> <p>A des couleurs, des odeurs, des formes</p> <p>Volonté originelle, désir à l'origine de la vie, désir divin de dupliquer Dieu dans de petits microcosmes</p> <p>Énergie créatrice divine, l'Unique qui devient multiple, Mère divine de l'Univers</p> <p>Anime Purusha si elle se met en mouvement</p> <p>Nous anime au quotidien sous la forme de l'Ego (Ahamkar) qui se divise en 3 énergie élémentaires (Gunas) : Sattva, Rajas et Tamas.</p> <p>A créé la première forme d'expression (Mahat), la Conscience universelle, l'Intelligence suprême</p>

Mahat
Intelligence pure, de la Conscience de l'Univers

Buddhi
<p>Etat de perception reconnaissant l'existence du microcosme, son interdépendance aux lois du macrocosme (Dharma)</p> <p>Permet la perception du Soi dans ses dimensions les plus sattviques et les plus subtiles</p>

Ahankara		
Etat de l'être, de l'égo, qui a le sentiment d'exister		
Sent qu'il est différent de l'autre par sa représentation, perçoit qu'il a une forme		
Composé de 5 éléments subtils (éther, air, feu, eau, terre)		
Composé de 5 organes de sens (ouïe, toucher, vue, goût, odorat)		
Composé de 5 organes moteur (parole, mains, membres inférieurs, appareil génital, anus)		
Sattviques	Rajasiques	Tamasiques
Niveaux subtils de perception de l'être	Energie d'action et de transformation	Matière du corps
5 organes de sens	Véhicule les fonctions sattviques du mental vers les fonctions motrices du corps	5 éléments
5 organes d'action	Fait circuler l'énergie de vie (Prana) dans la matière du corps	
Mental (Manas)		

« Les trois doshas Vata, Pitta et Kapha sont responsables des maladies dans le corps. Les gunas Rajas et tamas sont responsables des maladies dans l'esprit »

Charaka Samhita

LES 3 MAHAGUNAS

SATTVA

Sattva exprime la pureté, la clarté, l'équilibre, l'intuition, la joie, la conscience pure, la santé, l'esprit, l'évolution, l'harmonie, la paix, l'intelligence (qui est différente des capacités intellectuelles), la perception, la spontanéité, la capacité à réagir au présent, l'essence même de toutes choses, l'amour, la compassion.

Il est léger, subtil, doux. Une personne Sattvique aura certaines de ces qualités et selon sa constitution ces qualités vont s'exprimer différemment.

- Une personne sattvique de constitution Vata sera flexible, adaptable, intelligente, verra le côté positif des choses, réagira rapidement à son environnement.
- Une personne sattvique de constitution Pitta excelle en discrimination, une très bonne volonté, chaleureuse, courageuse, fera un très bon professeur.
- Une personne sattvique de constitution Kapha va manifester du calme, sera posée, loyale, aimante, avec beaucoup de compassion, dévouée, aura un fort pouvoir de guérison pour elle et pour les autres, une grande stabilité.

On retrouve SATTVA

- Dans la nourriture : le ghee, le lait, les amandes, l'eau pure, certains légumes (les légumes racines) et fruits, certaines céréales et légumineuses (le riz, le muni dhal), le miel. Les aliments doux (madhura).
- Dans l'usage des 5 sens : l'air, le vent, le soleil, l'eau, la terre.
- Dans l'activité : Toute activité tournée vers l'évolution individuelle et collective. (Méditation, yoga, pranayama, altruisme, compassion, l'activité physique adaptée, l'activité dans la Nature (l'air, le vent, le soleil, l'eau, la terre), se lever et se coucher tôt.

Donc il devient évident que les qualités de Sattva sont à encourager pour que notre Vie soit plus harmonieuse.

RAJAS

Rajas exprime l'action/réaction, l'agressivité, la motivation, la colère, le contrôle, la manipulation, la dispersion.

Il est chaud et actif

- Une personne de constitution Vata et Rajasique va généralement exprimer son côté Rajas par de l'indécision, non fiable, hyperactivité (travail, sport), agitation, nervosité, anxiété, bruyante, excitation, perturbation. Dans la société actuelle cela se manifeste dans la sur-consommation de téléphone mobile, écran ordinateur, télévision, achat compulsif.

- Une personne de constitution Pitta et Rajasique est impulsive, coléreuse, agressive, fière, vaniteuse, critique, frustrée, obstinée, ambitieuse, imprudente, elle veut contrôler dominer et manipuler les situations et les personnes. Dans la société actuelle cela se manifeste dans la sur-consommation alimentaire, la politique, le contrôle et l'exploitation de masse.
- Une personne de constitution Kapha et Rajasique est matérialiste, attachée, avare, lubrique, cupide, égocentrique, elle recherche le confort et le luxe, a un besoin chronique de sécurité. Dans la société actuelle cela se manifeste par le système bancaire de masse, l'hyper-sécurité.

On retrouve RAJAS dans la nourriture : Les oignons, l'ail, la plupart des aliments et épices naturels piquants et acides, la famille des solanacées (aubergines, poivrons, tomates, pommes de terre) les légumes à feuilles et piquants, tous les dérivés du soja, les haricots secs, tous les excitants, la viande crue d'un animal tué il y a moins de 2 heures, le café, tabac, alcool, drogues, sucre raffiné.

- Dans l'usage des 5 sens : Tout ce qui va exciter les sens.
- Dans l'activité : trop d'activités, de stimulations, de compétitions, de challenges, que ce soit dans la vie professionnelle ou dans la vie privée. Se coucher tard. C'est une demande de la société moderne.

TAMAS

Tamas exprime l'inertie, la stupidité, la malhonnêteté, la manipulation, la dépression, la perversion, la dégénérescence, l'obscurité, la stagnation, l'égoïsme, la non réaction, l'illusion, le désespoir.

Tamas est lourd, froid, dense, grossier, dur.

- Une personne de constitution Vata va généralement exprimer son côté Tamas par la crainte, la malhonnêteté, la destruction ou l'auto-destruction, l'addiction (drogue, alcool, sucre, sexe...) la perversion, le suicide, la servilité, le mystère.
- Une personne de constitution Pitta et Tamasique est avide de pouvoir, vindicative, destructrice, psychopathe, régente une famille ou un pays.
- Une personne de constitution Kapha et Tamasique est malhonnête, dépressive, comprend lentement, insensible, misérable, grossière, léthargique, paresseuse, la destruction ou l'auto-destruction par inertie.

On retrouve TAMAS

- Dans la nourriture : la viande d'un animal tué depuis plus de 2 heures. Toute boisson commercialisée sauf l'eau, les restes alimentaires, les aliments raffinés, industrialisés transformés et conditionnés. (Le café, tabac, l'alcool, les drogues, le sucre raffiné) dans la mesure où une addiction s'installe, autrement dit une stagnation comportementale.
- Dans l'usage des 5 sens : tout ce qui va avilir dépraver et annihiler les 5 sens.
- Dans l'action : la non action, la non-réaction, la violence (Tamas mêlé à Rajas). Se lever tard.

Ces trois forces ou qualités sont présentes et à l'oeuvre à tous les niveaux de la création et sont nécessaires au développement au maintien et à la transformation de toute chose. De même au niveau individuel, ces 3 forces sont nécessaires.

Sans Tamas en fin de journée, nous ne pourrions ressentir le besoin de repos, d'ailleurs les personnes qui ne trouvent pas naturellement le sommeil (trop d'activité mentale = trop de Rajas) utilisent du Tamas chimique (tranquillisants, somnifères) ou mécanique (télévision) pour trouver le repos.

Sans Rajas nous n'aurions pas l'énergie de nous lever le matin et d'être actifs tout au long de la journée.

Exemple : c'est Sattva qui fait que vous vous intéressez à aller mieux et vous tournez vers l'Ayurveda. C'est Rajas qui fait que vous allez voir un praticien ayurvédique et mettez en pratique ses conseils. C'est Tamas qui fait que vous annulez un rendez-vous avec ce même praticien ou arrêtez la mise en pratique des conseils donnés ou considérez que rien ne pourra vous sortir de votre état et que cela ne sert à rien etc.

Un praticien ayurvédique doit pouvoir aider les personnes à passer progressivement de Tamas à Rajas (en utilisant principalement des stratégies Rajasiques), puis d'aller vers Sattva en utilisant des stratégies Sattviques.

C'est un vrai challenge dans la mesure où notre culture familiale éducative et sociale nous propose principalement de nous identifier à Rajas et Tamas et très peu à Sattva.

Sattva	Rajas	Tamas
Blanc	Rouge	Noir
Immobilité	Mouvement	Inertie, léthargie
Agréable	Désagréable	Déprimant
Bien	Passionné	Mal
Source de lumière	Transformation	Lourdeur
Connaissance	Action/réaction	Froid
Joie	Agressivité	Dense
Amour	Motivation	Grossier
Compassion	Colère	Dur
Pureté	Contrôle	Calme
Clarté	Manipulation	Stabilité corporelle (organes de sens)
Equilibre	Dispersion.	Stupidité
Intuition	Chaud	Malhonnêteté
Santé	Actif	Manipulation
Esprit	Présent dans oignons, ail, plupart aliments/épices piquants et acides, solanacées (aubergines, poivrons, tomates, pommes de terre), légumes à feuilles et piquants, dérivés du soja, haricots secs, tous les excitants, viande crue d'un animal tué il y a moins de 2 heures, café, tabac, alcool, drogues, sucre raffiné	Dépression
Harmonie	Présent tout ce qui va exciter les 5 sens	Perversion
Paix	Présent dans l'activité excessive, stimulations, compétitions, de challenges (vie pro/privée)	Dégénérescence
Intelligence	Se coucher tard	Obscurité
Perception	(Renforcer par la société moderne)	Stagnation
Spontanéité		Égoïsme
Capacité à réagir au présent		Illusion
Léger		Désespoir
Subtil		Présent dans viande d'un animal tué depuis plus de 2 heures, boisson commercialisée (hors eau), restes alimentaires, aliments raffinés, industriels et transformés, café, tabac, alcool, drogues, sucre raffiné
Doux		Présent dans la dépravation et annihilation des 5 sens.
Présent dans ghee, lait, amandes, eau pure, certaines légumes (racines), fruits, certaines céréales/légumineuses (riz, muni dhal), miel, aliments doux (madhura)		Présent dans la non-action, la non-réaction, la violence
Présent dans l'usage des 5 sens (air, vent, soleil, eau, terre)		Se lever tard.
Présent dans l'activité tournée vers l'évolution (méditation, yoga, pranayama, altruisme)		
Se lever/coucher tôt		

PANCHAMAHA BHUTAS - Cinq grands éléments

Les 5 grands éléments proviennent de pancha tanmatra. Tanmatra est un mot sanskrit signifiant essence subtile. Ces tanmatras s'incarnent pour former les 5 grands éléments. Chaque grand élément est une combinaison des 5 tanmatras, mais montre la prédominance d'un tanmatra.

Les 5 tanmatras sont le son (Shabda), le toucher (Sparsha), la Vision (Roopa), le goût (Rasa), l'odorat (Gnadhya).

Ces tanmatras sont liés à chaque organe de sens.

Dans l'Ayurveda, il est dit que les composants et le fonctionnement de la nature est similaire à nos composants du corps et ses fonctions. La théorie de Pancha Mahabhuta affirme que tout dans la création physique est composé de ces 5 éléments. Le tout premier élément qui vient à l'existence est akash (Ether). Il est le plus expansif et le moins concret de tous.

L'élément suivant dérivé est Vayu (Air), puis vient alors Agni (Fire), puis Jala (eau) et enfin Prithvi (terre).

Akash (Ether) :

Quand on dit Ether, des mots comme l'espace ou une grande ouverture viennent à l'esprit. Akash signifie avoir une cavité avec la liberté de se déplacer.

La tanmatra de l'élément éther est Shabda Shabda (Son).

Chaque fois qu'il y a compacité des molécules, nous obtenons un son terne sur le tapotement, mais quand il y a une cavité ou un espace creux, nous obtenons un son résonnant.

Les qualités de l'élément éther sont claires, légères, subtiles et incommensurables.

L'élément d'éther est lié à diverses actions comme l'expansion, les vibrations, la non-résistance.

L'organe sensoriel lié à l'élément éther est l'oreille car il est creux et transmet les ondes sonores.

Vayu (Air):

L'air est le grand élément qui montre un sens du mouvement. Vayu ou l'air initie et dirige le mouvement. L'élément air maintient le corps en mouvement constant. Le tanmatra de l'élément Air est Sparsha Sparsha (Toucher). L'organe sensoriel lié à l'élément air est la peau. La peau est très sensible pour détecter tout mouvement, changement de pression ou vibration sous forme subtile.

Tout mouvement contre la peau peut être facilement enregistré.

L'élément air est mobile, sec, léger, froid et subtil dans la nature.

Son action principale est de faire n'importe quel type de mouvement.

Teja (feu):

L'élément précédent, l' Air qui effectue différents mouvements produit de la friction et mène à la formation de chaleur ou de feu. Cet élément est également appelé teja ou agni.

Toutes les différentes formes de transformation, y compris la digestion des aliments, sont effectuées par un élément de feu.

Le tanmatra de l'élément de feu est Rupa (Vision).

La perception de la lumière est réalisée par ce tanmatra. L'élément de feu est chaud, pointu, léger, sec et subtil.

Diverses fonctions exercées par cet élément sont la pénétration, la digestion des aliments et la transformation des pensées, l'intelligence et la perception de la lumière.

Jala (Eau):

Le quatrième élément est l'eau. Il est également appelé jala ou Apa. Chaque fois que nous pensons à des qualités de l'eau comme la liquidité ou la fluidité vient à notre esprit. L'eau montre une qualité importante de liaison - par exemple si nous voyons le sol sec, nous ne pouvons pas en faire une boule. Mais si nous ajoutons de l'eau au sol, alors nous pouvons facilement faire des boules de boue. Cette nature liant aide à former différentes structures dans le corps car elle lie les 2 cellules ensemble. C'est pourquoi cet élément est une force constructive. Le tanmatra de l'élément d'eau est rasa (goût). Le sens du goût ou la capacité de goût dépend de la liquidité qui existe dans la bouche sous forme de salive. La bouche sèche avec la langue sèche est incapable de donner le sens du goût.

L'élément eau présente des qualités comme la fraîcheur, le liquide, le doux et la minceur. Ses principales actions sont la cohésion et l'adhérence.

Prithvi (Terre):

C'est le dernier élément. Il est solide, dense, brut et très dur. Il est lié à toutes les structures solides et dures qui montrent la forme - par exemple les os, les muscles, les dents et les ongles. L'élément de la Terre est responsable de donner la structure, la forme et la force au corps. Le tanmatra pour l'élément Terre est Gandha (Odorat). Les petites particules de terre sont dispersées sur toute la surface et nous donne le sens de l'odorat. L'organe sensoriel est le nez. Le nez est plus dur par rapport à d'autres organes sensoriels. Les qualités de l'élément terre sont lourdes, ternes, denses et brutes.

En résumé :

- L'ETHER (AKASHA)
 - Attribut : Clair, léger, subtil, infini
 - Action (karma) : vibration, expansion, liberté, amour. Permet de descendre l'intelligence divine dans le cœur. Procure l'Amour dans la matière.
 - Organe de sens (tantmatra) : Son
 - Organe de sens : L'ouïe
 - Energie : Nucléaire

Akasha est omnipotent, omiprésent, omniscient. Il est la maison de tout objet créé dans l'univers. Il est la première expression de la conscience, il est le premier besoin de la cellule pour développer et contenir la matière. Sans Ether il ne peut y avoir d'espace pour accueillir l'Amour ou la Liberté. Il s'agit du vaste qui nous permet d'exister et qui nous enlace de son amour infini. C'est le Vide qui contient la Source pour accueillir la vie.

- L'AIR (VAYU)
 - Attributs : mobile, sec, léger, cold, rugueux, subtil
 - Action : mouvement dans une direction particulière (5 vayus)
 - Tanmatras : Son et Toucher
 - Organe de sens : Le Toucher
 - Energie : électrique

Il permet la circulation du prana entre toutes les cellules du corps pour insuffler son intelligence et son pouvoir de guérison. En d'autres termes il permet les perceptions sensorielles et les réponses moteurs du corps. Il régule les mouvements du cœur, la respiration, le péristaltisme...comme tout mouvement involontaire.

- LE FEU (AGNI)
 - Attributs : Chaud, aiguisé, léger, sec, pénétrant, subtil
 - Action : Brillance, luminosité, la lumière de l'intelligence.
 - Tanmatras : Sound, Toucher, Forme
 - Organe de sens : la Vue

Le sang conduit la chaleur du feu, s'il n'y a plus de sang, le corps est froid. Une mauvaise circulation du sang provient d'une mauvaise circulation de l'élément feu dans le corps. Le feu régule la compréhension. Il est la flemme de l'attention.

- L'EAU (APAS)
 - Qualités : frais, liquide, lisse, doux, huileux, humide.
 - Actions : mouvement vers le bas, la cohésion, relie.
 - Tanmatras : Son, toucher, forme, gout
 - Organe de sens : Le Goût
 - Energie chimique.

L'eau permet l'assimilation et le maintien électrolyte. Le plasma dans notre sang est constitué de 90 % d'eau pour véhiculer les nutriments d'une part à l'autre du corps. Ainsi le système lymphatique est gouverné par l'élément Eau. C'est l'EAU de la VIE.

- LA TERRE (PRUTHIVI)

- Attributs : lourd, stable, dense, dur, grossier.
- Actions : Gravitation, attraction vers le bas.
- Tanmatras : Son, toucher, forme, gout, odeur
- Organe de sens : nez, odorat
- Energie : Mécanique

La Terre porte toutes les créatures vivantes, leur donne nourriture et leur permet de se développer. Toutes les structures solides, qui ont une forme, qui sont compactes sont constitués de Terre (le cartilage, les ongles, les os, les dents, la peau...).

Ether → devient Air grâce au mouvement (énergie Rajasique contenue dans l'ether)

Air → devient Feu grâce à la friction

Feu → devient Eau par condensation (eau non révélée est contenue dans l'air, en chauffant ce dernier, l'eau se condense)

Eau → devient Terre par évaporation (cristallisation car l'eau contient des minéraux, solides)

Notez que le feu, situé au milieu des 5 éléments a besoin du prana contenu de l'air et l'ether pour le transporter au corps. La flamme de la bougie représente le feu, la cire représente le corps et l'air et l'ether sont le prana, l'énergie de vie, sans quoi le feu ne peut briller et animer la matière.

	Akash	Vayu	Teja	Jala	Prithvi
Elément	Ether	Air	Feu	Eau	Terre
Tamatra	Shabda shabda (son)	Sparsha sparsha (toucher)	Rupa (vision)	Rasa (goût)	Ghanda (odorat)
Organe	Oreille	Peau	Oeil	Bouche	Nez
Qualités	Claire, légères, subtiles, infini	Mobile, sec, léger, froid, subtil, rugueux	Chaud, pointu, léger, sec, subtil, pénétrant	Frais, liquide, doux, lisse, huileux, humide	Lourd, dense, terne, brut, stable, grossier
Karma	Expansion, vibration, non- résistance, liberté, amour, descente de l'intelligence divine dans le coeur	Mouvement, vibration subtile, pression	Pénétration, digestion des aliments, transformation des pensées, intelligence, perception de la lumière	Cohésion, adhérence, mouvement vers le bas	Structure, gravitation
Energie	Nucléaire	Electrique	Thermique	Chimique	Mécanique

2. Gurvadis Gunas et Tridoshas



GURVADIS GUNAS

Comprendre les qualités qui caractérisent les 3 doshas.

L'une des plus grandes tâches pour tout débutant en Ayurveda est d'obtenir une bonne compréhension des Doshas - Vata, Pitta et Kapha. Bien qu'il faille au moins 3 mois d'apprentissage de l'Ayurveda pour comprendre Tridosha très clairement, il existe également des raccourcis. Voici le moyen le plus simple de comprendre les Doshas.

Comprendre les qualités de Tridosha

La meilleure façon de comprendre les doshas est d'observer leurs qualités. Vous pouvez observer les qualités de Tridosha très facilement dans votre propre corps. Voici comment.

Qualités de Vata Dosha

Les qualités de Vata Dosha sont – Ruksha - sécheresse, Laghu – Légèreté, Sheeta – froideur, Khara – rugosité, Sookshma – minutie, Chala – mouvement.

Sécheresse – Tout symptôme dans le corps associé à la sécheresse est influencé par Vata. Par exemple – Peau sèche. Pied sec et craquelé, syndrome de l'œil sec, lèvres sèches, etc. Toutes les maladies de la peau avec la sécheresse comme caractéristique sont dues à Vata Dosha.

Légèreté – Parce que Vata Dosha est composé de Vayu (air) et Akasha (éther), il est naturellement très léger. Ainsi, chaque fois que vous sentez qu'il y a de la légèreté dans le corps, vous pouvez supposer aveuglément que Vata influence votre corps. Par exemple, à la fin du processus de digestion, votre estomac se sentira léger. Cette légèreté est due à Vata.

Froidueur – La froideur et la sécheresse sont interconnectées. Comme, pendant l'hiver, votre peau a tendance à se sentir sèche. Notez que le froid et le sec sont des qualités Vata. Chaque fois que vos mains ou vos jambes ont froid, vous pouvez supposer qu'il y a une augmentation de Vata. Pendant l'hiver, la sensation de douleur sera plus grande. La douleur est un symptôme de Vata, et la froideur augmente le symptôme de Vata.

Rugosité – la sécheresse et la rugosité existent l'une avec l'autre. Comme la rugosité des lèvres, le pied craquelé rugueux, etc. sont caractéristiques de l'activité Vata.

Minutie, fin, petit – Vata, étant fait d'éther et d'air, il peut pénétrer à travers tous les canaux du corps, dans les tissus les plus profonds.

Chala – mouvement – l'augmentation du mouvement est due à Vata.

- Par exemple, dans un froid extrême, vos mains commencent à frissonner. Froideur provoquant un mouvement accru des membres.
- Le mouvement des fluides, des aliments, des nutriments, etc. à l'intérieur du corps, du tractus gastro-intestinal est dû à Vata.
- Les activités de locomotion telles que la marche, les mouvements des membres sont dues à Vata.
- Tout ce qui est lié au mouvement est dû à Vata.
- L'excrétion des matières fécales, de l'urine, etc. est due à Vata uniquement.
- La personne de type corporel Vata ne peut généralement pas garder ses jambes immobiles. Il bougera ses jambes continuellement.

Qualités de Pitta Dosha

Qualités de Pitta Dosha – Sasneha – légèrement huileux, onctueux, Teekshna – pénétrant, entrant dans les tissus profonds, Ushna – chaleur, Laghu – légèreté, Visram – mauvaise odeur, sara – fluidité, mouvement, drave – liquidité sont les qualités de Pitta.

Pitta Dosha peut être comparé au feu.

Sasneha - Légèrement huileux, onctueux – Pour qu'un feu brûle, vous auriez besoin d'huile ou de ghee comme carburant. Si vous ajoutez de l'huile au feu, le feu augmentera.

Tikshna - Pénétrant – Parce que Pitta est composé de feu et d'eau, il a la capacité d'entrer dans les tissus profonds du corps.

Ushna – chaleur – Tous les facteurs chauds dans le corps sont influencés par Pitta Dosha.

- Par exemple, la digestion, la température corporelle, etc.
- Toutes les activités métaboliques génèrent également une certaine quantité d'énergie et sont donc influencées par Pitta Dosha.
- Chaque fois qu'il y a une augmentation de la température, comme dans la fièvre, il y a une augmentation de Pitta dans le corps.

Légèreté – parce que Pitta est fait de composants d'eau et de feu, et que la partie Feu est plus élevée que la partie eau, la légèreté est également une qualité de Pitta.

Mauvaise odeur – Le problème de la mauvaise haleine est généralement influencé par Pitta Dosh. La mauvaise odeur dans les matières fécales et l'urine est également influencée par Pitta.

Fluidité, liquidité – sont aussi des qualités de Pitta. Pitta peut être conceptualisé comme une combustion de combustible liquide.

Qualités de Kapha Dosh

Qualités de Kapha Dosh – Snigdha – huileux, onctueux, Sheeta – froid, Guru – lourd, Manda – doux, visqueux, shlakshna – lisse, clair, Mrutsna – visqueux, gelé, sthira – stabilité, immobilité sont les qualités de Kapha.

Snigdha – Huileux et onctueux – le facteur huileux apporte de la lubrification.

- Par conséquent, tous les facteurs de lubrification dans les articulations (liquide synovial), les disques vertébraux, le liquide céphalo-rachidien autour du cerveau, le liquide pleural, etc. sont des facteurs Kapha.
- La peau grasse est due à Kapha
- Généralement, toutes les huiles, les aliments gras, les aliments frits ont tendance à augmenter Kapha.

Sheeta - Froid – est dû à la fois à Kapha et Vata Doshas.

- Kapha est formé par l'eau et les matières terrestres.
- Le froid est une nature de l'eau, c'est donc aussi une qualité de Kapha.
- L'hiver apporte des maladies respiratoires. L'hiver signifie le froid, les maladies respiratoires sont plus souvent dues à Kapha Dosh.
- Les aliments froids comme la crème glacée, le concombre, les aliments surgelés augmentent Kapha.

Guru - Lourd – Partout où vous pouvez observer la lourdeur, il y a une influence certaine de Kapha. Comme la lourdeur dans la tête. Le corps lourd, ou être en surpoids a l'influence de Kapha.

Mrutsna -Visqueux – retard dans l'expression des sentiments, retard dans la compréhension, etc. sont des caractéristiques du type de corps Kapha. Les personnes ayant de tels types de corps prendront beaucoup de temps à prendre des décisions. Il marche généralement lentement.

Manda – Douceur et lenteur – sont des qualités de Kapha.

Shlakshna - Clair – clarté – est une qualité de Kapha Dosh. Habituellement, une personne avec le type de corps Kapha, bien que cela puisse prendre beaucoup de temps à comprendre et à

décider, son système de croyance sera très clair. Il a généralement une sclérotique blanche claire (partie blanche de l'œil), sans vaisseaux sanguins proéminents.

Shtira - La stabilité et l'immobilité sont dues à Kapha Dosha. Partout où il y a de la raideur, il y a une influence certaine de Kapha. Par exemple, dans la polyarthrite rhumatoïde (Amavata), Kapha a une influence.

Dans un froid extrême, il y aura une raideur corporelle. Notez ici que le froid et la rigidité sont dus à Kapha.

Ainsi, comprendre la théorie de Tridosha devient très facile, lorsque vous essayez de la comprendre par ses qualités.

Relation entre les qualités et les doshas

Gunas signifie qualités. Ces qualités sont intégrées dans les dravyas. Dravya signifie substance. Chaque substance dans ce monde est composée de certaines qualités. Ces qualités sont samavayi c'est-à-dire concomitantes avec leurs substances et sont liées de manière inséparable. Même les doshas, qui sont les principales entités fonctionnelles de notre corps, sont également constitués de qualités. Les doshas sont également décrits comme des dravyas, c'est-à-dire des substances et ont donc leurs propres qualités.

Relation de Dosha avec gurvadi gunas

Les qualités expliquées dans les textes sont au nombre de 41. Gurvadi gunas sont au nombre de 20. Ces 20 qualités peuvent être vues comme les composantes des doshas.

Vous trouverez ci-dessous 20 types de qualités directement liées aux doshas.

Classification	Nom de la qualité	Fonctionnalités	Relation Dosha
1	Guru – lourdeur	Produit de la lourdeur dans le corps. A une gravité naturelle. A tendance à se déplacer vers le bas. Lourd pour la digestion.	Augmente le kapha. Diminue vata et pitta
2	Laghu – légèreté	Produit de la légèreté dans le corps. Lumière pour la digestion.	Augmente la vata. Diminue le kapha.
3	Sheeta – froid	Produit de la froideur. Réduit la chaleur et la sensation de brûlure.	Augmente vata et kapha. Diminue pitta.
4	Ushna – chaud	Produit de la chaleur. Réduit le froid. Augmente la sensation de brûlure.	Augmente pitta. Diminue vata et kapha.
5	Snigdha – onctuosité	Provoque et augmente l'onctuosité, la douceur et l'humidité dans le corps.	Augmente le kapha. Diminue vata.
6	Ruksha – non-onctuosité, sécheresse	Produit la sécheresse, la dureté et la rugosité dans le corps.	Augmente la vata. Diminue le kapha
7	Manda – matité	Fonctionne lentement et de manière moindre. Pacifie les doshas.	Augmente le kapha. Diminue pitta.
8	Teekshna – netteté	Travaille intensément. Nettoie le corps.	Augmente pitta. Diminue le kapha et le vata.

9	Sthira immobilité –	Il ralentit les mouvements, est stable et produit une stabilité dans les tissus du corps.	Augmente le kapha.
10	Sara – mobilité	Instable. Provoque des flux et des mouvements. Stimule et mobilise les vata et les excréments.	Augmente vata et pitta.
11	Mrdu – douceur	Doux au toucher, laxiste et fragile. Produit les mêmes caractéristiques dans les tissus du corps comme les muscles, la graisse, le cœur, etc.	Augmente le kapha. Diminue vata et pitta.
12	Kathina – dureté	Difficile à toucher et ferme. Produit de la ténacité et de la fermeté dans le corps.	Augmente le vata.
13	Vishadha – clarté	Semble clair. Détruit l'adhérence.	Augmente le vata.
14	Pichchila minceur –	Lie les substances, est fibreux. Produit de la lourdeur et de l'adhérence dans le corps.	Augmente le kapha.
15	Shlakshna douceur –	Lisse au toucher, cicatrisant dans la nature.	Augmente le kapha.
16	Khara – rugosité	Rugueux sur l'apparence et le toucher, gratte les tissus et les déchets.	Augmente vata
17	Sukshma finesse, minutie –	Se propage rapidement et se mélange à d'autres choses, a tendance à pénétrer rapidement dans tous les tissus et organes, ouvre des canaux.	Augmente le vata.
18	Sthula encombrement, robustesse –	Semble énorme, ne se dissout pas ou ne se propage pas rapidement, digéré lentement, bloque les canaux.	Augmente le kapha.

19	Sandra – solidité	Robuste et stable, apaisant, calmant et gratifiant pour les tissus et les organes.	Augmente le kapha.
20	Drave – fluidité	Minute et se propage, coule partout, provoque un écoulement, provoque de l'humidité dans les tissus.	Augmente le kapha et le pitta.

Pourquoi l'Ayurvédā traite les symptômes avec les opposés ?

Les opposés se guérissent entre eux, alors que les semblables s'accumulent et s'aggravent et créent de la destruction.

Le but de l'ayurvédā - est de répondre à Arogya, c'est-à-dire répondre à l'absence de manifestations de maladies, c'est un système de santé avant tout préventif pour éviter l'accumulation et l'aggravation des doshas, responsables de la maladie et de la dégénérescence du corps.

Importance de la connaissance de la relation guna-dosha

Tous les médicaments et aliments fonctionnent sur la base des qualités qu'ils ont. En voyant l'impact de chaque qualité sur les doshas, il est clair que chaque qualité augmente ou diminue un dosha donné.

Chaque dosha est composé d'un ensemble de qualités.

Vata est composé de qualités sèches, légères, froides, rugueuses et minuscules, de clarté et de dureté. Lorsqu'un aliment, une activité de style de vie ou des médicaments ayant ces qualités sont pris en excès, ils augmentent la vata en raison de la propriété de similitude. Cette augmentation du vata produit des symptômes et les maladies du vata augmentent. Dans ce contexte, les aliments et les médicaments ayant des qualités opposées peuvent être administrés comme remèdes. Il n'est pas essentiel que toutes les qualités de vata augmentent à la fois. Il peut y avoir une augmentation d'un, deux ou plusieurs gunas et cela dépend des qualités des aliments et des médicaments que nous prenons.

De même, la relation dosha-qualité du pitta et du kapha, leurs déséquilibres et les méthodes d'équilibrage doivent également être compris.

L'impact des saisons et des changements diurnes est similaire. La saison froide augmente la vata, donc le confort chaud doit être administré par temps froid. Pendant la mousson, la vata s'aggrave en raison du froid. Des aliments chauds et des confort chauds doivent être donnés pendant cette saison. Cette connaissance ne peut être obtenue que par une compréhension approfondie de la relation de qualité dosha.

La connaissance des qualités aide également le médecin à poser le diagnostic des maladies. Lorsque les qualités de pitta augmentent, il y a une augmentation de la chaleur, de la sensation de brûlure, etc. symptômes liés à des qualités accrues. Ici, le médecin peut appliquer des remèdes d'équilibrage pitta afin de contrôler le pitta vicié et de guérir les maladies causées par l'augmentation du pitta.

Il aide également le praticien à faire le bon choix d'aliments et de thérapeutiques à administrer lorsqu'un ou plusieurs doshas entrent dans un état de déséquilibre. Ces connaissances aident à fournir de bons traitements spécifiques au dosha et à la maladie aux patients dans la pratique de la médecine ayurvédique en Inde. La connaissance des qualités antagonistes est très importante. Avec cela, le praticien sait administrer l'oléation ou la consommation interne de ghee ou d'huile médicamenteux ou inclure le ghee et l'huile dans l'alimentation lorsque la sécheresse du vata augmente. De même, il saura administrer des remèdes ayant une puissance froide lorsque la qualité de la chaleur du pitta augmente. Ces connaissances peuvent être étendues pour équilibrer toutes les qualités de tous les doshas qui se sont déséquilibrés et traiter les maladies en administrant des qualités antagonistes

<i>Qualité</i>	<i>Qualité antagoniste</i>
Lourdeur	Légèreté
Froid	Chaleur
Onctuosité	Non-onctuosité, Sec
Matité	Acuité
Immobilité	Mobilité
Mollesse	Dureté
Clarté	Viscosité
Douceur	Rugosité
Finesse, minutie	Encombrement, robustesse
Solidité	Fluidité

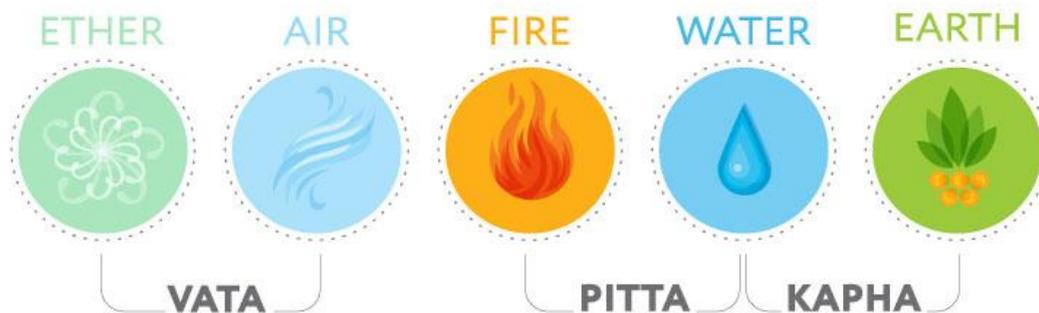
Tableau récapitulatif des effets des dravyas sur les doshas, sur Agni le feu digestif et leurs actions spécifiques (karma)

Guna	Fonctions	V	P	K	A	Action (Karma) des substances (Dravyas)
Guru Lourd	Produit de la lourdeur dans le corps. A une gravité naturelle. A tendance à se déplacer vers le bas. Lourd pour la digestion.	↓	↓	↑	↓	Lourd à digérer. Après la digestion, ces substances amènent un manque d'initiative, augmentent la vitesse de production des déchets et l'accumulation de la graisse. Crée lourdeur et léthargie.
Laghu Léger	Produit de la légèreté dans le corps. Lumière pour la digestion.	↑	↑	↓	↑	Substance légère à digérer permettant d'éliminer les mucosités. Augmente fraîcheur, initiative et vivacité en diminuant la vitesse de production des déchets et en provoquant la perte de poids.
Sheeta Froid	Produit de la froideur. Réduit la chaleur et la sensation de brûlure.	↑	↓	↑	↓	Soulage le patient souffrant de sensation de brûlures, soif, transpiration. Crée froideur, inconscience, contraction, peur et insensibilité. Ces substances réduisent le flux sanguin localement.
Ushna Chaud	Produit de la chaleur. Réduit le froid. Augmente la sensation de brûlure.	↓	↑	↓	↑	Augmente l'appétit et la transpiration. Provoque la soif et des sensations de brûlures.
Snigdha Onctueux	Provoque et augmente l'onctuosité, la douceur et l'humidité dans le corps.	↓	↑	↑	↓	Apporte vitalité et virilité. Augmente la souplesse des organes et les fluides lubrificateurs. Encourage la compassion et l'amour.
Ruksha Sec	Produit la sécheresse, la dureté et la rugosité dans le corps.	↑	↓	↓	↑	Sécheresse, constipation, nervosité, rigidité et perte de vitalité. Permet d'éliminer les mucosités.
Manda Lent	Fonctionne lentement et de manière moindre. Pacifie les doshas.	↓	↓	↑	↓	Augmente les dhatus et la corpulence et ralentit les processus physiologiques. Crée apathie, indolence, lourdeur d'esprit.
Teekshna Net, vif	Travaille intensément. Nettoie le corps.	↑	↑	↓	↑	Cause des sensations de brûlure dans le corps, ulcère, perforation. Augmente la vivacité et la vitesse de compréhension.

Sthira Immuable	Il ralentit les mouvements, est stable et produit une stabilité dans les tissus du corps.	↓	↓	↑	↓	Augmente la stabilité, la constipation et la foi. Stimule l'énergie, renforce les tissus et normalise les processus physiologiques.
Sara Mobile	Instable. Provoque des flux et des mouvements. Stimule et mobilise les vata et les excréments.	↑	↑	↓	↑	Favorise l'évacuation des déchets, les tremblements, l'agitation, la nervosité, le manque de foi.
Mrudu Doux	Doux au toucher, laxiste et fragile. Produit les mêmes caractéristiques dans les tissus du corps comme les muscles, la graisse, le cœur, etc.	↓	↑	↑	↓	Neutralise les sensations de brûlure et les suppurations. Crée douceur, délicatesse, relaxation, tendresse, amour, prévenance.
Kathina Dur	Difficile à toucher et ferme. Produit de la ténacité et de la fermeté dans le corps.	↑	↓	↑	↓	Provoque dureté et rigidité du corps. Renforce les tissus (dhatus) et diminue les excréments (malas).
Vishadha Clair	Semble clair. Détruit l'adhérence.	↑	↑	↓	↑	Pacifie et crée l'isolement. Augmente le processus de guérison.
Picchila Trouble	Lie les substances, est fibreux. Produit de la lourdeur et de l'adhérence dans le corps.	↓	↓	↑	↓	Lubrifie le système, accélère les fonctions des dhatus. Donne de l'énergie et assure une correcte sécrétion des malas (déchets). Génère un manque de perception.
Shlakshna Lisse	Lisse au toucher, cicatrisant dans la nature.	↓	↑	↑	↓	Responsable de la réparation et de la guérison des tissus. Favorise l'évacuation des déchets. Augmente amour et prévenance.
Khara Rugueux	Rugueux sur l'apparence et le toucher, gratte les tissus et les déchets.	↑	↓	↓	↓	Restreint la formation des dhatus (tissus), assèche les malas (déchets du corps) et rend les substances faciles à digérer
Sukshma Subtil	Se propage rapidement et se mélange à d'autres choses, a tendance à pénétrer rapidement dans tous les tissus et organes, ouvre des canaux.	↑	↑	↓	↑	Nettoie tous les canaux corporels (srotas) par son action catalytique, réduit la formation des dhatus, facilite la digestion. Augmente les sentiments et les émotions.
Sthula Grossier	Semble énorme, ne se dissout pas ou ne se propage pas rapidement, digéré lentement, bloque les canaux.	↓	↓	↑	↓	Augmente les tissus et donc la corpulence. Provoque obstruction et obésité. Entrave l'activité des canaux (srotas) .

Sandra Solide	Robuste et stable, apaisant, calmant et gratifiant pour les tissus et les organes.	↓	↓	↑	↓	Concentre les déchets. Augmente la solidité et la robustesse.
Drava Fluide	Minute et se propage, coule partout, provoque un écoulement, provoque de l'humidité dans les tissus.	↓	↑	↑	↓	Augmente les sécrétions corporelles (salivation, etc.) ainsi que la compassion et la cohésion.

LES TROIS DOSHAS



AYURVEDA

· DOSHA ·

En Ayurvéda, le corps humain, comme tout ce que contient l'Univers, est donc composé de ces cinq éléments élémentaires. Ceux-ci prédominent dans tel ou tel organe, lui conférant ses principales caractéristiques. Ils interviennent également en tant qu'énergie dans tous les processus du corps.

Ces énergies fondamentales, fonctionnelles, sont formées par les éléments regroupés par paires, et forment ce qu'on appelle les doshas.

Ainsi, l'Éther et l'Air forment le dosha Vata.

Le Feu et l'Eau se rassemblent pour former Pitta.

Et l'Eau et la Terre forment ensemble Kapha.

Ces doshas sont présents à tous les niveaux dans le corps, dans chacun de nos tissus, organes, dans chacune de nos cellules, et gouvernent entièrement notre fonctionnement psychobiologique. Ils sont sources de nos envies, de nos goûts, de nos choix, de notre façon de nous comporter et d'interagir.

Au niveau physique, ils interviennent dans tous les processus de création, d'entretien ou de destruction des tissus, ainsi que dans l'élimination des déchets. Ils sont également à l'origine de nos émotions. Ainsi, quand ils sont en équilibre, ils créent un état de parfaite santé physique et font de nous, la meilleure version possible de nous-mêmes.

En déséquilibre, au contraire, ils provoquent des états de maladie et font ressortir nos pires défauts, inspirés par les émotions telles que la peur, la colère, l'égoïsme. Lors de sa conception,

au moment où le gamète mâle féconde le gamète femelle, chaque individu hérite d'une constitution doshique, issue du mélange de celle de ses deux parents.

Cette constitution basique restera inchangée tout au long de notre vie, mais son expression se modifiera sous l'influence des changements de notre environnement et de nos choix. Un des principes fondamentaux de l'Ayurvéda est donc que chacun peut créer et maintenir l'équilibre de ses forces internes en modifiant son alimentation et son style de vie, pour contrebalancer les changements de l'environnement externe.

Vata - Catabolisme

Ce dosha est formé des éléments Air et Éther, il permet la mise en mouvement. Tout ce qui a rapport au mouvement dans le corps est donc appelé Vata. Il permet par exemple le clignement des paupières, la respiration, les mouvements musculaires, les battements cardiaques, les impulsions nerveuses, mais aussi tous les mouvements psychiques, les sentiments et émotions. Cette liste est non-exhaustive.

En effet, chaque dosha est lui-même divisé en 5 sous-doshas.

Vata est prédominant dans toutes les réactions cataboliques du corps, c'est-à-dire toutes les réactions de dégradation.

Les sièges de Vata dans le corps humain sont : le grand intestin, la cavité pelvienne, les os, la peau, les oreilles et les cuisses.

Ces zones, dites « sièges », sont investies en priorité par Vata.

Ainsi, lorsque ce dosha se trouve en excès dans le corps, c'est dans ces endroits que nous pouvons trouver les signes d'un trop plein de Vata, et donc confirmer ou invalider notre diagnostic.

Pitta - Métabolisme

Pitta est formé des éléments Feu et Eau.

Il gère les fonctions métaboliques du corps, c'est-à-dire l'équilibre du catabolisme et de l'anabolisme.

Les fonctions de Pitta sont l'absorption, l'assimilation, la digestion, la température du corps, la coloration de la peau, la brillance des yeux, et l'intelligence.

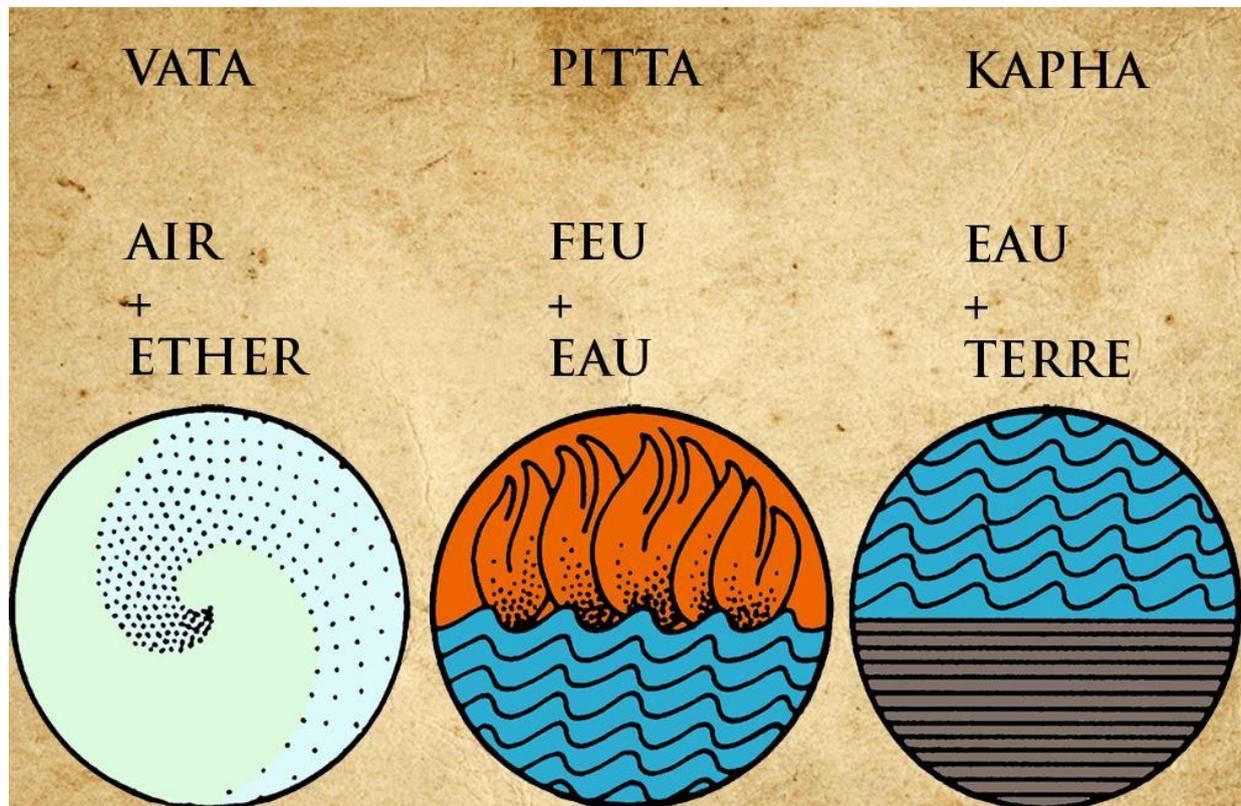
Parmi les émotions, ce dosha quand il est en excès, suscite des émotions de jalousie, de colère, de haine.

Les sièges de Pitta sont l'intestin grêle, le ventre, les glandes sudoripares, le sang, la graisse, les yeux et la peau.

Kapha - Anabolisme

Kapha est la synthèse des éléments Eau et Terre. Il prédomine dans toutes les fonctions anaboliques de l'organisme, c'est-à-dire dans toutes les fonctions de création, de croissance et réparation. Il confère la force, la vigueur, la stabilité, la résistance des tissus du corps, l'énergie du cœur et des poumons. Il aide aussi à la mémorisation, à la lubrification des articulations, l'hydratation de la peau, la cicatrisation des plaies et l'immunité. Au niveau émotionnel, il est responsable des émotions d'attachement, d'avidité, il entraîne une tendance au calme, au pardon et à l'amour.

Ses sièges sont le torse, la gorge, la tête, les sinus, le nez, la bouche, le ventre, le cytoplasme cellulaire, le plasma et les sécrétions liquides du corps.



Le siège principal des doshas dans le corps

Les doshas s'accumulent dans leur siège, s'aggravent puis peuvent migrer dans d'autres zones du corps :

Le siège principal de Vata est situé dans le Côlon

Les autres emplacements de Vata dans le corps sont :

Sacrum/hanches (bassin)

Neurotransmission (influx électrique/nerveux)

Os (partie poreuse et vide de l'os)

Peau et oreilles (organes sensoriels)

C'est l'humeur principale : s'il est dérégulé, tout le corps se dérègle, le feu digestif se perturbe, les autres doshas se déséquilibrent.

Il a besoin de vide pour circuler au travers des systèmes corporels

Il permet la circulation de la lymphe, du sang, des influx nerveux, de la locomotion, de tous les rythmes du corps.

Il gouverne tous les processus sensoriels et émotionnels (anxiété/nervosité/douleur/sensations)

Il permet l'adaptation du mental (capacité d'adaptation) et de compréhension (facilités)

C'est le PRANA lui-même (intelligence du corps mental), il provient du souffle

Le siège principal de Pitta est situé dans l'Intestin grêle

Les autres emplacements de Pitta dans le corps sont :

Foie/Vésicule biliaire (sucs gastriques, enzymes, sang, sueurs)

Yeux/vue

Hormones (rôle de transformation)

Gouverne toutes les fonctions métaboliques et les mécanismes de transformation et de digestion

Gouverne la soif et la faim (les désirs : Rajas et Tejas)

Il régule la température du corps

Relié à la perception visuelle (éclat des yeux), la luminosité (éclat de la peau)

Le siège principal de Kapha est situé dans l'Estomac

Les autres emplacements de Kapha dans le corps sont :

Gorge/nez/bouche/ORL

Le mucus gastrique

La poitrine, les poumons, le coeur

Liquides céphalo-rachidiens

Les muqueuses

La graisse

La lymphe

Il lubrifie tout le corps

Il existe 7 constitutions d'individus :

Il s'agit là des 7 constitutions possibles pour un être humain :

- ⊞ Vata
- ⊞ Pitta
- ⊞ Kapha
- ⊞ Vata-Pitta
- ⊞ Pitta-Kapha
- ⊞ Vata-Kapha
- ⊞ Vata-Kapha-Pitta

Au sein de ces 7 possibilités, une multitude de nuances existent du fait que les proportions des 3 doshas varient toujours d'un individu à l'autre, quand bien même ils auraient une constitution basique similaire. La constitution de chaque individu est donc unique, exactement de la même manière que les hommes naissent avec deux mains et cinq doigts, mais chaque personne a des empreintes digitales qui lui sont propres.

Comme nous l'avons expliqué plus haut, même si la constitution d'un individu reste la même de sa naissance à sa mort, l'expression de celle-ci variera en fonction des facteurs extérieurs.

Cette expression se modifiera notamment sous l'effet de l'âge du corps. Ainsi, dans l'enfance, les fonctions anaboliques, et donc la proportion de Kapha augmente, nous sommes en phase de croissance. À l'âge adulte, notre corps, arrivé à maturité est en état de stabilité. C'est alors Pitta qui prédomine. À l'âge avancé, le corps se détériore, Vata et les fonctions cataboliques vont prédominer.

Notions de Prakruti – La constitution du Corps

Prakruti est l'expression du corps fonctionne sa morphologie et la physiologie d'un individu. Prakruti est la nature et l'attitude d'un individu.

- Prakruti est la constitution du corps exprimée avec des qualités de doshas comme vata, Pitta et Kapha.
- La constitution du corps est la forme naturelle ou le statut original du corps montrant différentes qualités physiques et mentales.
- Prakruti est sa propre constitution, qui est l'expression de tridoshas au moment de la conception.
- Prakruti est la ligne de base de doshas, ce qui est normal pour une personne en particulier. Ses personnages corporels, sa morphologie, sa physiologie suivent le cours des doshas exprimant leurs personnages.

Comprendre votre constitution du corps est la meilleure ligne directrice pour une vie saine. Il est très important de maintenir l'équilibre entre la connaissance des doshas de la constitution des individus. Le régime quotidien et saisonnier sont conseillés sur la base de la constitution physique. Chaque constitution de corps montre la susceptibilité d'une personne à des maladies particulières.

Par exemple, les gens de la constitution Vata sont sujettes à l'arthrite, la constipation tandis que la personne de constitution pitta est sujette à l'hyperacidité, les maladies de peau. Les personnes atteintes de constitution kapha sont sujettes à la sinusite, à la congestion thoracique, à l'obésité et au diabète.

Les variations de doshas sont vus dans le « deha prakruti » exprimant des caractères plus physiques du corps.

Vata Prakruti

Vata est l'un des trois doshas. On dit que Vata est le plus important parmi trois doshas. C'est parce que vata contrôle toutes les activités dans le corps. Aucune activité dans le corps ne se produit sans motivation et implication de vata. Vata est donc maître de l'orchestre corporel.

Vata est le cerveau des activités corporelles – Si le corps humain est une machine, vata est une formule, un moteur et une télécommande qui contrôle toutes les activités qu'il contient. Les deux autres doshas, c'est-à-dire le pitta et le kapha, les tissus et les excréments, ne sont tous mobilisés dans le corps d'un endroit à un autre qu'après avoir été motivés par le vata. Il contrôle également l'esprit et les doshas de l'esprit. Ainsi tous les éléments du corps sont sous le contrôle de cette super-force appelée vata, ce sont des composants dépendants du corps. Vata, d'autre part, est indépendant.

Définition de Vata – Ce qui cause gati et gandhana est appelé vata. 'va' :

- gati qui signifie mouvement, connaissance ou obtention de quelque chose et
- gandhana qui signifie reflet de l'enthousiasme et de l'intérêt, réponse à quelque chose, porter un message, effort continu

Par conséquent, vata peut être défini comme « *ce qui provoque le mouvement, permet d'obtenir des connaissances, fait réfléchir l'enthousiasme et l'intérêt, répondre au stimulus et faire des efforts continus* »

La signification de vata couvre les capacités physiques et mentales, les réponses sensorielles et motrices et toutes les activités se déroulant dans le corps telles que menées par vata.

Les doshas forment nos types de corps au moment de la conception. C'est ce qu'on appelle la prakriti_ et elle reste notre identité tout au long de la vie. Cela ne change à aucun moment de la vie. Les changements survenant dans la constitution physique de base après la naissance sont appelés vikriti, forme pathologique de vata. Lorsque vata forme principalement une constitution, il sera traité comme vata prakriti, c'est-à-dire le type de corps vata. En combinaison d'autres doshas, il forme 4 types de corps.

- Vata
- Vata-pitta
- Vata-kapha
- Vata-pitta-kapha

Vata et l'air

On dit que Vata est représentatif de l'élément air présent en dehors de notre corps physique, dans la nature. L'air extérieur du corps distribue la chaleur et le froid uniformément et maintient leur équilibre grâce à la fonction vikshepa (distribution). De même, le vata dosha dans notre corps maintiendra l'équilibre de la chaleur causée par le pitta et du froid causé par le kapha.

Vata, un yogavahi

Vata a une propriété unique d'adaptabilité. C'est ce qu'on appelle la qualité yogavahi. Lorsque l'air circule sur le feu, l'air sera chaud. Nous pouvons également envisager la brise en été. De même, l'air qui circule à travers un lac sera froid. De même, le dosha vata provoquera des changements liés à la chaleur et une sensation de brûlure lorsqu'il est associé au pitta. Lorsqu'il est associé au kapha, il provoque la froideur du corps.

Composition de Vata – Vata est composée d'une combinaison d'air et d'éther. Parmi trois grandes qualités, le vata est composé de la qualité rajas. C'est avec l'aide de cette qualité rajas, vata propulse et mobilise les choses dans le corps. Cela signifie dire que le pitta, le kapha, les tissus et les excréments se déplacent dans le corps dans leurs canaux de transport respectifs en raison de la qualité rajas du vata.

Responsabilités

Composé des 2 éléments les plus légers et subtils, il est considéré comme le dosha ayant le plus d'influence car il est la force derrière les 2 autres doshas qui sont incapables de mouvement sans lui. Il est responsable de toutes les activités somatiques et des sensations. Il gère les fonctions organiques et physiques, 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 douleurs. Il gouverne toutes les fonctions nerveuses. Il est l'intelligence qui perçoit à travers les organes des sens (température, douceur, etc...) et qui convertit ces perceptions en données psychologiques puis dirige la réponse appropriée via les organes de l'action.

Du fait que VATA régule les processus nerveux impliqués dans le mouvement, les pensées, les émotions, la nutrition, la boisson, l'élimination et notre fonctionnement général, son dérèglement peut souvent avoir de très lourdes conséquences. Il est responsable de l'origine, du maintien et de la destruction de la Vie.

Son siège est en dessous du nombril. Son siège est le colon. Il est localisé dans les mains et pieds, les oreilles, les os et le système nerveux, la tête et la peau. Les espaces vides de l'os et la communication nerveuses sont liées à Vata .

Caractéristiques

Digestion et appétit irrégulier

Aiment le sucré

Tendance à la constipation.

Pensent, parlent et marchent vite

Décision impulsive, motivation du cœur. Créatif, artistique, dynamique

Faible, peu d'endurance.

Sensible au froid, au vent

Systeme immunitaire faible, variable
Pouls rapide, irrégulier, faible, "serpent"
Nature sexuelle : variable, énergie faible, peu motivé par le corps, rapide
Maladies du système nerveux et des os
Peu d'enfants et durée de vie courte
Réactions aux médicaments rapide, nécessite faible dosage
Habituellement peu prospère financièrement

Le physique Vata

Son visage est long avec des joues enfoncées ou vides. Sa peau est sèche, rugueuse et montre un manque de lustre. Ils sont intolérants au froid. Ils sont physiquement faibles. Ils manquent de sommeil sain, montrent l'agitation. Leur esprit n'est jamais stable. Ils oublient les choses très facilement. Ces personnes sont généralement bavardes et très actives, sujettes à la peur et l'anxiété.

Anormalement grand ou petit, maigre, fin, léger. Poids bas, difficulté à prendre du poids, veines os proéminents. Teint terne, brun, foncé. Peau mince, sèche, froide, rugueuse, craquelée. Cheveux peu abondants, secs, bruns, légèrement ondulés. Tête, front, visage et cou petits, fins, longs, tremblants, ridés. Sourcils petits, épars, peu stables. Yeux petits, secs, fins, marrons, ternes, vacillants. Cils petits, secs, fermes. Nez fin, petit, long, sec, courbé. Lèvres minces, petites, foncées, sèches, irrégulières. Dents et gencives fines, sèches, petites, dures, de travers, déchaussées. Les membres et le reste du corps est petit, fin, rugueux, sec, instable. Les ongles sont petits, fins, secs, durs, fissurés, fendus, foncés. Mouvements et activités rapides. Tremblements, raideurs et articulations qui craquent. Voix faible, rauque. Elocution rapide, inconstante, loquace.

Vata et les attributs qui le caractérisent :

Qualités

Froid = préserve la bonne santé du corps

Léger = permet la flexibilité, le mouvement et la mobilité.

Sec = crée de l'espace entre les cellules.

Mobile = tous les mouvements involontaires du corps gérés par le système nerveux.

Clair = facilite la compréhension, la perception, la créativité.

Astringent = représente la respiration des cellules, le mouvement de la circulation.

Rugueux = la peau rugueuse

Dispersion = répartition des nutriments dans l'ensemble du corps.

Subtil/rapide/dur

Attributs	Manifestations sur le plan du corps, du mental et des émotions	Exemple de choix de traitements pour équilibrer le guna aggravé
Sec	Peau sèche, cheveux, lèvres sèches, côlon irrité et sec qui procure de la constipation, voix rauque	Massage à l'huile avec le Snehana ou Snehapana, s'hydrater autant que possible avec des liquides chauds, consommer des aliments hydrophiles....
Léger	Muscles léger, squelette léger, forme du corps et poids léger. Sommeil léger	Favoriser la consommation d'aliments lourds, denses, doux et chauds pour nourrir le corps....
Froid	Mauvaise circulation sanguine, mains et pieds froids, raideur des muscles. NE supporte pas le froid	Consommer des aliments et des boissons chaudes, recevoir de l'affection, vivre dans une région chaude, bien se couvrir....
Subtil	Anxiété, insécurité, tremblements, avoir le chair de poule, la peur.	Favoriser les relations stables, la routine, avoir des échanges rationnels, simples et concrets.
Mobile	Marche vite, fait beaucoup de chose en même temps, parle avec les mains, agite le corps même assis, articulations instables. Beaucoup de rêves, aime les voyages et n'aiment pas rester à la même place, change facilement d'humeur, foi faillible, esprit changeant.	Favoriser le sommeil, la position allongée, le yoga nidra, les massages lents, la respiration lente, prendre conscience de sa respiration, méditer. Instauration ancrage, routine, oisiveté et observation du ressenti.
Clair	Clairvoyant, comprend vite et oublie vite, sentiments de solitude, esprit vide	Développer l'attachement, entretenir les liens, s'entourer de personnes stables et légèrement « collantes »
Astringent	Gorge sèche, hoquet, rot, aime le huileux, les veloutés de soupe, attirance pour le sucré, acide et salé, tendance à la constipation.	Favoriser le huileux, lubrifier les tissus nerveux, articulaires, la peau, les cordes vocales, toutes les cellules pour rendre de la souplesse.
Terne	Teint terne, couleur de l'oxydation des cellules, cernes sombres.	Augmenter le Prana, évacuer les selles régulièrement, équilibrer agni, éliminer amas

La psychologie Vata

Les personnes de constitution Vata ont les qualités des personnalités Sattvique et Rajasique. Leur sommeil est léger, avec des réveils nocturnes, surtout entre 2h et 6h du matin, avec pour sûr un pic à 4h. Réelle tendance à l'insomnie qui augmentera sa nature psychologique instable et inquiète. Les rêves sont agités. Ils aiment bouger, voyager, faire des sorties musicales, artistiques.

Équilibrée: créatif, sociable, adaptable, comprend vite, intuitif, sensible, spiritualité guidée, inspiré.

En excès: instable, anxieux, peureux, manque de confiance en soi, auto-destructeur, pervers, influençable, oublie vite, infidèle, peur de la solitude, suicidaire, agité.

En insuffisance: rigide, fermé, lent, lourd, optu, inerte, dans la dérive.

Sattvique : Enthousiaste, créatif, adaptable, intelligent (comprend rapidement, et assimile vite). S'adapte facilement.

Rajasique : Désordonné, confus, très vite inquiet, tout l'agite, manque d'ordre et de clarté, rien n'est constant (repas/sommeil/travail), peureux.

Tamasique : Auto-destructeur (relation masochiste avec soi et avec l'autre), anorexie (ne plus nourrir son corps), s'apporte des substances qui détruisent, perversion envers lui-même, tentatives de suicide par prise de médicaments/chimique. Mensonges et lâcheté par peur.
Dépression : Autodestructeur (masochisme)

Comment lui permettre de tendre vers Sattva ?

→ Pratique du Karma Yoga (Yoga du service et de l'action), sans attendre en retour.

→ Développer OJAS dans son cœur par la méditation sur le chakra cœur, les rencontres avec des êtres calmes et bienveillants, être sécurisé par les parents, dans son corps par une alimentation riche en produits laitiers, céréales, légumes à racines, fruits oléagineux, les graines, les huiles végétales, les laits végétaux, le ghee, dans son mental par le sommeil et dans l'esprit par la proximité à un guide spirituel présent physiquement. Le plus difficile pour lui étant de maintenir un rythme de vie routinier avec des horaires régulières.

Emplacement de Vata – Vata est principalement situé dans la partie inférieure du corps, sous le nombril pour être précis. Cela couvre la partie inférieure de l'abdomen et du bassin. Le siège principal de vata est colon. Étant ici, vata contrôle d'autres sous-types de vata et toutes les fonctions du corps. Ainsi, colon devient le siège opérationnel en chef et le siège social de vata.

Autres sièges de vata –

- Bassin
- Cuisses
- Oreille
- Os
- Peau

Sous-types de vayu, leur emplacement et leurs fonctions

<i>Sous-type Vata</i>	<i>Emplacement</i>	<i>Zones de mouvement</i>	<i>Fonctions</i>
Prana Vayu	Tête	Poitrine, gorge	Commande l'intellect, l'esprit, le cerveau et les organes des sens, provoque des éternuements, de l'éruclation, des mouvements respiratoires et de la déglutition
Udana Vayu	Poitrine	Nez, nombril, gorge	Production de parole, d'effort, d'énergie, de force, d'endurance, de couleur, de mémoire
Samana	Estomac, intestins	Estomac	Digestion, bifurcation et assimilation des aliments
Vyana	Corps entier	Corps entier	Distribution des choses essentielles dans le corps
Apana	Sous le nombril	Anus, vessie, aine, pénis	Excrétion des matières fécales, de l'urine, élimination du sang menstruel, éjaculation du sperme, accouchement du fœtus

Fonctions normales, variations

Variations de vayu

Vata se présente en trois types de manifestations.

- Sthana / samya – état d'équilibre – cet état contribue à une bonne santé
- Vriddhi – augmentation pathologique
- Kshaya – diminution pathologique

Fonctions du vayu normal

Lorsque vata est dans un état d'équilibre, il rend les fonctions suivantes –

- L'enthousiasme, le zèle à travailler, maintient la personne de bonne humeur
- Permet une bonne respiration et l'oxygénation du corps, une inspiration synchronisée et une expiration
- Contrôle toutes les activités
- Propulse toutes les pulsions du corps

- Aide à la mobilisation et au transport appropriés des tissus et des matériaux nécessaires à la construction des tissus du lieu de production au lieu de besoin dans les canaux du corps
- Permet une bonne perception des objets sensoriels par les organes sensoriels

Prédominance de Vata pendant la journée

Vata est prédominant le soir de la journée. Le soir, le climat froid qui est un peu sec est favorable à l'augmentation de la vata. Vata se pacifie à nouveau le matin lorsque le kapha devient prédominant dans cette partie de la journée.

Variations de Vata selon les saisons

Vata s'accumule en été. Il s'aggrave pendant la mousson, c'est-à-dire la saison des pluies. Si la vitiation vata est abordée en cette saison, elle est pacifiée toute seule dans la saison suivante, c'est-à-dire la saison d'automne.

Cette règle s'applique à tous ceux qui sont dans la création. Si la vitiation de la vata n'est pas prise en charge pendant la saison de son aggravation, c'est-à-dire la saison de la mousson, la vata ne se pacifie pas en automne. En fait, il est en outre vicié par la disponibilité de facteurs étiologiques favorables à son aggravation et provoque de nombreuses maladies après être passé par divers stades de pathogénèse.

Relation vata avec les tissus

Tous les doshas ont une relation inséparable avec les tissus ou les excréments du corps. Vata a une relation de résidence avec le tissu osseux. Vata est situé dans l'os et est responsable de la santé des os. Les fluctuations de Vata peuvent affecter les os et les pathologies osseuses reflètent la morbidité de vata.

Relation Vata avec l'âge d'un individu

Vata devient prédominant pendant la vieillesse d'une personne. Immatériel de type de corps que la personne porte; vata est élevé pendant la dernière partie de la vie. Cela se produit en raison de l'épuisement progressif des tissus qui se produit à cet âge. Cela donnera la possibilité d'augmenter le vata. Vayu endommage davantage les tissus s'il n'est pas pris en charge. Les problèmes liés aux os et aux articulations, la perte d'appétit, l'insomnie, l'agitation de l'esprit et la dégénérescence des tissus sont quelques-uns des problèmes courants auxquels on serait confronté au terme de la vie en raison de la prédominance de vata.

Alors que les personnes de types de corps kapha et pitta peuvent tolérer l'effet néfaste de vata à cet âge, il est difficile pour les personnes vata de le faire en raison de la similitude du dosha et de la constitution du corps. Les soins de la vieillesse et la prise en charge de vata avec des interventions d'atténuation vata, des rajeunissants tissulaires, des médicaments immunomodulateurs, des conseils, des traitements externes comme le massage à l'huile à base de plantes, etc. sont très essentiels pour lutter contre les problèmes liés à la vieillesse causés par

vata. Tous les types de corps doivent s'en occuper ; Les corps vata doivent faire preuve de plus de prudence. Vata peut être pris en charge au début de la vieillesse elle-même. Ce sera une stratégie préventive contre le vata avant qu'il ne crée des ravages dans le corps.

Vata – feu digestif

Le feu digestif est influencé par les doshas. Lorsque vata influence le feu, le feu se comporte d'une manière étrange. C'est ce qu'on appelle vishamagni. Ce type de feu digère parfois les aliments correctement, parfois non.

Lorsque ce type d'incendie persiste pendant de longues périodes sans être traité, il provoque une indigestion de type vata. Il s'appelle vishtabhajirna. Non seulement cela, la vata viciée et le feu influencé par elle causeront un large éventail de maladies d'origine vata.

Vata et les selles

Lorsque les selles sont contrôlées par vata, on l'appelle krura koshta. En cela, la personne aura du mal à passer les matières fécales. Le passage des selles est généralement dur et difficile. Ces personnes souffrent généralement de constipation et de flatulences. Ils peuvent avoir besoin de purgatifs réguliers ou de laxatifs pour nettoyer son intestin. Cela se retrouve également dans les personnalités de type vata-kapha.

Vata – digestion

Relation Vata avec les phases de digestion des aliments, formation de vata

Vata est responsable de l'ingestion des aliments, de la digestion des aliments à l'aide de pachaka pitta, de la distribution de la nutrition et de l'excrétion des déchets de la digestion. Mais vata lui-même se forme au stade final de la digestion. Ceci est connu sous le nom de Katu Avastha Paka et est une étape de la digestion qui a lieu dans le côlon, avant que les pets et les matières fécales ne soient excrétés.

Lorsque les aliments totalement digérés arrivent au caecum, première partie du côlon, des excréments se forment. Les excréments se composent de trois fragments, c'est-à-dire les matières fécales, l'urine et la sueur. Le composant des matières fécales avance dans le côlon et est soumis à l'action de shoshyamana vahni, c'est-à-dire au feu de séchage. Les matières fécales perdent leur eau et leurs composants utiles qui sont réabsorbés dans l'intestin. Les matières fécales sont complètement formées et propulsées par l'action d'apana vata est excrétée de l'anus.

Au cours de ce processus, un environnement piquant est produit dans le côlon. Cet environnement favorise la production de vata. Ce vata est formé sur une base régulière à partir des produits finaux de la digestion dans le côlon et soutient d'autres vatas du corps.

Vata et les goûts

Les goûts acides et salés ont des qualités antagonistes comme celles de vata. Par conséquent, ils pacifient vata. D'autre part, les goûts piquants, amers et astringents ont des qualités similaires à celles de vata. Par conséquent, ils augmentent la vata.

Causes du déséquilibre, symptômes

Facteurs étiologiques pour la vitiation de vata

- Exercices excessifs et indulgence sexuelle
- Jeûne, famine
- Chute, blessure, fractures
- Épuisement des tissus
- Réveil excessif toute la nuit
- Suppression des pulsions naturelles du corps
- Administration excessive de procédures de nettoyage / Panchakarma
- Consommation excessive d'aliments froids et d'activités
- Peur et irritation
- Consommation excessive d'aliments secs
- Consommation excessive d'aliments astringents, amers et piquants

Pitta Prakruti

Pitta est chaud, pénétrant, et liquide dans sa nature. Une personne avec Pittaj prakruti montre ces qualités.

Les personnes de constitution de Pitta sont généralement de moyenne taille, moyenne hauteur. La peau est très douce, rougeâtre, onctueuse et brillante. Ses ongles, ses yeux, sa langue sont de couleur rouge cuivré. Ils font preuve d'un grand appétit. Ils font preuve d'une force et d'une endurance modérées. Ils ne peuvent pas tolérer la chaleur. Ils sont très pointus à l'esprit intellectuel.

Une telle personne présente la clarté de l'esprit et des discours aiguisés.

La psychologie Pitta

Sattvique : Brillant, bon orateur, chercheur/scientifique, excellente analyse de synthèse
Bon guide, développe tout son potentiel/force, courage, sacrifice pour servir une cause altruiste.

Rajasique : IDEM mais le fait pour son bien-être personnel.

Aime être vu, avoir sa place (ego : relié au feu), jaloux par peur qu'on soit meilleur que lui.

Tamasique : Tyrannique, pervers narcissique (psychopathe) mais qui a encore du feu pour vivre.
Si le feu s'éteint, il peut vouloir se suicider. Il est destructeur autour de lui et despotique.

Dépression : Ne déprime pas longtemps car il ne supporte pas ça, et cherche une solution !

Comment le faire revenir vers Sattva ?

→ Il a la capacité de redevenir Sattvique (bcp de potentiel) par la Jnana Yoga (Yoga de la connaissance), ils sont passionnés par la lecture et l'apprentissage. cf. Krishna murti.

Nous, les êtres humains, avons le sang chaud. On dit que l'absence de chaleur est l'absence de vie. Lorsque la chaleur corporelle s'épuise, la personne ne vit plus; c'est un signe de mort. La chaleur corporelle est produite et maintenue par pitta. Ce pitta est responsable de la digestion et de toutes les activités métaboliques dans le corps. Le métabolisme cellulaire est également maintenu par pitta. Lire – Comprendre Pitta Dosha par ses fonctions

Principales caractéristiques de Pitta

Pitta, responsable de la chaleur du corps – Pitta est l'unité de production de chaleur du corps. Il produit non seulement de la chaleur, mais régularise également la chaleur. Chaque cellule du corps a besoin de chaleur pour un bon fonctionnement. Les fonctions de pitta sont comparées aux fonctions de feu. Sushruta a mentionné le mot agni, qui signifie feu, avec chaque sous-type de pitta. C'est cette chaleur de pitta qui fait que l'estomac digère les aliments. Le même pitta situé dans les cellules sous forme de tissus et de feux élémentaires aide à transformer les aliments en nutrition, en blocs de construction et en chaleur. Lire – Comprendre le processus de digestion d'un point de vue ayurvédique

Définition, activités, type de corps

Activités dépendantes de pitta dans le corps

Toutes les activités de pitta dépendent de vata. Vata étant contrôleur en chef de toutes les activités dans le corps, en raison de sa qualité rajas, mobilise pitta tout au long du corps et contrôle ainsi ses activités

Définition de Pitta

Ce qui « chauffe » ou « produit de la chaleur dans le corps » est appelé pitta.

Ce qui « digère les choses consommées sous forme de nourriture » est appelé pitta.

Ce qui protège le corps lorsqu'il est en état d'équilibre et détruit le corps lorsqu'il est aggravé, il est appelé pitta.

La constitution Pitta

Comme d'autres doshas, le pitta forme également nos types de corps. Lorsque pitta forme principalement sa constitution physique, on dit qu'il ou elle a pitta prakriti, c'est-à-dire le type de corps pitta. Cela se forme à la conception et ne change jamais jusqu'au dernier souffle. En combinaison avec d'autres doshas, pitta forme 4 types de corps :

- Pitta
- Pitta-vata
- Pitta-kapha
- Pitta-vata-kapha

Pitta et le Feu

Pitta représente l'élément feu dans notre corps physique. Pitta est également dit être un représentant du Soleil dans le corps. On dit que les activités de pitta sont similaires à celles du feu et du soleil en dehors du corps humain, dans la nature.

Le feu brûle et réchauffe les choses dans le monde extérieur, il produit de la chaleur et est responsable de la combustion. Pitta digère également les aliments en raison de leur propriété chaude, les transforme en jus nutritifs, sépare les excréments des nutriments, permet la disponibilité des nutriments pour tout le corps et produit de la chaleur et de la chaleur qui sont des signes de vie. Le soleil consomme la partie aqueuse de la Terre par évaporation en plus de fournir de la lumière et de la chaleur. Pitta consomme aussi de l'eau et de la nourriture, les digère et fournit de la chaleur, de l'énergie, des connaissances, de la vision, de la couleur et du lustre.

Qualités et localisation

Composition de Pitta – Pitta est composée d'une combinaison d'éléments de feu et d'eau. Parmi trois grandes qualités, le pitta est composé de la qualité sattva lorsqu'il est normal et de la qualité rajas lorsque le pitta est aggravé.

Les qualités de Pitta

- Onctuosité
- Pénétration intense et profonde
- Chaud
- Lumière
- Odeur nauséabonde
- Coulant
- Liquide

Les qualités Pitta prakriti

Attributs	Manifestations sur le plan du corps, du mental et des émotions	Attribut pour équilibrer Pitta aggravé	Exemple de choix de traitements pour équilibrer le guna aggravé
Chaud	Bon feu digestif, fort appétit, température corporelle ayant toujours chaud, ne supporte pas lorsque c'est brûlant, cheveux gris, poils doux et souples.	Froid	Compresse froide, huile de noix de coco, crudités, saison froide.
Pénétrant	Dent pointue, yeux pénétrant, nez pointu, bonne assimilation, excellente compréhension et analyse rapide, les pittas travaillent dur, rapidement et avec efficacité.	Manda, lent	Se relaxer, se reposer, calmer lentement, prendre le temps d'observer avant d'interagir
Lumineux	Supporte mal la lumière éclatante, yeux brillants, aime être vu, personnalité charismatique et attirante.	Sombre, obscur	Se protéger de la lumière du soleil, éviter de s'y exposer, éviter les challenges, la gloire
Liquide	Transit liquide, muscles souples, excès d'urine, de transpiration et boivent beaucoup.	Solide	Favoriser l'astringence pour resserrer les tissus, durcir les selles
Mobile	Inflammation sur plusieurs régions du corps, aime répandre leur nom, être connu, répandent leur connaissance.	Stable	Développer la gratitude, protéger les liens qui ont été créés avant de se lancer dans de nouveaux projets, nourriture consistante et lourde
Huileux	Acné, selles brillantes et non moulées, difficulté à digérer les aliments huileux qui peuvent créer des maux de tête.	Sec	Eviter les fruits oléagineux, les fritures, les poissons gras, les viandes rouges, le porc, les huiles, les yaourts, les fromages
Acide	Acidité dans l'estomac, brûlure de l'œsophage, ph acide, dent sensibles, excès de salivation.	Doux	Céréales et lentilles
Piquant	Colère et haine, brûlure dans le corps	Doux	Camomille, bala, shatavari
Amer	Goût amer dans la bouche, nausée, vomissement, cynique, répulsion des saveurs amers.		
Mauvaise odeur	Forte transpiration, odeur fétide des pieds, de la bouche, du vagin...		Purgatif
Rouge ou jaune	Tâche rouge sur la peau, nez rouge, yeux rouges ou jaunes, jaunisse, jaune clair et la couleur normale de pitta alors que jaune foncée est un pitta en état de toxicité.		Réguler pachaka pitta

Emplacement de Pitta

Pitta est principalement situé dans la partie centrale du corps, entre le cœur et le nombril. C'est une zone chaude du corps où se trouve le feu digestif. Il comprend les structures digestives, y compris l'estomac, l'intestin grêle du duodénum et le pancréas. Le siège principal de pitta est le nombril. Étant situé ici, pitta contrôle d'autres pittas et leurs sièges. Pitta rendrait ces activités en raison de ses « *activités semblables à celles du feu* ».

Autres sièges de pitta –

- Estomac
- Sueur
- Plasma
- Sang
- Lymphe
- Oeil
- Peau

Sous-types de pitta, leur emplacement et leurs fonctions

<i>Sous-type Pitta</i>	<i>Emplacement</i>	<i>Zones de mouvement</i>	<i>Fonctions</i>
Pachaka Vayu	Estomac, intestin, duodénum	Estomac, intestin	Digestion des aliments, bifurcation des aliments digérés en jus nutritifs et excréments
Sadhaka Vayu	Cerveau / Tête, cœur	Cerveau	Réalisation de son aspiration par son intellect, son pouvoir discriminant et son zèle,
Ranjaka	Foie, rate, estomac	Foie, estomac	Fournit de la couleur aux sucs lymphatiques / nutritifs et les convertit en sang
Alochaka	Oeil	Oeil	Permet la perception de la vision, fournit une bonne vue, favorise la mémoire, l'introspection instinctive
Bhrajaka	Peau	Peau	Donne le teint à la peau, favorise les types de teint

Variations de pitta

Pitta se présente en trois types de manifestations :

- Sthana / samya – état d'équilibre, état d'équilibre de pitta – cet état contribue à une bonne santé
- Vriddhi – augmentation pathologique
- Kshaya – diminution pathologique

Fonctions de pitta normale

Ci-dessous mentionnés sont les fonctions de pitta normal qui est dans un état d'équilibre -

- Permet une bonne digestion des aliments, lorsque les aliments sont digérés correctement, les jus nutritionnels sont également formés dans le bon sens. Ces jus nutritifs sont distribués à toutes les cellules du corps, aident à l'accumulation de tissus et sont responsables de la bonne santé, de l'immunité et de l'endurance.
- Permet une bonne perception des objets visuels à l'œil nu
- Aide à maintenir une température normale du corps
- Donne un teint normal à un individu
- Responsable de la manifestation de l'audace, du plaisir et de la tranquillité

Anomalie

- Provoque une mauvaise digestion des aliments et la production de sous-produits toxiques sous forme d'ama. Ama produit des blocs dans tous les canaux du corps, épuise les tissus de la nutrition, s'accumule dans les tissus et les canaux et les endommage sur une période de temps et devient responsable de nombreux troubles.
- Provoque une mauvaise perception des objets visuels par l'œil, provoque des erreurs visuelles, des maladies oculaires et la cécité
- Responsable d'une température corporelle inférieure à la normale ou anormale qui, à son tour, est la cause d'un faible métabolisme dans le corps et à l'origine de nombreuses maladies systémiques
- Fournit une couleur et un teint altérés à un individu
- Responsable de la manifestation de la peur, de l'illusion et de l'inquiétude

Prédominance de Pitta pendant la journée

Pitta est prédominant pendant midi et une partie de la journée. À midi, nous pouvons trouver le soleil à son sommet. La chaleur extrême est présente dans cette partie de la journée. Cela favorise l'augmentation du pitta puisque le pitta aussi est chaud dans la nature. Pitta s'atténue progressivement naturellement le soir lorsque le froid s'installe, laissant la place à vata pour dominer plus tard dans la journée

Variations de Pitta selon les saisons

(en Inde) L'accumulation de pitta a lieu pendant la saison des pluies. L'aggravation de la pitta a lieu la saison suivante, c'est-à-dire la saison d'automne. Si l'aggravation de pitta est traitée avec des interventions et un régime saisonniers appropriés, pitta est pacifié tout seul dans la saison à venir, c'est-à-dire au début de la saison hivernale. Ces événements liés à la pitta se produisent chez tout le monde dans ces saisons. Mais d'un autre côté, si l'aggravation de la pitta n'est pas traitée, elle ne s'apaise pas en hiver. En fait, il subit une viciation supplémentaire à l'aide des facteurs étiologiques disponibles favorables à son augmentation pathologique et à l'absence de facteurs antagonistes. Un tel pitta causera de nombreuses maladies après avoir traversé divers stades de pathogénèse.

Relation de Pitta avec les tissus et les excréments

Pitta a une relation avec les tissus sanguins et la sueur. Pitta est situé dans le sang et la sueur. Pitta aide à gérer ces fonctions lorsqu'il est en état d'équilibre. Lorsque le pitta est déséquilibré, il peut contaminer le sang et la sueur et causer de nombreuses maladies.

Relation pitta avec l'âge d'un individu

Pitta est prédominant à l'âge moyen d'une personne de 20 à 45 ans environ, il est élevé pendant cette partie de la vie. C'est une phase de la vie où la personne est très active. C'est aussi une période de productivité, de travail actif et de gains. L'énergie et l'enthousiasme fournis par pitta permettent à la personne de gérer cette partie de la vie avec facilité. La phase Pitta de la vie est précédée par la phase kapha pendant l'enfance et le début de l'adolescence et est suivie par la phase vata dans la vieillesse. Si le pitta n'est pas manipulé avec soin, la personne peut subir de nombreux burn-out physiques et mentaux et souffrir de nombreux troubles inflammatoires et de troubles émotionnels. Les types de corps Kapha tolèrent bien cette poussée de pitta car ils ont plus d'endurance que les autres constitutions. Kapha, étant un plan d'eau tamponne et antagonise également la chaleur extrême de pitta et aide à l'équilibrer. Les types Pitta et vata peuvent être victimes d'une poussée de pitta au cours de cette partie de la vie. Vata et pitta forment une combinaison mortelle comme celle du vent et du feu. Apprendre l'art de gérer la vie de manière sensée, d'éviter le stress et les émotions extrêmes et d'éloigner les aliments et les activités qui aggravent davantage le pitta aide à gérer les crises de colère au milieu de la vie.

Relation de Pitta avec le feu digestif

Le feu digestif est influencé par tous les doshas. Lorsque la pitta influence le feu, le feu devient intense, fort et tout consommateur. Il s'appelle teekshnagni. Ce type de feu digère rapidement tout type de nourriture qui lui est offerte. Par conséquent, la personne a des sensations de faim fréquentes. Lorsque ce type de feu persiste pendant de longues périodes et n'est pas pris en charge, il provoque une indigestion de type pitta, vidagdhajirna. Ici, le pitta vicié et le feu rehaussé par celui-ci brûleront les aliments en cendres plutôt que de les digérer. Cela conduira à une nutrition insuffisante des cellules du corps, ce qui entraînera de nombreuses maladies d'origine pitta. L'épuisement professionnel dans le corps et les maladies inflammatoires sont évidents dans ces conditions pathologiques.

Lorsque les selles sont dominées et régies par la pitta, on l'appelle mrudu koshta. Ces personnes peuvent passer leur intestin facilement et sans effort. Les selles sont généralement molles et lisses.

La personne peut également avoir des selles molles. Les selles peuvent commencer même après avoir bu de l'eau tiède ou du lait.

Formation de Pitta

Relation pitta avec les phases de digestion des aliments, formation de pitta

Pitta, en particulier pitta digestif appelé pachaka pitta, situé dans l'estomac est responsable de la digestion des aliments. Pachaka pitta est situé dans l'estomac et l'intestin grêle, en particulier le duodénum. On dit qu'il est un représentant du feu, tous les sous-types de pitta aussi. Il est responsable de la réception des aliments, de leur digestion et de leur bifurcation en jus nutritionnels et en excréments.

Ce pitta est formé à la phase moyenne de la digestion, à partir de la nourriture. Lorsque les aliments qui sont partiellement digérés dans l'estomac sont propulsés dans l'intestin, les aliments sont digérés complètement ici par l'action de pitta digestif. La nourriture perd sa douceur qu'elle avait transportée de l'estomac et gagne en acidité. Un environnement d'acidité est produit dans l'intestin en raison de l'action de pitta sur les aliments. Cet environnement est favorable à la production de pitta. Cette phase de digestion est appelée amla avasthapaka. Pitta est régulièrement formé au cours de cette étape, à partir de la nourriture, et soutient d'autres sous-types de pitta.

Kapha Prakruti

Pour que tous les composants du corps, principalement les cellules et les tissus, les organes et les systèmes d'organes soient mutuellement liés, adhérents et fonctionnent de manière intégrée, ils doivent tous être maintenus ensemble dans une relation proximale. Pour que cela se produise, ils ont besoin d'une substance contraignante. Cette substance liante se présente sous la forme de kapha, qui est la colle des composants du corps, étant un plan d'eau. Kapha non seulement maintient ces structures en relation étroite les unes avec les autres, mais les nourrit également, tout comme l'eau dans le monde extérieur nourrit tous les êtres. Il fournit également la force, l'intégrité, l'endurance et l'immunité à chaque structure du corps.

Principales caractéristiques de Kapha

Kapha est un système de refroidissement naturel du corps humain. Il est fourni pour amortir l'effet agressif et dommageable et l'hyperactivité de vata et pitta. Vata, étant représentatif de l'air provoque une sécheresse excessive et une dégénérescence ainsi que l'épuisement des tissus lorsqu'il est hyperactif. D'autre part, le pitta, étant un représentant du feu dans le corps, provoquera des burnouts et des réactions inflammatoires lorsqu'il est dans des proportions élevées. Pour contrer ces actions dans le corps et pour maintenir toutes les fonctions du corps en douceur, le corps a besoin d'un tampon naturel et d'un neutralisant.

Kapha, étant un représentant de l'eau dans le corps, fait un travail de neutralisant efficace et de tampon contre vata et pitta. Kapha protège toutes les cellules et tous les tissus et maintient le corps ensemble comme une seule unité.

« *Ce qui a son origine et est nourri par l'élément eau s'appelle kapha* ».

Cette définition explique le kapha du point de vue de son origine à partir de l'élément eau et aussi comme ayant l'eau comme partie prédominante de celui-ci. Cela nous fait également comprendre que la composante eau de notre corps est composée et représente le plan d'eau qui est en dehors de nous.

De toute évidence, toutes les activités du kapha sont « semblables à l'eau », y compris ses fonctions telles que la croissance et le développement, le soutien, le soutien et la nutrition des composants du corps.

Une autre définition du kapha stipule : « *Ce qui embrasse ou lie les choses ensemble s'appelle shleshma* ». C'est la définition donnée pour le synonyme de kapha. À partir de cette affirmation, nous pouvons comprendre que le kapha forme une substance liante et une matrice du corps, maintient tous les composants du corps ensemble comme une seule masse.

Outre le composant eau, le kapha contient également un élément terrestre

Activités dépendantes

Toutes les activités de kapha dépendent de vata. Vata étant contrôleur en chef de toutes les activités dans le corps, en raison de sa qualité rajas, mobilise kapha tout au long du corps et contrôle ainsi ses activités.

Autres noms de kapha

- Shleshma
- Balaasa

La constitution Kapha

Comme vata et pitta, kapha forme aussi nos types de corps. Lorsque le kapha forme principalement sa constitution physique, on dit qu'il ou elle a kapha prakriti, c'est-à-dire le type de corps kapha. Cela se forme à la conception et ne change jamais jusqu'au dernier souffle.

En combinaison avec d'autres doshas, le kapha forme 4 types de corps.

- Kapha
- Kapha-vata
- Kapha-pitta
- Kapha-vata-pitta

Le type de personnalité Kapha est considéré comme le meilleur et le meilleur type de constitution parmi trois types de corps de base.

Kapha représente l'élément eau dans notre corps physique. Kapha est également dit être représentatif de la Lune dans le corps. Les activités du kapha dans le corps sont donc dites similaires à celles de l'eau et de la lune en dehors du corps humain, dans la nature. Dans le monde extérieur, l'eau forme une composante majeure occupant la terre, plus de 70%. Il en va de même pour le corps humain. La majeure partie du corps humain est composée d'un composant d'eau représenté par le kapha. L'eau dans le monde extérieur est considérée comme soutenant la vie, étant l'un des éléments essentiels à la survie de l'humanité et à la subsistance de la vie.

Il nourrit toute vie, est un liquide de refroidissement et maintient l'agrément de la création. Kapha fait exactement la même chose dans le corps. Il est vivant, nourrit tous les tissus et organes, les lie ensemble, soutient la vie, fournit la nutrition, protège les composants du corps contre le vent et les forces du feu, c'est-à-dire les doshas vata et pitta, maintient l'équilibre de toutes les activités du corps, agit comme tampon et liquide de refroidissement et permet la croissance et le développement.

Il est également responsable de la force du corps et de la sérénité de l'esprit et des sens. Il fournit la stabilité, l'endurance, la force et l'immunité au corps et à l'esprit et contribue à une santé globale lorsqu'il est en état d'équilibre. Lorsqu'il est dérangé, le même kapha agit comme un plan d'eau perturbé, un tsunami et détruit le corps. Kapha est composée d'une combinaison d'éléments d'eau et de terre. Parmi trois grandes qualités, le kapha est composé de la qualité sattva lorsqu'il est normal et de la qualité tamas lorsque le kapha est déséquilibré.

Qualités de Kapha

- Huileux
- Froid
- Lourd
- Lent
- Lisse
- Tendre
- Étable

Les qualités de Kapha Prakriti

Attributs	Manifestations sur le plan du corps, du mental et des émotions	Attributs pour équilibrer K+	Exemple de choix de traitements pour équilibrer le guna aggravé
Lourd	Ossature lourde, muscles larges, tendance au surpoid, voix lourde et profonde	Léger	Alimentation légère
Lent	Parle lentement, digestion lente, métabolisme lent, hypothyroïdie, gestes lents.	Vif	Stimulation sensorielle
Froid	Congestion des poumons, peau humide et froide	Chaud	Aliments cuits, vivre dans les pays chauds et secs, pinda sveda à sec
Huileux	Peau huileuse, cheveux huileux, selles collantes et huileuses, laxité des tendons.	Sec	Pain des fleurs, galettes de maïs soufflé, udvartanam
Liquide	Excès de salivation, Mucus dans le nez, les sinus, la gorge	Astringent	Fane de radis, chou
Moelleux	Peau tendre, ventre moelleux, nature calme et douce	Dur	Renforcement musculaire avec sol dur
Dense	Peau épaisse, muscles solides, costaud, corps compact.	Fin	Etirement, mobilité des articulations
Lisse	Compassion, aime prendre soin, pardonne facilement	Rugueux	Assèchement des tissus
Stable	Aime ne rien faire, dormir, relation stable	Mobile	Pratique d'un exercice physique 1 h/jour
Collant	Profondément attaché en amour et en amitié, cohésion des tissus entre eux.	rugueux	Pratiquer le détachement, partir en week-end, se créer de la nouveauté
Brumeux	Réveil lourd et dans le brouillard, besoin d'un café pour se réveiller	Clair	Pratiquer le jeûne
Dur	Attitude rigide, fort physiquement	Mou	Vomissement, thérapie de réduction des tissus, régime métabolique et catabolique
Grossier	Cause l'obstruction dans le corps, obésité	Subtil	Favoriser l'esprit critique, lui poser des questions
Doux	Nourriture anabolique	Piquant	Consommer des piments et épices fortes
Salée	Rétention de l'eau	Astringent	Aliments crus, sec comme les lentilles, les choux
Blanc, pâle	Mucus blanc, revêtement blanc de la langue, couleur de Kapha avec état de toxicité amas	Colorés, rouge	Augmenter Agni, Bhrajaka pitta, Pachaka Pitta

Emplacement de Kapha – Kapha est principalement situé dans la partie supérieure du corps, c'est-à-dire dans la poitrine et la tête. C'est la zone d'eau du corps. Dans cette zone se trouvent le cœur et les poumons, le cerveau et les organes des sens. Ce sont des structures qui fonctionnent toute la nuit et qui ont donc besoin d'une protection supplémentaire, d'un tampon et de soins. Le plan d'eau représenté sous forme de prédominance kapha sur ce territoire permet à ces structures de fonctionner sans effort.

Le siège principal du kapha est la poitrine. Étant situé ici, kapha contrôle d'autres sous-types de kapha et leurs sièges.

Autres sièges de kapha –

- Poitrine
- Gorge
- Tête
- Trachée
- Petites articulations des doigts
- Estomac
- Lymphe, plasma
- Tissu adipeux
- Nez
- Langue

Sous-types de kapha, leur emplacement et leurs fonctions

<i>Sous-type Kapha</i>	<i>Emplacement</i>	<i>Zones de mouvement</i>	<i>Fonctions</i>
Avalabaka Kapha	Poitrine	Entre les omoplates	Soutient les structures de la poitrine et permet leur bon fonctionnement
Tarpaka Kapha	Tête	Cerveau	Nourrit et soutient le cerveau et les organes sensoriels
Bodhaka kapha	Langue	Langue	Perception du goût
Kledaka Kapha	Estomac	Estomac	Humidifie les aliments et les convertit en bolus, permet une bonne digestion des aliments, tamponne l'hyperactivité des pitta
Shleshaka Kapha	Joint	Joint	Provoque la lubrification et maintient l'intégrité des articulations osseuses

Fonctions normales et variation

- Sthana / samya – état d'équilibre, état d'équilibre du kapha – cet état contribue à une bonne santé (discuté à l'avance comme fonctions du kapha normal)
- Vriddhi – augmentation pathologique
- Kshaya – diminution pathologique

Les fonctions du kapha normal en état d'équilibre.

- Fournit la force, la stabilité et l'endurance au corps, tonifie la physique.
- Fournit une onctuosité au corps, aide à la flexibilité et aux mouvements faciles des structures du corps, y compris les articulations et les organes.
- Renforce les articulations osseuses, aide à la locomotion et permet de mener plus facilement les activités de la vie quotidienne.
- Permet une croissance et un développement appropriés du corps.
- Renforce l'immunité
- Invoque l'enthousiasme, permet de contrôler le stress ou de faire face confortablement à des situations stressantes
- Améliore la vigueur et la virilité sexuelles
- Améliore les connaissances et l'intelligence

Les fonctions anormales de kapha en état de déséquilibre.

- Provoquera la flaccidité et la faiblesse des parties du corps, empêche une personne de mener des activités de la vie quotidienne
- Provoque l'émaciation du corps
- Provoque la léthargie et rend une personne paresseuse
- Provoque une perte d'intérêt pour le sexe, rend impuissant et stérile
- Provoque l'ignorance et l'idiotie
- Réduit l'immunité du corps, rend sensible aux maladies
- Rend les articulations du corps faibles, rend sujet aux troubles articulaires
- Provoque une sécheresse excessive du corps

Prédominance de Kapha pendant la journée

Kapha est prédominant plus tôt dans la journée, tôt le matin et avant midi. À ce moment-là, l'environnement sera froid et onctueux, favorise l'augmentation du kapha. Cette augmentation sera de courte durée. À midi, une fois que le Soleil est à son apogée et que la chaleur est allumée, le kapha s'atténuera naturellement, laissant la place au pitta pour dominer l'heure de midi.

Variations de Kapha selon les saisons

L'accumulation de kapha a lieu à la fin de la saison hivernale. L'aggravation du kapha a lieu la saison suivante, c'est-à-dire la saison printanière. Si l'aggravation du kapha est traitée avec des

interventions appropriées et en suivant un régime saisonnier, le kapha sera pacifié par lui-même dans la saison à venir, c'est-à-dire la saison estivale.

Ces variations saisonnières de kapha se produisent chez tout le monde dans ces saisons, en règle générale. D'autre part, si la vitiation de kapha n'est pas prise en charge au printemps, elle ne sera pas apaisée en été. En fait, le kapha subit une vitiation supplémentaire avec la disponibilité de facteurs étiologiques favorables à son augmentation pathologique et l'absence de facteurs opposés. Kapha qui ne s'est pas calmé et a subi une vitiation sévère passe par divers stades de pathogénèse et provoque de nombreuses maladies.

Relation de Kapha avec les tissus et les excréments

Kapha a une relation de résidence, une relation particulière et de siège avec la lymphe, les muscles, la graisse, la moelle osseuse, les tissus du sperme, les matières fécales et l'urine. Kapha est situé dans ces tissus et excréments mentionnés. Kapha, dans son état d'équilibre, en étant doté de ces composants du corps leur permet de fonctionner correctement. Lorsque le kapha est déséquilibré, il contamine les mêmes tissus et excrète et provoque de nombreuses maladies.

Relation kapha avec l'âge d'un individu

Kapha est prédominant pendant l'enfance et le début de l'adolescence. Le kapha est élevé pendant cette phase de la vie. C'est une phase de la vie où la personne est en phase active de croissance, de développement et de maturité. C'est aussi une période où l'enfant ou l'adolescent essaie de se procurer des connaissances et de la sagesse afin de créer une base pour sa vie future.

Kapha aide à atteindre toutes ces vertus. Puisque le kapha est représentatif du plan d'eau, il y a des chances que les activités métaboliques et d'autres fonctions ralentissent dans le corps. Par conséquent, l'enfant et l'adolescent dans cette phase de la vie devraient s'impliquer régulièrement dans des activités physiques et des jeux.

D'autre part, la montée des hormones dans la zone de transformation de l'enfance en adolescence mettrait l'enfant dans des oscillations émotionnelles et des confusions. Kapha, lorsqu'il était en état d'équilibre, générerait ces crises naturellement. Chez les enfants hyperactifs pendant cette phase de la vie, il faut l'encourager à avoir de la nourriture et des activités qui maintiennent un kapha élevé et équilibré tout en vérifiant la montée du pitta et en le tirant vers l'équilibre. Les types de corps prédominants de Kapha devraient être conseillés d'équilibrer leur kapha en équilibrant les aliments et les activités de kapha.

Relation de Kapha avec le feu digestif (Agni)

Le feu digestif est influencé par tous les doshas. Lorsque le kapha influence le feu, le feu reste doux et équilibré. Il ne digère même pas une petite quantité de nourriture. Il peut également y avoir une digestion prolongée, c'est-à-dire que ce feu prend beaucoup de temps à digérer les aliments. On l'appelle mandagni. L'appétit de la personne sera soit moindre, soit variable.

Kapha est froid, lourd, doux et onctueux.

L'apparence physique Kapha

La prakruti Kapha montre une personne avec un grand cadre de corps, avec une tendance au surpoids.

La peau est douce, onctueuse, humide mais pâle et froide. Ils présentent de très beaux grands yeux blancs et les joues sont joufflues. Ils ont peu d'appétit et montrent des activités lentes. Ils dorment pendant de longues heures. Ils parlent lentement avec une voix profonde. Ils sont calmes et ont tendance à être moins actifs. Mais montrent une bonne endurance.

Lourd (corps, esprit)

Lent (respiration, gestuelle, motricité)

Froid (peau, poumons, reins, bouche, nez)

Huileux (tendance à stocker l'eau et les sucres, qui se transforment en graisses)

Mou, tendre, liquide (tendance à garder les liquides)

Doux (peau douce et épaisse)

Stable (reste assis, inactif)

Brumeux/trouble (urines chargées, esprit chargé, maison chargée)

Dur (idées fixes, ne change pas d'avis)

Grossier (plats grossiers, vieux pyjamas, vieux meubles)

Visage rond, cheveux épais et frisés, sourcils/cils fournis

Nez rond et moelleux

Œil rond, cils longs

Magnifiques dents blanches, bien alignées, épaisses

Lèvres épaisses, larges, pulpeuses, gourmandes

Joues remplies, grandes oreilles

Quand on le regarde on se sent bien ! Il rassure, véhicule douceur et protection

Petit cou/court (signifie qu'il est fort et endurant)

Epaules, buste, cage thoracique : large, bien rempli, poilu (Sa générosité se ressent dans la zone de la poitrine/poumons/cœur → zone de l'affecte)

Membres inférieurs/supérieurs épais, denses et forts (puissance des tissus)

Poignets d'amour (Kapha s'installe dans les côtés du corps)

Fessiers/cuisses/bassin bien remplis, dodu, os du bassin larges (facilité d'accouchement ; bonne fertilité)

Œil bien blanc : miroir de la fertilité » et de bons tissus reproducteurs

Base du pouce fourni et charnu = enveloppant sur le plan charnel et bonne reproduction

Kapha centre l'eau en Hiver (froid), le froid contient et garde les choses. Au Printemps, le chaud commence à revenir, donc tout ressort (le chaud fait revenir le mvmt, donc on enlève la léthargie).

Tendance aux tumeurs/kystes

La psychologie Kapha

Sattvique : Généreux, amour, compassion, partage et soutien l'autre, sans être attaché (mots d'amour et dons sans attachements, sans attendre en retour).

Protecteur, nourricier.

Recherche l'état de bonheur chez l'autre sans rien attendre en retour.

Dévoué à l'autre et à la nature, sans emprisonner.

Rajasique : IDEM mais devient un peu trop collant et étouffant.

Devient avare, fait en sorte que les gens restent avec lui sinon il boude.

Possessif pour ne pas perdre, attitude de la victime (« c'est la faute des autres »)

Jaloux car il ne veut pas perdre

Tamasique : Emprisonne, fais tout pour avoir le pouvoir sur l'autre (possessivité)

Si celui qu'il emprisonne décide de partir, il lui enlève tout pour que la personne ressente le manque

Fait vivre à l'autre sa propre peur du vide

Dépression : se laisse mourir à petit feu, perd le goût de vivre lentement et se laisse mourir par léthargie. Quand il perd totalement le feu, il se suicide.

Il faut essayer de trouver une solution, une lumière, pour lui et le faire sortir de la déprime.

Comment lui permettre d'évoluer vers Sattva ?

→ Lui proposer de faire du Bakhti yoga (Yoga de la dévotion, SANS attachement)

Lui faire comprendre que l'autre a sa propre individualité, lui dire de faire des dons, du rangement dans sa maison, ses vêtements, sa vie afin de s'alléger et de rester actif, en mouveent.

Observation visuelle de constitution physique de célébrités



Lorel V & Hardy K

C. Deneuve PK

D. Trump PK



Gandhi V

I. Huppert P

J. Birking V



B. Tapis K

F. Hollande KV

Amma K

Synthèse à retenir sur les doshas

	Vata	Pitta	Kapha
Mahaguna	Sattva	Rajas	Tamas
Gunas	Froid, léger, sec, dur, rapide, mobile, irrégulier, rugueux, subtil	Chaud, léger, rapide, brillant, liquide (humide), pénétrant, mobile, lisse (huileux), régulier	Froid, lourd, humide, lent, régulier, collants, doux, ferme
Réaction	Catabolisme (dégradation)	Métabolisme (digestion)	Anabolisme (création, réparation, croissance)
Fonction	Mouvements physiques (respiration, clignement des yeux...) et psychiques (émotions et sentiments)	Absorption, assimilation, digestion, température, coloration, brillance, intelligence	Force, vigueur, stabilité, résistance des tissus, énergie du cœur et des poumons, mémorisation, lubrification des articulations, hydratation de la peau, cicatrisation des plaies et immunité
Siège	Gros intestin, cavité pelvienne, os, peau, oreilles, cuisses	Intestin grêle, ventre, foie, VB, glandes sudoripares, sang, yeux, peau, glandes sébacées	Estomac, sphère ORL, poumons, sinus, nez, bouche, rate, pancréas, cœur, lymphes, graisse
Emotion	Anxiété, nervosité, douleur, sensations	Courage, capacité de jugement, en excès : jalousie, colère, haine	Attachement, avidité, calme, pardon, amour
Périodicité	Soir, climat froid et un peu sec S'accumule en été, s'aggrave en automne-hiver, se pacifie au printemps Prédominant pendant la vieillesse (épuisement des tissus)	Midi, climat chaud S'accumule au printemps et s'aggrave en été, se pacifie en hiver Prédominant pendant l'âge adulte (période de productivité)	Matin, climat froid et onctueux S'accumule en hiver, s'aggrave au printemps, se pacifie en été Prédominant pendant l'enfance et l'adolescence (croissance, développement, maturité)
Caractéristique	Digestion et appétit irrégulier Aiment le sucré Tendance à la constipation.	De taille moyenne Peau très douce, rougeâtre, onctueuse et brillante	Grand cadre de corps, avec tendance au surpoids, peau douce

	<p>Pensent, parlent et marchent vite</p> <p>Décision impulsive, motivation du cœur. Créatif, artistique, dynamique</p> <p>Faible, peu d'endurance.</p> <p>Sensible au froid, au vent</p> <p>Système immunitaire faible, variable</p> <p>Pouls rapide, irrégulier, faible, "serpent"</p> <p>Nature sexuelle : variable, énergie faible, peu motivé par le corps, rapide</p> <p>Maladies du système nerveux et des os</p> <p>Peu d'enfants et durée de vie courte</p> <p>Réactions aux médicaments rapide, nécessite faible dosage</p> <p>Habituellement peu prospère financièrement</p>	<p>Ongles, yeux, langue de couleur rouge cuivré</p> <p>Font preuve d'un grand appétit</p> <p>Font preuve d'une force et d'une endurance modérées</p> <p>Ne peuvent pas tolérer la chaleur</p> <p>Sont très pointus à l'esprit intellectuel</p> <p>Clarté d'esprit, discours aiguisés</p>	<p>et onctueuse, humide mais pâle et froide, de très beaux grands yeux blancs, joues joufflues, peu d'appétit, activités lentes, dorment pendant de longues heures, parlent lentement avec une voix profonde, calmes, ont tendance à être moins actifs mais bonne endurance</p>
<p>Cause déséquilibrée</p>	<p>Exercices excessifs et indulgence sexuelle</p> <p>Jeûne, famine</p> <p>Chute, blessure, fractures</p> <p>Épuisement des tissus</p> <p>Réveil excessif toute la nuit</p> <p>Suppression des pulsions naturelles du corps</p> <p>Administration excessive de procédures de nettoyage</p> <p>Panchakarma</p> <p>Consommation excessive d'aliments froids et d'activités</p> <p>Peur et irritation</p> <p>Consommation excessive d'aliments secs</p> <p>Consommation excessive d'aliments astringents, amers et piquants</p> <p>Surcharge mentale</p> <p>Rythme de vie irrégulier</p> <p>Sollicitation émotionnelle, nerveuse et sensorielle</p>	<p>Surcharge mentale</p> <p>Réalisation permanente d'objectifs</p> <p>L'isolement</p> <p>Les challenges</p> <p>Le soleil, la chaleur, l'humidité chaude</p> <p>Les saveurs acides, salées et piquantes</p> <p>Les aliments rouges</p> <p>L'excès de sudation</p> <p>Les climats chauds et humides</p> <p>La colère</p> <p>La frustration</p> <p>Le désir</p> <p>L'été</p> <p>Le milieu de la journée</p> <p>Sauter un repas</p> <p>Se coucher après 22h</p> <p>Avoir une rencontre sexuelle la journée</p>	<p>La sédentarité</p> <p>L'absence de stimulation intellectuelle</p> <p>Trop manger</p> <p>Les aliments froids, crus, lourds, onctueux, collants</p> <p>Les saveurs douces, acides, salées</p> <p>Le climat froid et humide</p> <p>Le matin</p> <p>Les manque d'activité physique</p> <p>Manger sans avoir vraiment faim</p> <p>Faire la sieste</p> <p>Se lever après le lever du jour</p>

En équilibre	Créatif, sociable, adaptable, comprend vite, intuitif, sensible, spiritualité guidée, inspiré	Bonne digestion, bonne santé, immunité, endurance, bonne perception, température normale, teint normal, audacieux, tranquille	Force, stabilité, endurance, onctuosité du corps, flexibilité, mène facilement les activités quotidiennes., croissance, bonne immunité, enthousiaste, pas/peu stressé, vigoureux et viril sexuellement, intelligent et cultivé
En anomalie	Excès : instable, anxieux, peureux, manque de confiance en soi, auto-destructeur, pervers, influençable, oublie vite, infidèle, peur de la solitude, suicidaire, agité Insuffisance : rigide, fermé, lent, lourd, obtu, inerte, dans la dérive	Mauvaise digestion, brûlures, production de sous-produits toxiques sous forme d'ama, mauvaise perception, erreurs visuelles, maladies oculaires, cécité, température corporelle inférieure à la normale, couleur/teint altérés, peur, illusion, inquiétude	Flaccide, faible, corps émacié, léthargique, paresseux, perte d'intérêt pour le sexe, impuissant et stérile, ignorant et idiot, faible immunité, sensible aux maladies, articulations faibles, sécheresse excessive du corps
Sattvique	Enthousiaste, créatif, adaptable, intelligent (comprend rapidement, et assimile vite). S'adapte facilement.	Brillant, bon orateur, chercheur/scientifique, excellente analyse de synthèse Bon guide, développe tout son potentiel/force, courage, sacrifice pour servir une cause altruiste.	Généreux, amour, compassion, partage et soutient l'autre, sans être attaché (mots d'amour et dons sans attachements, sans attendre en retour). Protecteur, nourricier. Recherche l'état de bonheur chez l'autre sans rien attendre en retour. Dévoué à l'autre et à la nature, sans emprisonner.
Rajasique	Désordonné, confus, très vite inquiet, tout l'agite, manque d'ordre et de clarté, rien n'est constant (repas/sommeil/travail), peureux.	IDEM mais le fait pour son bien-être personnel. Aime être vu, avoir sa place (ego : relié au feu), jaloux par peur qu'on soit meilleur que lui.	IDEM mais devient un peu trop collant et étouffant. Devient avare, fait en sorte que les gens restent avec lui sinon il boude.

			<p>Possessif pour ne pas perdre, attitude de la victime (« c'est la faute des autres ») Jaloux car il ne veut pas perdre</p>
Tamasi-que	<p>Auto-destructeur (relation masochiste avec soi et avec l'autre), anorexie (ne plus nourrir son corps), s'apporte des substances qui détruisent, perversion envers lui-même, tentatives de suicide par prise de médicaments chimiques. Mensonges et lâcheté par peur. Dépression : Autodestructeur (masochisme)</p>	<p>Tyrannique, pervers narcissique (psychopathe) mais qui a encore du feu pour vivre. Si le feu s'éteint, il peut vouloir se suicider. Il est destructeur autour de lui et despotique. Dépression : Ne déprime pas longtemps car il ne supporte pas ça, et cherche une solution !</p>	<p>Emprisonne, fais tout pour avoir le pouvoir sur l'autre (possessivité) Si celui qu'il emprisonne décide de partir, il lui enlève tout pour que la personne ressente le manque Fait vivre à l'autre sa propre peur du vide Dépression : se laisse mourir à petit feu, perd le goût de vivre lentement et se laisse mourir par léthargie. Quand il perd totalement le feu, il se suicide. Il faut essayer de trouver une solution, une lumière, pour lui et le faire sortir de la déprime.</p>
Pour tendre vers Sattva	<p>Pratique du Karma Yoga (Yoga du service et de l'action), sans attendre en retour. Développer OJAS dans son cœur par la méditation sur le chakra cœur, les rencontres avec des êtres calmes et bienveillants, être sécurisé par les parents, dans son corps par une alimentation riche en produits laitiers,</p>	<p>Jnana Yoga (Yoga de la connaissance) car passionnés par la lecture et l'apprentissage (Krishna murti)</p>	<p>Bakhti yoga (Yoga de la dévotion, SANS attachement) Lui faire comprendre que l'autre a sa propre individualité, lui dire de faire des dons, du rangement dans sa maison, ses vêtements, sa vie afin de s'alléger et de</p>

	<p>céréales, légumes à racines, fruits oléagineux, les graines, les huiles végétales, les laits végétaux, le ghee, dans son mental par le sommeil et dans l'esprit par la proximité d' un guide spirituel présent physiquement. Le plus difficile pour lui étant de maintenir un rythme de vie routinier avec des horaires régulières.</p>		rester actif, en mouvement.
--	--	--	-----------------------------

Memo général Tridoshas

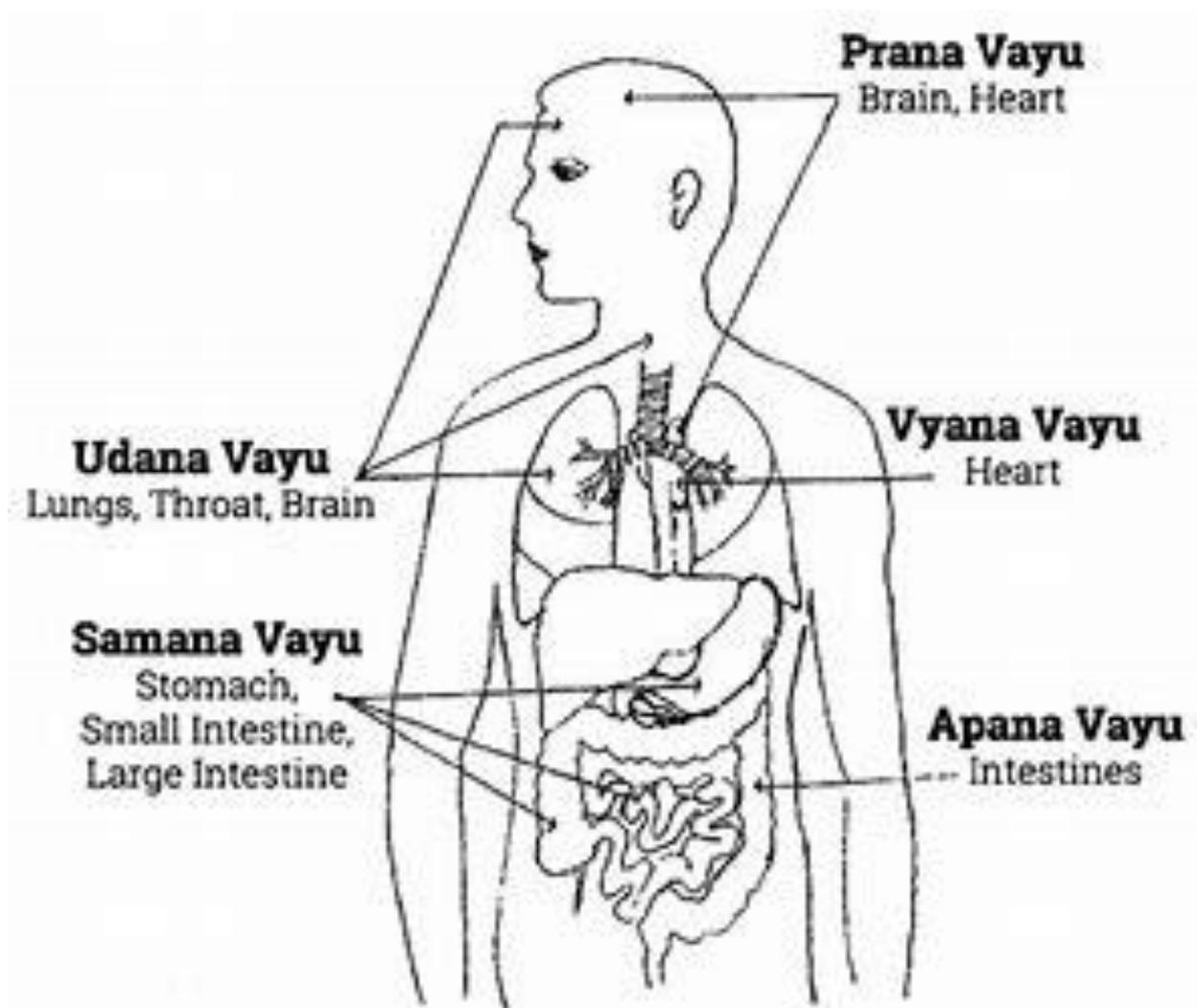
VATA	PITTA	KAPHA
Peu de cheveux	Cheveux gras	Souffre du froid et humidité
Sec, peau sèche, rugueux	Teint rouge ou jaune	Posture « avachie »
Traits fins	Acné	Cheveux épais, abondants, gras
Petites mâchoires	Transpire beaucoup	Pilosité abondante
Rides apparentes	Regard brillant et pénétrant	Mâchoire carrée
Lèvres fines et peu dessinées	Nez droit et pointu	Dents blanches, carrées et bien alignées
Lèvres fines et pendantes	Lèvres rouges et bien sculptées	Charme
Cou fin et long	Lèvres toniques	Cou trapu, double menton
Cage thoracique avec os saillants, clavicules apparentes	Dents bien alignées mais jaunes	Lèvres charnues
Ossatures fines	Langue rouge jusqu'à jaune, lisse et régulière	Ossature solide et lourde
Epaules rentrées, cage thoracique étroite	Cou moyen mais redressé	Doigts boudinés
Côtes avec peu de peau	Posture verticale	Cage thoracique large avec bonne capacité respiratoire
Teint terne car intoxiqué par une mauvaise élimination des toxines	Athlétique, sculpté, tonique	Tendance à la prise de poids, ou surpoids
Abdomen bombé d'air et rigidifié	Longueur moyenne des membres	Constitution massive
Bassin étroit	Côté fuselé des muscles	Peau épaisse, humide et pâle
Petites hanches	Ventre chaud	Pieds plats
Faible libido, faible désir, faible endurance	Bassin droit avec activité sexuelle moyenne mais passionnée et jamais routinière	Regard doux
Cuisses peu musclées	Côté dominant	Veines non apparentes
Raideur dans les ligaments	Jambes moyennes	Bassin large
Raideur dans les tendons	Voute plantaire moyenne	Libido constante mais routinière
Membres longs	Pilosité moyenne	Tissus adipeux développés
Longs fémurs	Cheveux rapidement gris	Côtés du ventre plutôt mous et froids
Veines apparentes	Ont généralement chaud	Rétention d'eau dans les tissus
Finesse mais torsions des membres	Intense de caractère	Salivation importante
Voûte plantaire creuse	Excessif	Problèmes ORL accentués
Faible pilosité	Manipulateur	Bon ancrage, bonne stabilité
	Dominant, leader	Attaché sentimentalement
	Chasseur	Equilibrant, rassurant
	Solitaire	

<p>Manque d'appétit Mouvement des pensées Change rapidement d'idées Ne concrétise pas, mais propose beaucoup Parle beaucoup Confusion mentale Facilement influençable / manipulable Créatif, imaginatif Anxieux, curieux Peur de ce qui peut arriver, a donc besoin d'anticiper Besoin de sécurité matérielle Peur de l'avenir Fluctuant Comprend vite mais oublie vite Assèchement général Vieillesse prématuré Système nerveux Articulations sèches Peau fragile Os fragiles Constipation Ballonnements Faible capacité respiratoire Asthme Vertiges Problèmes psychologiques Cœur (Tb du rythme) Sciatique</p>	<p>Aime le challenge Destructeur Colérique Frustré Brillant, aimant apprendre Chercheur et synthétique Ulcères Diarrhées Dysenteries Infections du sang Acné Yeux Hépatique VB Abscesses Calvitie Dépigmentation Cœur (infarctus) Cholestérol</p>	<p>Protecteur, nourricier jusqu'à être trop maternant, étouffant Apaisant Tranquille, patient, calme, doux Lent dans les processus d'apprentissage mais durables Peu vif d'esprits, passif Routinier, peu adaptable au changement, casanier, collant Mou du ventre Dépendant avec peu d'autonomie dans l'initiative Nostalgique, ressassant le passé N'aime pas le conflit, pacificateur Bon vivant, gourmand Proche de la nature Surpoids Addiction Sphère ORL (bronchite, sinusite, asthme) Œdèmes Problèmes circulatoires Digestion lente Cœur (obstruction) AVC Articulations (surcharge, inactivité, humidité) Diabète</p>
--	---	--

3. La division des doshas



LES SOUS-DOSHA VATA



Les fonctions de Vata sont de gérer tous les mouvements physiques du corps, de maintenir la vie car à la distribution de la force vitale au travers du corps, il permet la communication, gouverne le mental, les sens de perception, les fonctions motrices et la coordination des tissus musculaires. Régissant l'impulsion nerveuse il se relie aux mouvements des pensées, aux émotions et aux

ressenti du corps. Il nous permet l'oxygénation des cellules par la respiration, les battements du cœur, la sécrétion des enzymes, le péristaltisme des intestins et gouverne l'élimination des déchets en donnant le mouvement à l'expulsion des matières fécales, des urines et de la transpiration. Sans lui, il ne peut y avoir le transport des tissus reproducteurs ni de l'accouchement ou des menstruations. Il représente également la division cellulaire, la créativité, la joie, la clarté.

Toutes les sensations sont une création de Prana.

Lorsque la peau est touchée, la sensation est conduite au cerveau et ainsi nous pouvons réagir au toucher.

Le sous-doshas principal qui régule la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps est celui relié à la terre, Apana vayu. Tout déséquilibre de Vata aggravé peut se rééquilibrer par des thérapies veillant à nourrir l'élément Terre et à réguler les fonctions d'Apana Vayu.

PRANA VAYU (ÉLIMINATION) – (admission de l'énergie vitale par la tête, inspiration, vue, ouïe, pores de la peau, nourriture saine)

Il se situe au niveau du chakra coronal, dans la tête, il accueille l'énergie vitale par la tête afin de la distribuer au reste du corps et animer toutes ses fonctions. Les organes récepteurs de cette énergie vitale sont les yeux, les oreilles, le nez par l'inspiration, la bouche par l'aliment contenant le prana et la peau, qui respire les qualités de l'environnement.

Prana vayu gère les fonctions mentales, les neurotransmetteurs, les organes des sens, l'intelligence, la connaissance et la subtilité des fonctions hormonales (via l'hypothalamus). Il est l'intelligence de Purusha contenu au cœur des cellules pour leur donner vie.

Relié aux poumons et au cœur, ce Prana circule au travers des nadis pour transmettre l'énergie à toutes les parties du corps, à chaque cellule.

Les symptômes de déséquilibres de Prana vayu :

- Stress, agitation mentale
- Troubles auditifs
- Disfonctionnement des nerfs liés aux organes de sens pour transmettre l'information au cerveau
- Trouble de la communication nerveuse
- Trouble du sommeil
- Ruminations
- Perte de mémoire, difficulté à se concentrer
- Fatigue mentale
- Névrose, psychose.....troubles mentaux
- Fatigue mentale

Les causes de déséquilibres de Prana vayu :

- Respiration superficielle, apnée, manque de profondeur du souffle, absence de présence à la qualité du souffle.
- Pollution de l'air
- Pollution de l'eau
- Pollution de la terre et de tous ces produits (fruits, légumes, céréales, légumineuses, etc)
- Le manque de régularité des horaires au niveau des horaires de repas, de coucher, de réveil.
- L'irrégularité du mode de vie
- L'excès ou l'insuffisance d'activité physique
- Le mode de vie rajasique
- Les émotions intenses de joie, de colère ou de peine.
- Insuffisance ou excès de tarpaka kapha
- Insuffisance ou excès de sadhaka pitta
- Excès ou insuffisance de repos ou de sommeil

UDANA VAYU (mouvement vers le haut)

Udana Vayu est une énergie ascendante qui part de l'estomac et va en direction de la tête. Cette circulation du Prana vers le haut du corps permet de redresser le corps physiquement et le mental spirituellement en développant des qualités sattviques.

Udana vayu procure du courage pour répondre aux devoirs et obligations de la vie afin de rester en harmonie avec le purushakara, le dharma.

Il permet l'expulsion par le nez ou la bouche, des allergènes, du mucus congestionné et infectieux présent dans les poumons, d'aliments toxiques qui auraient été avalés, de toutes substances ne devant pas pénétrer à l'intérieur du corps ou empruntant une mauvaise direction comme l'aliment qui se dirigerait dans la trachée artère.

Udana vayu permet de rejeter les « poisons » de l'air ou de la nourriture en les expulsant du corps, vomissement, éternuement, toux.

Lorsque Kapha est trop important dans la région des poumons ou de l'estomac, les fonctions vitales d'Udana Vayu sont altérées ce qui empêche le corps de se libérer du flegme obstruant les fonctions respiratoires et digestives. Pour libérer Kapha de l'estomac, Udana Vayu est stimulé afin de provoquer des vomissements. De la sorte, les poumons et le cœur seront plus légers, la respiration plus profonde et le prana pourra ainsi mieux circuler dans le corps.

Les symptômes de déséquilibres de déséquilibres d'Udana Vayu

- Le hoquet
- Bégaiement
- Difficulté à expirer, souffle court et lourd à l'expire
- Être bossu, les épaules voûtées vers l'avant
- Eternuements répétés
- Mutisme
- Vomissement excessif
- Mauvaise utilisation du langage (grossièreté, parler sans intérêt ou pour être remarqué...)
- Nausée sans réussir à vomir
- Indigestion sans vomissement

Les causes de déséquilibres de Udana vayu :

- La mauvaise posture corporelle du haut du corps
- Les tensions et contractures des muscles du haut du corps empêchant la circulation du prana vers le haut
- La sécheresse ou l'excès de mucus de la sphère respiratoire (nez, gorge, poumons)
- Trop parler
- La mauvaise utilisation des pranayamas (techniques respiratoires de bastrika ou ujay)
- Se forcer à vomir sans que le corps en ai manifesté le besoin
- Contenir l'éternuement, la toux, le bâillement

APANA VAYU (MOUVEMENT VERS LE BAS)

Apana Vata est situé dans la région pelvienne et régit les impulsions liées à la miction, l'élimination des menstruations, des urines, des matières fécales, des liquides reproducteurs et permet l'accouchement. Le déséquilibre de l'Apana vata conduit à de la constipation, des crampes intestinales, des troubles menstruels ou des maladies de la prostate, des troubles de la fertilité, un manque de libido...Apana vayu est relié à l'élément Terre et au chakra racine. Il régule la circulation de tous les vayus dans le corps et procure ancrage, stabilité et sécurité. Lorsque nous sommes en état de stress, apana vayu, de part sa grande sensibilité, sera perturbé et pourra ainsi créer des manifestations de rétention des selles, des menstruations ou des liquides reproducteurs...mais aussi, à l'inverse, il pourra produire une accélération d'élimination de ces derniers. Lorsque vata est perturbé dans apana vayu, tout ce qui doit s'éliminer par le bas du corps se manifeste de manière irrégulière et peut provoquer des maladies uro-génitales, l'irritation du côlon

Déséquilibres d'Apana vayu :

- Constipation
- Hémorroïdes
- Diarrhée
- Ménorragie
- Dysménorrhée
- Ejaculation précoce ou lente
- Accouchement tardif
- Douleur lors d'une relation sexuelle
- Diarrhée
- Stérilité
- Baisse de libido
- L'endométriase

Les causes de déséquilibres d'Apana vayu :

- L'absence ou l'excès de nourriture
- Les aliments trop secs, rugueux ou trop piquants, trop huileux, trop lourds, trop astringent.
- Le froid
- Le stress
- Les déplacements du corps excessifs, les voyages, les transports...
- La rétention des besoins naturels (miction, excrétion, désir sexuel)
- Les troubles digestifs
- Les dysfonctionnements du feu digestif et des organes de digestion
- L'insuffisance d'hydratation ou d'aliments hydrophiles
- L'insuffisance d'apport en minéraux
- Les opérations uro-génitales
- L'hygiène de vie tamasique
- Rester focalisé sur les besoins primaires du corps (manger, se reproduire)

SAMANA VAYU (ABSORPTION)

Samana Vata est situé dans la région de l'estomac et de l'intestin et régit le mouvement péristaltique dans la digestion. Le déséquilibre de Samana vata conduit à une mauvaise digestion, à la formation de gaz et aux diarrhées.

Samana vayu représente l'énergie vitale qui se concentre dans le ventre au niveau du chakra solaire, elle active les organes de digestions et permet le mouvement des enzymes et sucs digestifs. Samana vayu est l'énergie nécessaire pour activer les fonctions du feu dans la digestion. Rappelez-vous que le feu ne peut se produire sans la présence de l'oxygène. Samana vayu permet le mouvement de l'estomac pour brasser les aliments, gère les fonctions nerveuses du péristaltisme pour acheminer le chemin de la nourriture et des déchets. Samana vayu stimule les sécrétions hydrochloridriques et ouvre les valves pyloric pour conduire la nourriture vers le duodénum. Tous les mouvements du ventre sont liés à Samana vayu afin de gouverner les fonctions de digestion, d'absorption, d'assimilation.

Déséquilibres de Samana Vayu

- Remontées gastriques
- Spasmes
- Gaz
- Ballonnement
- Sensation de lourdeur et manque de mouvement dans le ventre ou inversement
- Accélération du mouvement et des enzymes de digestion
- Contraction des viscères intestinales
- Borborisme

Les causes de déséquilibres de Samana vayu :

- Insuffisance ou excès de kledaka kapha (lubrification et protection des organes de digestion)
- Insuffisance ou excès de pachaka pitta (présence d'acidité due aux enzymes et sucs de digestion permettant l'assimilation des aliments)
- Le stress
- Les mauvaises habitudes alimentaires
- Les aliments de mauvaises qualités ou de nature excessivement acide, piquante, douce, amère, astringente ou salée
- L'excès ou l'insuffisance d'aliment
- Les jeûnes prolongés
- Le manque ou l'excès d'activité physique
- Les émotions intenses de joie, colère ou tristesse
- Parler en mangeant
- La mauvaise mastication
- Les aliments particulièrement astringents du fait de leur effet à favoriser les gaz
- L'excès de crudités
- Les perturbations d'Agni, le feu digestif
- L'accumulation d'aliments de nature Vata, Pitta ou Kapha qui pénétreraient l'amashaya (estomac).

VYANA VAYU (Mouvement du sang, de la lymphe, des fonctions nerveuses, des muscles et du squelette vers les extrémités du corps)

Vyana vayu est situé dans le cœur et représente le système circulatoire, il régit la circulation sanguine, lymphatique, nerveuse, locomotrice et le rythme du cœur. Le déséquilibre de Vyana vata conduit à l'hypertension artérielle, le rythme cardiaque irrégulier, les troubles nerveux lié au stress, l'engourdissement, la paralysie, l'hypersensibilité à la douleur, les troubles de coordination, la maladresse....

La fonction principale de vyana vayu est de maintenir les fonctions vitales de l'activité cardiaque, de permettre la circulation, la nutrition de tous les tissus, l'oxygénation des cellules et des systèmes corporels. Vyana vayu est présent dans le cœur est permet la circulation artérielle, veineuse et lymphatique. Vyana se déplace au travers de tout le corps, il est impulsé par le

système nerveux qui lui-même est nourrit par le Prana vayu. Par conséquent, tous les troubles de prana vayu, des fonctions mentales et cérébrales peuvent perturber Vyana vayu dans son rôle de circulation. Quand Vyana est affecté, Prana est aussi affecté car les 2 vayus œuvrent ensemble. Si le sang ne peut plus parvenir au cerveau alors ce dernier ne pourra répondre à ses fonctions.

Déséquilibres de Vyana vayu

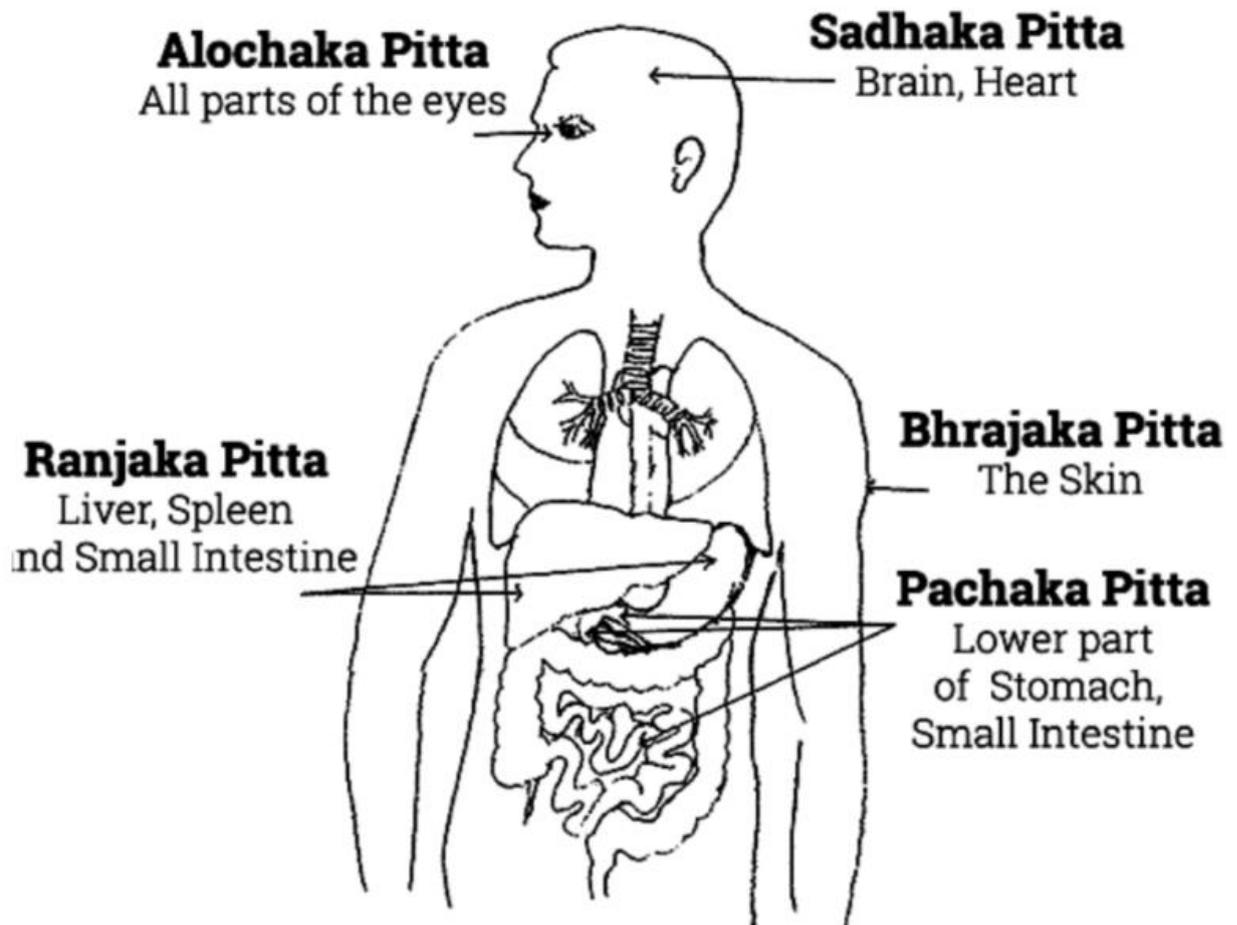
- Problèmes de circulation sanguine
- Varices, varicosité
- Phlébite
- Avc
- Troubles du rythme cardiaque
- Engourdissement
- Manque d'oxygénation des cellules
- Maladie cardiaque
- AVC
- Paralysie
- Crampes
- Œdème
- Tremblements
- Manque de reflexe, problème de coordination

Les causes de déséquilibres de Vyana vayu :

- Défaillance de Prana vayu
- Accumulation de doshas ou de toxines (amas) perturbant la circulation des systèmes corporels
- Défaillance du système nerveux
- Etat dushti (déséquilibre) de rakta dhatu (le sang), de rasa dhatu (la lymphe)
- Dosha gati (dosha en déplacement) dans le chemin externe ou central de la maladie
- Dhatus ou srotas vijnanam (déséquilibre des fonctions des dhatus ou des srotas) qui viendraient perturber le principe de circulation.

Sous doshas V	Éléments	Sites principaux	Fonctions	Directions
Prana	Ether	Tête et cerveau	Principe de vide et de l'espace	Réception
Udana	Air	Diaphragme, gorge	Bouge vers le haut	Vers le haut
Samana	Feu	Intestin grêle, nombril	Isole, sépare	Vers le centre
Apana	Terre	Côlon, cavité pelvienne	Retient	Vers le bas
Vyana	Eau	Cœur, corps entier	Distribue	Circulation aller-retour

LES SOUS-DOSHA PITTA



Les fonctions de Pitta sont de gouverner tout le métabolisme du corps, la digestion, l'absorption, l'assimilation de la nourriture, de maintenir la température corporelle, de procurer de l'appétit, la soif, le goût, l'envie et la couleur. Pitta représente la lumière qui lustre et fait briller les yeux, les cheveux, la peau, le corps. Il rend le corps sensible au plaisir et réagit. Il procure de l'intelligence, de la compréhension et de la connaissance. Il apporte courage et ambition, favorise la transformation de l'être et sert le principe d'évolution. Relié aux yeux, l'élément feu permet la perception visuelle.

Relié au ventre, il permet l'assimilation et l'absorption des nutriments.

Relié au sang, il donne la couleur

Relié au corps, il lui procure la chaleur

Relié aux déchets du corps, il les colore

Relié au mental, il favorise l'intelligence

La partie inférieure de l'estomac est reliée à pitta, il est aussi présent dans l'intestin grêle, le sang, le foie, la vésicule biliaire et la rate. Bien que concentré dans ces sites, il est aussi présent dans les yeux, la transpiration, les glandes sébacées et la matière grise du cerveau. Son siège est l'intestin grêle, il est là en tant qu'enzymes digestifs, acide chloridrique, pepsine, dans le sang il est sous

forme d'hémoglobine et dans le foie sous forme de bile. Dans la rate, Pitta tue les mauvaises bactéries et les parasites.

Dans le sens du goût, Pitta procure le plaisir dans la bouche. Il contient agni, si vous avez une bonne digestion cela signifie que vous avez un pitta en pleine forme.

SADHAKA PITTA

Sadhaka est présent dans la matière grise du cerveau comme neurotransmetteurs, et dans le cœur comme chakra cœur. Il est responsable de la connaissance, de la compréhension, de l'appréciation. Il transforme les sensations en émotions. Il procure le sentiment de « je suis », l'ego. L'ego n'est pas une mauvaise chose en soi car il permet la confiance en soi, il donne à tout à chacun sa place en tant qu'Ahankara. Sadhaka est un principe d'intelligence intellectuelle, émotionnelle et spirituelle. Il favorise la connaissance, la compréhension, l'analyse, la synthèse.

Exemples de déséquilibres de Sadhaka pitta

- Confusion
- Jugement
- Trouble de l'apprentissage
- Difficulté à se concentrer
- Maladies mentales
- Fanatisme
- Despotisme
- Cruauté

Les causes de déséquilibres de Sadhaka Pitta :

- L'accumulation des doshas dans prana vayu et dans tarpaka kapha
- Le manque de sommeil
- La mauvaise hygiène de vie
- Le manque d'éducation
- Le manque de connaissance spirituelle
- L'ignorance de soi
- Le mauvais daiva karma (actions des vies antérieures)
- Les drogues, l'alcool, les substances toxiques
- Le manque d'Amour

ALOCHAKA PITTA

Alochaka pitta nous permet la perception visuelle. Par l'intermédiaire de l'œil la lumière du monde est absorbée pour retransmettre au cerveau des images et ce qui a été perçu. L'alochaka pitta perçoit la lumière, l'image et le prana vayu combiné au sadhaka pitta, reçoivent l'information et l'analyse pour l'identifier.

Lorsque vous regardez un objet, l'image est formée sur la rétine et absorbée par la qualité aiguisée d'alochara pitta au travers du nerf optique. Alochara permet la vision 3 D, la dilatation et constriction de la pupille et de s'adapter à la lumière pour permettre la vision.

Alochara est aussi relié aux émotions, des émotions variées procurent des larmes avec des phénomènes chimiques différents. Il y a les larmes de joie et d'amour qui sont douces et qui coulent sur le bord extérieur de l'œil. Les émotions de colère sont sur le milieu de l'œil alors que les émotions de tristesse, frustration, deuil sont sur le coin intérieur de l'œil.

Lorsque Pitta est aggravé, il crée de la conjonctivite, de la photophobie, on ne supporte pas l'excès de luminosité.

Exemples de déséquilibres d'Alochara Pitta

- Absence de larmes
- Cécité
- Hypersensibilité à la lumière
- Baisse de la vue
- Yeux chauds
- Yeux secs
- Yeux rouges
- Maladie des yeux

Les causes de déséquilibres d'Alochara Pitta

- Déséquilibres de prana vayu ou de sadhaka pitta
- Dysfonctionnement de majjah dhatus (nerfs permettant la vision)
- Aggravation des doshas dans le corps mais surtout de pitta
- Les conditions génétiques
- L'âge
- L'exposition aux substances hasardeuses (soudures, feu, radiations, poussières...)

PACHAKA PITTA – Puissance de digestion

Pachaka Pitta est le Feu permettant les fonctions enzymatiques pour la transformation de la nourriture en nutriments

Il a une capacité de digestion, d'absorption et d'assimilation de la nourriture.

Il est présent dans Jatharagni, le feu digestif de l'estomac et favorise ainsi le maintien du feu dans tout le corps, bhrajaka pitta, dhatu agni, jathru agni. Lorsque le feu digestif de l'estomac est élevé il procure la sensation de faim. Grâce à pachaka Pitta, l'ahara rasa, le premier chyle provenant de la digestion est créé et il permettra ainsi le processus de fabrication et de nutrition des tissus corporels.

Les fonctions digestives d'Agni fonctionnent correctement lorsqu'il y a l'équilibre de prana vayu, samana vayu, pachaka pitta et kledaka kapha.

Exemples de déséquilibres de Pachaka Pitta

- Brûlures gastriques
- Ulcères
- Malabsorption
- Acidité
- Chaleur
- Inflammation de l'intestin grêle
- Fermentation et gaz

Les cause de déséquilibres de Pachaka Pitta

- Déséquilibre d'Agni
- Accumulation des doshas dans l'estomac
- Trouble d'Apana vayu et de l'élimination du Purisha (les excréments)
- Excès ou insuffisance de kledaka kapha (le manque ou l'excès de l'élément eau va intensifier ou réduire les fonctions du feu)
- Excès ou insuffisance de samana vayu (le manque ou l'excès de mouvement vont surstimuler ou rendre insuffisant la production d'enzymes digestifs.)

BHRAJAKA PITTA

La peau est le site principal de bhrajaka pitta qui lui permet de rester chaude et d'être lustrée. Il permet aussi l'assimilation des propriétés thérapeutiques des huiles, décoction, eau thermale ou thalasso....par voie cutanée. L'agni de la peau peut assimiler les substances qui lui sont appliquées grâce au bhrajaka pitta. Brajaka Pitta est connecté aux états de ranjaka pitta et de pachaka pitta, si ces derniers sont en excès ou en insuffisance de Pitta alors le maintien de chaleur corporelle sera perturbé. Egalement, lorsque les doshas entrent dans l'estomac, ils viennent perturber Agni et se dernier se retrouvera véhiculé dans le corps sous forme de fièvre, créant par là-même une perturbation de bhrajaka pitta (conf. Perfectionnement sur le Nidana Jwara). Soit l'équilibre de Pachaka Pitta dépend du pachaka pitta, du ranjaka pitta, du rasa dhatu et de sveda malas afin de maintenir l'homéostasie.

Exemples de déséquilibres de Bhrajaka Pitta

- Problèmes de peau, eczema, psoriasis
- Insuffisance ou excès de sudation
- Mauvaise gestion de la chaleur corporelle
- Rougeurs, tâches rouges, pâleur
- Suées nocturnes
- Fièvre
- Bouffées de chaleur

Causes de déséquilibres de Bhrajaka Pitta

- L'accumulation des doshas dans l'estomac
- Les perturbations d'Agni et des bhutagnis
- L'excès de saveurs piquantes, acides et salées

- L'excès de huileux
- La peau (rasa dhatus) trop sèche, rugueuse, froide ou à l'inverse trop épaisse et humide
- L'insuffisance de transpiration
- L'exposition au froid ou au chaud excessif
- La perturbation de vyana vayu
- Le stress

RANJAKA PITTA

Le mot sanskrit de Ranjaka signifie celui qui colore. Il est situé dans le foie et la rate. Il est responsable pour donner la couleur au sang, au yeux, aux cheveux, au teint, aux urines, fèces, à la transpiration, etc...Il est responsable de la création des globules rouges de la moelle osseuse, qui se mélange avec le plasma (rasa dhatu).

Le Ranjaka pitta dépend de l'inter relation entre le foie, l'estomac, la rate et la moelle osseuse. Si les fonctions de l'estomac sont altérées, le foie est impacté. Si la rate dysfonctionne, le foie est impacté. Si l'estomac, la rate, le foie sont altérés, la moelle osseuse est déficiente.

On peut remarquer également la fine relation entre Ranjaka pitta, bhuta agni et rakta agni. Ranjaka implique le bon fonctionnement des bhuta agnis. Bhuta agni est la fonction spécialisée du ranjaka pitta du foie pour convertir la nourriture et tout autre composant en nutriments.

Déséquilibres de Ranjaka Pitta

- Hépatite
- Anémie
- Syndrome de fatigue chronique
- Mononucléose
- Calculs biliaires
- Diarrhée grasse
- Dégénérescence du foie
- Insuffisance de globule rouge
- Rougeur ou pâleur
- Coloration jaune, verte ou blanchâtre des excréments

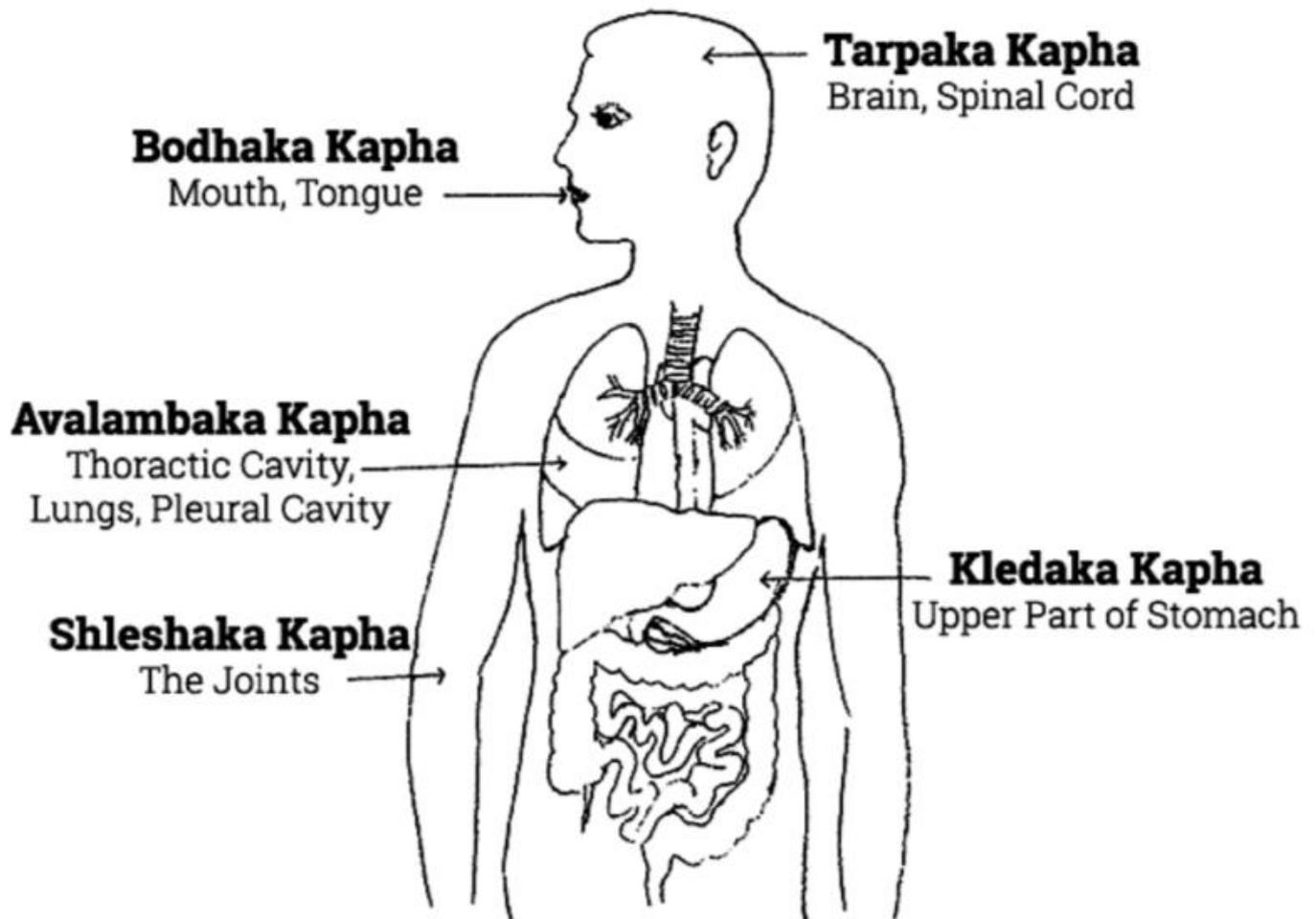
Les Causes de déséquilibres de Ranjaka Pitta

- L'accumulation des doshas dans Agni
- Les déficiences de production des globules rouges en provenance de la moelle osseuse
- L'insuffisance ou l'excès de saveur acides, d'aliments féreux
- Les maladies du foie et de la rate

Tableau récapitulatif des sous-doshas de Pitta

Sous doshas	Éléments	Sites principaux	Fonctions
Pachaka pitta	Feu	Intestin grêle, estomac	Digestion, absorption, assimilation de la nourriture
Ranjaka Pitta	Eau	Foie, rate, moelle osseuse	Produit la bile, les enzymes du foie, donne la couleur au sang
Sadhaka Pitta	Ether	Cerveau, cœur	Compréhension, conscience des pensées et des émotions, intelligence
Alochaka Pitta	Air	Yeux	Maintient la couleur de l'iris et permet la perception visuelle
Bhrajaka Pitta	Terre	Peau	Régule la température corporelle

LES SOUS-DOSHA KAPHA



Ka signifie eau, et *pha* signifie protéger. Tout ce qui est constitué d'eau, qui protège, lubrifie et relie est apparenté à kapha.

Les molécules kapha se collent ensemble pour créer la masse corporelle. Constitué d'eau et de terre, kapha est lourd, lent, collant, mou, visqueux, dur, grossier, froid, stable, dense, huileux, humide. Ses saveurs sont salées et douces. Les molécules kapha sont anaboliques et centripètes, les fonctions de Kapha et de ses sous-doshas sont apporter la lubrification et la protection des cellules et tissus du corps. Toutes les cellules, tissus et organes sont composés de Kapha car ils composent la formation du corps. L'élément Eau de Kapha est prédominant dans la lymphe sous forme de plasma mais aussi dans la graisse, les tissus nerveux, moelle osseuse et les tissus reproducteurs, quant à l'élément Terre, il est prédominant dans les muscles et les tissus osseux pour apporter force et soutien. Le corps est constitué de 90 % d'eau, le rôle de Kapha est donc primordial dans la notion de longévité, d'endurance et de capacité à nourrir le corps et permettre à la vie de s'y développer.

Tout comme la présence d'eau sur la planète Terre qui a pu se démarquer des autres planètes et ainsi favoriser la croissance et la nutrition de toutes les espèces qui la compose. Le sous-doshas principal de kapha est avalambaka kapha, il est situé dans les poumons sous forme de tissus conjonctifs et de muqueuses, les poumons sont une véritable réserve de plasma, nécessaire à notre immunité. Tout ce qui est blanc est Kapha.

De façon plus large, les fonctions de kapha sont la lubrification du cerveau, des poumons, de la bouche et du nez, des articulations, des viscères, des poumons. Il nourrit les tissus et organes, les soutient, leur donne force et endurance et favorise la croissance, la beauté, la jeunesse.

Kapha permet la lubrification des poumons et du cœur, il permet les échanges gazeux et la circulation du prana dans le corps, il protège des sécrétions gastriques, équilibre l'électrolyte de l'eau dans le corps, permet le goût et l'odorat, régule la graisse, l'énergie, le sommeil, répare les blessures et rend fertile. Sur le plan psychologique il procure l'état de contentement, de satisfaction, de pardon, il procure mémoire et compassion.

TARPAKA KAPHA

Le mot sanskrit tarpaka signifie nourrir ou contentement. Tarpaka est présent dans la matière blanche du cerveau, dans les fluides cérébrospinaux. Tarpaka nourrit les cellules du cerveau. Il est doux du fait du glucose et salé du fait des minéraux. Tarpaka apporte de l'énergie à rasa dhatu du fait de ses saveurs douces et salées, créant par la même un sentiment de satisfaction. Si un enfant pleure et que vous lui donnez un bonbon, il devient heureux et cesse ses larmes. Kapha se situe également dans les gaines de myéline afin de protéger les nerfs des impulsions neuronales. Tarpaka lubrifie les sinus et les cavités nasales. Nous transportons le patrimoine génétiques ADN de nos parents par tarpaka kapha. Si un grand parent a du diabète, la mémoire de ce dernier est transportée par tarpaka kapha. De la même manière, toutes nos expériences vécues, surtout lors des 7 premières années de vie, sont inscrites et nous conditionnent pour le reste de notre vie et construisent notre personnalité.

En résumé Tarpaka :

Donne l'état de plénitude, la satisfaction personnelle

Nourrit, enveloppe et protège le cerveau

Donne l'appétit à ancrer les choses dans la mémoire

Se construit grâce à la qualité du sommeil et du repos

Il nous protège de l'agitation mentale et du stress

Il nous protège des maladies du cerveau et de l'esprit causées par l'accumulation de vata ou pitta dans prana vayu ou sadhaka pitta.

Exemples de déséquilibres de tarpaka kapha :

- Tremblements
- Paralyse
- Parkinson, Alzheimer
- Tumeur au cerveau
- Fatigue mentale
- Stress
- Insomnie
- Perte de mémoire
- Tumeurs au cerveau
- Hydrocéphalie

Causes de déséquilibres de tarpaka kapha :

- Disfonctionnement de prana vayu ou de sadhaka pitta
- Disfonctionnement du système nerveux et du cerveau
- Stress
- Manque ou excès de sommeil
- Sieste dans la journée
- Burn out
- Nature mentale rajasique ou tamasique
- Le mode de vie irrégulier
- La pollution de l'air et de l'eau
- Un souffle irrégulier, de mauvaise qualité
- Le manque de repos

BODHAKA KAPHA

Bodhaka vient du sanskrit bodhana qui signifie « connu ». Il est localisé dans la bouche sous forme de salive qui est liquide, collante, douce et légèrement onctueuse. Il y a 6 glandes salivaires qui jouent différents rôles dans les premières étapes de la digestion et qui maintiennent l'état d'humidité indispensable à la santé de la bouche et de l'œsophage. Bodhaka nous permet de parler et lubrifie toute la sphère buccale. Ce kapha est appelé bodhaka car il nous permet de connaître le goût des aliments.

Le bout de la langue permet de percevoir la saveur douce, les côtés du bout de langue renseignent la saveur acide, le milieu de la langue et en direction du fond renseigne sur le piquant, amer et astringent, quant aux côtés de la langue vers le fond, c'est la saveur salée qui est perçue. Cette perception est possible grâce à l'humidité de la langue, les capteurs de la langue sont ainsi à la fois protégés des aliments rugueux, secs et le système nerveux peut véhiculer les saveurs au cerveau. Bodhaka kapha permet également la liquéfaction des aliments pour mieux digérer et favorise la sécrétion des enzymes contenus dans la salive en informant le cerveau de la nourriture à digérer.

Déséquilibres de Bodhaka kapha :

- Langue sèche
- Caries
- Aphtes
- Perte du goût

Causes de déséquilibres de Bodhaka kapha :

- Aliments piquants, astringents
- L'insuffisance d'hydratation
- L'excès de sommeil
- Trop d'aliments de nature kapha

KLEDAKA KAPHA

Kledaka kapha est situé dans le ventre, il humidifie et protège les organes et les viscères de la chaleur de pachaka pitta et des mouvements de samana vayu. Il est responsable de la liquéfaction des aliments dans l'estomac. Kledaka kapha est situé dans l'estomac sous forme de mucus gastrique, il sert à produire le flegme dans l'estomac. Il représente également le niveau d'humidité et d'hydratation des viscères de toute la sphère digestive. Kledaka kapha constitué de l'élément eau permet ainsi aux enzymes digestifs, aux sucs gastriques, aux aliments de circuler dans la région digestive. Il véhicule les fonctions de PACHAKA PITTA et protège les organes et viscères des mouvements de samana vayu.

Le mucus gastrique est nécessaire non seulement pour l'humidification du bolus, qui provient de l'œsophage (le bolus se transforme en chyme - masse pâteuse), mais aussi pour protéger les parois de l'estomac contre l'action dommageable de l'acide chlorhydrique et des pepsines. Le mucus est alcalin et neutralise les facteurs agressifs gastriques excessifs du jus d'estomac. Le principal facteur régissant la production de cellules muqueuses, sont les prostaglandines. Ces hormones, d'une part, contribuent à la restauration du gel muqueux couvrant l'estomac et le protège de l'acide chlorhydrique ; d'autre part, elles contribuent à la réparation des zones endommagées par la muqueuse gastrique.

Les troubles de Kledaka Kapha manifestent le déclin de la production de prostaglandines et de mucus gastrique, ce qui conduit aux ulcères.

L'utilisation fréquente de médicaments, comme l'aspirine et le paracétamol, fait évoluer les troubles de kledaka kapha, elle bloque directement la formation de prostaglandines et provoque des ulcères.

Déséquilibres de Kledaka kapha :

- Lourdeur dans l'abdomen
- Manque d'appétit
- Nausée
- Vomissement
- Diminution des fonctions d'agni car il réduit pachaka pitta et samana vayu lorsqu'il est en excès

Causes de déséquilibres de Kledaka kapha en état d'aggravation

- Aliments de nature kapha, produits laitiers, aliments lourds et huileux...
- Nature prakriti kapha
- Insuffisance de pachaka pitta ou de samana
- Condition de Manda Agni
- Le manque d'activité physique
- Trop manger
- Manger sans avoir digéré le repas précédent
- Consommer trop d'aliments de saveurs acides, salée et douces
- Les médicaments

SLESHAKA KAPHA

Sleshaka — littéralement « embrasser, s'entrelacer, attacher ». Sleshaka Kapha est l'eau, qui fournit la lubrification des articulations sous la forme d'un fluide lubrifiant, la synovie.

D'un point de vue physiologique, il s'agit des membranes synoviales de l'articulation et du liquide synovial. Le liquide synovial est un dialysat de plasma sanguin avec une forte concentration d'acide hyaluronique. Il fournit également les nutriments et l'oxygène au cartilage articulaire vasculaire.

Le cartilage articulaire élastique est également un absorbeur efficace d'une charge mécanique intermittente qui affectent de nombreuses articulations. Un mécanisme similaire est observé dans les disques intervertébraux. Les molécules de protéoglycanes, que l'on trouve individuellement forment un réseau et contiennent une quantité importante d'eau. Dans le cadre des efforts physique, l'eau est pressée hors de la matrice du cartilage dans le liquide synovial. Lorsque l'eau comprime le cartilage, le principe d'élasticité de met en place. Lorsque la pression est réduite, l'eau est ramenée dans l'espace entre les branches des molécules de glycosaminoglycanes. Un tel déplacement de l'eau est causé par le fonctionnement des articulations. Ils jouent un rôle important dans la nutrition du cartilage et facilitent l'échange mutuel d'oxygène, de dioxyde de carbone et d'autres molécules entre le liquide synovial et le cartilage articulaire.

Les troubles de Sleshaka Kapha se montrent dans la production altérée et l'insuffisance du liquide synovial, ainsi que dans la restauration de la surface articulaire.

Déséquilibres de Sleshaka kapha :

- Arthrose, arthrite
- Bursite
- Raideur ou laxité
- Douleur articulaire
- Dégénérescence des articulations

Causes de déséquilibres de Sleshaka Kapha

- Manque d'hydratation
- Insuffisance ou excès de saveurs salées, sucrée et acide de saveurs acides, salée et douces
- Insuffisance ou excès de produits laitiers
- Insuffisance ou excès d'exercices physique
- L'âge
- Les traumatismes physiques, les accidents, les chocs

AVLAMBAKA KAPHA - LE PLUS IMPORTANT

Avalambaka Kapha — (SKT. Avalambaka, de la base "avalamb"), ce qui signifie littéralement « tenir, soutenir ». Il est situé dans la poitrine, soutient la trika (le scapulaire et les épaules) et le cœur. C'est l'essence de la nourriture consommée sous forme de rasa dhatu, ce qui signifie que les produits de l'hydrolyse des nutriments provenant de la nourriture forment Avalambaka Kapha. Il est donc considéré que l'Avalambaka est une matière première pour les autres types de Kapha et permet ainsi leurs actions dans le corps.

Avalambaka Kapha est la principale composante de l'eau du corps, sa présence contrôle les fonctions des poumons et du cœur. L'objectif principal d'Avalambaka Kapha est de maintenir la constance du volume des liquide contenu dans les cellules et les tissus et permet ainsi la régulation des systèmes biochimiques cytosoliques.

Avalambaka situé dans les poumons est associé au processus de respiration et permet ainsi l'expirer l'excès d'humidité provenant de l'air. La proportion de vapeur d'eau dans l'air atmosphérique laisse moins de 1 % du mélange de gaz, en même temps, la proportion de vapeur d'eau dans le gaz alvéolaire est de 6,3 %. Par conséquent, l'humidité essaie constamment de quitter notre corps par l'air expiré. Le contrôle de ce processus dépend non seulement de la fréquence et de la profondeur de la respiration, mais aussi des phénomènes biologiques moléculaires complexes qui se produisent au niveau de la barrière tissulaire entre la cavité des alvéoles et les capillaires sanguins des poumons.

En fait, les poumons sont le lieu principal de la localisation de Kapha-dosha.

Par conséquent, l'état des poumons dépend de l'état du dosha Kapha. Fait intéressant, le mécanisme du refroidissement du corps par l'expiration est particulièrement bien développé chez les oiseaux qui n'ont pas de glandes sudoripares, et aussi chez certains mammifères, tels que les porcs, les chats, les chiens. Avalambaka kapha peut ainsi être relié aux fonctions de Brajaka kapha et de sveda malas pour réguler le volume d'humidité présent dans le corps. Enfin, la qualité d'Avalambaka kapha procure l'immunité et soutient toutes les fonctions du corps.

Déséquilibres d'Avalambaka kapha :

- Troubles respiratoires
- Assèchement du corps
- Baisse de l'immunité
- Allergies
- Excès d'humidité ou sécheresse dans les cellules et tissus corporels
- Difficulté à réguler la chaleur corporelle
- Asthme, bronchite
- Pneumonie

Causes de déséquilibres de Avalambaka Kapha

- La poussière
- Le printemps
- Les allergènes
- Les produits laitiers en excès ou en insuffisance
- Le manque de sport ou d'activité favorisant le souffle
- Le climat trop humide ou trop sec
- Les états dushti (déséquilibre) de rasa dhatu
- Les rhumes
- Le froid des aliments, du climat

Memo Sous-Doshas Vata

Vatta	Prana Vayu	Udana Vayu	Apana Vayu	Samana Vayu	Vyana Vayu
Fonction	<p><u>Elimination</u>, admission de l'énergie vitale par la tête, inspiration, vue, ouïe, pores de la peau, nourriture saine</p> <p>Gère les fonctions mentales, les neurotransmetteurs, les organes des sens, l'intelligence, la connaissance et la subtilité des fonctions hormonales</p>	<p><u>Mouvement vers le haut</u>, redresse le corps et le mental en développant des qualités sattviques, procure du courage pour répondre aux devoirs et obligations de la vie afin de rester en harmonie avec le purushakara, le dharma, expulsions par le nez ou la bouche, des allergènes, du mucus congestionné et infectieux présent dans les poumons, d'aliments toxiques qui auraient été avalés, de substances ne devant pas pénétrer à l'intérieur du corps ou</p>	<p><u>Mouvement vers le bas</u>, régit les impulsions liées à la miction, l'élimination des menstruations, des urines, des matières fécales, des liquides reproducteurs et permet l'accouchement, régule la circulation de tous les vayus dans le corps et procure ancrage, stabilité et sécurité</p>	<p><u>Absorption</u>, régit le mouvement péristaltique dans la digestion, représente l'énergie vitale qui se concentre dans le ventre au niveau du chakra solaire, elle active les organes de digestions et permet le mouvement des enzymes et sucs digestifs, active les fonctions du feu dans la digestion, permet le mouvement de l'estomac pour brasser les aliments, gère les fonctions nerveuses du péristaltisme pour acheminer le chemin de la nourriture et des déchets, stimule les sécrétions hydrochlori-</p>	<p><u>Mouvement du sang, de la lymphe, des fonctions nerveuses, des muscles et du squelette vers les extrémités du corps</u>, régit la circulation sanguine, lymphatique, nerveuse, locomotrice et le rythme du cœur, maintient les fonctions vitales de l'activité cardiaque, de permettre la circulation, la nutrition de tous les tissus, l'oxygénation des cellules et des systèmes corporels, permet la circulation artérielle, veineuse et lymphatique, se déplace dans tout le corps, impulsé par le système nerveux qui lui-même est nourri par le Prana vayu (oeuvrent ensemble : si le sang ne peut plus parvenir au</p>

		empruntant une mauvaise direction comme l'aliment qui se dirigerait dans la trachée artère, rejette les « poisons » de l'air ou de la nourriture en les expulsant du corps, vomissement, éternuement, toux		driques et ouvre les valves pyloric pour conduire la nourriture vers le duodénum, gère tous les mouvements du ventre afin de gouverner les fonctions de digestion, absorption, assimilation	cerveau alors ce dernier ne pourra répondre à ses fonctions)
Position	Chakra coronal (tête)	Estomac vers tête	Chakra racine (pelvis)	Chakra solaire (intestins)	Coeur, système circu.
Causes déséquilibré	Respiration superficielle, apnée, manque de profondeur du souffle, absence de présence à la qualité du souffle. Pollution de l'air Pollution de l'eau Pollution de la terre et de tous ces produits (fruits, légumes, céréales, légumineuses, etc) Le manque de régularité des horaires au niveau des horaires de repas, de	La mauvaise posture corporelle du haut du corps Les tensions et contractures des muscles du haut du corps empêchant la circulation du prana vers le haut La sécheresse ou l'excès de mucus de la sphère respiratoire	L'absence ou l'excès de nourriture Les aliments trop secs, rugueux ou trop piquants, trop huileux, trop lourds, trop astringent Le froid Le stress Les déplacements du corps excessifs, les voyages, les transports... La rétention des besoins naturels (miction, excrétion, désir sexuel) Les troubles digestifs	Insuffisance ou excès de kledaka kapha (lubrification et protection des organes de digestion) Insuffisance ou excès de pachaka pitta (acidité due aux enzymes et sucs de digestion) Le stress Les mauvaises habitudes alimentaires Les aliments de mauvaises	Défaillance de Prana vayu •Accumulation de doshas ou de toxines (amas) perturbant la circulation des systèmes corporels •Défaillance du système nerveux Etat dushti (déséquilibre) de rakta dhatu (le sang), de rasa dhatu (la lymphe) Dosha gati (dosha en déplacement) dans le chemin externe ou

	<p>coucher, de réveil L'irrégularité du mode de vie L'excès ou l'insuffisance d'activité physique Le mode de vie rajasique Les émotions intenses de joie, de colère ou de peine. Insuffisance ou excès de tarpaka kapha Insuffisance ou excès de sadhaka pitta Excès ou insuffisance de repos ou de sommeil</p>	<p>(nez, gorge, poumons) Trop parler La mauvaise utilisation des pranayamas (techniques respiratoires de bastrika ou ujay) Se forcer à vomir sans que le corps en ait manifesté le besoin Contenir l'éternuement, la toux, le bâillement</p>	<p>Les dysfonctionnements du feu digestif et des organes de digestion L'insuffisance d'hydratation ou d'aliments hydrophiles L'insuffisance d'apport en minéraux Les opérations uro-génitales L'hygiène de vie tamasique Rester focalisé sur les besoins primaires du corps (manger, se reproduire)</p>	<p>qualités ou acide, piquante, douce, amère, astringente salée L'excès ou l'insuffisance d'aliment Les jeûnes prolongés Le manque ou l'excès d'activité physique Les émotions intenses de joie, colère ou tristesse Parler en mangeant La mauvaise mastication Les aliments astringents favorisant les gaz L'excès de crudités Les perturbations d'Agni L'accumulation d'aliments de nature Vata, Pitta ou Kapha qui pénètrent l'amashaya (estomac).</p>	<p>central de la maladie Dhatus ou srotas vijnanam (déséquilibre des fonctions des dhatus ou des srotas) qui viendraient perturber le principe de circulation.</p>
<p>Effet déséquilibré</p>	<p>Stress, agitation mentale Troubles auditifs Dysfonctionnement des nerfs liés aux organes de</p>	<p>Le hoquet Bégaiement Difficulté à expirer, souffle court et</p>	<p>Constipation Hémorroïdes Diarrhée Ménorragie Dysménorrhée Ejaculation précoce ou lente</p>	<p>Remontées gastriques Spasmes Gaz Ballonnement</p>	<p>Problèmes de circulation sanguine Varices, varicosité Phlébite Avc</p>

	<p>sens pour transmettre l'information au cerveau</p> <p>Trouble de la communication nerveuse</p> <p>Trouble du sommeil</p> <p>Rumination</p> <p>Perte de mémoire, difficulté à se concentrer</p> <p>Fatigue mentale</p> <p>Névrose, psychose, troubles mentaux</p> <p>Fatigue mentale</p>	<p>lourd à l'expire</p> <p>Être bossu, les épaules voûtées vers l'avant</p> <p>Éternuements répétés</p> <p>Mutisme</p> <p>Vomissement excessif</p> <p>Mauvaise utilisation du langage (grossièreté, parler sans intérêt ou pour être remarqué...)</p> <p>Nausée sans réussir à vomir</p> <p>Indigestion sans vomissement</p>	<p>Accouchement tardif</p> <p>Douleur lors d'une relation sexuelle</p> <p>Diarrhée</p> <p>Stérilité</p> <p>Baisse de libido</p> <p>L'endométrirose</p>	<p>Sensation de lourdeur et manque de mouvement dans le ventre ou inversement</p> <p>Accélération du mouvement et des enzymes de digestion</p> <p>Contraction des viscères intestinales</p> <p>Borborisme</p>	<p>Troubles du rythme cardiaque</p> <p>Engourdissement</p> <p>Manque d'oxygénation des cellules</p> <p>Maladie cardiaque</p> <p>AVC</p> <p>Paralysie</p> <p>Crampes</p> <p>Œdème</p> <p>Tremblements</p> <p>Manque de réflexe, problème de coordination</p>
--	--	--	--	---	---

Memo sous-doshas Pitta

Pitta	Sadhaka Pitta	Alochaka Pitta	Pachaka Pitta	Bhrajaka Pitta	Ranjaka Pitta
Fonction	<p>Responsable de la connaissance, de la compréhension, de l'appréciation, transforme les sensations en émotions, procure le sentiment de « je suis », l'ego permettant la confiance en soi, donnant à chacun sa</p>	<p>Permet la perception visuelle, perçoit la lumière, l'image puis le prana vayu combiné au sadhaka pitta, reçoivent l'information et l'analyse pour l'identifier, permet la vision 3D, la dilatation et constriction de la pupille et de s'adapter à la lumière pour</p>	<p>Permet les fonctions enzymatiques pour la transformation de la nourriture en nutriments, a une capacité de digestion, d'absorption et d'assimilation de la nourriture, favorise le</p>	<p>Permet à la peau de rester chaude et d'être lustrée, permet l'assimilation des propriétés thérapeutiques des huiles, décoction, eau thermale ou thalasso par voie cutanée,</p>	<p>Responsable de donner la couleur au sang, au yeux, aux cheveux, au teint, aux urines, fèces, à la transpiration, etc, responsable de la création des globules rouges de la moelle osseuse, implique le bon fonctionnement</p>

	place en tant qu'Ahankara, principe d'intelligence intellectuelle, émotionnelle et spirituelle, favorise la connaissance, la compréhension, l'analyse, la synthèse	permettre la vision, est relié aux émotions qui procurent des larmes (phénomènes chimiques différents)	maintien du feu dans tout le corps, bhrajaka pitta, dhatu agni, jatru agni, crée l'ahara rasa, premier chyle de la digestion, permet ainsi le processus de fabrication et de nutrition des tissus corporels	permet à l'agni de la peau d'assimiler les substances qui lui sont appliquées	t des bhuta agnis (fonction spécialisée du ranjaka pitta du foie pour convertir la nourriture et tout autre composant en nutriments)
Position	Chakra du coeur et matière grise	Yeux	Jatharagni (feu digestif de l'estomac)	Peau	Foie, rate, estomac, moelle osseuse
Causes déséquilibrées	L'accumulation des doshas dans prana vayu et dans tarpaka kapha Le manque de sommeil La mauvaise hygiène de vie Le manque d'éducation Le manque de connaissance spirituelle L'ignorance de soi Le mauvais daiva karma (actions des vies antérieures) Les drogues, l'alcool, les substances toxiques	Déséquilibres de prana vayu ou de sadhaka pitta Dysfonctionnement de majjah dhatu (nerfs permettant la vision) Aggravation des doshas dans le corps mais surtout de pitta Les conditions génétiques L'âge L'exposition aux substances hasardeuses (soudures, feu, radiations, poussières...)	Déséquilibre d'Agni Accumulation des doshas dans l'estomac Trouble d'Apana vayu et de l'élimination du Purisha (les excréments) Excès ou insuffisance de kledaka kapha (le manque ou l'excès de l'élément eau va intensifier ou réduire les fonctions du feu) Excès ou insuffisance	L'accumulation des doshas dans l'estomac Les perturbations d'Agni et des bhutagnis L'excès de saveurs piquantes, acides et salées L'excès de huileux La peau (rasa dhatu) trop sèche, rugueuse, froide ou à l'inverse trop épaisse et humide L'insuffisance de transpiration	L'accumulation des doshas dans Agni Les déficiences de production des globules rouges en provenance de la moelle osseuse L'insuffisance ou l'excès de saveur acides, d'aliments féreux Les maladies du foie et de la rate

	Le manque d'Amour		de samana vayu (le manque ou l'excès de mouvement vont sur-stimuler ou rendre insuffisant la production d'enzymes digestives)	L'exposition au froid ou au chaud excessif La perturbation de vyana vayu Le stress	
Effet déséquilibré	Confusion Jugement Trouble de l'apprentissage Difficulté à se concentrer Maladies mentales Fanatisme Despotisme Cruauté	Absence de larmes Cécité Hypersensibilité à la lumière Baisse de la vue Yeux chauds Yeux secs Yeux rouges Maladie des yeux	Brûlures gastriques Ulcères Malabsorption Acidité Chaleur Inflammation de l'intestin grêle Fermentation et gaz	Problèmes de peau, eczéma, psoriasis Insuffisance ou excès de sudation Mauvaise gestion de la chaleur corporelle Rougeurs, tâches rouges, pâleur Suées nocturnes Fièvre Bouffées de chaleur	Hépatite Anémie Syndrome de fatigue chronique Mononucléose Calculs biliaires Diarrhée grasse Dégénérescence du foie Insuffisance de globule rouge Rougeur ou pâleur Coloration jaune, verte ou blanchâtre des excréments

Memo sous-dosha Kapha

Kapha	Tarpaka Kapha	Bodhaka Kapha	Kledaka Kapha	Sleshaka Kapha	Avalambaka Kapha
Fonction	Donne l'état de plénitude, la satisfaction personnelle Nourrit, enveloppe et protège le cerveau Donne l'aptitude à ancrer les choses dans la mémoire	Maintient l'état d'humidité indispensable à la santé de la bouche et de l'œsophage, permet de parler et lubrifie toute	Humidifie et protège les organes et les viscères de la chaleur de pachaka pitta et des mouvements de samana vayu, responsable de la	Fournit la lubrification des articulations (synovie, plasma sanguin avec une forte concentration d'acide hyaluronique), fournit également les nutriments et	Soutient la trika (le scapulaire et les épaules) et le cœur, permet les actions des autres kapha dans le corps, contrôle les

	<p>Se construit grâce à la qualité du sommeil et du repos</p> <p>Nous protège de l'agitation mentale et du stress</p> <p>Nous protège des maladies du cerveau et de l'esprit causées par l'accumulation de vata ou pitta dans prana vayu ou sadhaka pitta.</p>	<p>la sphère buccale, permet de connaître le goût des aliments, permet de percevoir la saveur douce (bout de la langue), la saveur acide (côtés du bout de la langue), le piquant, amer et astringent (milieu et fond de la langue), la saveur salée (côtés du fond de la langue), permet la liquéfaction des aliments pour mieux digérer et favorise la sécrétion des enzymes contenus dans la salives en informant le cerveau de la nourriture à digérer.</p>	<p>liquéfaction des aliments dans l'estomac, sert à produire le flegme dans l'estomac, représente le niveau d'humidité et d'hydratation des viscères de toute la sphère digestive, permet aux enzymes digestifs, aux sucs gastriques, aux aliments de circuler dans la région digestive, humidifie le bolus, qui provient de l'œsophage se transformant en chyme (masse pâteuse), protège les parois de l'estomac contre l'action dommageable de l'acide chlorhydrique et des pepsines.</p>	<p>l'oxygène au cartilage articulaire vasculaire.</p>	<p>fonctions des poumons et du cœur, maintient la constance du volume des liquides contenus dans les cellules et les tissus, permet la régulation des systèmes biochimiques cytosoliques, permet d'expirer l'excès d'humidité provenant de l'air, régule le volume d'humidité présent dans le corps avec Brajaka kapha et sveda malas, procure l'immunité et soutient toutes les fonctions du corps.</p>
Position	Matière blanche du cerveau, fluides cérébrospinaux	Bouche, langue, glandes salivaires	Estomac (mucus gastrique)	Articulation (membranes synoviales)	Poumons

Causes déséquilibré	Dysfonctionnement de prana vayu ou de sadhaka pitta Dysfonctionnement du système nerveux et du cerveau Stress Manque ou excès de sommeil Sieste dans la journée Burn out Nature mentale rajasique ou tamasique Le mode de vie irrégulier La pollution de l'air et de l'eau Un souffle irrégulier, de mauvaise qualité Le manque de repos	Aliments piquants, astringents L'insuffisance d'hydratation L'excès de sommeil Trop d'aliments de nature kapha	Aliments de nature kapha, produits laitiers, aliments lourds et huileux.... Nature prakriti kapha Insuffisance de pachaka pitta ou de samana Condition de Manda Agni Le manque d'activité physique Trop manger Manger sans avoir digéré le repas précédent Consommer trop d'aliments de saveurs acides, salée et douces Les médicaments	Manque d'hydratation Insuffisance ou excès de saveurs salées, sucrée et acide de saveurs acides, salée et douces Insuffisance ou excès de produits laitiers Insuffisance ou excès d'exercices physiques L'âge Les traumatismes physiques, les accidents, les chocs	La poussière Le printemps Les allergènes Les produits laitiers en excès ou en insuffisance Le manque de sport ou d'activité favorisant le souffle Le climat trop humide ou trop sec Les états dashti (déséquilibre) de rasa dhatu Les rhumes Le froid des aliments, du climat
Effet déséquilibré	Tremblements Paralysie Parkinson, Alzheimer Tumeur au cerveau Fatigue mentale Stress Insomnie Perte de mémoire Tumeurs au cerveau Hydrocéphalie	Langue sèche Caries Aphtes Perte du goût	Lourdeur dans l'abdomen Manque d'appétit Nausée Vomissement Diminution des fonctions d'agni car il réduit pachaka pitta et samana vayu lorsqu'il est en excès	Arthrose, arthrite Bursite Raideur ou laxité Douleur articulaire Dégénérescence des articulations	Troubles respiratoires Assèchement du corps Baisse de l'immunité Allergies Excès d'humidité ou sécheresse dans les cellules et tissus corporels Difficulté à réguler la

					chaleur corporelle Asthme, bronchite Pneumonie
--	--	--	--	--	---

4 .Agni le Feu digestif



Avant d'aborder les notions de maladies, il est important que nous parlions du fonctionnement biologique de l'organisme. Ainsi, nous pourrions comprendre comment les structures du corps sont liées entre elles, et comment elles sont affectées par les éventuels déséquilibres pouvant survenir dans l'organisme.

Dans cette partie, nous aborderons donc le feu intérieur ou Agni, acteur principal du métabolisme.

AGNI LE FEU DOGESTIF

Agni pourrait être défini comme le feu biologique. Il détermine le métabolisme, car plus le feu est fort, plus notre métabolisme est puissant. Peut-être vous en rappelez-vous, le dosha gouvernant le métabolisme est Pitta. En effet, ce dosha est le seul qui est constitué par l'élément fondamental Feu. Il est donc, sans surprise, que ce dosha soit porteur de cette énergie du Feu appelée Agni.

Toutefois Agni, ne dépend pas uniquement de ce dosha. En effet, comme dans la nature, il n'y a pas de Feu sans Air. Le Feu a besoin de l'Air pour être allumé. Ainsi, Agni a besoin de Vata, du Prana pour pouvoir répondre à ses fonctions métaboliques.

Au niveau de l'estomac, Agni est porteur de chaleur et d'acidité, il stimule la digestion et dégrade les aliments en nutriments assimilables pour l'organisme. Ainsi, Agni est responsable de la nutrition des différents tissus du corps, mais aussi du mécanisme de réponse immunitaire. C'est ce feu qui va, au niveau de l'estomac, détruire les microorganismes, les bactéries étrangères et les toxines de l'estomac et des intestins.

Du fait de tous ces rôles, Agni est le garant de notre longévité.

Plus notre métabolisme et notre capacité à rester immunisé fonctionnent, plus longtemps nous vivrons.

Agni peut être affecté par un déséquilibre des doshas qui vont affaiblir notre métabolisme et notre système immunitaire. De ce fait, la bonne dégradation des aliments en nutriments ne va pas pouvoir se faire et certains composants alimentaires non digérés vont s'accumuler dans le gros intestin, formant un amas d'une substance collante et très odorante : Amas.

Étymologiquement, ce terme vient de « A » : proche et de « Mas » : poison ; c'est donc une substance se rapprochant du poison, et vous allez vite comprendre pourquoi.

En fait, cette substance va obstruer les intestins, ainsi que les capillaires et vaisseaux sanguins, gênant certains processus corporels et provoquant des changements chimiques. Elle va engendrer la création de toxines qui vont circuler dans le corps, en s'accumulant dans les parties les plus faibles.

En Ayurvéda, on considère que la racine de toute maladie est Amas.

Cette substance peut se développer à cause de nombreux facteurs, comme la consommation de nourriture incompatible avec notre constitution doshique.

Agni sera affecté du fait des toxines engendrées par Amas, ou par l'ingestion de ces aliments difficiles à digérer. Comme nous l'avons déjà vu, le corps et l'esprit sont liés en Ayurvéda. On estime que ces toxines peuvent également être créées par des facteurs émotionnels. Plus précisément, on pense que toutes les émotions réprimées causent du tort au corps, car cette répression empêche un mouvement esprit/corps, et donc déséquilibre Vata, qui comme nous l'avons vu est lié à Agni.

Ce déséquilibre affecte notre système immunitaire et notre métabolisme qui s'en trouveront affaiblis, ce qui nous mènera à la maladie.

Cependant, en équilibre, quand tout se passe bien, Amas n'a pas le temps de se former, car les déchets sont éliminés par les voies naturelles.



Le concept ayurvédique du feu, ou agni, est d'une importance cruciale pour notre santé globale. Agni est la force de l'intelligence dans chaque cellule, chaque tissu, et chaque système dans le corps. En fin de compte, c'est le discernement de l'agni qui détermine quelles substances pénètrent dans nos cellules et nos tissus, et quelles substances doivent être éliminées comme déchets.

De cette façon, agni est le gardien de la vie.

En fait, selon Ayurveda, lorsque l'agni est éteint, la mort suit bientôt. L'Ayurveda identifie un large éventail de fonctions pour lesquelles agni est directement responsable, mais elle nous enseigne aussi que les altérations de l'agni sont à l'origine de tous les déséquilibres et maladies. En d'autres termes, la déficience agni est à l'origine de tous les déséquilibres et maladies.

L'Ayurveda identifie au moins 40 sous-types distincts d'agni dans le corps, chacun défini par sa fonction physiologique spécifique ainsi que son emplacement dans le corps. La mère de tous est jathara agni, le feu digestif central qui régit la digestion et l'assimilation de la nourriture. Mais il y a beaucoup d'autres composants de feu dans les cellules, les tissus et les organes du corps qui régissent des choses comme la perception sensorielle et la nutrition de tissus spécifiques. Les manifestations localisées d'agni déterminent également quelles substances peuvent traverser les membranes cellulaires et maintenir la mémoire cellulaire dans notre ADN.

Malgré cette apparente diversité, il est important de reconnaître qu'agni partage les mêmes qualités fondamentales partout où elle existe dans le corps. Il est chaud, pointu, léger, pénétrant, brillant, subtil, lumineux et clair.

Une mauvaise alimentation, un mode de vie irrégulier et des émotions non résolues peuvent facilement entraver agni.

Les fonctions d'Agni

Agni gouverne :

- La transformation de la nourriture en nutriment
- Le principe de digestion, d'absorption et d'assimilation
- La création d'enzymes digestives
- Toutes les activités métaboliques (jatra agni, jathar agni, bhutagnis, klomas agnis, dhatus agnis...)
- La force et la vitalité
- La nutrition tissulaire grâce aux dhatus agnis
- La production d'Ojas, Tejas et Prana
- La couleur de peau, le teint, la lueur et le brillant

- Le maintien de la température corporelle
- La clarté mentale
- L'intelligence
- La perception sensorielle (en particulier la perception visuelle)
- Le flux de communication cellulaire
- La vigilance, l'affection et enthousiasme pour la vie
- Le courage et la confiance
- La joie, le rire et le contentement
- La discrimination, la raison et la logique
- La patience, la stabilité et la longévité

Agni en bonne santé

Lorsque l'agni est équilibrée, on a tendance à soutenir une forte immunité et une vie longue et saine, à cela s'ajoute également un certain parfum à nos vies, un zeste de vie qui rend l'expérience plus agréable. Les signes d'agni équilibré sont les suivants :

- Appétit normal (la faim saine implique la légèreté, la clarté, et une anticipation agréable de la nourriture, mais pas un besoin urgent de manger)
- Langue propre (pas de revêtement)
- Bonne appréciation du goût
- Bonne digestion, métabolisme équilibré
- Peut digérer une quantité raisonnable de n'importe quel aliment sans problème
- Élimination appropriée (et régulière)
- Absence totale de nausées (ou appétit supprimé)
- Maintient facilement l'homéostasie
- Santé stable
- Poids stable
- Pression artérielle normale
- Bonne immunité
- Sommeil sain
- Haute énergie, forte vitalité
- Excédent d'Ojas, Prana, Tejas

- Esprit calme
- Perception claire
- Courage, lucidité et intelligence
- Gaieté, optimisme et enthousiasme
- Amour de la vie
- Longévité naturelle

Agni altéré

La force de l'agni est inévitablement affectée lorsque ses qualités sont atténuées par une mauvaise alimentation, des combinaisons alimentaires inappropriées, un mode de vie non soutenu, des troubles émotionnels, le temps pluvieux. Si nous ne pouvons apprendre à reconnaître et à corriger les déséquilibres d'agni alors cela mènera sans aucun doute à des problèmes de santé et de maladies. Voici quelques signes avant-coureurs importants indiquant que l'agni ne fonctionne pas à pleine puissance :

- Troubles émotionnels, avec une tendance accrue à la peur, l'anxiété, la colère, la confusion, la léthargie, ou la dépression.
- La fatigue
- Appétit faible ou trop actif
- Indigestion : gaz, ballonnements, constipation, nausées, hyperacidité, selles lâches, sentiment de lourdeur, sensation de fatigue ou mentalement brumeux après les repas.
- Une tendance à la congestion dans les sinus, la lymphe, ou même l'esprit.
- Lourdeur, manque de joie, perte de dynamisme et de courage.....

Bien que ces perturbations puissent être de courte durée ou chroniques, le processus digestif altéré conduit inévitablement à l'accumulation de déchets, et la viciation des Doshas vata, pitta, et kapha ainsi que la stagnation des émotions. Et malheureusement, comme nous l'avons expliqué précédemment, ce sont tous des facteurs causals dans la formation d'Amas, un résidu toxique capable de perturber complètement notre santé et notre bien-être.

Déterminer la nature de votre déséquilibre

L'agni perturbé peut se manifester d'innombrables façons, il est donc extrêmement important de regarder la manifestation des symptômes de déséquilibre et de s'attaquer à la cause profonde du problème. Le traitement approprié va dépendre des qualités d'agni et de l'endroit où, dans le corps, la perturbation est la plus active.

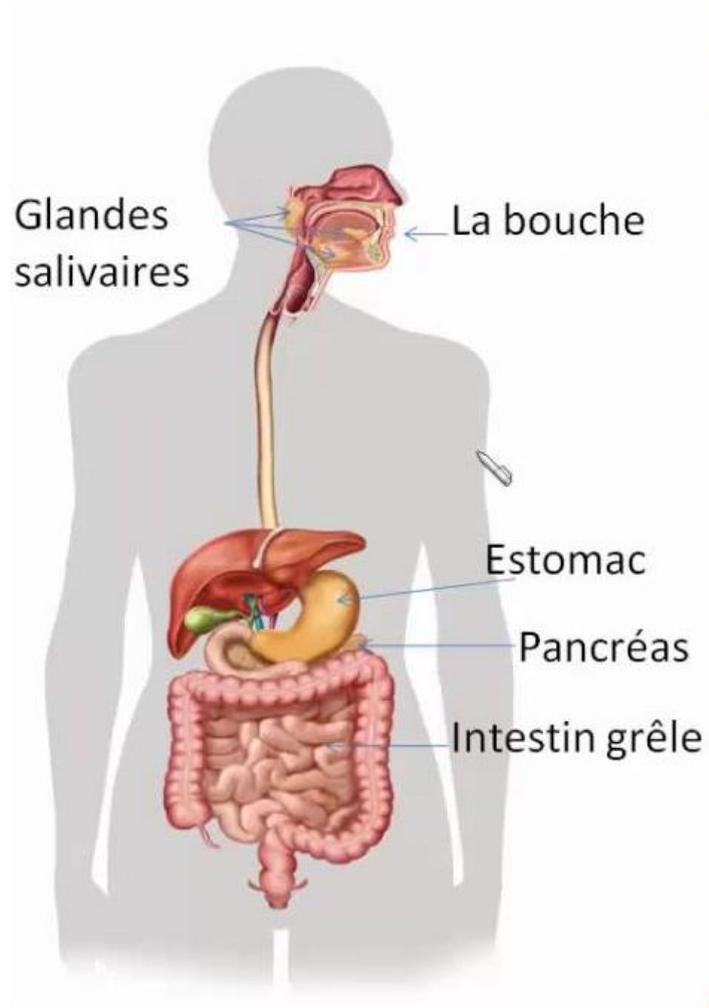
L'étude des 4 variétés d'Agni permettra de comprendre l'origine probable de nombreux problèmes de santé.

Selon Ayurveda, une bonne santé, une longévité et un bon Agni vont de pair. Inversement, la plupart des déséquilibres et des maladies peuvent finalement être à un Agni altéré. Soit l'agni équilibré est la clé pour vivre une vie longue, saine et épanouissante tandis que l'agni altéré est un moyen infaillible de déséquilibre de la santé, d'arrivée des maladies et de mécontentement.

Au début, l'agni perturbé est généralement le résultat d'une accumulation de vata, pitta, ou kapha dans l'estomac puis dans le reste du système digestif. Cet excès pèse sur l'agni et entrave son bon fonctionnement. Au fil du temps, l'agni altéré peut exacerber les déséquilibres doshique et peut également conduire à l'accumulation de toxines, Amas. Ainsi, aider agni à revenir à l'équilibre a à la fois un impact immédiat et à long terme sur notre santé. Il améliore ce que nous ressentons maintenant, et il aide à prévenir l'accumulation de vata, pitta, kapha, et ama à l'avenir, nous protégeant ainsi des maladies.

Mais comment savoir si notre agni est équilibré ? Quels sont les signes et les symptômes de perturbations du feu digestif ? Et comment pouvons-nous soutenir un retour à l'équilibre quand les choses tournent mal ? Pour nous aider à prendre nos repères, L' Ayurveda identifie quatre variétés d'agni.

Schéma simplifié de l'appareil digestif



Suc digestif	Enzymes secrétées	Substrat
Salive	Amylase salivaire	Amidon
Suc gastrique	Pepsine Présure $pH = 2 - 4$	Protéines
	Lipase	Lipides
Suc pancréatique	Amylase pancréatique ($pH = 6.8$)	Amidon
	Trypsine	Protéine
	Lipase	Triglycérides
Suc intestinal	Amylase intestinale	Amidon
	Maltase	Maltose
	Saccharase	Saccharose
	Lactase	Lactose
	Peptidase	Polypeptides
	Lipase	Triglycérides

LES 4 VARIATIONS DU FEU DIGESTIF

Sama Agni: Agni équilibré

L'agni équilibré se traduit par le bonheur, la santé parfaite, et un état d'esprit calme, clair et affectueux. Les personnes atteintes de sama agni peuvent généralement digérer une quantité raisonnable de n'importe quel aliment dans n'importe quelle saison sans problème, et ils tolèrent les changements dans le temps et les saisons assez facilement. Ces personnes bénéficient d'une digestion, d'une absorption et d'une élimination équilibrées, une immunité forte, et un sens constant du contentement et de la satisfaction, voire du bonheur, dans leur vie.

Malheureusement, à l'ère moderne, avec notre approvisionnement alimentaire hautement transformé, et notre culture trépidante et stressante, sama agni est rare. La grande majorité d'entre nous s'identifieront à l'une ou plusieurs des trois autres variétés d'agni : celles qui sont altérées d'une façon ou d'une autre. Une fois que nous savons quels facteurs ont perturbé agni, nous pouvons beaucoup plus efficacement soutenir son rétablissement. En fait, plus tôt un déséquilibre est détecté et corrigé, plus il sera facile de rétablir Agni. La qualité d'Agni dépend de l'équilibre des fonctions de kledaka kapha, de pachaka pitta et de samana vayu, soit de la bonne lubrification de l'estomac, de la juste quantité d'enzymes digestifs et des mouvements réguliers et cohérents pour que l'assimilation des nutriments puissent se faire.

Vishama Agni: Métabolisme irrégulier (trop erratique)

Vishama agni est associé à l'excès de vata. Les qualités légères, sèches, subtiles et claires de Vata sont en fait tout à fait favorables à l'agni, alors que ses qualités froides et mobiles interfèrent souvent avec l'agni. La qualité froide freine la chaleur d'Agni tandis que la qualité mobile et aérée agit un peu comme un vent de rafale, qui soit intensifie le feu soit le ralentit ou l'éteint. Vishama agni est donc de nature irrégulière et erratique.

Signes et symptômes

Vishama agni provoque un appétit irrégulier, une digestion variable, une indigestion, une distension abdominale, du gaz, des intestins gargouillis, de la constipation (ou une alternance de constipation et de diarrhée) et des douleurs coliques.

D'autres symptômes de vishama agni comprennent la bouche sèche, la peau sèche, les articulations craquantes, la sciatique, les maux du bas du dos, les hémorroïdes, les spasmes musculaires, et l'insomnie. La langue peut présenter des dentelures sur les côtés, et peut être particulièrement sèche. Vishama agni peut également causer un sentiment de lourdeur après avoir mangé, et créer des envies d'aliments chauds, épicés ou huileux. Émotionnellement, il a tendance à causer de l'anxiété, de la peur et de l'insécurité. Lorsque l'ama se forme à la suite de vishama agni, il ya souvent un revêtement brunâtre-noir sur le fond de la langue.

Tikshna Agni: Hypermétabolisme (trop chaud et trop forte)

Tikshna agni est associé à l'excès de pitta. Les qualités légères, chaudes, pénétrantes et subtiles de Pitta soutiennent normalement agni mais en excès, elles peuvent l'enflammer, déclenchant l'hypermétabolisme hyperactif qui caractérise le tikshna agni. Lorsque c'est le cas, la nutrition est souvent incinérée et passe trop vite dans le tube digestif, laissant les tissus sous-alimentés. (Remarque : vous avez peut-être remarqué que les qualités liquides et huileuses de pitta ne sont pas mentionnées ici. Un excès dans ces qualités ont en effet tendance à diminuer agni- un peu comme verser de l'eau chaude sur un feu - et peut causer manda agni, à la place. Dans ce cas, se référer à la section manda agni ci-dessous).

Signes et symptômes

Tikshna agni provoque une intensité excessive dans le feu digestif. Les personnes atteintes de tikshna agni ont souvent un appétit quelque peu insatiable, ont tendance à désirer de grandes quantités de nourriture sur une base fréquente, et ont beaucoup de difficulté à sauter des repas. Ils peuvent également éprouver des symptômes de feu comme l'hyperacidité, l'indigestion acide, la gastrite, les brûlures d'estomac, les bouffées de chaleur, la salive acide, et la fièvre. Les lèvres, la gorge et le palais peuvent se sentir excessivement secs après avoir mangé et la langue peut développer des marges rouges. D'autres symptômes de tikshna agni incluent l'hypoglycémie, les vomissements de bile, la diarrhée, la dysenterie, les selles lâches, des douleurs dans le foie, des colites ulcéreuses, et d'autres conditions inflammatoires. Tikshna agni peut également causer de l'urticaire, des éruptions cutanées, de l'acné, et de nombreuses autres maladies de peau. Émotionnellement, tikshna agni a tendance à déclencher la colère, la haine, l'envie, l'irritabilité, l'agressivité, un fort désir d'être en contrôle, et le jugement sévère de tout le monde et de tout. Tikshna agni est souvent accompagnée d'une soif intense. Lorsque l'ama se forme à la suite de tikshna agni, il a tendance à causer un revêtement jaune ou verdâtre sur la partie centrale de la langue.

Manda Agni: Hypométabolisme (trop lent et trop terne)

Manda agni est associé à l'excès de kapha. Kapha dosha est prédominant des éléments de la terre et des éléments de l'eau, il est lourd, lent, frais, huileux, lisse, dense, doux, stable, brut et brumeux. En tant que tel, kapha sert de tampon important contre la chaleur et l'intensité de l'agni dans le corps. Cependant, en excès, kapha ne peut s'empêcher de supprimer le feu digestif, le laissant sous-actif et lent. Et, comme nous l'avons vu plus tôt, manda agni peut aussi être le résultat des qualités grasses et liquides de pitta s'accumulant. En raison de la nature de ses gunas qui le caractérisent, manda agni prend généralement plus de temps à se développer mais peut exiger plus de temps pour être régulé.

Signes et symptômes

Manda agni diminue l'appétit, ralentit le métabolisme et provoque l'expérience de la lourdeur dans l'estomac, le corps et l'esprit sont léthargiques, surtout après avoir mangé, mais parfois même sans nourriture. Manda agni conduit souvent à des rhumes fréquents, la congestion, la

toux, ainsi que les allergies, l'oedème, et la congestion lymphatique. Il peut également causer la sur salivation, les nausées, les vomissements mucoïdes, l'hypertension, l'hyperglycémie, le diabète, l'hypothyroïdie, l'excès de poids, et l'obésité. La peau froide et moite et la faiblesse généralisée sont également des signes de manda agni. Mentalement et émotionnellement, il peut causer la léthargie, l'ennui, l'attachement, la cupidité et la possessivité, avec un désir d'excès de sommeil. Manda agni peut susciter une forte envie d'aliments secs, chauds et épicés. Lorsque l'ama se forme à la suite de manda agni, il a tendance à causer un revêtement blanc sur toute la langue.

Déséquilibres plus complexes

Rappelez-vous, il est tout à fait possible d'avoir plus d'un type d'agni altéré. Il pourrait y avoir tikshna-vishama agni où l'appétit est fort, mais la digestion est irrégulière, de sorte que quand on mange un grand repas, apparaissent des gaz, des ballonnements et de l'inconfort. Un autre exemple serait vishama-manda agni où l'appétit est irrégulier et la digestion est lente, causant une léthargie assez persistante, des ballonnements et de la somnolence. Bien sûr, toute combinaison des trois variétés d'agni est possible. Il est même possible d'avoir vishama-tikshna-manda agni, bien que ce soit un déséquilibre assez grave.



LES AGNIS PRINCIPAUX PERMETTANT LA DIGESTION

Types d'Agni: Le système digestif a quatre types d'Agni ou de feu qui le maintien en état de fonctionnement. Le Jathar Agni assure que l'acide chlorhydrique est produit dans l'estomac qui affecte directement la glande thyroïde. Le Bhuta Agni s'occupe de la formation d'acide biliaire dans le foie. Le Kloma Agni gère les enzymes pancréatiques qui aident à digérer et à absorber correctement le sucré. Et enfin, le Dhatu Agni s'occupe de la transformation tissulaire dans tout ce processus et la région. Un état faible de l'un des quatre Agnis conduira un déséquilibre et la nourriture ne sera pas digéré correctement.

JATHAR AGNI = FEU DIGESTIF DE L'ESTOMAC ET DE L'INTESTIN GRELE

Jathara-agni métabolise la nourriture pour la transformer en chyle. Il est puissant, subtil et minutieux, il est situé dans la partie inférieure de l'estomac, du duodénum et de l'intestin grêle. Ses énergies sont présentes dans les Bhoutanais-agnis et les Dhatu-agnis. Il est considéré comme Dieu dans le corps.

Jathara-agni est affecté par les doshas de quatre façons comme nous l'avons expliqué précédemment dans l'explication des 4 variations de feu digestif :

1. Sama-agni: L'état idéal de l'agni, le fonctionnement correct pour une parfaite transformation et assimilation des nutriments.
2. Vishama-agni: L'état variable, instable, en constante évolution. Sous l'influence de Vayu, il se manifeste chez les personnes de Vata-prakriti et provoquera de l'indigestion et des troubles de l'assimilation.
3. Manda-agni: Faible agni. Sous l'influence de Kapha, présent dans les personnes avec Kapha-prakriti. Ces personnes ont une digestion lente souffrent d'indigestion.
4. Tikshna-agni: L'état excessif agni. Sous l'influence de Pitta il se manifeste chez les personnes de Pitta-prakriti, ayant naturellement un puissant pouvoir digestif. Mais quand tikshna-agni devient incontrôlable, il crée les conditions de maladie et appauvri le corps.

Jâhatarâgni représente le processus de transformation des substances ingérées en forme assimilable par le corps. Il se compose de divers jus et enzymes digestifs qui participent au processus de digestion. Situé dans l'estomac et l'intestin grêle, il permet l'assimilation grâce à la réception des enzymes de digestifs du bhutagnis et du kloma agni, grâce à l'équilibre des fonctions de kledaka kapha, pachaka pitta et samana vayu. C'est grâce à Jatharagni que le chyle servant à la nutrition des dhatus est produit.

Jâhatarâgni est d'une importance primordiale dans le maintien de la santé ainsi que dans la causalité des maladies.

Une fois que la nourriture atteint l'estomac, plusieurs jus digestifs agissent sur lui. Le jus gastrique, le jus pancréatique et les entériques dans les intestins contiennent tous des enzymes digestives importantes et agissent sur les aliments pour que ces derniers soient transformés et prennent une forme assimilable. Telle est la mission de Jatharagni.

KLOMA AGNI = LE FEU DIGESTIF DU PANCREAS

Kloma signifie pancréas, Kloma est aussi en lien avec le plexus choroïde qui forment des structures, des parois, des ventricules du cerveau où le liquide cébrospinal est sécrété. C'est un lacis de vaisseaux sanguins capillaires poreux, entourés d'épendymocytes qui constituent un tissu similaire à un épithélium. La porosité des capillaires permet au sang d'arriver aux épendymocytes, mais pas au-delà. Les plexus choroïdes fabriquent le liquide cébrospinal en laissant passer certaines molécules, et en bloquant d'autres. Ce mécanisme fait partie de la barrière hémato-encéphalique.

Kloma agni gouverne la digestion de la saveur douce via les fonctions du pancréas et permet la régulation de l'eau dans le corps, grâce aux fonctions du plexus choroïde. Une eau qui ne serait pas bien assimilée va endommager les reins et créer des œdèmes avec une accumulation de l'eau sous la peau. L'élément Eau contenu dans les aliments de saveur douce est assimilée grâce au kloma agni.

BHUTAGNIS = LE FEU DIGESTIF DU FOIE

Les Bhutagnis correspondent aux cinq agnis élémentaires qui permettent de métaboliser le chyle. Ils siègent dans le foie et réagissent biochimiquement à la nourriture partiellement digérée par le Jathara-agni. Ils décomposent les molécules en atomes, de sorte que les Dhatu-agnis peuvent les convertir en sept couches de tissus corporels que l'on nomme les dhatus.

Ils fournissent également des nutriments aux cinq organes de perception, les Jnendriyas.

1. Prithvi-agni:—L'Agni lié à l'élément Terre permet l'assimilation des saveurs douce et des aliment lourds et nutritifs pour procurer force et endurance au corps, pour lui permettre de croître et d'être endurant. Il favorise la perception olfactive, l'odorat.
2. Ap-agni:—De même, l'Agni lié à l'élément eau pour assimiler les substances liquides contenues dans les aliments et permettre l'hydratation des cellules et tissus corporels. Il nourrit l'organe de sens du goût dans la langue.
3. Tejas-agni:—L'Agni lié à l'élément chaleur, lumière et énergie. Il nourrit l'organe de sens de la vue dans les yeux. Il représente la force d'assimilation et véhicule la chaleur dans le corps pour favoriser toutes les actions métaboliques du corps.
4. Vayu-agni:—L'Agni lié à l'élément air, il nourrit l'organe de sens du toucher au niveau de la peau. Il permet l'assimilation des éléments air contenus dans les aliments afin d'apporter de l'énergie électrique dans les cellules et les systèmes corporels, et permettre ainsi la circulation, le mouvement.
5. Akasha-agni:—L'Agni lié à l'élément spatial, il nourrit l'organe sensoriel de l'ouïe au niveau des oreilles. Il permet l'assimilation de l'élément éther contenu dans l'alimentation afin de créer du vide nécessaire dans les cellules, les tissus et les systèmes et favoriser les fonctions subtiles de perception des 5 organes de sens.

La fonction de Bhûtâgnis est de métaboliser les ingrédients de la nourriture et de les «trier» en cinq groupes. Ces fonctions de Bhûtâgnis représentent les fonctions du foie dans son rôle d'absorption des nutriments. Fondamentalement, tout ce qui est digéré et absorbé doit atteindre le foie d'abord, puis la transformation finale des 5 éléments contenus dans l'aliments sont ainsi

convertis pour être assimilés par les tissus corporels. Soit l'interconversion métabolique de toutes les substances nutritives se produit dans le foie.

Par exemple, les acides aminés d'origine végétale peuvent être utilisés pour synthétiser les protéines humaines, le glucose peut être converti en glycogène ou en graisse, les acides aminés peuvent être convertis en glucose - et ainsi de suite.

Cette dernière action métabolique s'appelle 'Vipâka'. Cela indique que 'Vipâka' est le produit final de l'action de Bhutagnis et va produire un effet sur le corps, une fois la digestion terminée. C'est l'effet post digestif de l'aliment sur le corps qu'est permis par les bhutagnis.

LES 40 SORTES D'AGNIS

1) Jathara agni - Le feu digestif central situé dans l'estomac. Il régit tous les autres processus de digestion dans le corps.

2) Kloma agni - Digestion des sucres dans le pancréas

Cinq Bhutagnis - Agnis du foie

3) Nabhas-gni - Digère l'élément Ether des aliments, etc.

4) Vâyavyagni - Digérez l'élément aérien

5) Tejogni - Digérez l'élément de feu

6) 'agni - Digérez l'élément eau

7) Pârthiv-r - Digérez l'élément de la Terre

8) Jatru Agni (jatrvagni) - Agni Relatif au Thymus et aux glandes thyroïdes, maintenant l'immunité et le métabolisme.

Sept Dhatuagnis - Digestion pour chacun des tissus

9) Rasâgni - Digestion pour le plasma

10) Raktâgni - Digestion pour le sang

11) Mâmsâgni - Digestion pour le muscle

12) Medâgni - Digestion pour les graisses

13) Asthyagni - Digestion pour l'os

14) Majjagni - Digestion pour les nerfs et la moelle

15) Shukragni - Digestion pour le tissu reproducteur mâle / femelle

16)Pilu agni) - Digestion dans la membrane cellulaire

17) Pitharagni - Digestion dans le noyau des cellules

Les Indriya agni reliés aux 5 sens, indriya signifie la porte de perception.

18) çabdâgni - Digestion de l'ouïe

19) sparâgni - Digestion of Feeling / Touch

20) r'pâgni - Digestion de la vision

21) ras-agni - Digestion du goût

22) gandh-gni - Digestion de l'odeur

Quinze Dosha agni- Digestion pour chacun des sous-types doshiques

Cinq Prâgnis

23) Le Prana agni

24) Apana agni

25) Vyana agni

26) Rudana agni

27) Samângni

Cinq Pittagnis

28) pâcakâgni

29) rajakâgni

30) sâdhakâgni

31) 'locak'gni

32) bhrâjakâgni

Cinq Kaph-gnis

33) Kledakâgni

34) Avalambakâgni

35) Bodhakagni

36) Tarpakgni

37) sleshakâgni

Trois Mâl-gnis - Digestion pour les déchets

38) Mutrâgni - Digestion (Traitement) de l'urine

39) Purish-gni - Digestion (Traitement) des excréments

40) Sved-gni - Digestion (Traitement) de la sueur

Synthèse Agni

Jathra-agni métabolise la nourriture pour la transformer en chyle. Il est puissant, subtil et minutieux, il est situé dans la partie inférieure de l'estomac, du duodénum et de l'intestin grêle. Ses énergies sont présentes dans les Bhoutanais-agnis et les Dhatu-agnis. Il est considéré comme Dieu dans le corps. Il connaît 4 variations :

Variations	Sama Agni (équilibré)	Vishama Agni (irrégulier)	Tikshna Agni (trop fort)
Cause	<u>Équilibre de vata</u> , et de ses qualités légères, sèches, subtiles et claires.	<u>Excès de vata</u> , et de ses qualités froides et mobiles (intensifie le feu).	<u>Excès de pitta</u> , et de ses qualités légères, chaudes, pénétrantes et subtiles (enflamme agni).
Effet	Bonheur, santé parfaite, état d'esprit calme, clair et affectueux, bonne digestion de n'importe quel aliment une quantité raisonnable dans n'importe quelle saison sans problème, tolérance des changements de saisons, digestion, absorption et élimination équilibrées, immunité forte, sens constant du contentement et de la satisfaction, voire du bonheur	Appétit irrégulier, digestion variable, indigestion, distension abdominale, gaz, gargouillis intestinaux, constipation (ou alternance avec diarrhée), douleurs coliques, bouche et langues sèches et rugueuses, peau sèche, articulations craquantes, sciatique, maux du bas du dos, hémorroïdes, spasmes musculaires, insomnie, sentiment de lourdeur après avoir mangé, envies d'aliments chauds, épicés ou huileux, anxiété, peur, insécurité, revêtement brunâtre-noir sur le fond de la langue	Appétit insatiable, symptômes de feu comme l'hyperacidité, l'indigestion acide, gastrite, brûlures d'estomac, bouffées de chaleur, salive acide, fièvre, lèvres, gorge et palais secs après avoir mangé, marges rouges sur la langue, hypoglycémie, vomissements de bile, diarrhée, dysenterie, selles lâches, douleur dans le foie, colite ulcéreuse, urticaire, éruptions cutanées, acné, maladies de peau, colère, haine, envie, irritabilité, agressivité, désir d'être en contrôle, jugement sévère de tout le monde et de toi, soif intense, revêtement jaune ou verdâtre sur la partie centrale de la langue

Kloma-agni est en lien avec le **pancréas**. Il gouverne la digestion de la **saveur douce** via les fonctions du pancréas et permet la **régulation de l'eau** dans le corps, grâce aux fonctions du **plexus choroïde**. Une eau qui ne serait pas bien assimilée va endommager les reins et créer des œdèmes avec une accumulation de l'eau sous la peau. Il sécrète aussi l'**insuline**. Les **Bhûtagnis** correspondent aux **cinq agnis élémentaires** qui permettent de **métaboliser le chyle**. Ils siègent dans le **foie** et réagissent biochimiquement à la nourriture partiellement digérée par le Jathara-agni. Ils décomposent les molécules en atomes, de sorte que les Dhatu-agnis peuvent les convertir en sept couches de tissus corporels que l'on nomme les dhatus. Ils fournissent également des nutriments aux cinq organes de perception, les Jnendriyas.

Bhûtagnis	Prithvi-agni	Ap-agni	Tejas-agni	Vayu-agni	Akasha-agni
Element	Terre	Eau	Feu	Air	Ether
Fonction	Assimile les saveurs douce et les aliments lourds et nutritifs pour procurer force et endurance au corps, pour lui permettre de croître et d'être endurant Favorise la perception olfactive, l'odorat	Assimile les substances liquides contenues dans les aliments Permet l'hydratation des cellules et tissus corporels Nourrit l'organe de sens du goût dans la langue	Assimile et véhicule la chaleur dans le corps pour favoriser toutes les actions métaboliques Nourrit l'organe de sens de la vue dans les yeux	Assimile les éléments air contenus dans les aliments afin d'apporter de l'énergie électrique dans les cellules et les systèmes corporels, et permettre ainsi la circulation, le mouvement Nourrit l'organe de sens du toucher au niveau de la peau	Assimile l'élément éther contenu dans l'alimentation afin de créer le vide nécessaire dans les cellules, les tissus et les systèmes et favoriser les fonctions subtiles de perception des 5 organes de sens Nourrit l'organe sensoriel de l'ouïe au niveau des oreilles

Jatru-agni active et régule le métabolisme du corps entier. Il siège dans la thyroïde depuis laquelle il gère la dimension hormonale de la digestion. Il est associé aux éléments éther, air et feu de part les qualités légère, claire, subtile et d'action des hormones.

5 . Les 7 Dhatus – Tissus Corporels



LES 7 TISSUS DU CORPS : LES SEPT DHATUS

Nous allons maintenant voir de quoi notre corps est formé, et ce qui le rassemble en un tout intègre et cohérent. Ceci se fait grâce à sept tissus différents, les sept dhatus. En effet, ces tissus (ou dhatus) sont responsables de l'entière structure du corps, ils régulent le fonctionnement des organes, des systèmes nerveux, respiratoires et autres éléments vitaux de l'organisme. Mais avant d'entrer plus en détail dans leur fonctionnement, voyons un peu quels sont ces tissus.

⌘ **Le plasma (Rasa)**, il est le premier des dhatus, car il permet aux nutriments issus de la digestion des aliments de circuler dans tout le corps. Il est donc indispensable au fonctionnement et au développement de tous les dhatus suivants. Les déchets de ce tissu forment le mucus.

⌘ **Le sang (Rakta)**, il véhicule l'oxygène aux différents tissus et organes : il permet donc la vie. La substance de ses déchets est la bile.

⌘ **Les muscles (Mamsa)**, ils recouvrent tous les organes vitaux ou non, permettent leur mouvement, et donc leur action, leur bon fonctionnement, ainsi que la force physique et la vigueur du corps. Leurs déchets sont toutes les substances des orifices corporels (cérumen, sécrétion nasale, smegma...).

⌘ **La graisse corporelle (Meda)** permet l'hydratation des tissus et la lubrification des articulations. Ses déchets forment la sueur.

⌘ **Les os (Asthi)** apportent structure et support à tout notre corps. Les déchets de ce dhatu sont les poils, la barbe, les ongles.

⌘ **Les nerfs et la moelle (Majja)** portent les influx nerveux moteurs et sensitifs. Leurs déchets sont les larmes.

⌘ **Les tissus reproductifs (Shukra et Artav)**, sont tous les ingrédients ou tissus nécessaires à la reproduction. Ce dhatu est le seul qui n'a pas de déchets associés.

Chaque dhatu à la capacité d'assimilation des nutriments pour « se fabriquer » et ce, grâce à son dhatu agni. A la sortie de la digestion, le jatharagni et les 5 bhutagnis fabriquent le chyle qui servira de nutrition aux 7 dhatus. Le premier tissu à être fabriqué est le rasa dhatu.

Lorsque le chyle arrive comme une maman (ahara rasa) pour nourrir Rasa dhatu, le tissu encore immature se nomme « ashtayi », puis grâce à rasa agni, le processus d'assimilation va pouvoir fabriquer rasa dhatu en état « shtayi » c'est-à-dire en état de maturité. Chaque dhatus met 5 jours pour se construire. Ainsi rasa dhatu se fabrique en 5 jours, rakta en 10 jours, mamsa en 15 jours, meda en 20 jours, asthi en 25 jours, majjah en 30 jours et shukra en 35 jours.

De comprendre ces délais de fabrication permet d'adapter la durée des thérapeutiques pour réguler le dhatus et lui rendre son état optimum. Il s'agit donc d'une durée minimum pour que le dhatus puisse commencer sa transformation vers l'état optimal.

Lorsqu'un dhatu est en phase mature, il transmet au prochain dhatu les éléments nécessaires à sa fabrication. Ainsi, par ce que Rasa s'est créé, Rakta peut se constituer, et parce que Rakta s'est produit, Mamsa peut se fabriquer à son tour, etc... Il y a donc une relation très étroite entre les tissus pour conditionner leur état de santé. En effet, si un des dhatus présente un déséquilibre comme une viciation de doshas, un manque de nutrition, un défaut de dhatu agni, etc... alors le tissu suivant sera impacté et sera affaibli. Toute la chaîne de fabrication des tissus d'après peut se retrouver en état de fragilité. Il est donc nécessaire d'identifier quel tissu est à l'origine de la fragilité. Par contre, si chaque tissu est de bonne qualité « sara dhatu », alors le jus nourricier qui est transmis au dhatus suivant est un véritable nectar de vie et lui apporte force, immunité et longévité. C'est pour cette raison, que le dernier tissu, shukra dhatu contient toute l'essence de vie de tous les dhatus et permet à lui seul de créer une nouvelle vie.

Les différents états de santé des dhatus se nomment :

VRUDDHI : Tissus en état de sur fabrication et créant de l'obstruction, des masses

KSHAYA : Tissus en état d'insuffisance, de fragilité

SARA : Tissus en bon état optimal

DUSHTI : Le tissu est en déséquilibre que ce soit vruddhi ou kshaya

LES UPADHATUS ET MALAS DHATUS

RASADHATU : Jus nourricier, gonflant, rassurant, liquide qui remplit tout le corps

OBSERVATION CLINIQUE : Observation de la peau, la cicatrisation, l'immunité, le contentement, la circulation lymphatique

UPADHATUS : Sang des menstruations

RASAKSHAYA : Peau sèche, ridée, teint terne, lèvres sèches et gercées, veines et os apparents, tremblements, palpitations, hypersensibilité à la douleur, peu de sang et sang sec des menstruations, immunité basse (car malnutrition des tissus RASA), sensation de vide dans le cœur (VATA++)

RASAVRUDDHI : Peau trop grasse, œdème (= trop de lymphe), caillots dans le sang et sang épais des menstruations (= la qualité de Rasa donne les règles), excès de salivation, pâleur, nausées, obstruction des canaux, sensation de lourdeur dans le cœur (KAPHA++)

RASASARA : Beau teint, cicatrise vite, sang des menstruations normal, peau/cheveux doux, lisses et brillants, joyeux

MALA RASA : Flegme, glaires, perte blanche, sperme grumeaux, glaires dans les selles/urines, le Poshaka Kapha qui représente aussi Kapha dans ses fonctions de protection et de lubrification des cellules.

RAKTADHATUS : Sang

OBSERVATION CLINIQUE : Couleur du visage, de la peau, la fluidité du sang, la composition du sang (cholestérol, diabète, hormones...), chaleur corporelle, désir/plaisir

UPADHATUS : Vaisseaux sanguins, petits tendons

MALA RAKTA : Poshaka Pitta Bile (foie)

RAKTAKSHAYA : Mauvaise circulation du sang (mains/pieds), anémie (fer), dépression, teint terne, pâleur des lèvres/langue/yeux, vide dans les vaisseaux sanguins (hypotension), peau rugueuse et sèche, faiblesse d'expiration (souffle court à l'expiration), besoin de fer, attraction par les aliments épicés et acides, envie de manger de la viande sanguine, perte d'enthousiasme et de courage (VATA++)

RAKTA VRUDDHI : Vaisseaux sanguins éclatés, peau rouge et chaude, fort cholestérol, bcp de globules rouges, varices, hémorroïdes, muqueuses qui saignent vite, maladies de peau (sang toxique sur peau sensible), hypertension, mains et pieds chauds et rouges, yeux rouges, foie et rate dilatés, jaunisse, inflammation et fièvre de type PITTA (PITTA++)

RAKTASARA : Teint rosé, bonne couleur des joues/lèvres/langue/yeux, peau chaude sans excès, bonne vitalité (dynamique et enthousiaste), grande passion de vivre, Petite sensibilité au soleil (Pitta)

MAMSADHATUS : Muscles (striés, lisses)

OBSERVATION CLINIQUE : Quantité et qualité des muscles (développés ou non, dur ou mou, endurant ou non, courbaturé facilement ou non, activité physique régulière ou non)

UPADHATUS : Fascias, graisse sous-cutanée

MALA MAMSA : Cire des oreilles, croute de nez, tartre

MAMSAKSHYA : Muscles rigides, contractés, dures, fins, manquent de puissance, fatigués. Dislocation des articulations, troubles musculosquelettiques, besoin de manger de la viande (VATTA++)

MAMSAVRUDDHI : Surfabrication de muscles, tumeurs, fibromes, dilatation du foie, hypertrophie musculaire (flasque), fibres en trop (kystes), menton/lèvres/bouche larges (KAPHA++)

MAMSASARA : Endurance, force physique, adaptabilité au mouvement, bon développement des muscles des cou/épaules/cuisses. Caractère courageux, sens moral, intégrité.

MEDADHATUS : Tissus adipeux

OBSERVATION CLINIQUE : Graisse de la peau, lubrification brillance des cheveux, lubrification des os/viscères/cœur/poumons/yeux/nez/oreilles.

UPADHATUS : Omentum, tendons, ligaments

MALA : Transpiration

MEDAKSHAYA : Maigreur (manque de gras = sécheresse), articulations qui craquent, dégénérescence osseuse, hyperthyroïdie, fatigue oculaire, fragilité des cheveux/dents/os/ongles (VATA++)

MEDAVRUDDHI : Corps/cheveux gras, cholestérol, diabète, léthargie, douleurs articulaires, métabolisme lent, hypothyroïdie, hypertranspiration, calculs biliaires, hypertension (augmentation du gras dans l'artère = pression sanguine augmentée), perte de libido, excès de saveur douce dans la bouche, besoin de boire (KAPHA++)

MEDASARA : Graisse en quantité suffisante, les 5 sous-doshas de Kapha sont en équilibre, cheveux/peau soyeux (selles aussi), voie mélodieuse, beaucoup d'amour, d'affection et d'humour, la graisse est assimilée, il n'y a pas d'obstruction

ASHTIDHATUS : Tissus osseux

OBSERVATION CLINIQUE : Os (épais/fin, lourds/cassants, bien structurés/diffformes, dos voûté, agnus valgus, est-ce que vous vous sentez fort/stable/solide dans vos os)

UPADHATUS : Dents (reflets de la force des os)

MALA : Cheveux et ongles

ASHTIKSHAYA : Perte de cheveux, ongles secs/cassants, arthrite rhumatoïde, douleurs articulaires, petite taille, os cassants, mauvais alignements de la CV (VATA++)

ASHTIVRUDDHI : Lordose/cyphose/scoliose, hirsutisme, dents en trop, tumeurs osseuses, calcification, sur-os (homme de pierre : muscles en entier se calcifient), gigantisme (= surfabrication d'os, cf. frères Bogdanoff)

ASHTISARA : Dents bien blanches, mains/pieds grands et forts, os droits, épais, flex dans leurs mouvements, grande charpente, grandes articulations. Patient, stable, aptitude aux travaux physiques/difficiles, trouble de l'alignement de la colonne vertébrale.

MAJJAHDHATUS : Tissus nerveux et moelle osseuse

OBSERVATION CLINIQUE :

Moelle osseuse : Personne posée, stable, remplie, confiante, très résistante à la douleur

Tissus nerveux : Personne rapide dans ses mouvements, hypersensible, ayant des fourmillements, des paralysies, des tics/tocs

Système nerveux involontaire : viscères, diaphragme, apport de sang, respiration, fonctions hormonales

UPADHATUS : Sclérotique (= lubrification de l'œil), sécrétion lacrymale

MALA : Larmes, sécrétion huileuse des yeux, mucus épithélial qui notamment à lustrer les selles pour les éliminer.

MAJJAHKSHAYA : Vertiges, douleurs articulaires, cernes, tâches dans les yeux, sensations de vide dans le corps et la tête (= peur), problèmes neurologiques, épilepsie, troubles de l'attention, manque de compréhension, diminution de la capacité à communiquer, ostéoporose (VATA++)

MAJJAHRUDDHI : Tumeurs aux glandes pinéales et pituitaires, lourdeur dans les yeux/tête, état d'hydrocéphalie (sommeil excessif, lenteur //KAPHA), engourdissement des membres/articulations/yeux (KAPHA++)

MAJJAHSARA : Grands yeux clairs, articulations fortes, bonnes acquittés sensorielles, bon pouvoir d'élocution, résistant à la douleur, bonne mémoire, vif, sensible, enthousiaste, compatissant

SHUKRA/ARTAVADHATU : Tissus reproducteurs (fluides : spermatozoïdes, ovules = donnent la vie)

OBSERVATION CLINIQUE : Regarder le blanc de l'œil, les organes sexuels (bien formés ou non), questions en relation avec la libido, les sensations (douleurs, brûlures, démangeaisons), la fertilité (facilité de conception) ? Habitudes sexuelles

Homme → Nature du sperme (quantité, couleur, texture)

Femme → Nature des sécrétions vaginales (quantité, couleur, texture)

Si dépression = diminution de Shukradhatu

UPADHATUS : OJAS – Le plaisir dans la relation sexuelle nourrit OJAS et SHUKRA/ARTAVADHATUS

MALA : aucun

SHUKRA/ARTAVAKSHAYA :

Homme : Petite quantité de sperme, impuissance (difficulté à maintenir l'érection)

Femme : Peur du rapport sexuel, stérilité, absence d'ovulation, irrégularité du cycle

SHUKRA/ARTAVAVRUDDHI : Obnubilés par le sexe

Homme : Excès de liquides reproducteurs (grosse quantité), éjaculation prématurée, calculs prostatiques, dilatation de la prostate

Femme : Kystes aux ovaires, stérilité, orgasmes prématurés, endométriose

SHUKRA/ARTAVASARA : Yeux brillants, bonne croissance des cheveux, organes sexuels bien formés, (beaux seins, corps attirant), personnalité remplie de charme, aptitude à l'amour, le charme la sensualité

Les Causes de déséquilibres des Dhatus

Il est important de noter que l'accumulation des doshas dans la sphère digestive, que la présence de toxines « Amas » et que le troubles d'Agni sont causes de déséquilibre « dushti » des tissus. Tous les tissus ont besoins d'une nourriture adéquate et d'une bonne hydratation, ainsi qu'un « chef » qui prend le temps de respirer.

RASADHATU

Augmentation

Nourriture lourde, huileuse, frite

Nourriture froide, sucré, acide, salé

Boissons froides, trop boire

Trop d'aliments hydrophiles (concombres)

Courges d'hivers/été

Yaourts, fromages, sel de mer

Ama

Incompatibilités alimentaires

Diminution

L'inverse

Nourriture trop sèche

Nourriture piquante, chaude

Pas assez d'hydratation

Inquiétude, manque de confiance en soi

RAKTADHATU

Augmentation

Nourriture chaude et épicée

Excès de salé, acide, piquant,

Aliments fermentés

Aliments huileux
Mauvaises associations alimentaires
Drogues, alcool
Trop d'exposition à chaleur/soleil/radiation
Emotions d'avidité, colère, agressivité, convoitise
Maladies bactérienne/foie/rate

Diminution

L'inverse
Nourriture froide, pas assez acide
Mauvaise respiration (manque d'oxygénation)
Hémorragie
Diminution de Fer et vitamine B12

MAMSADHATU

Augmentation

Excès de protéines
Trop manger
Aliments hydrophiles
Incompatibilités alimentaires
Insuffisance d'activité physique
Sieste
Violences physiques/accident corporel
Maladie du Foie
Typhoïde/tuberculose

Diminution

Manque de protéines
Pas assez manger
Excès d'activité physique
Manque de repos
Stress émotionnel

MEDADHATU

Augmentation

Excès de sucré/doux (carbohydrates)
Consommation excessive de sel
Boissons froides, et trop boire
Consommation de viande
Aliments frits/huileux
Manque de bonnes graisses
Incompatibilités alimentaires
Compulsions alimentaires
Emotions non-résolues
Style de vie sédentaire
Sieste, trop dormir

Exercice physique insuffisant
Drogues, alcool, stéroïdes

Diminution

L'inverse
Pas assez de carbohydrates
Pas assez de sel
Pas assez boire
Alimentation trop sèche
Exercice physique trop intense
Drogues

ASHTIDHATU

Augmentation

Surconsommation de produits riches en minéraux
Fruits oléagineux en excès
Choux, légumes verts, orties en excès
Problèmes rénaux (= déficiences osseuses)

Diminution

Insuffisance de nourriture/minéraux
Saveur astringente en excès
Aliments secs en excès
Insuffisance de protéines
Mauvaise posture corporelle
Exercice physique insuffisant ou irrégulier (et excessif dans l'irrégularité)
Choc physique
Traumatisme psychologique
Sentiment d'insécurité
Manque de soutien autour de soi
Désordre de la thyroïde
Ménopause
Hormonothérapie

MADJJADHATU

Augmentation

Incompatibilités alimentaires
Changement régulier de rythme de vie
Emotions intenses
Conflits
Emotions non-traitées
Manque de sommeil
Conditions climatiques extrêmes
Sensation d'être possédée spirituellement (recherches mystiques, énergétique)
Maladies infectieuses ou virales
Problème de cerveau (par choc)

Métaux lourds dans l'alimentation/air/radiation
Drogues, alcool
N'importe quelle aggravation des doshas

Diminution

Alimentation pauvre en produits oléagineux (huiles végétales, graines, bonnes graisses)

SHURKA/ARTAVADHATU

Augmentation

Rétention de l'éjaculation
Spermatozoïdes endormis
Impotence
Endométriose

Diminution

Manque d'amour, sexualité de consommation
Plusieurs orgasmes dans la même journée
Trop d'exotisme dans le sexe
Mauvaise position durant le rapport sexuel
Relations sexuelles pendant les menstruations
Relations sexuelles en ayant pris des drogues, alcool
Violence sexuelle
Spermicides
Moyens de contraception
Interventions chirurgicales au niveau pelvien (césarienne)
Relations sexuelles avec des inconnus (- des 3 mois de relation commune)
Changer de partenaire régulièrement
Abstinence sexuelle (austérité non orientée spirituellement)
Excès de relation sexuelle
Suivre des pratiques sexuelles tantriques sans y être guidé
Stress, inquiétude
MST/herpes/Syphilis

→ Les rapports sexuels sont préconisés aux heures KAPHA (6h à 10h – 18h à 22h), jamais au lever ou coucher du jour, ni à midi, jamais après un repas, jamais sur les heures PITTA/VATA. Moyenne des fréquences selon la nature doshique :

VATA : 1 fois/semaine
PITTA : 3 fois/semaine
KAPHA : 5 fois/semaine

Synthèse sur les Dhatus

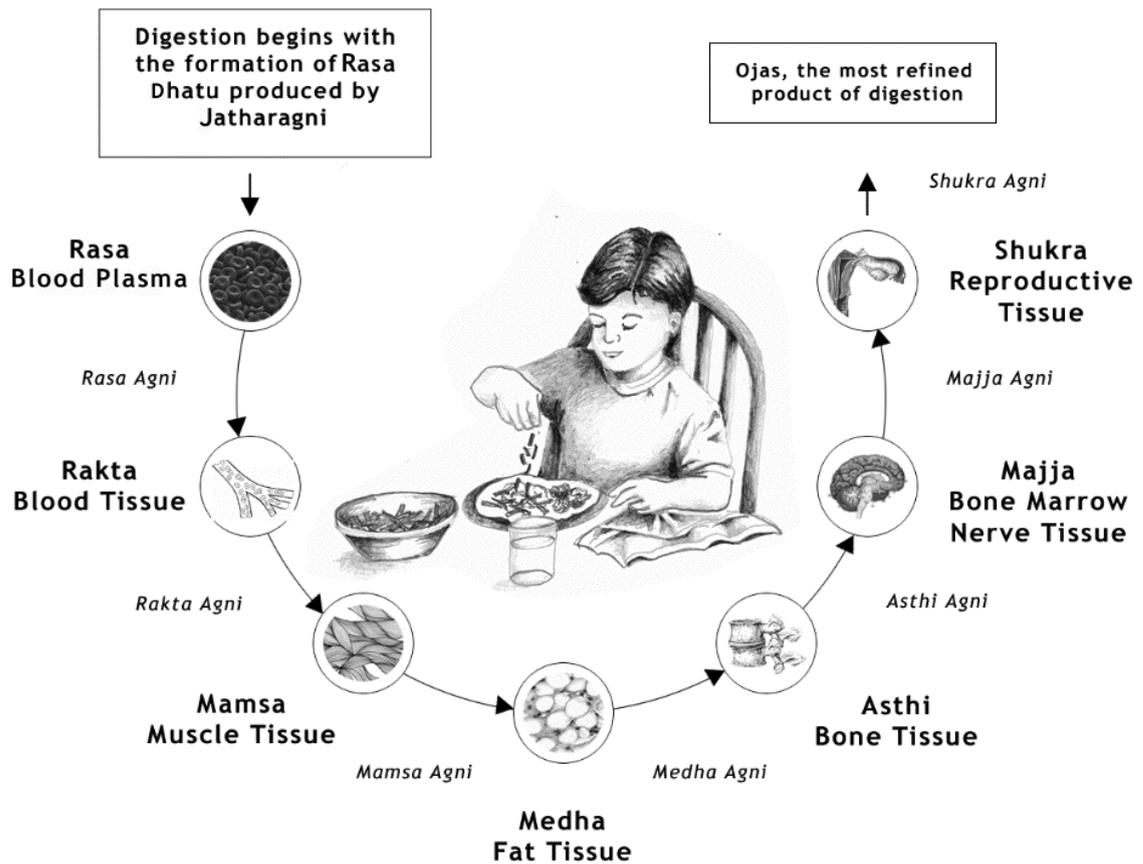
	Rasa	Rakta	Mamsa	Meda	Ashti	Majja	Shukra/Art av
Tissu	Plasma	Sang	Muscle	Tissu adipeux	Tissu osseux	Tissu nerveux et moëlle osseuse	Tissu reproducteur (sperme/ovule)
Fonction	Permet aux nutriments issus de la digestion des aliments de circuler dans tout le corps	Véhicule l'oxygène aux différents tissus et organes	Permet le mouvement, et donc l'action, la force physique et la vigueur du corps	Permet l'hydratation des tissus et la lubrification des articulations	Apporte structure et support à tout notre corps	Porte les influx nerveux moteurs et sensitifs	Permet la reproduction
Observation	Observation de la peau, la cicatrisation, l'immunité, le contentement, la circulation lymphatique	Couleur du visage, de la peau, la fluidité du sang, la composition du sang (cholestérol, diabète, hormones...), chaleur corporelle, désir/plaisir	Quantité et qualité des muscles (développés ou non, dur ou mou, endurant ou non, courbaturé facilement ou non, activité physique régulière ou non)	Graisse de la peau, lubrification brillante des cheveux, lubrification des os/viscères /cœur/poumons /yeux/nez/oreilles	Os (épais/fin, lourds/cassants, bien structurés /difformes, dos voûté, agnus valgus, est-ce que vous vous sentez fort/stable/solide dans vos os)	<u>Moelle osseuse</u> : Calme, stable, remplie, confiante, très résistante à la douleur <u>Tissu nerveux</u> : Mouvements rapides, hypersensible, fourmillements, des paralysies, des tics/tocs <u>Système nerveux involontaire</u> : viscères, diaphragme, apport de sang, respiration, fonctions hormonales	Regarder le blanc de l'œil, les organes sexuels, la libido, les sensations (douleurs, brûlures, démangeaisons), la fertilité, habitudes sexuelles, nature du sperme (quantité, couleur, texture), nature des sécrétions vaginales (quantité, couleur, texture)
Latence	5 jours	10 jours	15 jours	20 jours	25 jours	30 jours	35 jours
Upadhātu	Menstruations et lactation	Vaisseaux sanguins, petits tendons	Fascias, graisse sous-cutanée	Omentum, tendons, ligaments	Dents (reflets de la force des os)	Sclérotique (lubrification de l'œil), sécrétion lacrymale	Ojas, le plaisir dans la relation sexuelle nourrit Ojas et Shukra

							ou Artava Dhatu
Mala (<i>déchet</i>)	Flegme, glaires, perte blanche, sperme grumeaux, glaires dans les selles/urines, le Poshaka Kapha (protection et lubrification des cellules)	Poshaka Pitta Bile (foie)	Cire des oreilles, crouste de nez, tartre	Transpiration (sveda)	Cheveux, poils et ongles	Larmes, sécrétion huileuse des yeux, mucus épithélial qui notamment à lustrer les selles pour les éliminer	Aucun
Sara (<i>état optimal</i>)	Beau teint, cicatrise vite, sang des menstruations normal, peau/cheveux doux, lisses et brillants, joyeux	Teint rosé, bonne couleur des joues /lèvres/langue/yeux, peau chaude sans excès, bonne vitalité(dynamique et enthousiaste), grande passion de vivre, petite sensibilité au soleil (Pitta)	Endurance, force physique, adaptabilité au mouvement, bon développement des muscles des cou/épaules/cuisses. Caractère courageux, sens moral, intégrité.	Graisse en quantité suffisante, les 5 sous-doshas de Kapha sont en équilibre, cheveux /peau soyeux (selles aussi), voie mélodieuse, beau-coup d'amour, d'affection et d'humour, graisse assimilée, pas d'obstruction	Dents bien blanches, mains/pieds grands et forts, os droits, épais, flex dans leurs mouvements, grande charpente, grandes articulations, patient, stable, aptitude aux travaux physiques, trouble de l'alignement de la CV	Grands yeux clairs, articulations fortes, bonnes acquittés sensorielles, bon pouvoir d'élocution, résistant à la douleur, bonne mémoire, vif, sensible, enthousiaste, compatissant	Yeux brillants, bonne croissance des cheveux, organes sexuels bien formés, (beaux seins, corps attirant), personnalité é remplie de charme, aptitude à l'amour, le charme la sensualité
Kshaya (<i>insuffisance</i>)	Peau sèche, ridée, teint terne, lèvres sèches et gercées, veines et os apparents, tremblements, palpitations, hypersensibilité à la douleur, peu de sang et sang sec	Mauvaise circulation du sang, anémie, dépression, teint terne, pâleur des lèvres, langue, yeux, hypotension, peau rugueuse et sèche, faiblesse d'expiration, attraction par les aliments épicés et acides, envie	Muscles rigides, contractés, durs, fins, manquent de puissance, fatigués Dislocation des articulations, troubles musculosquelettiques, besoin de manger de la viande (Vata+)	Maigreur (manque de gras = sécheresse), articulations qui craquent, dégénérescence osseuse, hypothyroïdie, fatigue oculaire, fragilité des cheveux/dents/os /ongles (Vata+)	Perte de cheveux, ongles secs/cassants, arthrite rhumatoïde, douleurs articulaires, petite taille, os cassants, mauvais alignements de la CV (Vata+)	Vertiges, douleurs articulaires, cernes, tâches dans les yeux, sensations de vide dans le corps et la tête (peur), problèmes neurologiques, épilepsie, troubles de l'attention, manque de compréhension, diminution	Petite quantité de sperme, impuissance (difficulté à maintenir l'érection) Peur du rapport sexuel, stérilité, absence d'ovulation, irrégularité du cycle menstruel

	des menstruations, immunité basse (car malnutrition des tissus Rasa), sensation de vide dans le cœur (V+, K-)	de manger de la viande sanguine, perte d'enthousiasme/courage (Vata+)				de la capacité à communiquer, ostéoporose (Vata+)	
Cause diminution	Nourriture trop sèche Nourriture piquante, chaude Pas assez d'hydratation Inquiétude, manque de confiance en soi	L'inverse Nourriture froide, pas assez acide Mauvaise respiration (manque d'oxygénation) Hémorragie Diminution de Fer et vitamine B12	Diminution Manque de protéines Pas assez manger Excès d'activité physique Manque de repos Stress émotionnel	Pas assez de carbohydrates Pas assez de sel Pas assez boire Alimentation trop sèche Exercice physique trop intense Drogues	Manque minéraux Excès astringent Excès ali. secs Manque protéines Mauvaise posture Exercice irrégulier ou insuffisant Choc physique Traumatisme psy Insécurité Manque de soutien autour de soi Désordre thyroïde Ménopause Hormonothérapie	Alimentation pauvre en produits oléagineux (huiles végétales, graines, bonnes graisses)	Manque d'amour Sexualité de conso +sieurs orgasmes dans ^m journée Trop d'exotisme Mauvaise position Sex. pendant menstru. Sex. sous drog., alcool Violence sexuelle Spermicides Contraception Interventions chir. au pelvis (césarienne) Sex avec inconnus Abstinence sexuelle Excès de sexe Sex.tantrique w/ guide Stress, inquiétude MST
Vruddhi (sur-fabrication)	Peau trop grasse, œdème (= trop de lymphes), caillots	Vaisseaux sanguins éclatés, peau rouge et chaude, fort cho-	Sur-fabrication de muscles, tumeurs, fibromes, dilatation du foie,	Corps/cheveux gras, cholestérol, diabète, léthargie, douleurs articulaires,	Lordose/cyphose/scoliose, hirsutisme, dents en trop, tumeurs osseuses,	Tumeurs aux glandes pinéales et pituitaires, lourdeur dans les	Obnubilés par le sexe Excès de liquides reproducteurs,

	dans le sang et sang épais des menstruations (= la qualité de Rasa donne les règles), excès de salivation, pâleur, nausées, obstruction des canaux, sensation de lourdeur dans le cœur (K+, V-)	lestérol, bcp de globules rouges, varices, hémorroïdes, muqueuses qui saignent vite, maladies de peau, hypertension, yeux rouges, foie /rate dilatés, jaunisse, inflammation, fièvre (Pitta+)	hypertrophie musculaire (flasque), fibres en trop (kystes), menton/lèvres/bouche larges (Kapha+)	ires, métabolisme lent, hypothyroïdie, hypertranspiration, calculs biliaires, hypertension (augmentation du gras dans l'artère), perte de libido, excès de saveur douce, besoin de boire (Kapha+)	calcification, gigantisme (surfabrication d'os)	yeux/tête, état d'hydrocéphalie (sommeil excessif, lenteur), engourdissement des membres /articulations /yeux (Kapha+)	éjaculation prématurée, calculs prostatiques, dilatation de la prostate Kystes aux ovaires, stérilité, orgasmes prématurés, endométriose
Cause augmentation	Nourriture lourde, huileuse, frite Nourriture froide, sucré, acide, salé Boissons froides, trop boire Trop d'aliments hydrophiles (concombrès) Courges d'hivers/été Yaourts, fromages, sel de mer Ama Incompatibilités alimentaires	Nourriture chaude et épicée Excès de salé, acide, piquant, Aliment fermenté Aliments huileux Mauvaises associations alimentaires Drogues, alcool Trop d'exposition à chaleur /soleil/radiation Avidité, colère, agressivité, convoitise Maladies bactérienne/foie/rate	Excès de protéines Trop manger Aliments hydrophiles Incompatibilités alimentaires Insuffisance d'activité physique Sieste Violences physiques /accident corporel Maladie du Foie Typhoïde /tuberculose	Excès sucré/doux Excès sel Boissons froides, trop boire Viande Aliments frits/huile Manque bon gras Incompatibilités /compulsions alimentaires Émotions non-résolues Sédentarité Trop dormir, sieste Manque d'exercice Drogue, alcool, stéroïde	Surconsommation de produits riches en minéraux Fruits oléagineux en excès Choux, légumes verts, orties en excès Problèmes rénaux (= déficiences osseuses)	Inc. alimentaires Changement de rythme de vie Émotions intenses Conflits Émot. non-traitées Manque de sommeil Conditions clim. extrêmes Sensation d'être possédé Maladies infectieuses ou virales Choc au cerveau Métaux lourds Drogues, alcool Aggrav. doshas	Rétention de l'éjaculation Spermatozoïdes endormis Impotence Endométriose

COMPREHENSION APPROFONDIE DES DHATUS



Rasa dhatu

Rasa dhatu se réfère aux eaux primaires du corps. Le mot rasa signifie sève, jus ou liquide. Dans le corps physique, rasa se réfère directement au plasma, ou partie non cellulaire du sang; la lymphe et les fluides interstitiels. Comme sécrétions aqueuses, rasa dhatu se rapporte indirectement au lait maternel et au liquide menstruel.

Rasa est plus qu'un fluide, c'est de la nourriture. Le sucre et les nutriments se mélangent avec le plasma et sont transportés par vyana vayu à tous les tissus du corps. En tant que tel, quand rasa dhatu est en bonne santé, une personne se sent rassasiée. La satisfaction que l'on ressent est à la fois physique et psychologique.

La satisfaction physique est le sentiment de santé et de bien-être que chaque cellule éprouve lorsqu'elle est bien nourrie. La satisfaction psychologique est le sentiment que nos besoins les plus élémentaires ont été satisfaits. Par conséquent, il existe une base solide pour une croissance psychologique saine. Avec une satisfaction physique et psychologique, nous sommes prêts à être au service de la société et de remplir son dharma.

Le rasa dhatu, étant composé de l'eau élément, a des qualités similaires. Il est froid, lourd, humide, doux, stable, lisse, fluide, brumeux. Ces qualités sont très similaires à kapha dosha, qui est composé d'eau et de terre. Ainsi, la santé de rasa dhatu joue un rôle important dans la détermination de la santé de kapha dosha. Dans la formation du dhatus, le kapha est le mala (déchet) produit par la formation de rasa dhatu.

Lorsque rasa dhatu est épuisé, les qualités de kapha et d'eau diminuent. La peau devient sèche et rugueuse, la sécheresse dans les entrailles produit la constipation et les muqueuses sèches perdent leur capacité à résister à la maladie, devenant un terrain fertile pour les infections. En outre, la sécrétion du lait maternel est diminuée chez les mères allaitantes et le flux menstruel devient maigre. Dans l'esprit, rien ne semble juste. Il y a une insatisfaction croissante qui ne peut pas être facilement rassasiée par les changements dans l'environnement.

C'est vata et pitta doshas qui sont la cause de l'épuisement rasa dhatu. Vata dosha, composée d'air et d'éther, entre dans le rasa dhatu et l'assèche. Pitta dosha, composée principalement de feu, entre dans le rasa dhatu et le brûle. Les activités qui réduisent rasa dhatu sont celles qui augmentent vata et pitta doshas. Des activités telles que les voyages excessifs, parler trop, être très occupé, manquer d'aliments hydrophile, d'hydratation et de substances huileuse aggravent vata dosha. Pitta dosha augmente en raison d'un mode de vie qui est trop concentré, compétitif, et intense, ainsi que d'un régime alimentaire qui est trop épicé, acide et chaud. Ainsi, un mode de vie qui augmente vata ou pitta dosha diminue le rasa dhatu résultant en l'insatisfaction dans l'esprit et les conséquences de la sécheresse dans le corps.

Quand rasa dhatu est en excès, les qualités de l'eau et kapha dosha augmentent. L'excès conduit à la rétention d'eau, l'enflure, et la formation de mucus dans le corps. Chez les femmes, le flux menstruel devient plus lourd et dure plus longtemps. L'esprit devient terne, nuageux et lent, et il manque de lustre. L'esprit est heureux, mais ce bonheur est superficiel. Elle dépend de la rétention des objets matériels de satisfaction.

C'est kapha dosha qui augmente le rasa dhatu, et le rasa dhatu qui augmente kapha dosha. Les deux sont inséparables. C'est l'élément eau qui les nourrit. Kapha dosha augmente quand une personne devient trop paresseuse ou calme et quand le régime est trop humide, huileux et lourd.

Dans le corps subtil, les qualités de l'eau coulent à travers Svadhishtana chakra et ida nadi, apportant des sentiments tels que le désir, la compassion et l'amour. Lorsque rasa dhatu est en bonne santé, ces sentiments et ces pulsions sont bien équilibrés dans la nature constitutionnelle de l'individu. Quand rasa dhatu s'épuise, le flux de qualités aqueuses à travers le nadi et le chakra diminue, ce qui entraîne une diminution de ces sentiments. Lorsque rasa dhatu est en excès, ces

sentiments augmentent. Cependant, comme ils augmentent au-delà de leur équilibre constitutionnel, ils deviennent défaillant par des sentiments d'attachements et les désirs de l'ego.

Guérir rasa dhatu signifie restaurer la quantité et la qualité de l'eau. La quantité appropriée est fondée sur la tendance constitutionnelle de l'individu. Ceux qui ont plus de kapha dans leur constitution auront naturellement plus rasa dhatu. Cela rend l'épuisement moins probable et l'excès plus probable. Ceux qui ont plus d'une constitution vata ou pitta ont tendance à avoir une quantité naturellement plus faible de rasa dhatu et sont plus susceptibles de l'épuisement. Ceux qui ont une nature pitta ont tendance à avoir un peu plus de rasa que ceux avec une nature vata, comme pitta dosha contient naturellement un peu d'eau.

La quantité de rasa dhatu dépend de l'apport en liquide. Bien qu'il soit logique que l'eau elle-même construirait le rasa dhatu, ce n'est pas tout à fait vrai. Rasa est plus que de l'eau; c'est l'eau qui transporte les nutriments dissous. Le sel et le sucre sont les nutriments les plus importants. Le sel, en plus de ses nombreuses fonctions physiologiques, aide à retenir l'eau dans le corps. Le sucre est le principal nutriment du corps. En conséquence, la prise de jus est la meilleure façon de reconstituer rasa. Rasa est également réapprovisionné par la prise de fluides de type sève, comme le sirop d'érable et le nectar d'agave. Ainsi, les tisanes qui sont sucrées avec ces substances sont beaucoup mieux que l'eau seule dans la reconstruction rasa dhatu.

La qualité du rasa dhatu dépend de la santé de l'agni, ou de la digestion. Rasa dhatu est produit à partir de la digestion des aliments et des liquides. Les aliments et les liquides sont d'abord digérés dans le système digestif et, selon la théorie ayurvédique, transformé en ahara rasa, une substance laiteuse similaire au chyle. Ce fluide est ensuite encore digéré dans le sleshma dhara kala par le rasagni. Lorsque le rasagni est idéal, rasa dhatu en bonne santé est produite avec un minimum de kapha dosha. En d'autres termes, la transformation est efficace et il y a peu de déchets produits. Lorsque le rasagni est faible, l'efficacité de la transformation est réduite. La quantité de rasa produite est en fait plus grande, mais elle est de mauvaise qualité. En outre, les déchets excessifs sont produits et produit l'augmentation de kapha dosha. Lorsque le rasagni est trop élevé, il convertit efficacement ahara rasa en rasa dhatu, mais brûle également une partie du rasa dhatu qui est produit. Ainsi, une plus petite quantité de rasa dhatu est produite et il ya une carence. Il y a aussi un minimum de déchets. Par conséquent, kapha dosha est réduit.

L'état de rasagni dépend du jatharagni, le principal feu digestif. Si le jatharagni est en bonne santé, il en sera de même pour le rasagni. Le rasa dhatu peut être observé en évaluant l'état des muqueuses du corps ainsi que la quantité et la qualité de tout lait maternel ou liquide menstruel produit.

Il est plus facile d'observer les muqueuses en regardant à l'intérieur de la bouche, aux lèvres ou aux yeux. Si les membranes sont sèches, rouges ou enflammées ou si les lèvres sont fissurées, le rasa dhatu est épuisé. L'état de la peau reflète également l'état de rasa. Lorsque rasa dhatu est gravement diminué, la transpiration est diminuée et la peau devient sèche et fissurée. Si la cause de l'épuisement est due à rasagni excessif alors il y aura des signes d'excès de chaleur et la rougeur tissus conjonctifs. Cela est dû à une augmentation du pitta dosha. Si la cause de l'épuisement est due à vata dosha, elle aura été causée par un apport insuffisant de fluides

appropriés avec un agni instable. Il n'y a tout simplement pas assez de liquide pour construire rasa dhatu et, en raison de la nature variable du rasagni, le rasa dhatu est en état kshaya. D'autre part, si les muqueuses sont excessivement humides, la peau est excessivement humide, les fluides menstruels et le lait maternel sont produits en excès, créant par la-même rasagni faible et kapha dosha sont en excès.

En résumé, rasa dhatu nourrit le corps et l'esprit avec compassion. C'est la sève qui traverse les vaisseaux de notre corps. Il est important d'en prendre bien soin et de s'assurer que la vie est satisfaisante.

Rakta dhatu

Rakta dhatu se réfère au feu primaire du corps. Le mot rakta signifie coloré ainsi que rougi. Selon son utilisation, il peut également signifier passionné. Chacune de ces significations a des implications importantes du point de vue de la santé et de la guérison. Dans le corps physique, le rakta se réfère directement au sang, en particulier les globules rouges, et indirectement aux tendons et à la bile.

Rakta dhatu est plus que du sang. C'est le porteur du feu qui revigore le corps et l'esprit. En tant que tel, quand rakta dhatu est en bonne santé, une personne se sent énergisée avec une passion saine pour la vie. Lorsque le rakta dhatu est en excès, la chaleur dans le corps augmente, les tissus du corps éprouvent une inflammation, et l'esprit éprouve une plus grande intensité et une concentration plus nette. Lorsque le rakta dhatu est déficient, la chaleur dans le corps diminue et les tissus du corps deviennent froids et raides tandis que l'esprit perd sa netteté et sa concentration.

Le rakta dhatu, étant composé principalement de l'élément Feu, et a des qualités similaires. Il est chaud, léger, sec, dur, instable, rugueux, fluide, clair, subtil et pointu. Ces qualités sont très similaires à pitta dosha qui est composé principalement de feu et un peu d'eau. Ainsi, la santé de rakta dhatu joue un rôle important dans la détermination de la santé de pitta dosha. Dans la formation du dhatu, pitta dosha est le mala (déchet) produit par la formation de rakta dhatu. Rakta dhatu a également une relation spéciale avec le foie. Le foie est le site d'origine du raktavaha srota, qui est le canal par lequel la formation de rasa doit passer avant la formation de rakta. Lorsque le rakta dhatu est surchauffé, il en va de même pour le rasa dhatu. En conséquence, le foie et la rate deviennent inflammés et s'élargissent. C'est ce qui se produit lors d'une hépatite.

Lorsque le rakta dhatu est épuisé, les qualités de pitta dosha et le feu diminuent. Une personne se sent froide, la peau perd son éclat devenant gris pâle ou terne, il y a de la constipation et une réduction des mictions et de la transpiration. Dans l'esprit, l'épuisement du rakta dhatu conduit à l'ennui, et à la difficulté de compréhension de nouvelles informations. Cela conduit souvent à la confusion et aux malentendus.

Lorsque le rakta dhatu est en excès, les qualités de pitta dosha et le feu augmentent. Une personne se sent plus chaude. Comme la chaleur s'accumule dans le corps, le corps tente de libérer la chaleur. Cela se produit de plusieurs façons. Une façon est à travers la peau. La

vasodilatation fait remonter le sang à la surface afin de le refroidir. Cela rend la peau plus rouge. Au début, la peau prend un bel éclat, mais si la chaleur continue à se construire, les éruptions cutanées se développent. La vasodilatation peut également être vue dans les yeux qui deviennent plus rouges. Le corps tente de libérer l'excès de chaleur. La fréquence des selles augmente et les selles sont plus liquides. La fréquence des mictions augmente également. Le signe le plus notable du corps essayant de réduire l'excès de chaleur, cependant, est souvent éprouvé comme une augmentation de la sueur. Si l'excès de chaleur ne peut pas être éliminée, il se traduira par des sensations de brûlure dans les muqueuses et éventuellement de l'inflammation et de la fièvre. Au fur et à mesure que la chaleur se propage, n'importe quel tissu ou organe peut être affecté.

C'est la viciation du pitta dosha qui fait augmenter le rakta dhatu. Pitta dosha augmente le rakta dhatu en raison de leurs natures similaires. Le feu de pitta augmente le feu de la rakta dhatu. Une augmentation du rakta dhatu se traduit par le fait de se sentir plus chaud et plus intense. Les facteurs de style de vie qui augmentent le rakta dhatu sont ceux qui augmentent pitta dosha tels que l'étude intellectuelle, la concentration et l'exercice intensif ainsi qu'un régime alimentaire chaud et épicé. Alors que pitta dosha augmente le dhatu rakta, il finira par le brûler. Il en résulte une diminution du dhatu. Et dans ce cas, il y aura un désir de chaud – Il se sentira froid et deviendra facilement fatigué. La plupart des praticiens assimilent cela à un déséquilibre vata. Cependant, c'est le résultat de l'épuisement du rakta dhatu brûlé par la viciation de pitta.

Lorsque le rakta dhatu a augmenté, toutes les activités du corps deviennent plus intenses. Chez les femmes, le flux menstruel s'intensifie devenant très lourd, mais seulement pour quelques jours. L'humeur d'une personne s'intensifie et les petites choses semblent très importantes. Le sentiment de dharma s'intensifie, mais le déséquilibre conduit à un état d'esprit dans lequel la fin justifie les moyens. Ainsi, l'intégrité est souvent compromise pour le bien de l'accomplissement. Comme la chaleur s'accumule dans tout le corps, il ya une inflammation articulaire et de la peau, la rougeur des yeux et même les vaisseaux sanguins eux-mêmes s'enflamment. La fièvre est possible. Bon nombre de ces symptômes se produisent dans la famille des troubles rhumatiques ou conjonctifs. Ces maladies entraînent une réponse auto-immune qui génère une inflammation. C'est le pitta dosha qui augmente le rakta dhatu et le rakta dhatu qui augmente le pitta dosha. Les deux sont inséparables. Ainsi, chaque fois que pitta dosha est vicié, le dhatu rakta doit être traité et visa versa.

La viciation de Vata entraîne une diminution du rakta dhatu. La nature légère de vata dosha peut réduire le nombre de globules rouges. La nature froide de vata réduit la capacité de chaleur du rakta dhatu. À la suite de cet épuisement, le corps devient à la fois froid et fatigué. Les activités qui réduisent le rakta dhatu sont celles qui aggravent vata dosha tels que les habitudes alimentaires irrégulières et sauter les repas. Ces habitudes entraînent une malabsorption et de la malnutrition.

La viciation de kapha dosha a un effet intéressant sur le rakta dhatu. En raison de sa nature lourde et brute, kapha dosha augmente le rakta dhatu. Cela peut entraîner un plus grand nombre de globules rouges. Cependant, en raison de la nature froide du kapha dosha, la quantité de chaleur transportée par le rakta dhatu diminue. Ainsi, le patient éprouve un manque d'énergie (lenteur) ainsi un sentiment de froid. Les facteurs de style de vie qui aggravent kapha dosha dans le rakta

dhatu comprennent la paresse, un manque d'exercice, un désintérêt pour l'exploration intellectuelle et un régime alimentaire fade en valeur nutritive saine.

Dans le corps subtil, les qualités du feu coulent à travers le chakra manipura et le nadi pingala provoquant des sentiments forts et intenses, y compris : la passion, la concentration, la raison et la logique. L'état du rakta dhatu est lié au flux de prana à travers ces canaux énergétiques. Lorsque le rakta dhatu est en bonne santé, ces sentiments et ces pulsions sont bien équilibrés dans la nature constitutionnelle de l'individu. Quand rakta dhatu devient appauvri, le flux de des nadis diminue et le chakra perd de son énergie et l'individu perd de l'enthousiasme et du désir. Lorsque rakta dhatu est en excès, ces sentiments-là augmentent. Cependant, comme ils augmentent au-delà de leur équilibre constitutionnel, ils créaient de l'egoïsme et de la passion tyrannique.

Guérir le rakta dhatu signifie restaurer la quantité et la qualité du feu dans le corps et l'esprit. La quantité appropriée est fondée sur la tendance constitutionnelle de l'individu. Ceux qui ont plus de pitta dans leur constitution auront naturellement plus de rakta dhatu. Cela rend l'épuisement moins probable et l'excès plus facile. Ceux qui ont une constitution vata, ont tendance à avoir une quantité naturellement plus faible de rakta dhatu et sont les plus susceptibles à l'épuisement. Ceux qui ont une constitution kapha ont tendance à avoir une quantité suffisante de rakta dhatu. Cependant, le dhatu a tendance à être de moins bonne qualité.

La quantité et la qualité du rakta dhatu dépendent de la consommation de l'élément de feu. La nourriture doit d'abord être digérée par le principal feu digestif (jatharagni). Cela produit ahara rasa qui est ensuite digéré par rasagni pour produire rasa dhatu et ses tissus connexes. Une partie du rasa dhatu est ensuite digérée par le raktagni pour produire du rakta dhatu et ses tissus connexes. Lorsque rakta agni fonctionne correctement et quand il a reçu rasa adéquate pour la transformation, le rakta produit sera d'une quantité idéale et de la plus haute qualité. Lorsque le raktagni est faible, une plus grande quantité de rakta est produite. Cependant, c'est de mauvaise qualité. Cela se produit lorsque le kapha est vicié. Lorsque le raktagni est trop élevé, moins de rakta est produit, car il est brûlé. C'est ce qui se produit lorsque pitta est vicié. Lorsque le raktagni est variable, trop peu de rakta est produit et il est de mauvaise qualité. C'est ce qui se produit lorsque vata dosha est vicié. Ainsi, les soins du rakta dhatu dépendent de la santé du raktagni. Étant donné que la santé du rakta agni dépend en partie de la santé du jatharagni, il faut prêter attention aux deux agnis afin de rétablir la santé.

Afin d'évaluer la santé du rakta dhatu, le sang doit être évalué. Le nombre de globules rouges indique la quantité de rakta dhatu qui est présente. La morphologie cellulaire et les niveaux d'hémoglobine sont des indicateurs de sa qualité. Bien sûr, tous les praticiens ayurvédiques n'ont pas la capacité de commander des analyses de sang ou ont été formés pour les lire. Et, même si ils l'étaient, les analyses de sang seules sont insuffisantes pour indiquer la santé du rakta dhatu. Certains déséquilibres ne se manifestent pas dans les analyses sanguines, mais peuvent être observés d'autres façons. L'examen du rakta dhatu devrait inclure un examen du teint d'un individu, la palpation du foie pour la taille et sa mollesse, et l'observation de la sclérotique des yeux avec une décoloration rouge ou jaune. Les tendons du corps doivent être palpés et le praticien doit évaluer les antécédents de tendinite. Les tendons sont un upadhatu de la formation du rakta dhatu. Les tendinites sont un indicateur de la viciation de pitta dans le rakta dhatu. Également le praticien devrait également demander s'il y a une histoire récente de saignement

anormal de n'importe quelle partie du corps. Lorsque pitta entre dans le rakta dhatu, les saignements dans le corps ont tendance à augmenter. Alors que beaucoup de ces indicateurs se trouvent dans les derniers stades de la viciation rakta dhatu par pitta dosha, le premier indicateur est souvent juste de se sentir plus chaud que d'habitude ou de devenir plus sensible à la chaleur.

Mamsa dhatu

Le terme "mamsa dhatu" signifie littéralement "chair" ou "viande", mais en Ayurveda il se réfère aux muscles du corps. Dans le corps physique, mamsa dhatu se réfère directement aux muscles et indirectement aux ligaments et à la peau, qui sont les upadhatu de mamsa dhatu.

Mamsa dhatu est plus que musculaire; il est celui qui apporte la force, le courage, et la confiance en soi. C'est aussi le véhicule par lequel nous nous exprimons. Notre chair (corps) est le véhicule expressif du jivatman (cette partie de notre âme qui s'identifie à l'ego) et du paramatman (cette partie de notre âme qui s'identifie au Divin).

Le muscle est construit à partir de la terre et du feu, il est un tissu très métabolique. Alors que la terre et le feu jouent leur rôle fondamental dans la construction du tissu, c'est l'air qui inspire et initie son mouvement.

Afin de produire des mamsa dhatu sains, il est nécessaire d'équilibrer l'alimentation. L'élément terre se trouve en grandes quantités dans les céréales, les noix, les viandes et les légumineuses. La consommation seule, cependant, ne suffit pas à construire mamsa dhatu. L'élément de terre doit être correctement digéré afin que ses qualités puissent être réutilisées pour construire mamsa dhatu. Ainsi, le jatharagni (feu digestif principal) doit être en bonne santé, ainsi que le mamsagni. Alors que la fonction du mamsagni dépend en partie du jatharagni, mamsagni lui-même est directement affectée par l'exercice. Plus une personne fait de l'activité physique, plus mamsagni devient fort.

Lorsque mamsagni est trop faible, et il y a suffisamment d'élément terre pris dans le corps, le muscle et d'autres tissus se forment, mais ils sont de mauvaise qualité. En tant que tels, ils sont durs mais proportionnellement faibles. Ces muscles peuvent faire peu de travail par rapport à leur taille. Lorsque mamsagni est trop élevé, il y a une consommation adéquate de l'élément terre pris dans le corps, mais les muscles qui se forment seront maigres et forts, et sujet à l'inflammation. Lorsque mamsagni est équilibré, le muscle sera en bonne santé et capable de grandes quantités de travail et sans blessure.

Dans le cas où il n'y a pas assez d'élément de terre présent pour générer mamsa dhatu, alors les tissus du corps qui sont formés seront toujours inadéquats indépendamment de l'état de mamsagni. Cependant, si mamsagni est fort, le corps deviendra très maigre, le tissu formé sera sujet à l'inflammation, et finalement, s'il n'y a pas assez de terre pour soutenir les muscles, l'agni lui-même va commencer à dévorer le mamsa dhatu et il y aura des lésions musculaires.

Mamsa dhatu, composée de terre et de feu, a les qualités chaudes, lourdes, sèches, dures, instables, rugueuses, denses, brumeuses, brutes et pointues. Ces qualités sont similaires à une

combinaison de pitta et kapha doshas et, en tant que telle, ces doshas jouent le plus grand rôle dans son développement et sa santé. Un kapha dosha équilibré fournit une structure appropriée et un pitta dosha équilibré pour une bonne fonction métabolique. Les perturbations dans ces doshas sont responsables des altérations de la forme et de la fonction.

La quantité de muscle et l'épaisseur de la peau et des ligaments dépendent de la constitution d'une personne. Les personnes atteintes d'un vata prakruti ont des quantités minimales de muscle, de peau et de ligaments, même lorsqu'ils sont en bonne santé et équilibrés. Ceux avec une nature pitta ont une formation musculaire modérée avec une épaisseur modérée de la peau et de ligaments. Les personnes avec une nature kapha ont une plus grande masse musculaire avec une peau et des ligaments plus épais.

La viciation de kapha dosha dans le mamsavaha srota se traduit par un faible mamsagni. Il en résulte une formation excessive de mamsa dhatu, mais le tissu formé est dur et rigide. En outre, les upadhatus (tissus secondaires) sont également affectés. Ainsi, la peau et les ligaments du corps deviennent plus épais, plus durs et plus serrés. Psychologiquement, la confiance en soi est là, mais la motivation et le courage d'agir font défaut.

La viciation de pitta dosha dans le mamsavaha srota donne des résultats élevés mamsagni. Il en résulte moins de formation de mamsa dhatu avec un muscle fort et maigre. La peau et les ligaments deviennent également plus minces et sont sujets à l'inflammation.

Psychologiquement, il y a de la volonté et du courage pour prendre des risques et d'aller de l'avant. La confiance en soi est élevée. Mais ce n'est pas nécessairement aussi bon qu'il n'y paraît. Rappelez-vous que la viciation pitta est un déséquilibre. Ainsi, le sentiment de confiance et de force qui est présent est conduit par l'ego. Cette confiance en soi peut pousser la personne au-delà de ses limites et fragilise ainsi ses muscles et tendons.

La viciation de vata dosha dans le mamsavaha srota entraîne un mamsagni variable. Il en résulte également une formation minimale de tissus, et le tissu formé est faible. En outre, la peau et les ligaments deviennent plus minces et sujets aux blessures. La viciation de Vata au sein de mamsa dhatu fragilise les articulations du corps. Psychologiquement, un manque de mamsa dhatu entraîne un manque de force émotionnelle, de courage et de confiance en soi. Cela crée de la timidité, ainsi que de la fragilité physique et émotionnelle.

Résumé des effets de la viciation des doshas sur le Mamsa Dhatu

	Vata	Pitta	Kapha
Tissu	Minimal	Minime à modéré	Excessif
Forme et fonction musculaires	Faible et sujet aux blessures	Forte, mais sujet à l'inflammation	Dur et rigide
Psychologique	Fragilité émotionnelle, faible confiance en soi	Haute confiance en soi, volonté forte	Confiance en soi tranquille, manque de courage

Dans le corps subtil, la santé de la mamsa dhatu dépend directement du flux de prana à travers muladhara, manipura et vishuddha chakras. Grâce au chakra muladhara, le prana qui véhicule les flux de l'élément Terre nous permet de nous sentir ancrés dans notre corps. Un bon développement tissulaire dépend d'une connexion saine à la Terre mère. Le prana qui véhicule les flux de l'élément feu coule par l'intermédiaire du chakra de manipura, procure les fonctions métaboliques du corps et de l'esprit - augmente la volonté et la motivation. Le rôle du chakra vishuddha est moins important dans le développement de mamsa mais très important en ce qui concerne l'utilisation appropriée du dhatu. Vishuddha chakra est le site d'origine de l'udana vayu, la force qui pousse les muscles à agir et à se tenir, soit en ce faisant, à nous exprimer.

Guérir la mamsa dhatu signifie restaurer la quantité et la qualité de l'élément terre et de l'élément feu dans le corps et l'esprit. Ceux qui ont plus de kapha dans leur constitution auront naturellement plus de mamsa dhatu. Cela rend l'épuisement du muscle moins probable et l'excès plus sûr. Ceux qui sont d'une constitution vata ont tendance à avoir une quantité naturellement plus faible de mamsa dhatu, et sont les plus susceptibles à l'épuisement. Ceux avec une nature pitta ont tendance à avoir une quantité modérée de mamsa dhatu et sont enclins à l'épuisement secondaire du muscle, causé par la nature du feu excessif.

Afin d'évaluer la santé de la mamsa dhatu, les muscles, les ligaments et la peau doivent être évalués. L'inspection visuelle permet une évaluation rapide du développement musculaire. La palpation des muscles fournit un indicateur de tonus. La palpation des ligaments et de la capsule articulaire peut révéler la tendresse, l'inflammation et douleur dues à la viciation de pitta. La viciation de Vata dans le mamsa dhatu crée une hypersensibilité à la douleur. La viciation kapha produit rarement de la douleur, mais les muscles seront raides et le mouvement sera limité. Le tissu peut se sentir fluide ou mou.

Une fois que la mamsa dhatu est vicié, il est important que le traitement soit aussi spécifique que possible.

Traitement approprié de la Mamsa Dhatu

Lorsque kapha est entré dans la mamsa dhatu et mamsavaha srota, le meilleur traitement est de réduire la quantité d'aliments lourds et d'augmenter agni afin d'améliorer le métabolisme musculaire. Les aliments lourds comme les noix, les céréales, les viandes et les légumineuses devraient être réduits au minimum et les aliments plus légers comme les légumes et les graines devraient être augmentés. Le goût piquant est le meilleur goût, car il réduit mamsa dhatu et augmente agni. Ainsi, les aliments doivent être préparés en conséquence, et la supplémentation orale avec des herbes épicées chaudes telles que la combinaison trikatu est appropriée. L'exercice est le moyen le plus efficace pour augmenter le mamsagni et réduire le dhatu, mais seulement si l'apport alimentaire est réduit au minimum. L'exercice aérobique est le meilleur. Yoga asana pour améliorer la flexibilité et les pranayamas chauffants sont également recommandés.

Lorsque pitta est entré dans le mamsa dhatu et mamsavaha srota, le meilleur traitement est de réduire la force de jatharagni et de mamsagni. Le jatharagni est réduit grâce à la consommation d'aliments rafraîchissants comme le lait, le beurre, les légumes amers, le blé et l'avoine. Le meilleur goût pour un effet rapide est le goût amer, car il réduit rapidement tous les agnis. Le goût sucré,

cependant, est meilleur pour la gestion à long terme de l'agni excessif. Parce qu'il est lourd, ses effets sont plus durables. Étant humide, le goût sucré offre également une protection contre la chaleur. Ainsi, l'inflammation musculaire ou ligamentaire réagit rapidement aux herbes amères telles que le kutki, la gentiane et le berberis. Le traitement à long terme et la prévention de l'inflammation peuvent se faire par l'utilisation de racine de réglisse et shatavari. Ces herbes, rajeunissantes, aident également à restaurer le tissu blessé. L'exercice doit être complètement évité car cela augmente mamsagni. Une fois l'inflammation diminuée on peut reprendre en douceur l'exercice et consommer de façon adéquate la quantité de nourriture nécessaire. Il faut éviter l'exposition au soleil. Les pratiques pranayamas rafraîchissants doivent être pratiquées ainsi que les asanas yoga calmants et apaisants.

Lorsque vata est entré dans le mamsa dhatu et mamsavaha srota, le meilleur traitement est de stabiliser le jatharagni et le mamsagni et d'augmenter la consommation de l'élément de terre en proportion à la force d'agni. Il est important de réguler le rythme de vie en particulier les habitudes alimentaires et le sommeil. L'élément de la Terre est augmenté grâce à la consommation d'aliments plus lourds comme les céréales, les viandes, les noix et les légumineuses. Afin de soutenir et de stabiliser agni, les épices chaudes doivent être prises en association. Les meilleures saveurs sont acides et douces car ils contiennent l'élément terre et feu. Lorsque des herbes douces comme ashwagandha, shatavari, réglisse sont utilisées, elles doivent être mélangées à des épices plus chaudes comme le gingembre, le cumin ou la cannelle. L'exercice peut être effectué, mais en adéquation avec le régime alimentaire. Ainsi, plus d'exercice peut être recommandé tant que plus de nourriture est fournie. Une pratique de pranayama qui équilibre Agni est la respiration alternée.

Meda dhatu

Medas dhatu se réfère aux tissus adipeux du corps. Bien que le terme puisse littéralement être traduit en graisse, conceptuellement, il signifie les eaux concentrées du corps. Dans le corps physique, en plus de la graisse corporelle le medas dhatu se rapporte au sébum (huile de peau) et aux omentums de plus en plus grands, qui sont ses upadhatu. Ces tissus sont les principaux sites de stockage pour l'excès de graisse corporelle dans l'abdomen. Les déchets produits par la formation de médas dhatu sont les sécrétions de peau, la sueur et le sébum.

Medas dhatu est construit principalement à partir de l'élément de l'eau et secondairement de la terre. La présence d'eau révèle la nature nourrissante des tissus adipeux. La présence de la terre révèle son rôle dans la stabilisation des fonctions du corps et de l'esprit. Medas dhatu remplit l'espace vide de l'éther, il réduit l'inspiration. En excès, cela se traduit par un esprit fermé. Il agit également comme un obstacle à l'air, ralentissant les mouvements du corps. En excès, il crée la léthargie. Il supprime également le feu, réduisant l'activité métabolique. En excès, la digestion devient lente et tous les dhatus commencent à augmenter. Cependant, pour ces mêmes raisons, il protège contre les conditions d'excès d'éther, d'air et de feu.

Afin de produire des médas dhatu sains, la terre et l'eau doivent être consommées par une alimentation équilibrée.

Pathologie et Medas Dhatu

Quand kapha est vicié, le medovaha srota, le medo dhara kala et le medagni deviennent faibles. En conséquence, les qualités de la terre et de l'eau prises dans le corps sont digérées lentement, provoquant une plus grande quantité de tissus et de mauvaise qualité. Tandis que la quantité excédentaire produit le surpoids, la mauvaise qualité de graisse obstrue les canaux du corps, le mouvement du corps, stagne la circulation, et mène à de plus grands attachements émotionnels.

Quand pitta est vicié, le medovaha srota, le medo dhara kala et le medagni deviennent trop élevés. En conséquence, les qualités de la terre et de l'eau sont brûlées rapidement, conduisant à la production de meda kshaya. Il en résulte une perte de poids et le corps et l'esprit devient sec, fragile, dur et épuisé.

Quand vata est vicié, le medovaha srota, le medo dhara kala et le medagni deviennent variables. Les qualités de la terre et de l'eau sont digérées dans l'irrégularité. Moins de medas dhatu se produit et il est de mauvaise qualité. Une fois de plus il ya une perte de poids et le corps devient sec, fragile, dur, et épuisé. La mauvaise qualité du tissu produit, contribue aux dépôts irréguliers de graisse avec les parois des artères, et le corps et l'esprit deviennent durs.

Quand kapha est vicié, le medovaha srota, le medo dhara kala et le medagni deviennent faibles. En conséquence, les qualités de la terre et de l'eau sont digérées lentement, provoquant la formation d'une plus grande quantité de tissu adipeux. Ce dernier est de mauvaise qualité, il y a du surpoids et une obstruction dans les canaux du corps, le mouvement du corps est bloqué, la circulation est stagnante et mène à de plus grands attachements émotionnels.

Psychologie et Medas Dhatu

Medas dhatu est plus que les tissus gras et huileux du corps. Il joue un rôle important dans notre capacité à aimer et à être aimé. Vous vous souviendrez peut-être que la santé du rasa dhatu joue un rôle important dans la capacité d'une personne à se sentir satisfaite. Cette satisfaction, cependant, est fragile et dépend d'être constamment nourri. Pour cette raison, il est souvent de courte durée. Le medas dhatu, étant une forme concentrée de rasa, approfondit et stabilise ce sentiment. Lorsque le medas dhatu est en bonne santé, il ya une satisfaction plus profonde et plus durable qui est moins facilement perturbé, fournissant une base solide pour l'amour.

L'aspect psychologique de medas dhatu est étroitement lié aux fonctions des srotas majjava. Le rôle de medas dhatu dans le srota majjavaha est de protéger le système nerveux contre la stimulation excessive et, ce faisant, garder le corps calme.

Quand medas dhatu et kapha dosha augmentent, le majjavaha srota devient lent et moins réactif. Les réponses neurologiques sont ralenties et il en va de même pour la pensée. En conséquence, l'esprit est enveloppé dans les drames de l'attachement tels que la dépendance, l'attachement et le désir. L'amour devient conditionnel et prend la forme d'un attachement profond.

Quand medas dhatu et kapha dosha diminuent, le majjavaha srota devient excessivement excitable. Cela se produit quand vata ou pitta dosha réduisent medas dhatu. En conséquence, l'esprit est enveloppé dans la peur, l'anxiété ou la colère. L'amour devient difficile à ressentir et quand il est expérimenté, il est intense mais fragile. Dans cet état, le cœur émotionnel est facilement blessé et il est difficile de se remettre de sentiments de trahison ou de chagrin de perte.

Évaluation du Medas Dhatu

Afin d'évaluer la santé des médas dhatu, l'examen visuel du corps physique est nécessaire. Lorsque medas dhatu est en bonne santé, le corps a une quantité appropriée de graisse corporelle, la peau et les cheveux ne sont ni trop gras ni trop secs, et la voix est mélodieuse et douce. Le medas dhatu excessif se révèle comme un tissu mou excessif, en particulier dans l'abdomen. En outre, la peau et les cheveux seront excessivement humides et gras et la voix peut devenir obstruée par le flegme huileux. Médas dhatu déficiente est observée comme graisse corporelle minimale exposant les articulations du corps et des côtes. Le visage peut sembler décharné. En outre, la peau et les cheveux seront secs et il peut y avoir des fissures profondes sur les lèvres et sur la langue. La voix devient rauque ou perçante, pleurnicharde ou aigu.

Traitement approprié du Medas Dhatu

Guérir les médas dhatu signifie restaurer la quantité et la qualité correctes de l'eau et de la terre dans le corps et normaliser le flux de ces qualités à travers les chakras. La quantité appropriée varie selon la constitution de l'individu. Ceux qui ont plus de kapha dans leur constitution auront naturellement plus de medas dhatu. Cela rend l'épuisement moins probable et l'excès plus probable. Ceux qui ont une constitution vata ont tendance à avoir une quantité naturellement plus faible de medas dhatu. Ceux qui ont une nature pitta ont tendance à avoir une quantité modérée de medas dhatu et sont enclins à l'épuisement seulement lorsqu'ils sont exposés à une chaleur excessive ou lorsqu'ils sont affectés par un déséquilibre vata.

Lorsque kapha est entré dans le medas dhatu et medovaha srota, le meilleur traitement est de réduire la quantité d'aliments lourds et d'augmenter agni afin d'améliorer le métabolisme des graisses. Les aliments gras comme les noix et les viandes grasses devraient être réduits au minimum et les aliments plus légers comme les légumes et les graines devraient être augmentés. Les goûts piquants et amers réduisent les médas dhatu. Des deux, le goût piquant est le meilleur car il augmente également agni. Ainsi, les aliments doivent être préparés en conséquence et la supplémentation orale avec des herbes épicées chaudes telles que la combinaison trikatu est utile. L'exercice, y compris la pratique de yoga vinyasa avec l'exposition au soleil et saunas, augmente le médagni et réduit le medas dhatu. Les pranayamas chauffants tels que kapalabhati et surya bhedana réduisent également les medas dhatu. Les patients doivent également éviter un sommeil excessif.

Lorsque pitta est entré dans la mamsa dhatu et mamsavaha srota, le meilleur traitement est de réduire la force de jatharagni et medagni. Le jatharagni est réduit grâce à la consommation d'aliments rafraîchissants comme le lait, le beurre, les légumes amers, le blé et l'avoine. Le meilleur

goût pour un effet rapide est le goût amer. Le goût amer est très réducteur, et donc idéal quand il y a une infection. Les herbes amères comprennent le katuka, la gentiane et le neem. Cependant, parce que le goût amer diminue, il va réduire la quantité de medas dans le corps. Ainsi, si le patient est dans un état d'épuisement, le goût sucré est le meilleur car il est à la fois frais et nourrissant. Les herbes douces qui réduisent l'agni incluent le shatavari et la réglisse.

Lorsque vata est entré dans le medas dhatu et medovaha srota, le meilleur traitement est de stabiliser le jatharagni et le médagni, puis augmenter lentement la prise de l'eau et de l'élément terre tout en maintenant l'équilibre d'agni. La stabilisation se fait par le développement de routines quotidiennes régulières, en particulier celles qui entourent l'alimentation et le sommeil. L'élément de la Terre est augmenté grâce à la consommation d'aliments plus lourds comme les céréales, les viandes, les noix et les légumineuses. Afin de soutenir et de stabiliser agni, les épices chaudes doivent être prises. Les exemples incluent le fenouil, le gingembre frais et le fenugrec. Le meilleur goût est le goût aigre, car il augmente et stabilise le feu tout en nourrissant le corps. Le goût sucré construit medas dhatu, mais doit être pris avec des épices chaudes pour s'assurer que agni est assez fort pour le digérer. Par exemple, lorsque des herbes sucrées comme l'ashwagandha, le shatavari et la réglisse sont utilisées, elles doivent être mélangées à des épices plus chaudes comme le gingembre, le cumin ou la cannelle. L'exercice doit être réduit au minimum chez le patient épuisé. La respiration alternée est la meilleure.

En résumé, un medas dhatu en bonne santé conduit le corps à agir comme une machine bien huilée et un cœur capable d'amour et de dévotion. Afin de le garder en bonne santé, il est important de connaître son prakruti et vikruti, puis de prendre les mesures appropriées pour rétablir l'équilibre.

Asthi dhatu

L'asthi dhatu donne une structure solide au corps. Dans le corps physique, asthi dhatu provient du poshaka medas dhatu et coule dans le purisha dhara kala qui lui est digéré par l'asthiagni. En plus de la formation des os du corps, des dents sont formées par ce processus et constituent l'upadhatu. Les déchets (malas) de ce processus métabolique sont les cheveux et les ongles.

Le purisha dhara kala est la membrane qui détient l'agni asthi. Purisha signifie "excréments". Le terme est également utilisé pour décrire le gros intestin comme dans le srota purishavaha. Il y a ici un indice important de la relation entre la santé du gros intestin et celle des os. Le gros intestin est le site de la maison de vata dosha. La relation étroite entre ces deux tissus révèle la fragilité des os liées à l'aggravation de vata. Quand il y a une pathologie dans le gros intestin (gaz, constipation), la pathologie est transférée aux os qui deviennent plus poreux et remplis d'air. C'est le cas de l'ostéoporose.

Les os sont constitués d'une structure solide organisée comme une matrice. Cette matrice peut être visualisée comme la lettre X. Les lignes qui forment la lettre sont solides et faites de terre. L'espace entre les lignes est rempli d'air. Ainsi, les os créent une structure solide mais légère, permettant au corps de se déplacer facilement. Les os longs ont un noyau creux qui est rempli de tissu hématopoïétique appelé la moelle. C'est un aspect de majja dhatu.

Lorsque l'agni asthi est faible il y a une production excessive du tissu osseux. Ceux qui ont une nature kapha, ayant un agni plus bas, produisent des os plus épais et plus denses. Ceux qui ont une nature pitta, ayant un agni plus élevée, produisent des os qui ne sont pas aussi denses et peut conduire à une inflammation des tissus osseux. Ceux qui ont une nature vata, ayant un visham agni, produisent moins d'asthi dhatu, et ce qui est produit est de moins bonne qualité. Il est plus mince et plus fragile. Les os se dégèrent plus vite.

Afin de produire un asthi dhatu sain, il faut consommer les éléments Terre et Ether que l'on retrouve dans les aliments sucrés comme les céréales et les noix et les aliments astringents comme les haricots. L'air est présent dans les aliments amers et piquants comme la plupart des légumes. La consommation à elle seule ne garantit pas la bonne santé d'asthi dhatu. Il sera nécessaire de corriger jatharagni.

Pathologie et Asthi Dhatu

Les pathologies osseuses peuvent être simples ou complexes. La viciation de Vata conduit à des os faibles ou fragiles qui deviennent ostéoporotiques et se fracturent facilement. La viciation de Pitta mène aux infections d'os (ostéomyélite) et à l'inflammation. La viciation de Kapha conduit à des os excessivement épais et denses. D'autres maladies des os sont plus compliquées. L'arthrose est une condition combinée vata-kapha dans laquelle vata est responsable de provoquer la croissance d'une manière irrégulière conduisant à des épérons osseux. La polyarthrite rhumatoïde est une affection sannipatika dans laquelle le vata pousse le kapha pour provoquer une croissance osseuse irrégulière. Vata attise les flammes de pitta et provoque une inflammation et une destruction osseuse. Ama est également présent. Le cancer des os, ostéoblastique est une affection sannipatika par laquelle le vata pousse simultanément le kapha (croissance osseuse) et diminue l'asthiagni l'agni. Le cancer des os est lié à une pathologie causée par vata combinée à pitta, résultant d'un état métabolique élevé qui détruit le tissu osseux.

Psychologie et Asthi Dhatu

Asthi dhatu est plus que les tissus structurels du corps. Sur le plan psychologique, c'est ce qui permet aux gens de se défendre dans le monde. Sa stature n'est pas une fonction de taille mais de qualité. Lorsque l'asthi dhatu est faible, sa capacité à se tenir solide face à l'adversité est affaiblie. Cela ne doit pas être confondu avec le courage. C'est de la constance. C'est la capacité d'être inébranlable dans ses convictions. Lorsque l'asthi dhatu est en bonne santé, il y a une saine confiance dans les idées, les décisions et les croyances. Quand l'asthi dhatu augmente et devient excessif, les qualités de l'élément de la terre augmentent et une personne devient trop attachée, et têtue. Il devient difficile de la bouger ou lui faire changer de direction. Lorsque l'asthi dhatu est déficient, les qualités de l'élément terre diminuent et il y a un manque d'attachement, ce qui fait que la personne suit un comportement moutonnier.

Kapha dosha est responsable des excès d'asthi dhatu.

Vata dosha est responsable des déficiences.

Les déséquilibres pitta à court terme n'affectent pas considérablement l'aspect psychologique de l'asthi dhatu. Cependant, la viciation à long terme brûle le dhatu ayant pour résultat une carence et créant un état kshaya.

Évaluation de l'Asthi Dhatu

Comme vous ne pouvez pas évaluer la santé de l'asthi dhatu directement, sauf par le biais de tests médicaux, il est nécessaire d'évaluer le dhatu asthi via les upadhatus et malas de sa production. Ainsi, en examinant les cheveux, les ongles et les dents, le praticien peut déduire l'état de l'asthi dhatu.

Lorsque l'asthi dhatu est déficient, la densité des cheveux devient faible. La palpation des ongles révèle qu'ils se cassent facilement. Les dents apparaîtront tordues ou deviennent plus foncées (grises) que d'habitude. Ces résultats sont compatibles avec l'insuffisance due à la viciation de vata.

Lorsque l'asthi dhatu est en excès, la densité des cheveux est présente. Les ongles sont épais et les dents sont grandes, droites et blanches. Ce sont les signes de la viciation kapha dans l'asthi dhatu. Cependant, ces résultats sont plus difficiles à discerner que l'insuffisance, parce qu'une personne avec un prakruti kapha montrera également ces mêmes résultats. Ainsi, des signes secondaires de viciation de kapha devraient également être observés, particulièrement ceux dans le système digestif, tels que la digestion lente ou l'entêtement. Quand ces résultats sont présents en plus des cheveux denses, des ongles épais, et des dents blanches, on peut supposer que kapha est entré dans l'asthi dhatu.

Lorsque pitta est entré dans l'asthi dhatu, les dents et les ongles auront une nuance pâle ou jaune et les cheveux perdront leur couleur, blanchiront et tomberont.

Alimentation et l'Asthi Dhatu

Lorsque vata dosha est entré dans l'asthi dhatu, le meilleur traitement est d'augmenter la quantité d'élément terre dans l'alimentation. La Terre se trouve dans les aliments sucrés tels que les céréales, les viandes, les noix et les os et dans une moindre mesure dans les légumes racines. Lorsque kapha dosha est entré dans l'asthi dhatu, le meilleur traitement est de diminuer la quantité d'élément de terre et d'augmenter la qualité de l'élément d'air. Les aliments riches en air comprennent la plupart des fruits et des légumes verts feuillus. Notez que les fruits peuvent aggraver l'aspect aqueux du kapha et donc perturber les os. Les goûts piquants et amers sont les meilleurs pour augmenter les qualités de l'air dans le corps. Ainsi, il est important d'augmenter l'utilisation des épices. En général, le régime alimentaire doit être léger.

Lorsque pitta est entré dans l'asthi dhatu, il est important de diminuer la qualité de l'élément de feu. Ainsi, le régime doit être frais et mettre en place des épices chaudes et des huiles cuites. Il faut prendre des aliments rafraîchissants qui nourrissent également les dhatu comme le lait entier, le blé et d'autres céréales. Les haricots peuvent être pris s'ils sont bien digérés et que le gaz ne se forme pas.

Herbes et l'Asthi Dhatu

Plusieurs herbes sont bénéfiques pour le traitement de la faiblesse osseuse (ostéoporose) et soutenir la guérison due à des fractures. Ces conditions sont le plus souvent dues à la viciation de vata dosha. La consoude, l'avoine et l'amalaki sont tous excellents. Le camphre a longtemps été utilisé pour soutenir la guérison des os après la fracture. Il est rafraîchissant et humide et équilibre vata et pitta doshas. Amalaki est un tonique général exceptionnel pour le corps, est également traditionnellement utilisé pour soutenir le développement osseux. Bhringaraj est une herbe importante qui peut être utilisée à la fois pour la tonification des os et la purification. Il est plus bénéfique pour pitta dosha. Guggul et kutki sont deux herbes qui sont spécifiques pour la purification des os et le meilleur pour le traitement kapha dosha dans l'asthi dhatu.

Majjah dhatu

Majja signifie moelle, comme dans la moelle osseuse (asthi-majja). Cependant, le terme est devenu synonyme de système nerveux, qui est enfermé dans l'os comme la moelle osseuse. Le crâne est le boîtier du cerveau. Les vertèbres sont le boîtier de la moelle épinière. Tandis que le cerveau et la moelle épinière composent le système nerveux central, le majja dhatu est associé à l'ensemble du système nerveux. Le système nerveux et la moelle osseuse sont traités comme des structures homologues dans l'ayurveda.

En plus de la formation de la moelle, la sclérotique et les fluides sclérotiques de l'œil sont formés. Ce sont les upadhatu de la production de majja dhatu. Les déchets (malas) de ce processus métabolique sont des sécrétions oculaires.

La santé du majja dhatu dépend de l'état du majjagni résidant dans le majja dhara kala. Lorsque le kala est infiltré par vata dosha, agni devient variable. Quand il est infiltré par pitta, l'agni augmente. Lorsque kapha dosha s'infiltré dans le kala, agni devient faible. L'état d'agni détermine la quantité et la qualité des tissus qui se forment.

La viciation de kapha entraîne une formation excessive de tissu, bien qu'il soit de mauvaise qualité. Majja dhatu (système nerveux) devient plus dense et plus épais, ce qui entraîne un mouvement plus lent des impulsions nerveuses (prana). Ceci est observable dans l'esprit avec un traitement plus lent de l'information sensorielle et des réactions ralenties. Si le kapha dosha augmente encore il ralentit ou bloque le flux de prana.

La viciation de Pitta dosha entraîne une formation de tissu minimale à modérée. Le tissu formé est très efficace. Prana se déplace efficacement à travers le système nerveux. Les délais de traitement et de réponse sont rapides. Cependant, lorsque pitta dosha augmente trop, le tissu formé devient trop chaud et est sujet à l'inflammation. L'inflammation entraîne une névrite. Un métabolisme excessif entraîne la combustion des structures protectrices entourant les nerfs. Les exemples incluent la détérioration de la gaine de myéline, comme cela se produit dans la sclérose en plaques, et les syndromes post-viraux. Dans le cerveau, les structures neurologiques peuvent brûler ainsi. Cela se produit dans certains cas de la maladie de Parkinson et la démence.

La viciation de vata entraîne une formation irrégulière de tissus et le tissu qui se forme est de mauvaise qualité et fragile. Prana peut se déplacer excessivement ou irrégulièrement. Lorsque la formation est minimale, les facteurs stabilisateurs dans le nerf sont diminués et prana se déplace rapidement sans retenue. Les réactions sont souvent soudaines, trop rapides et non mesurées. Lorsque la formation est irrégulière, prana peut également se déplacer d'une manière irrégulière, apparaissant parfois comme excessive et d'autres fois déficiente. Il en résulte une hyperactivité ou une hypoactivité. En outre, le mouvement peut être saccadé, comme cela se produit dans les tics et quelques tremblements. Le déséquilibre vata à long terme entraîne finalement le séchage et l'amincissement des tissus du système nerveux, ce qui entraîne une incapacité de prana à se déplacer efficacement. Cela ressemble à un déséquilibre kapha cependant, son incapacité à se déplacer n'est pas due à l'obstruction, mais à une structure endommagée.

Pathologie et Majja Dhatu

Après l'accumulation et l'aggravation dans l'annavaha srota (système digestif), les doshas débordent dans le rasa et les srotas raktavaha avant de se déplacer dans le majjavaha srota et majja dhatu. Alors que n'importe quel dosha peut se déplacer dans le majja dhatu, les pathologies du système nerveux sont appelées Vata Vyadhi, ce qui signifie une maladie de la nature vata. Ainsi, les pathologies nerveuses causent des symptômes couramment associés à la vata, comme la douleur et les altérations du mouvement. Et pourtant vata n'est pas toujours la cause du problème. La viciation de pitta dosha conduit à l'inflammation et sur une longue période de temps peut brûler la myéline et le tissu nerveux. La viciation de kapha dosha peut ralentir la conduction nerveuse, diminuer le temps d'information ou causer des blocages entraînant le flux obstrué des impulsions nerveuses.

Psychologie du Majja Dhatu

Sur le plan psychologique, majja donne notre sens de l'accomplissement, remplissant le vide que nous vivons à l'intérieur. Lorsque majja dhatu est en bonne santé, il ya un sentiment de plénitude et d'achèvement. Lorsqu'il est déficient, il existe un sentiment creux de vide. En excès, il y a le sentiment de stagnation. Ni le corps ni l'esprit ne veulent bouger ou travailler. Il y a une perte de motivation.

Évaluation du Majja Dhatu

L'état du majja dhatu peut être évalué de plusieurs façons. Tandis que les nerfs eux-mêmes ne peuvent pas habituellement être vus, leur fonction peut être facilement testée utilisant des tests neurologiques occidentaux. La santé du majja dhatu peut également être déduite en observant la quantité d'exsudat produite des yeux le matin, la couleur de la sclérotique, et la luminosité générale des yeux. Ce dernier critère est basé sur la perception subtile du praticien.

Un exsudat sec et croustillant indique un déséquilibre de vata dosha. Une grande quantité huileuse et collante est révélatrice d'un déséquilibre kapha et celui jaune, légèrement huileux implique pitta dosha.

L'évaluation de la couleur de la sclérotique est également importante. Un gris sombre, terne, indique Vata+. Un sclera jaune indique que pitta +. Un scléros blanc terne indique kapha +.

En observant la luminosité générale des yeux, une diminution de la luminosité indique que le kapha est +. Les yeux semblent brumeux et ternes. Une augmentation de la luminosité est révélatrice de la viciation pitta. Les yeux semblent intensément intéressés, profondément engagés et trop concentrés. La viciation de vata dosha fait paraître les yeux vacants, manquant d'attention et d'intérêt réel.

Traitement approprié de la Majja Dhatu

Guérir la majja dhatu signifie rétablir le bon équilibre des qualités de l'eau et de l'air dans le dhatu.

Diet et majja Dhatu

Lorsque vata dosha est entré dans le majja dhatu le meilleur traitement est d'augmenter la quantité d'élément d'eau dans l'alimentation. L'eau se trouve dans les plus grandes quantités dans les aliments humides et gras et dans ceux qui sont les plus nourrissants. Le lait et le ghee sont les deux substances les plus importantes. Le lait et le ghee restaurent majja dhatu. Le lait doit toujours être pris chaud avec des épices ajoutées pour assurer une bonne digestion. Le Ghee peut être ajouté au lait ou à d'autres aliments. Afin de maximiser la qualité grasse, les quatre graisses sont souvent recommandées. Les quatre graisses sont : le ghee, la moelle osseuse, l'huile de sésame et la graisse musculaire.

Exercice, yoga, et le Majja Dhatu

Le flux de prana est directement lié au mouvement du corps et de l'esprit. Au fur et à mesure que le mouvement augmente, le flux de prana augmente également. Ainsi, lorsque le vata est vicié dans le majja vata, les patients ne devraient pas s'engager dans des activités qui impliquent des mouvements significatifs tels que la course à pied, le tennis, la balle de raquette et ainsi de suite. Des activités plus lentes comme la natation et le yoga soutiennent mieux le processus de guérison. Comme il existe de nombreuses formes d'asana, des approches plus lentes et plus douces sont les meilleures. Cependant, si le déséquilibre est grave, les patients doivent éviter toute activité. Des approches plus lentes des activités sont également les meilleures pour pitta dosha quand il s'installe dans le majja dosha.

Lorsque kapha dosha est vicié, l'activité de majja dhatu devrait être augmentée avec la pratique du yoga et tout autre exercice physique menés en conscience.

Les patients présentant des troubles neurologiques de type vata devraient méditer. Cependant, les patients qui sont trop épuisés devraient utiliser avec prudence la méditation car elle augmente la qualité de la lumière et provoque une plus grande purification.

La méditation est fortement recommandée pour Pitta et Kapha.

Herbes et majja Dhatu

Lorsque vata est entré dans le majja dhatu, le patient doit recevoir des herbes avec une action tonifiante et sédative. Parmi les meilleurs, nous avons ashwagandha et shankhpushpi. D'autres herbes bénéfiques lorsqu'elles sont combinées correctement comprennent jatamansi et bala.

Lorsque kapha entre dans le majja dhatu, les plus renommées sont vacha, tulsi, et la sauge.

Le mode de vie et la guérison de la Majja Dhatu

Le mode de vie est la principale cause de maladie et sa correction est la composante la plus importante de sa guérison. Nulle part cela n'est plus évident que lorsque le majja dhatu est devenu vicié. Lorsque le vata est vicié, le patient devrait se reposer davantage et éviter les situations stressantes. Les déplacements doivent être réduits au minimum. Des routines quotidiennes devraient être établies et être pratiquées avec cohérence. Il est préférable qu'un ami soit à proximité pour fournir un soutien supplémentaire et alléger les fardeaux de la vie quotidienne. Lorsque pitta est vicié, le patient devrait obtenir plus de repos.

Il est particulièrement important d'éviter les conflits et la concurrence. Le patient devrait être éduqué pour comprendre que la concentration excessive surchauffera le système nerveux. Ainsi, les activités qui sont légères et amusantes devraient être encouragées. Lorsque le kapha est vicié, un mode de vie actif est nécessaire.

Shukra dhatu

Shukra signifie lumineux, pur et radieux. Cela peut aussi signifier « l'essence » de quelque chose. Dans Ayurveda, le terme est couramment utilisé pour décrire à la fois le sperme mâle et l'œuf femelle, car ils contiennent l'essence de tous les autres dhatus (tissus) du corps. Shukra est le septième et dernier dhatu dans le cycle de formation dhatus. Une personne qui a shukra en bonne santé a une luminosité de confiance, avec les yeux et la peau qui semblent rayonner la lumière. Un individu sensible peut percevoir cette lumière. D'autres peuvent le remarquer comme de l'éclat ou peuvent simplement ressentir la force et la confiance de celui qui le possède.

Parfois, deux termes distincts sont utilisés pour décrire la graine mâle et femelle. Shukra s'applique universellement au sperme, mais peut également s'appliquer à la composition entière du sperme. Artava est le terme équivalent utilisé pour signifier l'ovule. Cependant, artava se réfère également au sang menstruel, un produit de rasa dhatu. Ainsi, shukra est le meilleur terme pour décrire le facteur qui nourrit à la fois les tissus reproducteurs masculins et femelles.

Shukra est à la fin du processus de fabrication des dhatus. Il y a, cependant, un aspect du shukra dhatu qui subit un autre type de transformation appelée sublimation. De la sublimation de shukra, ojas est formé, et ojas devient alors une partie de chaque dhatu, lui fournissant la force et la stabilité. Le voyage de rasa à ojas est un cycle qui prend six jours selon le vaidya Charaka et un mois selon le vaidya Sushruta.

Chez les hommes, le nombre de spermatozoïdes peut être faible et il peut y avoir une diminution de la motilité. Chez les femmes, la formation de l'œuf et sa réponse aux hormones qui

déclenchent l'ovulation peuvent être compromises. Lorsque le kala est vicié par pitta dosha, la quantité est également abaissée et le tissu résultant devient surchauffé, résultant en une inflammation possible dans les ovaires et les testicules et d'autres tissus associés à la shukra vaha srota. Lorsque le kala est vicié par kapha dosha, la quantité de shukra augmente, mais il est de mauvaise qualité. Tandis que chez les hommes la numération des spermatozoïdes sera normale ou augmentée, la motilité peut être diminuée. Chez les femmes, il peut y avoir des obstacles au développement de l'ovule ou à sa libération. C'est une cause de kystes ovariens.

Afin de produire shukra dhatu, l'élément principal qui doit être consommé est l'eau. L'eau est la principale nourriture du corps et des dhatus, et le shukra est sa forme la plus raffinée.

L'eau de shukra dhatu est l'essence de ces autres eaux. Seuls les aliments les plus nourrissants contiennent l'essence de l'eau, et seule une bonne digestion la libère sous forme de shukra. Les aliments à fort potentiel shukra sont onctueux (visqueux) et comprennent du lait, du jus de viande, du ghee et des noix.

Pathologie et Shukra Dhatu

Alors que n'importe quel dosha peut déborder du annavaha srota et entrer dans le shukra dhatu et shukra vaha srota, les dommages aux dhatus et srotas sont le plus souvent causés par vata dosha. Un régime de vie Vata + assèche le shukra dhatu et ses fluides connexes, ayant pour résultat l'infertilité. Le shukra dhatu et le shukra vaha srota sont également endommagés par la suppression du désir sexuel. Au sein de la société occidentale moderne, il y a beaucoup de confusion et d'insécurité entourant l'expression sexuelle. En raison de la relation esprit-corps, il y a peu de doute que cela affecte la santé des organes sexuels.

Psychologie et Shukra Dhatu

Sur le plan psychologique, shukra dhatu est liée à la capacité de soutenir la créativité. Lorsque le dhatu est en bonne santé, il ya un instinct créatif naturel et une capacité à l'achèvement. Lorsque le dhatu est déficient, il peut encore y avoir un instinct créatif, mais la capacité de le suivre jusqu'à l'achèvement diminue. Ainsi, les efforts créatifs et l'achèvement de projets créatifs est un défi. Lorsque le dhatu est en excès, il peut bloquer l'instinct créatif. C'est la nature de la psychologie kapha. Chez la personne avec une nature plus pitta, la chaleur qui entre dans le dhatu apporte la passion dans les activités créatives, mais quand il est excessif, la créativité peut diminuée car il aura été brulé.

Évaluation du Shukra Dhatu

Chez les hommes, le shukra dhatu peut être directement évalué par l'examen de l'éjaculation. Les principaux facteurs à observer sont la couleur, le volume, le nombre de spermatozoïdes et la motilité. La couleur et le volume peuvent être facilement observés à l'œil. Le compte et la motilité doivent être observés microscopiquement.

L'observation de la couleur de l'éjaculat révèle diverses nuances de blanc. Une nuance grise révèle que la vata est prédominante dans le dhatu. Le jaune indique que le pitta est prédominant et une couleur blanc pâle indique le kapha prédominant. L'observation de la quantité révèle le plus grand volume chez ceux qui ont une nature kapha et le plus bas chez ceux qui ont une nature vata.

Lors de l'examen microscopique, un faible nombre de spermatozoïdes avec une faible motilité indique vata + et P+, un nombre normal de spermatozoïdes avec une faible motilité est plus souvent un signe de déséquilibre kapha.

Chez les femmes, l'examen direct du shukra dhatu nécessite un examen des ovaires. Ceci est le plus souvent exécuté utilisant l'ultrason, bien que d'autres essais puissent être employés. La santé du shukra dhatu peut également être déduite par la régularité du cycle menstruel. Un cycle menstruel irrégulier est indicatif de vata avec des désordres ovulatoires associés. La plupart des troubles du système reproducteur féminin sont dus à la viciation de vata dosha. Les désordres de Pitta peuvent être révélés par un flux menstruel intense. Les désordres de Kapha peuvent être révélés par une décharge collante et glaireuse.

Traitement approprié de la Shukra Dhatu

Guérir le shukra dhatu implique à la fois une bonne alimentation et la bonne gestion de l'énergie sexuelle.

Régime alimentaire et le Shukra Dhatu

Pour la gestion de l'épuisement dû à vata ou pitta dosha dans le shukra dhatu, un régime alimentaire approprié implique des aliments nourrissants. Les aliments sucrés comme le lait, le ghee et les noix sont parmi les meilleurs. On fera cependant attention à Pitta qui sera aggravé par le côté huileux des noix et des graines. Chacun de ces aliments, étant lourd, doit être correctement digéré; sinon, ils se traduiront par la formation d'ama. Pour la gestion du kapha dans le shukra dhatu, un régime purificateur mettant l'accent sur le goût amer et piquant est le meilleur.

Herbes et le Shukra Dhatu

Afin de tonifier le shukra dhatu, une catégorie d'herbes appelées vajikaranas ou shukralas sont les meilleurs. En Occident, ils sont généralement appelés aphrodisiaques. Certains des meilleurs toniques reproducteurs sont ashwagandha, vidari kanda, bala, gokshura, shatavari, et l'igname sauvage. Le shatavari et l'igname sauvage sont spécifiques pour les femmes. Ashwagandha est spécifique pour les hommes, mais toutes ces herbes sont utilisées pour les hommes et les femmes. Afin de maximiser la puissance des médicaments, ils sont mieux préparés sous la forme d'un ghee médicamenteux, ou ajoutés au lait entier chaud avec des épices pour faciliter la digestion.

Pour la gestion du kapha dans le shukra dhatu, les herbes purifiantes comprennent des clous de girofle et le pippali. Ceux-ci excitent l'énergie sexuelle à court terme et la réduisent à long terme.

Le mode de vie et la guérison Shukra Dhatu

Quand n'importe quel dosha a vicié le shukra dhatu, il est important d'examiner le mode de vie du patient. Tous les patients devraient être encouragés à développer des routines saines et régulières. Des routines régulières sont importantes pour les trois doshas, car vata dosha est roi parmi eux dans la cause de tous les troubles de la reproduction. En outre, lorsque vata dosha est vicié, les patients devraient être encouragés à se reposer plus souvent. Lorsque pitta dosha est vicié, les patients doivent être découragés des activités intenses ou compétitives et autorisés à se reposer plus souvent. Lorsque kapha dosha est vicié, les patients devraient être encouragés à augmenter leur niveau d'exercice et d'activité.

Il y a beaucoup de confusion et d'idées fausses sur ce qui constitue une bonne gestion de l'énergie sexuelle. Il ne fait aucun doute, cependant, que sa bonne gestion est importante pour son bien-être. Charaka a nommé brahmacharya comme l'un des trois piliers de la vie, avec une alimentation et un repos appropriés. Brahmacharya signifie célibat, et il est généralement admis que le célibat correctement pratiqué conduit à la vie la plus longue et la plus saine. Cependant, il

est également convenu que ceux qui sont forts peuvent se livrer à des activités sexuelles sans conséquence négative sur leur santé. Ainsi, on peut comprendre que ce n'est pas l'activité sexuelle qui affaiblit une personne, mais plutôt qu'une personne faible sera encore plus affaiblie par l'activité sexuelle. Chez cette personne, l'énergie sexuelle doit d'abord être restaurée. C'est le processus de thérapie vajikarana.

L'Ayurveda n'a pas de préférence pour un mode de vie monastique ou célibataire. Au contraire, la mesure dans laquelle une personne s'engage dans l'activité sexuelle est une fonction de la santé du shukra dhatu et du dharma d'une personne.

Deux partenaires en bonne santé devraient s'engager dans une activité sexuelle dans le but de produire la progéniture et dans le but d'ouvrir leur cœur les uns aux autres et au divin. Il faut faire attention au fait que l'activité sexuelle ne devienne pas excessive.

Si le dharma d'une personne se trouve en dehors du monde comme un moine spirituel, alors l'expression sexuelle est interdite. Il ne s'agit pas d'une question de moralité, mais d'aspect pratique. Pour le moine, la construction de son shukra est nécessaire pour sa transmutation en ojas. Des niveaux élevés d'ojas sont nécessaires pour effectuer des pratiques spirituelles intenses.

6. Malas, khoshta, amas, srotas et les trois forces de vie



LES MALAS

Notre corps excrète trois produits, trois types de déchets différents. Ceux-ci, malgré une traduction peu flatteuse de « déchets », jouent un rôle important pour l'organisme. Ils sont nécessaires à son fonctionnement et sont de bons indicateurs de notre état de santé.

Ces trois produits se composent d'une matière solide : les selles, et de deux matières liquides : l'urine et la sueur.

Les selles – Purisha L'urine et les matières fécales sont issues du gros intestin où ont lieu l'assimilation, l'absorption et la sélection des différents nutriments. Les déchets solides ainsi produits sont alors transportés jusqu'au rectum sous forme de selles, pour évacuation. Les matières fécales sont cependant essentielles au bon fonctionnement des intestins, car elles permettent à ceux-ci de conserver leur tonus et leur forme. D'une certaine façon, elles évitent leur effondrement.

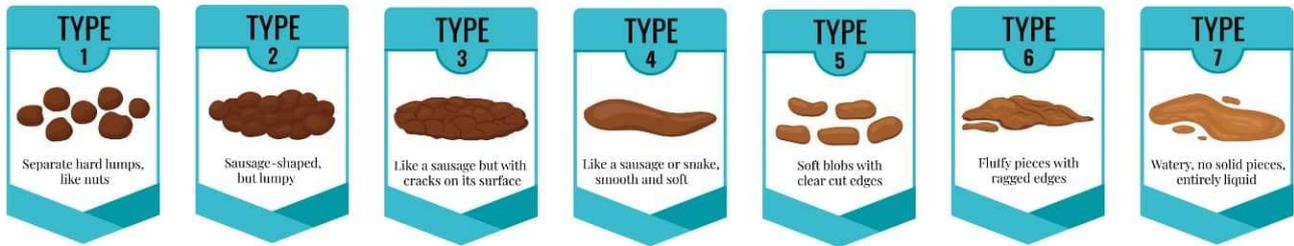
C'est pourquoi il est plus facile de vivre ou survivre en souffrant de constipation que de diarrhée. Celle-ci est même fatale si elle se prolonge trop longtemps, alors que la constipation peut être supportée durant un temps beaucoup plus long, des années parfois.

- Purisha (Matières fécales)

Les matières fécales (purisha) sont produites pendant le processus digestif dans le gros intestin et sont ensuite acheminées vers le rectum pour évacuation. Elles sont constituées par la partie des aliments et des divers déchets provenant des tissus après absorption des substances essentielles.

Les matières fécales (purisha) sont essentielles au bon fonctionnement des intestins en leur conservant leur tonus.

Il est plus facile de supporter la constipation que la diarrhée, qui peut être fatale si elle se prolonge tandis qu'on peut vivre (pas très bien d'ailleurs) toute sa vie en étant constipé (surtout vata/kapha).



- Mutra (les urines).

La partie liquide restante est, quant à elle, menée jusqu'aux reins pour filtration, et les déchets résiduels sont ensuite transportés sous forme d'urine jusqu'à la vessie. Ce Mala est essentiel pour le maintien du volume sanguin, et donc d'une bonne pression sanguine. Ainsi, il est important d'en assurer la bonne production. Pour ce faire, nous devons privilégier une bonne hydratation, un régime alimentaire sain, ainsi qu'une excellente condition mentale et physique.

L'urine est d'abord produite pendant le processus digestif dans le gros intestin. Elle est ensuite acheminée vers les reins qui la filtrent puis elle est stockée dans la vessie pour élimination. La formation et l'élimination de l'urine sont très importantes pour le maintien du volume du sang et de la pression sanguine.

Le bon fonctionnement de Mutra est lié à la consommation d'eau, au régime alimentaire, et à la condition mentale et physique. Le thé, le café et l'alcool stimule la formation d'urine mais augmente aussi le dosha Pitta.

Si excès d'urine : déshydratation, perte de minéraux. Si insuffisance : toxicité, calcul.

La sueur - Sweda Le dernier Mala, la sueur, permet la bonne santé de notre peau et aide à réguler la température corporelle. Il est important que ce Mala soit à son juste équilibre. En effet, une transpiration excessive va diminuer la température du corps, elle peut mener à des infections de la peau et à la déshydratation. À l'inverse, si ce Mala est produit en trop faible quantité, la peau va être fragilisée, sèche, manquant de tonus et d'élasticité.

- Sweda (Sueur)

La sueur (sweda) est un sous-produit de Meda (tissu adipeux) généré lors de la formation des tissus. La transpiration permet de réguler la température du corps, de conserver à la peau sa douceur, son élasticité et son tonus et maintient le bon fonctionnement des pores de la peau.

La sudation est essentielle pour le bon fonctionnement du corps.

Une transpiration excessive diminue la température du corps, pouvant créer des infections cutanées ou une déshydratation tandis qu'un manque de sueur va fragiliser la peau, la rendant rugueuse.

Il existe une relation entre la peau et les reins car ces deux organes s'occupent de l'élimination des déchets liquides du corps. La sueur et l'urine sont étroitement liées car durant l'été on transpire plus et on urine moins tandis que durant l'hiver on transpire moins et on urine plus.

L'excès de l'un entraîne donc la diminution de l'autre.

Cependant il est important que l'équilibre de ces 2 fonctions soit respecté sinon on risque de voir apparaître des affections de type diabète, psoriasis ou dermatite (affections cutanées).

Quand Pitta en excès, sweda en excès : risque de déshydratation, de perte de minéraux.

L'Ayurvéda affirme qu'il y a Arogya (la santé ou l'absence de maladie) seulement si les doshas, les dhatus et les malas sont dans un état d'équilibre.

Purisha normal

Les selles sont censées être évacuées le matin au réveil (10 à 15 minutes après le réveil et après avoir bu un verre d'eau chaude si besoin est pour activer le transit).

Les selles doivent être :

- Humides
- Brillantes
- Facile à évacuer
- Moulées en forme de banane
- De couleur châtaigne
- Sans odeur

Elles ne doivent ni flotter (trop d'air), ni couler (trop de tamas). Il faut qu'elles tombent progressivement.

Synthèse sur les malas

	Purisha, les selles	Mutra, l'urine	Sveda, la sueur
Origine	Produit pendant processus digestif dans le gros intestin puis évacué par le rectum (les substances essentielles sont absorbées)	Partie liquide restante, transportée jusqu'aux reins pour filtration puis les déchets résiduels sont ensuite transportés jusqu'à la vessie	Sous-produit de Meda (tissu adipeux) généré lors de la formation des tissus
Fonction	Élimine les déchets et toxines, permet assimilation des minéraux, régule les vayu, permet bon fonctionmt des intestins	Elimine les déchets (excès minéraux) et toxines du sang, régule chaleur, eau, électrolytes et équilibre acido-basique	Permet la bonne santé de la peau (douceur, élasticité, tonus, hydra.) et régule la chaleur, eau, électrolytes, élimine les toxines
Cause dés-équilibre	<p>Insuff. exercice physique, sédentarité</p> <p>Rétention des gazs ou envie d'aller à selle</p> <p>Alimentation mauvaise qualité, déséquilibrée en saveur et en élément</p> <p>Irrégularité heure des repas</p> <p>Trop manger ou pas assez</p> <p>Mastication insuffisante</p> <p>Manger trop de viande, sucre, sel, piquant</p> <p>Parler en mangeant</p> <p>Problème d'agni</p> <p>Hydratation insuffisante</p> <p>Jeûne trop long</p> <p>Café, alcool, drogue, médicament, tabac</p> <p>Stress, voyages</p> <p>Sexualité excessif, pratiques anales</p>	<p>Pas assez ou trop de liquides dans l'alim.,</p> <p>Trop de sucre, sel, aliments hydrophiles</p> <p>Jeûne trop long</p> <p>Café, alcool, drogue, médicament, tabac</p> <p>Excès ou insuff. d'exercice physique</p> <p>Opération ou choc dans cette région</p> <p>Boire, manger, sexe quand vessie pleine</p> <p>Stress, voyages</p> <p>Infection bactérienne, diabète, maladies vénériennes, des reins, de la vessie</p> <p>Rétention des besoins de miction</p> <p>Trop d'eau dans le corps, oedèmes</p>	<p>Peau trop rugueuse ou sèche</p> <p>Toxines ou graisses en excès dans le corps</p>
Normal	<p>Évacué le matin au réveil (10-15 min après réveil et avoir bu verre d'eau chaude)</p> <p>Humide, brillante, facile à évacuer, en forme de banane, couleur châtaigne, sans odeur</p> <p>Ne flotte pas, ne coule pas, tombe lentmt</p>	<p>1,5 litre par jour avec la transpiration</p> <p>5 à 7 fois de 5h à 22h</p> <p>Couleur jaune clair translucide et sans odeur, sans difficulté à uriner et avec de vraies quantités</p>	
Vata+	<p>Sec, dur, difficile et douloureux à éliminer, en forme de nuage (sigmoïdes du côlon), moulé mais sécable</p> <p>Évacué en fin de journée, parfois l'après-midi voire le lendemain</p> <p>Flotte mais coule parfois si toxines (mauvaises odeurs)</p>	<p>Mictions fréquentes et mousseuses ou pas assez fréquentes</p> <p>Urines durant la nuit</p> <p>Augmentation d'Apana</p> <p>Suractivation des surrénales dû au stress et fatigue des reins</p> <p>Peau sèche, incapacité à transpirer</p> <p>Risque de déshydratation</p> <p>Malabsorption des minéraux créant une fragilité des os, des muscles et des nerfs</p>	

	<p>Risque de fécalome (état accru de toxicité) Irrite le côlon, le rend poreux Epuise apana vayu Manque de nutriments, de stabilité et les vayus sont perturbés</p>	<p>Risque de calculs par insuffisance d'hydratation</p>
Pitta+	<p>Evacué plusieurs fois le matin, koshtas mal formés, difficile à relier entre à cause de la chaleur et de l'acidité, en bouse de vache, chaudes, huileuses, marron-jaune-orange, diarrhéiques Sent fort, colle et tâche Fragilise le dhara du côlon</p>	<p>Urines jaunes foncées, brûlante, sentant fort PH acide Beaucoup d'acide urique Risques de cystite Risque de déshydratation parce qu'il transpire beaucoup Fragilité de la peau due à la sueur acide et toxique Sang dans les urines, infections urinaires</p>
Kapha+	<p>Pâle, humide avec des glaires. Lent et difficiles à éliminer, collants Lourd, mauvaise odeur Evacué après le petit-déjeuner, plus tard dans la journée voire le lendemain. Rempli le côlon et colle au dhara kala fragilisant ses mouvements et ses fonctions nutritives aggravant samana vayu et kapha dans son siège</p>	<p>Transpire peu car rasa est obstrué et trop humide et dense Urine peu souvent mais avec de grandes quantités Mictions blanches, épaisses et troubles Moins de 5 mictions par jour Risque de polypes à la vessie ou de kystes aux reins Risque de calcul rénaux dus à l'excès d'eau dans le corps Risques d'oedèmes Risque de gonflement de la prostate Glycémie des urines élevée</p>

LES KOSHTAS

KOSHTA est un concept unique en Ayurveda qui concerne la motilité des organes digestifs et le déplacement des aliments et les types de matières fécales. Nous héritons d'une certaine nature de koshta à la naissance.

Classification de Koshta

Selon l'Ayurveda, il y a trois classifications principales de Koshta selon la prédominance du Dosh dans le corps ou le type de corps ayurvédique.

- KRURA (Dur) Vata Dosha
- MRIDU (doux) Pitta Dosha
- MADHYA (Modéré) Kapha Dosha

KRURA KOSHTA implique que Vata est plus répandu dans le tube digestif, ce qui diminue la substance liquide dans les selles et entraîne à la fin des selles dures. Cela entraîne des problèmes d'élimination et peut également assécher les selles.

Les caractéristiques LAGHU (légère) et RUKSHA (sèche) de Vata diminuent la délicatesse, la ténacité et l'élégance des selles. KRURA KOSHTA peut entraîner :

- Problème de défécation
- Le blocage d'apana vayu se produit normalement

MRIDU KOSHTA implique que Pitta domine dans le canal sain, qui construit quelque peu la substance fluide en raison de sa qualité DRAVA (fluide) dans les matières fécales, provoquant une libération facile de matières fécales.

Les personnes atteintes de MRIDU KOSHTA sont plus enclines aux problèmes médicaux suivants :

- Selles liquides ou semi-solides
- Un relâchement intestinal peut survenir régulièrement

MADHYA KOSHTA implique que Kapha est plus répandu dans le tube digestif, provoquant des selles plus imposantes. Le degré idéal de Kapha régule le VATA et le PITTA et permet des selles fermes et moulées, sans trop de difficultés à éliminer.

Lorsque Kapha est en surabondance dans le canal nutritif, du liquide corporel est observé dans les selles.

AMAS

Ama est l'un des termes les plus discutés en Ayurveda. Le terme Amaya est synonyme de maladie. Cela signifie '*ce qui est causé par ama*'.

L'ama est un produit d'indigestion formé dans l'estomac, qui a tendance à provoquer de nombreuses maladies systémiques. Lorsque des doshas viciés sont associés à ama, ils sont appelés saama doshas. Ces sama doshas sont très difficiles à manipuler car ils produisent des symptômes graves et sont à l'origine de nombreuses maladies.

De même, les sama dhatus (tissus associés à l'ama) et les sama malas (substances résiduelles associées à l'ama) provoquent également de nombreuses maladies.

Ama, en raison de sa nature collante, est responsable de nombreux blocages dans les cellules et les tissus, les canaux, etc., provoquant l'épuisement de la nutrition nécessaire aux fonctions tissulaires et la rétention des déchets dans le corps. Tous ceux-ci deviennent responsables de nombreuses maladies, diminuent la force et l'immunité d'un individu.

Étant donné que l'ama provoque des symptômes très dangereux similaires à ceux du poison, il est également appelé ama visha.

Ama Guna, Lakshana

Avipakvam - Comme la nourriture mal digérée (avipakva) forme ama, ama est également considérée comme avipakva (nourriture mal digérée).

Asamyuktam - Ama est un composé alimentaire non homogène. En raison de sa non-homogénéité, il n'est pas accepté par les cellules du corps. Il n'est ni absorbé ni traité ni ne devient compatible avec le corps, en fait il devient toxique et dangereux pour le corps.

Durgandham - ama a une odeur nauséabonde dans la nature. Cette odeur nauséabonde est due au fait qu'il s'agit d'une forme non transformée de suc digestif. La rétention de ces sucs digestifs non transformés dans l'estomac pendant une longue durée provoque une fermentation. Cette fermentation sous forme non transformée de sucs digestifs donne à l'ama une odeur nauséabonde.

Pichchila / bahu pichchilam - ama est de nature collante. En raison de cette nature, il adhère aux parois des cellules et des canaux du corps et y provoque des blocages.

Dravam - Ama est sous forme d'état liquide. Ama est défini comme des jus digérés mal traités de la nourriture. Étant donné que les sucs digestifs sont à l'état liquide, les sucs digestifs non transformés ou ama sont également sous forme liquide.

Guru – ama est de nature lourde. Généralement le terme lourd en termes d'aliments ou de sous-produits alimentaires s'explique dans le sens d'être *difficile à digérer*. L'ama étant de nature lourde, nous considérerons qu'il ne peut pas être absorbé par les cellules (non perméable) et même s'il est absorbé ou absorbé par les

cellules, il n'est ni transformé ni digéré. Cela se produit en raison de la faiblesse du feu des tissus. L'ama a acquis une lourdeur parce que la nourriture n'est pas correctement digérée en raison de la faiblesse du feu digestif.

Snigdha - ama est de nature onctueuse et ressemble beaucoup à la graisse et au kapha en apparence.

Tantumad - ama a une apparence filiforme tout comme kapha. L'apparition de tantu et la présence d'une propriété visqueuse montrent également que l'ama n'est pas totalement un liquide mais peut avoir une consistance entre la liquidité et la semi-liquidité, quelque peu gélatineuse.

Aneka Varna / Nana varna - Ama a différentes couleurs. Cela se produit en raison de l'association d'ama avec les doshas (sama doshas). Ama peut obtenir une couleur brunâtre ou noire en raison de son association avec vata, une couleur jaune ou rougeâtre en raison de son association avec pitta et une couleur blanche en raison de son association avec kapha. Lorsque ama est associé à deux ou trois doshas, il gagnera des couleurs mélangées (le terme varna peut également représenter non seulement des couleurs mais de nombreux types de manifestations pathologiques d'ama en raison de son mélange ou de sa combinaison vicieuse avec des doshas et d'autres éléments du corps).

Srotamsi abhishyandayati - lorsque ama est contaminé et combiné avec vata, pitta et kapha, il bloque tous les canaux et conduits du corps et la nutrition des tissus et organes du corps en raison de l'interruption du mécanisme de transport du corps (qui se produit à travers les chaînes).

Sadanam sarva gatrani - ama provoque une grave débilite dans tout le corps et les parties du corps. Cela se produit en raison des multiples blocages causés par ama. En raison du blocage des canaux, le corps entier est appauvri en nutriments et manifeste donc une faiblesse.

Anubaddha shulam - partout où ama stagne, cela provoque de la douleur et de l'inconfort. Par conséquent, la douleur de manifestation est l'une des caractéristiques et des symptômes caractéristiques de la présence d'ama.

Enfin, notez qu'amas est de nature froide mais qu'elle peut occasionner des inflammations par la prolifération de bactéries, par l'obstruction des canaux ou par l'acidité formée suite à un affaiblissement d'agni.

Hetuh sarva roganam – ama est le facteur causal de nombreuses maladies systémiques. L'un des synonymes de maladie est amaya qui signifie « *ce qui est causé par ama* » .

Visha sadrusha lingatvat (Cha.Vi.2/12) - ama a des propriétés et des manifestations similaires à celles du visha ou du poison. Au fil du temps, l'ama devient un poison dans le corps, provoquant de graves maladies et complications potentiellement mortelles. C'est pourquoi ama est aussi appelé amavisha.

Ashu karitva (cha.vi.2/12) - ama agit rapidement et se propage rapidement, donc il afflige rapidement le corps et provoque des affections graves, tout comme l'action rapide du poison.

Dérivation du terme Ama

Le terme Ama se prononce Aama. Il est composé de deux mots racines Ā + ma. En cela, 'Ā' signifie vers et 'ma' signifie poison. Cela explique que l'ama est une substance similaire au poison ou à une substance semblable à un poison. Cela explique également pourquoi ama est autrement appelé amavisha.

Signification du terme Ama

1. Amavisha – Une substance similaire au poison
2. Ajeerna ahara ou ajeerna ahara rasa – Produit cru, non cuit, immature, non digéré et incomplètement formé de la digestion des aliments formés dans l'estomac
3. Apakwa Annarasa – sucs digestifs incomplètement formés
4. État d'indigestion des aliments
5. Amaya – maladie (amaya est synonyme de maladie)
6. Mala sanchaya – accumulation de déchets
7. Prathama dosha dushti – première contamination du dosha
8. Avipakwa dravya – ce qui n'est pas traité correctement

Définition du terme Ama

La nourriture qui a subi une forme acide, une digestion incomplète est connue sous le nom d'ama. La substance qui obstrue les canaux du corps et interrompt leur fonctionnement doux est appelée ama.

Formation d'Ama

La faible action d'Agni entraînant des aliments immatures non digérés qui ne sont pas assimilés et qui sont la principale cause de maladies est Ama.

Quelques érudits considèrent l'essence de nourriture mal digérée et mal formée (apakva ahara rasa) comme Ama, tandis que d'autres supposent qu'il s'agit de l'accumulation de déchets dans le corps (mala) et quelques autres la considèrent comme un stade précoce de la vitiation du dosha (dosha dushti).

En raison de l'hypofonctionnement du feu digestif, la nourriture incomplètement digérée cède la formation de sucs digestifs immatures de l'estomac. En raison de la rétention pendant une période plus longue, cet aliment non digéré subit une fermentation et est contaminé. Ce suc digestif immature dans l'estomac est appelé ama.

Le premier produit de la digestion est la partie nutritive de la nourriture. C'est le premier tissu formé dans le corps. Dans Ama, il est incomplètement traité en raison de la débilité du feu digestif situé dans l'estomac est appelé ama.

La partie des jus nutritifs qui a été laissée de côté sans être traitée correctement après la digestion des aliments en raison d'un faible feu digestif est appelée ama. Cette ama est la source profonde de toutes les maladies.

Définition de l'ama montrant ama comme une formation incorrecte de rasa due à un feu de tissu faible (rasa agni mandhya)

L'essence de la nourriture digérée (jus nutritif) est censée être le carburant pour le corps. Rasagni (le feu situé

dans le *Rasa dhatu*) est le premier agni au niveau tissulaire qui aide à la formation du *rasa dhatu*. *Rasa* est le premier tissu formé à partir duquel le reste du tissu est nourri. Lorsque ce *rasagni* est faible, l'*ahara rasa* est mal traité. Ce *rasa* mal traité en raison de la faiblesse du *rasagni* est appelé *ama*.

Dans ce cas, la faiblesse de la chaleur (comme mentionné par *Vagbhata*, expliqué ci-dessus, Ref – A.Hr.Su.13/25) est considérée comme une faiblesse de *rasagni* au lieu de *jatharagni* comme mentionné par *Vagbhata*.

Ama –

1. *Avipakva* – provient d'une nourriture mal traitée
2. *Asamyuktam* – non lié ou non intégré par les tissus du corps
3. *Durgandham* – odeur nauséabonde
4. *Bahu pichchilam* – très collant
5. *Sadanam sarva gatranam* – a la capacité de causer une faiblesse dans tout le corps ou des parties du corps

Amas et doshas

L'entremêlement de *doshas* excessivement viciés conduit à la formation d'*ama* tout comme le poison est formé à partir de *kodrava* (sorte de céréale en décomposition).

La nourriture mal digérée en raison de la rétention dans l'estomac se transforme en matière décomposée et devient du poison. Ainsi, les aliments non digérés conduisent à la formation d'*anna visha* qui est responsable de la manifestation de nombreuses maladies systémiques.

Causes à l'origine d'*amas* (*Charaka Samhita Vimanasthana 2/8*)

- Les causes liées à la nourriture (*Ahara*)
 - Guru bhojana* – consommation d'aliments lourds à digérer
 - Ruksha bhojana* – aliments secs
 - Sheeta bhojana* – aliments froids
 - Shushka bhojana* – aliments séchés
 - Dvishta bhojana* – aliments détestés
 - Vishtambhi bhojana* – aliments qui causent
 - Levidahi bhojana* – aliments qui provoquent une sensation de brûlure
 - Ashuchi bhojana* – aliments contaminés
 - Viruddha bhojana* – aliments incompatibles
 - Akala bhojana* – apport alimentaire intempestif

- Facteurs mentaux (Manasika Karanas)

Kama – désir

Krodha – colère

Lobha – cupidité

Moha – confusion

Irshya – jalousie

Shoka – chagrin

Mana – arrogance

Udvega – agitation

Bhaya – peur

Selon les références de Charaka Samhita Vimana Sthana 2/9, Amas est causée en raison de facteurs tels que l'inquiétude (chinta), le chagrin (shoka), la peur (bhaya), la colère (krodha), les mauvaises postures de sommeil (dukha shayya), rester éveillé la nuit (prajagara), la nourriture prise en quantités appropriées et même les aliments compatibles ne sont pas digérés.

Événements provoquant la formation d'ama

Le feu digestif faible est le principal coupable – Acharya Vagbhata a dit – « *Sarve api rogah mande agnau...* », ce qui signifie que toutes les maladies systémiques sont causées par un feu digestif faible. Un tel agni faible ne digérera pas correctement la nourriture.

Formation de jus nutritifs immatures – Les aliments mal digérés (en raison d'un faible feu digestif) produisent des jus nutritifs qui sont mal transformés. Ce jus nutritif immature d'aliments mal transformés est appelé ama. Cette ama se forme dans l'estomac. Cette ama produira un effet toxique très rapidement et est donc appelée amavisha.

Absorption et circulation des aliments mal digérés ou ama – Ces sucs digestifs immatures formés dans l'estomac sont absorbés dans le système par les intestins et mis en circulation par le cœur et ses vaisseaux sanguins. Cet ahara rasa immature s'appelle ama.

Ama provoque de multiples blocages conduisant à une nutrition déficitaire du corps et à l'expulsion insuffisantes des déchets corporels – Cette ama, en raison de sa nature collante (bahu picchila guna) adhère aux parois des cellules et des canaux et provoque des blocages. Lorsque les *canaux du corps* sont bloqués par ama, ils ne

parviennent pas à transporter les matériaux essentiels nécessaires à la formation des tissus, des nutriments, etc. d'un endroit à un autre ou d'un lieu de production à un lieu d'utilisation. En raison des blocages causés par ama, les déchets du corps ne sont pas expulsés correctement et stagnent dans le corps.

Domages tissulaires dus aux blocages causés par ama – Les déchets stagnants subissent une carie et provoquent des effets toxiques dans le corps. En raison de l'effet des blocages, de la nutrition déficitaire et d'un mauvais nettoyage du corps, les tissus et les canaux sont endommagés.

Causalité des maladies dues à des lésions tissulaires et à des blocages de canaux – En conséquence, de nombreuses maladies sont causées. L'effet de l'ama réduit également l'immunité et la force du corps. Par conséquent, le *vyadhi ou maladie* est également appelé amaya (ce qui est causé par ama).

Doshas Sama, dhatus et malas – Lorsque les doshas sont associés à ama, ils seront appelés doshas sama. (Sa+ama = avec ama). Ces doshas saam sont des états pathologiques de doshas capables de provoquer de nombreuses maladies.

De même, les tissus associés à l'amam sont appelés sama dhatus et les déchets du corps associés à l'ama sont des sama malas. Tout comme les doshas sama, le sama dhatus et le sama malas causent également des maladies.

Kapha Dosha et Ama

En raison de la formation d'Ama, Rasa Dhatu n'est pas bien formé. Cette pathologie affecte principalement l'Amashaya. Amashaya est l'endroit où Prakrita Kapha Dosha se forme, pendant le processus de digestion. Par conséquent, Ama conduit à Kapha Dosha mal formé, conduisant à des symptômes comme :

Srotorodha – Obstruction des canaux, des pores

Balabhramsha – perte de force,

Gaurava – sensation de lourdeur du corps,

Anila Moodata – inactivité d'Anila (vata),

Alasya – paresse, lassitude

,Apakti – perte de pouvoir digestif,

Nishteeva – Personne crache fréquemment de la salive, plus d'expectoration,

Malasanga - constipation ou faible fréquence des mictions entraînant une accumulation de déchets,

Aruchi - anorexie,

Klama - épuisement.

Vata Doshas et Amas

Vata, lorsqu'il est vicié, a tendance à endommager gravement le corps, la plupart du temps de manière irrécupérable. Ama est une toxine et un sous-produit d'un métabolisme lent et peut également endommager indépendamment les composants du corps et altérer gravement les fonctions. On peut deviner ce qui pourrait arriver lorsque ces deux composants mortels se combinent et endommagent conjointement le corps.

Symptômes de Sama Vata

Vibandha – constipation

Agni sadana – métabolisme lent, indigestion

Tandra – somnolence,

Staimitya – sensation d'être recouvert d'un tissu humide

Gourava – lourdeur du corps

Antra kujana – sons dans le ventre

Vedana – douleurs dans tout le corps

Shopha – gonflement

Nistoda – douleur piquante

Kramasho angani peedayan – les parties du corps seront progressivement affligées par la douleur, l'enflure, etc. perte de puissance digestive

Vicharet yugapat cha api - lorsque l'association ama et vata devient forte, la viciation est plus forte et voyagent dans tout le corps, produisant des conditions douloureuses partout où elle s'installe, endommageant les tissus et les organes.

Snehadhyaihi vriddhim apnoti – La douleur et l'amas s'aggravent lors de l'utilisation de sneha (huile ou ghee) en usage externe externe (massage, etc.) ou interne (consommation orale)

Surya meghodaye nishi vriddhim apnoti – Amas s'aggrave tôt le matin (lever du soleil), lors d'un climat nuageux et pendant la nuit.

Katu ruksha abhilasha – il y a une envie, une affinité pour la consommation d'aliments piquants et secs

Symptômes de Nirama Vata

Vishada – clair – Cela provoque un sentiment de clarté avec de la sécheresse de la bouche, de la peau, etc.

Ruksha – sec - provoque la sécheresse de la peau, de la bouche, etc.

Nirvibandha – absence de constipation ou de blocages dans le corps

Alpa vedana – douleur moindre, négligeable ou faible

Vipareeta gunaihi shantim - est apaisé par des qualités antagonistes comme snigdha (huile, onctuosité), ushna (chaud), etc.

Lorsqu'amas est associée à Vata, il faut d'abord traiter l'amas.

L'association d'ama avec Vayu doit être rompue par l'administration de deepana (médicaments qui allument le feu ou qui augmentent l'appétit) et améliorent la capacité de digestion, corrigent le processus métabolique en

présence d'une digestion lente) et Pachana ou Ama Pachana dravyas (médicaments qui digèrent et expulsent ama).

Quand ama perd son association avec Vata, il s'appellera Nirama Vata. Bien que l'élément pathologique sous la forme d'ama ait été séparé de Vata, le vata libre est toujours pathologique, car il est également sous une forme viciée. Ce vata doit être traité par l'administration de traitements vatanulomana (traitements et médicaments atténuant ou expulsant vata).

Pitta Doshas et Ama

Symptômes de Saama Pitta

Durgandham – odeur nauséabonde due à l'association avec ama

Haritam – pitta gagne en couleur verdâtre

Shyavam – apparition de couleur noire, noirâtre ou bleuâtre

Amlam – pitta acquiert un goût aigre, acide

Ghanam – pitta devient plus dense et huileux

Symptômes de Nirama Pitta

Tamra – pitta acquiert une couleur cuivrée

Peeta – pitta acquiert une couleur jaune

Ati ushnam – manifestation d'une chaleur excessive

Katuka rasa – pitta acquiert un goût amer

Vigandhi – absence d'odeur nauséabonde

Ruchi pradam – améliore la perception du goût

Pakti pradam – améliore la capacité de digestion

Bala pradam – augmente la force et l'immunité

Traitement Saama Pitta

Principes de traitement de Saama Pitta

Le principe du traitement de pitta associé à ama réside dans la séparation d'ama au dosha pitta. Bien que le Virechana (purgation) soit le principal traitement de pitta morbide, la purgation ne doit pas être administrée directement dans cette condition. Si la purgation thérapeutique est administrée, elle ne peut pas expulser le pitta du corps parce que le pitta associé aux toxines a adhéré aux parois des cellules, des tissus et des canaux du corps en raison de la nature collante de l'ama.

La thérapie de purgation administrée tentera de retirer ce pitta adhérent aux tissus, et ce faisant, endommagera les structures et composants du corps. Cela finira par entraîner de nombreuses complications et peut même causer la mort du patient.

Pachana – Par conséquent, les remèdes digérant ama doivent être administrés. Ces remèdes en raison de leur goût piquant et amer, de leur qualité chaude, de leur effet de post-digestion chaude, digéreraient ama et finiraient par le séparer de l'association au dosha pitta. Dans le même temps, ces remèdes détacheraient l'ama des parois des tissus et les prépareraient à expulser le dosha et l'ama.

Agni deepana – les remèdes qui allument le feu digestif doivent également être administrés pour rectifier le processus de digestion et le métabolisme. Avec cela, le feu digestif gagnera en force et digérera correctement la nourriture, de telle sorte que l'ama ne serait pas formée à l'avenir.

Snehana, Swedana et Shodhana – après la séparation de l'ama, la consommation interne de ghee médicamenteux est administrée suivie d'une thérapie de sudation. Cela va liquéfier et mobiliser le pitta vers l'estomac. De là, le pitta doit être éliminé en administrant une purgation médicamenteuse.

Besoin de connaître les conditions de Saam et Niram Pitta

Il est très essentiel pour un médecin de connaître les conditions saam et niraam de pitta car, bien que les deux soient morbides, les stades différeront en termes de présentation pathologique et de traitement par rapport au pitta vicié. Les connaissances aideront le médecin à différencier le saama pitta du pitta vicié et donc à faire les choix de traitement appropriés.

Les symptômes de Saama et Niraama Pitta

Pitta seul peut causer des maladies lorsqu'il est vicié. Nous appelons ces maladies prakupita pitta janya vyadhis ou maladies pittaja. Cette condition est totalement différente de saama pitta c'est-à-dire pitta associée à des toxines dérivées d'une mauvaise digestion des aliments, et par conséquent le traitement diffère.

LES 16 SYSTEMES CORPORELS – SROTAS

Le concept ayurvédique de Srotas - les canaux corporels qui transportent nos fluides corporels. Les srotas peuvent être des sthula (bruts, macropscopiques) et des sukshma (microscopiques).

Les Srotas sont le système de transport intérieur du corps qui fournit une plate-forme pour permettre les fonctions et la circulation des doshas, dhatus, agni, malas, ojas, prana...

Les srotas sont des systèmes corporels dans lesquels certains tissus sont formés ; certains matériaux sont métabolisés, sécrétés ou transportés. Charaka a décrit que les Srotamsi sont des canaux qui transportent le dhatus (asthaya ou poshya dhatu) qui sont soumis à la transformation grâce aux fonctions des dhatus agnis.

Acharya Sushruta et Vagbhat ont tous deux comparé les srotas à une tige du lotus, dans laquelle circule une sève pour fournir une nutrition à tout le corps.

Chaque srotas a un:

1. Soto mula (racine, d'où elle provient).
2. Sroto marga (passage)
3. Sroto mukha (ouverture)

La couleur des srotas est similaire à la couleur de l'organe ou du tissu qu'il contient. Charaka décrit les anomalies structurelles ou fonctionnelles des srotas par srotodushti.

Il existe quatre types de srotodushti dans les srotas :

1. Ati pravrutti - flux excessif par exemple diarrhée
2. Sanga - obstruction, stagnation
3. Vimarga gamana - flux inversé, faux passage
4. Sira granthi - croissance, gonflement, tumeur

Les deux premiers sont des anomalies plus fonctionnelles des srotas tandis que les deux derniers indiquent un désordre structurel.

Pour un praticien ayurvédique, il est important d'accéder au fonctionnement des srotas car toute la fonction corporelle en dépend. Lorsque des srotamsi propres et sains sont présents, on ne peut qu'éprouver sukha (bonheur).

Vagbhata dit que des Srotas en bonne santé sont les piliers de la vie.

Leur état normal est défini comme la vie et l'état anormal de srotas est la maladie. Ast Hri. Sha 3/41-42

Les Causes de sroto dushti:

1. Kulaja - prédisposition, génétique
2. Sahaja - facteurs étiologiques pendant la grossesse, par exemple, l'alimentation de l'amère, l'état émotionnel et le mode de vie pendant la grossesse.
3. Doshaja - la cause initiale est prajnaparadha (mauvais régime alimentaire, mode de vie)
4. Abhigata – traumatisme physique ou psychologique
5. Purva vyadhi - en raison d'une maladie précédente.

L'énumération de Srotas a des différences entre l'Acharya Charaka et Sushruta. Charaka a énuméré quatorze srotas (+1) et l'Acharya Sushrut a énuméré onze paires de Srotas. Le mot «vaha» signifie porter, par exemple Pranavahasrotas est le conduit qui transporte l'énergie vitale Prana, Annavahasrotas est le canal qui transporte la nourriture Anna etc.

Sans Srotas il n'y a pas de vie, car les dhatus, les malas, les forces vitales ne peuvent pas être acheminées dans le corps et répondre à leurs fonctions.

Voici la liste des Srotas et leur racine d'origine :

1. Pranavaha ou Mahasrotas - Hridaya (Cerveau et cœur)
2. Udakavaha - Talu/palate, Kloma/pancréas
3. Annavaha - Estomac, flanc gauche
4. Rasavaha -Hridya (cœur)
5. Raktavaha - Yakrt/ foie et rate
6. Mamsavaha- Snayu/Ligament, twak/peau
7. Medovaha- Reins, omentum
8. Asthivaha - Tissu adipeux, Jaghan/ cuisses, hanches
9. Majjavaha - Os, articulations
10. Shukravaha- Testicules
11. Mutravaha- Vessie, reins
12. Purishvaha- Gros intestin/pakwashaya, rectum/gudam
13. Svedavaha - Tissu adipeux/médas, follicules pileux
14. Artavavaha - Utérus, trompes de Fallope
15. Manovaha srotas – Cœur (l'explication de la racine de ce srotas est donnée dans le commentaire Chakrapani où il a été mentionné que dans la maladie Apasmara / Épilepsie, la racine vient du cœur et du cerveau.)

Les grandes lignes pour garder des srotas en bonne santé :

1. Alimentation et mode de vie sain et régulier
2. Bonne routine quotidienne, saisonnière et nocturne
3. Nettoyage régulier du corps comme les thérapies shodhana, faire un Panchakarma
4. Yoga, exercice
5. Pranayama, Méditation
6. Sadvritta/ bonne conduite

FONCTIONS DES SROTAS

Nom du srotas	Fonction
1. Prana vaha srotas	circulation de la force vitale dans l'ensemble du corps, les poumons, le cœur, le sang, le nez, la bouche, le système respiratoire et les 5 sous-doshas de prana.
2. Anna vaha srotas	Transporte la nourriture dans le système digestif
3. Ambhu (ou Udaka) vaha srotas	Transporte les liquides du corps, le sang, la lymphe, les reins, les poumons, le système digestif. (il n'y a pas d'équivalent en médecine occidentale)
4. Rasa vaha srotas	Système lymphatique
5. Rakata vaha srotas	Système circulatoire
6. Mamsa vaha srotas	Système musculaire
7. Meda vaha srotas	Système adipeux
8. Asthi vaha srotas	Système osseux
9. Majja vaha srotas	Système nerveux
10. Shukra vaha srotas	Système reproducteur
11. Purisha vaha srotas	Transport et élimination des matières fécales
12. Mutra vaha srotas	Transport et élimination de l'urine
13. Sveda vaha srotas	Transport et élimination de la sueur
14. Artava vaha srotas	Transport et élimination des menstruations
15. Stania vaha srotas	Transport de la lactation
16. Mano vaha srotas	Transport des pensées (n'ayant pas d'origine concrète dans le corps si ce n'est les émotions)

RACINES DES SROTAS

Origines des srotas	Emplacement
1. Prana vaha srotas	Cœur et cerveau
2. Anna vaha srotas	Estomac
3. Ambhu vaha srotas	Pancréas
4. Rasa vaha srotas	Cœur
5. Rakta vaha srotas	Foie et rate
6. Mamsa vaaha srotas	Ligaments et peau
7. Meda vaha sotas	Omementum et reins
8. Asthi vaha srotas	Hanches et tissu adipeux
9. Majja vaha srotas	Os et articulations
10. Shukra vaha srotas	Testicules
11. Purisha vaha srotas	Côlon, rectum
12. Mutra vaha srotas	Reins et vessie
13. Sveda vaha srotas	Tissu adipeux
14. Artava vaha srotas	Utérus, trompes de fallopes
15. Stanya vaha srotas	Utérus
16. Mano vaha srotas	Cœur et cerveau

Pour Mano, il faut considérer la façon dont notre mental influence les autres tissus. Mano peut subir ou influencer les autres systèmes. La plupart des maladies proviennent souvent de Mano vaha srotas.

Lors de l'évaluation des symptômes de déséquilibres chez votre client, il est important d'observer la circulation qui s'opère dans les srotas selon ces 4 schémas possibles :

- En excès
- En insuffisance
- Obstrué
- En dehors du canal approprié

Quand il est excessif, c'est souvent lié à la viciation de vata ou pitta, tandis qu'un excès de kapha va souvent créer un état d'insuffisance, puis d'obstruction pouvant aller en dehors du canal.

SROTOS DUSHTI

Lorsque les srotas sont en bonne santé alors nous ressentons un état « sukha » de bonheur et de d'espace. Cependant dans l'évolution du samprati, la mélodie les doshas peut être affectée et cela est notamment dû aux habitudes de vie, d'exercice physique, à la façon de se nourrir, à la qualité d'Agni, aux facteurs endogènes ou exogènes de l'aggravation des doshas ou de l'état d'amas.

Il y a 5 causes principales du déséquilibre de la circulation des srotas :

Kulaja, cela vient des facteurs génétiques, héréditaires, de la mémoire cellulaire de nos parents et grands-parents qui transporte les états de maladie à leur progéniture.

Sahaja, cela provient des habitudes de vie de la mère pendant sa grossesse, boire de l'alcool, fumer, être stressée, sexualité.....

Doshaja, cela provient de la mauvaise hygiène alimentaire, d'un style de vie rajasique ou tamasique qui favorise l'accumulation des doshas et leur viciation dans les srotas.

Abhigati, cela provient d'un traumatisme physique ou psychologique.

Purva vyadhi, cela provient d'une maladie en cours d'évolution qui sème ses emprunte dans le corps et ralentit la circulation des srotas.

Manifestation et causes de circulation excessive « Ati pravrutti »

CAUSES :

Aggravation de Vata ou Pitta doshas dans les fonctions des sous-doshas ou d'agni, créant parla-même du mouvement, de l'hyperactivité de majjah dhatu et de l'assèchement, la chaleur est souvent associée.

MANIFESTATIONS PHYSIQUES :

Profusion de transpiration

Diarrhée

Excès de faim ou de soif

Excès d'urination

Manifestation et causes de circulation insuffisante «Sanga »

CAUSES :

Les causes sont souvent liées à l'aggravation du Kapha doshas pour ses aspects lourds, lents, humides, froids, denses qui vont être responsable du ralentissement de la circulation. Mais cela peut aussi être dû à Vata dosha du fait de ses gunas rugueux et secs, qui par insuffisance de fluidité vont ralentir la circulation.

EXEMPLES DE MANIFESTATIONS:

Manque d'appétit

Constipation

Rétention des urines

Manifestation et causes de circulation obstruée par la formation de tissus « Sira grandhi »

CAUSES :

Lorsque la circulation est ralentie, elle favorise la formation de tissus qui deviennent ensuite obstruant et qui finissent par bloquer complètement la circulation. Selon les lieux d'obstruction, les conséquences peuvent être terribles.

MANIFESTATIONS :

Diverticules, tumeurs, fibromes, kystes.....

Manifestation et causes de circulation en dehors du canal « Vimarga Gamana »

CAUSES :

Lorsque la circulation est ralentie, obstruée où qu'elle va trop vite, elle va dans ce cas chercher un chemin dérivatif. Encore une fois, la circulation est altérée au niveau du cœur, des poumons ou du cerveau, il y a de grands risques mortels.

MANIFESTATIONS :

Saignement des gencives, saignements dans les poumons, hémorragie, pleurésie, fistule, occlusion intestinale, œdème, AVC, embolie pulmonaire.

EVALUATION CLINIQUE DE SROTOS VIJNANAM

Les 3 systèmes principaux pour recevoir : Prana, nourriture et eau (air, eau, terre)

Nous allons maintenant aborder les symptômes de déséquilibres des srotas, les causes possibles responsables du déséquilibre et ce que nous devons observer pour en faire leur analyse.

Evaluation de Prana vaha srotas dushti

Les organes qui doivent être examinés dans les cas de prana vaha srotas dushti sont le cœur, les poumons, la gorge, la trachée artère et les bronches, le nez, l'amplitude respiratoire mais aussi les émotions et les organes sensoriels de perception qui peuvent être déficients pour assimiler suffisamment de prana.

Causes de Prana vaha srotas dushti

- Dhatu kshaya
- La fièvre ou les maladies chroniques
- Suppression des besoins naturels
- Sécheresse des cellules
- Excès de jogging, trampoline, de sport intense ou insuffisance
- Nager dans de l'eau froide
- Jeûne prolongé
- Caféine, alcool, drogues
- Exposition au monoxyde de carbone, à la pollution, à la poussière, aux allergènes
- Infections respiratoires
- Infection des sinus
- Choc aux poumons
- Stress
- Le vent froid et humide
- Les deuils et la tristesse

Manifestations de Prana vaha srotas dushti

- Respiration rapide, dyspnée, irrégulière, effort dans l'inspiration ou l'expiration
- Son dans la trachée
- Ronflement
- Douleur dans la poitrine
- Se sentir serré dans la poitrine
- Congestion des sinus, des poumons
- Allergies respiratoires, asthme
- Pneumonie, pleurésie, bronchite, tuberculoses....
- Emphysème

Evaluation de Anna vaha srotas dushti

Les organes qui doivent être examinés dans les cas de Anna vaha srotas sont les lèvres, la langue, les dents, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, la valve iléocœcale, le foie, la rate, le poids du corps.

Anna vaha srotas est gouverné par l'équilibre de samana vayu, pachaka pitta, kledaka kapha. Son bon fonctionnement provient de la qualité de la nourriture, de l'eau et des nutriments. Mais également du bon fonctionnement du système nerveux, des hormones et de la qualité respiratoire du sujet.

L'évaluation principale à mener est celle de l'appétit ainsi que l'observation de la langue sans présence de revêtement.

Causes de Anna vaha srotas dushti

- Trop manger ou pas assez
- Compulsion alimentaire
- Manger trop souvent ou sans avoir terminé le précédent repas
- Les associations incompatibles d'aliments
- Les indigestions chroniques
- Agni perturbé
- Produits laitiers et animaux
- Trop d'aliments doux ou sucrés
- Caféine, alcool, drogues
- Exercice physique excessif ou insuffisant
- La mauvaise qualité des aliments

Manifestations de Anna vaha srotas dushti

- Perte de l'appétit
- Appétit irrégulier
- Indigestion, nausée, vomissement
- Distension abdominale, gaz
- Rots
- Hypoglycémie
- Douleurs abdominales
- Chaleur dans le cœur
- Diarrhée, constipation
- Excès de salivation
- Couperose (indique un manda agni avec déficience d'acides foliques ou malabsorption chronique)
- Ulcère peptique, Maladie de Crohn
- Syndrome du côlon irrité, stomatite, gingivite
- Revêtement de la langue

Evaluation de Ambhu vaha srotas dushti

Les organes qui doivent être examinés dans les cas de ambu vaha srotas pour permettre la régulation des liquides dans le corps et permettre la nutrition et la protection des tissus sont les fonctions endocrines, le mucus gastro-intestinal et le tractus gastro-intestinal, car ambhu vaha srotas et anna vaha srotas sont reliés mutuellement dans leurs fonctions et leur structure. Nous évaluerons la soif, la consommation de liquides, la langue, les lèvres, la bouche, la peau, la transpiration, les urines, le pancréas, le plexus choroïde. Ambhu vaha srotas est gouverné par prana, udana, samana, apana, vyana, pachaka, kledaka, bodhaka et tarpaka kapha.

Causes de Ambhu vaha srotas dushti

- Excès ou insuffisance d'hydratation
- Exposition au soleil ou toute sorte de chaleur intense
- Profusion de transpiration
- Excès ou insuffisance d'exercice physique
- Indigestion chronique
- Stress, peur, anxiété, nervosité
- Aliments rugueux ou secs
- Excès de piquants, acide, salé, doux
- Jeûne prolongé
- Substances hydrophiles en excès yaourt, lait, fromage, concombre, melon, pastèque
- Caféine, tabac, drogues
- Diarrhée

Manifestations de Ambhu vaha srotas dushti

- Déshydratation ou excès d'hydratation
- La déshydratation cellulaire alors qu'il y a un excès de consommation d'eau
- Rétention d'eau, œdème
- Peau sèche, lèvres sèches
- Oligurie, polyurie
- Diarrhée
- Hypoglycémie
- Diabète
- Glaucome
- Pression crânienne
- Hydrocéphalie

Les 7 systèmes corporels reliés aux 7 dhatus

L'état de santé et de dushti des 7 dhatus vaha srotas sont identiques aux causes et symptômes des dhatus vijnanam car ces systèmes contiennent les dhatus.

Evaluation de Rasa vaha srotas

L'évaluation de rasa vaha srotas inclue le plasma (la partie du sang qui comporte les cellules blanches et rouges) et le système lymphatique. Rasa transporte les nutriments aux tissus, aide le corps à se libérer des fluides en excès ou des déchets, aide à l'absorption des minéraux et de la graisse, favorise l'immunité, fabrique les lymphocytes pour permettre au corps de se défendre contre les bactéries, les virus ou tout autres infections, permet de filtrer les toxines et produit le gamma globuline qui est relié à Ojas. (Gamma globuline. Nom d'un ensemble de substances fabriquées par des cellules du sang ("plasmocytes") qui jouent un rôle important dans la défense de l'organisme. Elle est mise en évidence par électrophorèse.) Rasa maintient l'équilibre électrolyte, régule la température corporelle, la pression sanguine et la viscosité du sang. Rasa est relié à prana, udana, samana, kledaka, avalambaka, bodhaka, tarpaka kapha.

Nous évaluons la peau, le système lymphatique, le plasma sanguin, les veines, le cœur, les tissus conjonctifs, l'état émotionnel, les menstruations, la lactation.

Causes de Rasa vaha srotas dushti

- Excès ou insuffisance de nourriture
- Boisson et aliments froids
- Aliments huileux, frits
- Excès de sucre, de sel, d'acide
- Tous produits laitiers en excès
- Tout aliment hydrophile en excès ou trop secs
- Aliments incompatibles
- Trop penser
- Stress, angoisses, inquiétudes
- Perte de foi
- Amas
- Bactéries, parasites (krumi)
- Les mauvaises habitudes alimentaires et les aliments de mauvaise qualité
- Déficience d'agni
- Laisser entrer n'importe quel doshas dans l'amashaya (estomac)

Manifestations de Rasa vaha srotas dushti

- Manda agni
- Mauvaise haleine
- Nausée
- Fièvre
- Contour des yeux sombres
- Evanouissement
- Congestion lymphatique
- Œdème
- Déshydratation
- Pâleur
- Maigreur
- Acouphène
- Hypersensibilité au son
- Anémie
- Hyper ou hypotension
- Palpitation
- Tachycardie
- Engorgement veineux
- Anxiété
- Manque de foi
- Débilité sexuelle
- Perte de cheveux
- Symptômes d'amas dans le corps :
 - Douleurs corporelles
 - Lourdeur
 - Revêtement de la langue
 - Manque d'enthousiasme
 - Démangeaison du cuir chevelu
 - Perte de l'odorat et du goût
 - Mauvaise haleine et odeur corporelle
 - Léthargie mentale et physique

Evaluation de Rakta vaha srotas

Rakta vaha srotas est responsable de l'oxygénation des cellules, il apporte de l'énergie au corps et à la psychologie, c'est une source d'enthousiasme, de punch, de joie de vivre. Les déséquilibres de rakta affectent les cellules rouges du sang, l'hémoglobine, le foie, la rate, les artères et les veines.

Rakata est gouvernés par prana, udana, vyana, ranjaka, pachaka, kledaka, avalambaka et bodhaka kapha.

Nous évaluons la peau, les ongles, les joues, les lèvres, la langue, la couleur des tissus conjonctifs, la couleur des paumes de mains et des pieds, le foie, la rate, les vaisseaux sanguins, les tendons.

Causes de Rakta vaha srotas dushti

- Nourriture piquante et chaude
- Excès de sucre et de sel
- D'aliments acides
- Les produits laitiers
- Les aliments huileux
- Les oléagineux
- Les associations incompatibles d'aliments
- Les drogues, alcool, caféine
- La perte de sang
- Déficience en fer et vitamine B12
- Surexposition au soleil
- Travailler proche d'une source de chaleur
- Exposition aux radiations
- Suppression des émotions de colère, d'envie, d'agressivité ou de haine
- Les bactéries, les vers, les infections de la peau
- Maladie du foie ou de la rate
- La viciation de Pitta qui créait les affections du sang et de la moelle osseuse.
- L'hérédité

Manifestations de Rakta vaha srotas dushti

- Maladies de peau
- Acné
- Eczéma, psoriasis, urticaire, démangeaisons....
- Brûlure à l'anus
- Inflammation des gencives, du pénis, des dents, de la langue
- Saignements
- Jaunisse, hépatite, maladie du foie et de la rate
- Vitiligo
- Perte de cheveux
- Leucodermie
- Engorgement des veines
- Varices, hémorroïdes
- Anémie
- Colère, jalousie, haine
- Manque d'enthousiasme
- Les troubles de Pitta, les inflammations, les fièvres.....

Evaluation de Mamsa vaha srotas

Les fonctions de mamsa vaha srotas sont de permettre la locomotion des os et des articulations. Toutes les postures corporelles et expressions de notre visage sont permises grâce aux mamsa dhatu et mamsa vaha srotas. Des muscles sains sont symboles de force, d'intégrité, de courage, de puissance.

Mamsa vaha srotas est gouverné par prana, udana, samana, apana, vyana, sadhaka, brhajaka, tarpaka, kledaka et avalambaka kapha, ainsi que par le système nerveux.

Causes de Mamsa vaha srotas dushti

- Excès ou insuffisance de protéine
- Excès ou insuffisance de sport ou d'activité physique
- Les produits laitiers, les aliments huileux, les oléagineux
- Les associations incompatibles d'aliments
- Les drogues, alcool, caféine
- Dormir pendant la journée
- Insuffisance de repos
- Maladie du foie
- Le stress
- Maladie des poumons

Manifestations de Mamsa vaha srotas dushti

- Douleurs musculaires
- Atrophie
- Spasme, crampe
- Hypertonie ou flaccidité
- Abscès
- Polypes
- Allergie
- Gonflement des nœuds lymphatiques
- Paralysies
- Dystrophie neuromusculaire
- Fatigue
- Diverticule
- Fibrome
- Tumeurs musculaires
- Utérus ou poitrine fibrokystique

Evaluation de Meda vaha srotas

Les fonctions de Meda vaha srotas est de stocker la graisse sous forme de réservoir de nourriture. Ses principales fonctions sont la lubrification, le maintien de la température du corps et la synthèse des vitamines a, d, e, de l'hormone corticotrope (ou adrénocorticotrophine, est une hormone polypeptidique principalement sécrétée par les cellules basophiles du lobe antérieur de l'hypophyse et qui stimule la glande corticosurrénale) et les hormones sexuelles.

Meda est reliée à prana, udana, samana, pachaka, kledaka, ranjaka, avalambaka, vyana, ranjaka, sleshaka kapha. Nous évaluons l'apparence, le poids, les joues, le menton, la poitrine, le ventre, les fesses, les ligaments, la pression sanguine, le taux de cholestérol et de triglycérides, la quantité de transpiration, le test de pincement de la peau pour mesurer le niveau de gras.

Causes de Meda vaha srotas dushti

- Excès ou insuffisance de lipide, excès d'LDL
- Excès ou insuffisance de sport ou d'activité physique
- Les produits laitiers, les aliments huileux, les oléagineux
- Les associations incompatibles d'aliments
- Les drogues, alcool, caféine
- Dormir pendant la journée, insuffisance de repos ou excès d'exercice
- Viandes, les mauvaises habitudes alimentaires
- Manda agni
- Sédentarité
- Trop de consommation d'eau, excès de sel, de sucre, d'huile de glucides complexes, carbohydrates

Manifestations de Meda vaha srotas dushti

- Obésité ou maigre
- Stockage de la graisse dans le foie, le cœur, la poitrine, le diaphragme, les reins, le ventre, les fesses.
- Diabète
- Manque de lubrification, assèchement
- Excès de transpiration
- Lipomes
- Cholestérol, triglycérides
- Excès de faim ou de soif, manda agni
- Souffle court
- Crise cardiaque

Evaluation de Asthi vaha srotas

Les fonctions de Asthi vaha srotas sont de protéger les organes vitaux et le cerveau. Les os sont des réservoirs de minéraux, ils aident à l'équilibre de l'électrolyte et de la détoxination du corps, car tous les produits chimiques qui circulent dans le corps sont éliminés sous forme de cheveux, d'ongles (les malas dhatu d'asthi). Les os assistent les muscles dans la locomotion, et les os de l'oreille conduisent le son. Asthi est relié à prana, apana, vyana, ranjaka, bhrajaka, kledaka et shleshaka kapha.

Nous évaluons les os et les articulations, les ongles, les cheveux, les dents, la colonne vertébrale, la posture corporelle.

Causes de Asthi vaha srotas dushti

- Excès ou insuffisance de sport ou d'activité physique
- L'insuffisance ou l'excès de produits laitiers, d'aliments huileux, d'oléagineux
- L'insuffisance d'apports en minéraux
- L'insuffisance ou l'excès d'apports en protéines
- Les associations incompatibles d'aliments
- Les drogues, alcool, caféine
- Les mauvaises postures corporelles
- Les accidents physiques ou les chocs psychologiques
- Les dysfonctionnements de la thyroïde
- Les thérapies hormonales
- La ménopause
- La solitude, le manque de soutien, l'insécurité
- Fragilité des reins, dérèglement d'Agni

Manifestations de Asthi vaha srotas dushti

- Maladies des os et des articulations
- Rhumatismes ostéoporose, arthrite, polyarthrite, spondylarthrite, périostite...
- Trop de dents
- Fragilité des dents
- Fragilité des ongles
- Pertes de cheveux
- Hypersensibilité au temps froids
- Perte de poids
- Douleur dorsale
- La goutte
- Problème de l'alignement corporel et de la colonne vertébrale
- Fractures
- Trouble de la pilosité

Evaluation de Majjah vaha srotas

Les fonctions de Majjah vaha srotas est de permettre les communications entre toutes les parties du corps grâce au système nerveux central, périphérique, sympathique et parasympathique).

Majjah est gouverné par prana, udana, tarpaka, sadhaka, alochaka, apana, vyana, kledaka, avalambaka et shleshaka Kapha.

Nous évaluons le système nerveux, la moelle osseuse, les os et les articulations, la parole, les émotions, la mémoire, la clarté, la coordination.

Causes de Majjah vaha srotas dushti

- Excès ou insuffisance de lipide
- Excès ou insuffisance de sommeil
- Les chocs physiques et psychologiques
- L'irrégularité du mode de vie
- L'excès de travail ou de stimulation sensorielle
- Drogues, café, alcool, aliments hydrophiles et produits laitiers en excès
- Manque d'hydratation
- Exposition aux radiations, aux métaux lourds
- Possession, fanatisme
- Fièvre, infection, bactéries...
- Ecrans, stress

Manifestations de Majjah vaha srotas dushti

- Douleurs dans les articulations
- Raideurs ou laxité
- Vertige, symptômes neurologiques
- Syncope, anxiété, stress, insomnie
- Engourdissement, acouphène
- Yeux ternes et cernés
- Phobies
- Les mains et les pieds qui brûlent
- Parkinson, Alzheimer
- Maladies du système nerveux
- Sciatique
- Neuropathie
- Tremblements
- Tumeur cérébrale
- Ostéomyélite

Evaluation de Shukra vaha srotas

Les fonctions de Shukra vaha srotas sont d'apporter vigueur et fertilité, ainsi que compassion et beauté. Shukra nous procure l'intelligence suprême.

Shukra vaha srotas est gouverné par prana, udana, apana, vyana, ranjaka, bhrajaka, sadhaka, kledaka, tarpaka et sleshaka.

Nous évaluons les relations, la libido, les habitudes sexuelles, les testicules, la prostate, le pénis, les poils pubiens, le scrotum, le cycle menstruel, le vagin, l'utérus.

Causes de Shukra vaha srotas dushti

- Les chocs physiques sexuellement et psychologiques
- L'irrégularité du mode de vie
- La fatigue
- Drogues, café, alcool
- Aliments hydrophiles et produits laitiers en excès
- Manque d'hydratation
- Les mauvaises habitudes alimentaires
- Trouble d'agni
- Déficience de l'un ou l'autre des 40 agnis
- Nourriture incompatible
- Activité sexuelle en dehors de 22h
- Orgasmes répétés
- Fréquences sexuelles excessive ou insuffisante
- Relation sexuelle pendant les menstruations
- Mauvaises postures pendant le coït
- Sexualité violente ou avec des inconnus
- Chirurgie urogénitale
- Predisposition génétique
- MST
- Masturbation
- Anémie
- Obésité
- Maigreur
- Stress
- Contraceptifs

Manifestations de Shukra vaha srotas dushti

- Trouble du cycle menstruel
- Stérilité
- Ejaculation précoce
- Seins gonflés
- Manque de libido
- Kyste ovarien
- Endométriose
- Leucorrhée
- Vaginite
- MST
- Utérus rétroversé
- Orgasme prématuré
- Sécheresse vaginale
- Peur du sexe
- Sperme dans les urines
- Brûlure à l'éjaculation
- Sperme pauvre en spermatozoïdes
- Calcul de la prostate
- Hypertrophie de la prostate
- Impotence
- Inflammation du pénis ou des testicules
- Sang ou pu dans le sperme
- Couleur, texture ou odeur douteuse du sperme

Evaluation de Stanya vaha srotas

Les fonctions de Stanya vaha srotas sont de permettre la lactation. Stanya est relié à prana, udana, samana, pachaka, kledaka, avalambaka, ranjaka, bhrajaka, bodhaka, tarpaka kapha et rasa vaha srotas.

Nous évaluons la poitrine, le lait maternel, les nœuds lymphatiques.

Causes de Stanya vaha srotas dushti

- La fatigue
- Drogues, café, alcool
- Aliments hydrophiles et produits laitiers en insuffisance
- Manque d'hydratation
- Les mauvaises habitudes alimentaires
- Trouble d'agni
- Nourriture incompatible
- Stress
- Nourriture lourde
- Aliments huileux et riches en protéines
- Trop manger
- Trop de sucre et de sel
- Tout ce qui pourrait perturber rasa vaha srotas

Manifestations de Stanya vaha srotas dushti

- Petite poitrine
- Têtons rentrés
- Profusion ou insuffisance de lait
- Mastite
- Tumeurs, kystes, abcès dans la poitrine
- Cancer du sein

Evaluation de Mutra vaha srotas

Les fonctions de Sveda vaha srotas sont d'éliminer les urines, les déchets radioactifs ou chimiques, réguler l'électrolyte, les toxines, la température du corps, l'équilibre acido-basique et de la pression osmotique.

Mutra est gouvernée par prana, udana, apana, vyana, pachaka, ranjaka, bhrajaka, kledaka, tarpaka, bodhaka kapha.

Nous évaluons la vessie, les reins, la prostate, l'urètre, l'uretère, la fréquence, la couleur et l'odeur des urines.

Causes de Mutra vaha srotas dushti

- Drogues, café, alcool
- Aliments hydrophiles en insuffisance ou en excès
- Manque d'hydratation
- Les mauvaises habitudes alimentaires
- Maladie des reins
- Suppression des besoins naturels
- Les voyages
- La peur, le stress
- Les bactéries
- MST
- Aggravation des doshas
- Diarrhée
- Traumatismes
- Jeûne prolongé
- Trop de viande ou de produits laitiers
- Les médicaments

Manifestations de Mutra vaha srotas dushti

- Cystite, calculs rénaux, urine jaune
- Polyurie
- Oligurie
- Incontinence
- Sang dans les urines
- Albumine
- Sperme dans les urines
- Rétention des urines
- Douleur lombaire
- Peur
- Fatigue

Evaluation de Sveda vaha srotas

Les fonctions de Sveda vaha srotas sont d'éliminer l'excès de graisse dans le corps, les déchets, de réguler la température corporelle et de rendre la peau souple et moelleuse.

Sveda vaha srotas est gouverné par prana, udana, vyana, pachaka, ranjaka, bhrajaka, kledaka, bodhaka, tarpaka et sleshaka.

Nous évaluons la peau, les sécrétions sébacées, le meda dhatu, les pores de la peau, la fréquence, la quantité et l'odeur de la transpiration.

Causes de Sveda vaha srotas dushti

- Drogues, café, alcool
- Aliments hydrophiles en insuffisance ou en excès
- Manque d'hydratation
- Les mauvaises habitudes alimentaires
- La transition chaud/froid
- Le grand froid
- Le grand chaud
- L'exposition au soleil
- La colère
- Le stress
- La peur
- L'excès ou l'insuffisance d'exercice physique

Manifestations de Sveda vaha srotas dushti

- Manque ou excès de transpiration
- Infections cutanées, champignons
- Sensation de chaleur
- Mauvaise odeur
- Maladies de peau

Evaluation de Purisha vaha srotas

Les fonctions de Purisha vaha srotas sont d'éliminer les déchets, d'absorber l'eau et de former les matières fécales, de gouverner vipaka (l'effet post digestif des aliments), de produire le mucus tapissant le côlon (purisha dhara kala) qui est « la maman d'asthi dhatu » car les os sont nourris par l'absorption des minéraux effectués par les membranes muqueuses du côlon.

Purisha est gouverné par prana, samana, apana vayu, pachaka, ranjaka pitta, kledaka et avalambaka kapha. Nous évaluons la langue, le côlon, l'anus, l'abdomen, agni et sa digestion, les habitudes d'excrétions, la forme, la couleur, l'odeur et la fréquence des selles.

Causes de Purisha vaha srotas dushti

- Drogues, café, alcool
- Aliments incompatibles
- Manque d'hydratation
- Les mauvaises habitudes alimentaires
- Laisser entrer Vata, pitta ou kapha dans l'amashaya
- Le stress
- La rétention de l'envie de déféquer
- Les voyages
- Les relations sexuelles par voie anales
- L'excès de sexe
- La maigreur
- La compulsions alimentaires
- L'excès de saveur douce, acide, salée, piquante, amère ou astringente
- L'irrégularité des heures de repas
- Trouble d'Agni

Manifestations de Purisha vaha srotas dushti

- Constipation, diarrhée, côlon irrité
- Maladie de Crohn
- Hémorroïdes, colite
- Vers
- Fissures, fistules
- Maladie recto-anale
- Gaz
- Mauvaises odeurs fécales
- Cancer du côlon
- Mauvaise haleine
- Insomnie, pensée négative

Evaluation de Mano vaha srotas

Les fonctions de Mano vaha srotas sont d'exprimer l'intelligence émotionnelle et spirituelle du cœur, de l'âme. De permettre de réaliser son dharma dans la joie et le courage nécessaire. De savoir utiliser sattviquement les 5 organes de sens sans dépendances, de savoir observer les émotions et les gérer pour permettre l'évolution de l'ego et de l'âme. Mano nous permet de créer, penser, nous interroger et prendre une direction.

Mano est gouverné par tous les sous-doshas.

Nous évaluons manas prakriti, manas vikriti, les émotions et leur expression, la nature des pensées, l'expression de la personne, sa gestion du stress et des difficultés, sa force mentale, son courage, sa foi et sa manière de diriger sa vie.

Causes de Mano vaha srotas dushti

- Drogues, café, alcool
- Le désir en excès
- L'envie, la colère, la haine
- La paresse
- Le deuil, la tristesse
- Le stress, l'abandon
- La confusion
- Faiblesse du corps
- L'hypersensibilité sensorielle
- Les émotions vata rajasique ou tamasique
- Les émotions pitta rajasique ou tamasique
- Les émotions kapha rajasique ou tamasique

Manifestations de Mano vaha srotas dushti

- Maladie mentale
- Burn out
- Suicide
- Dépression
- Bipolarité
- Manque de concentration
- Névrose
- Maladie Alzheimer
- Défiance de l'attention
- Coma
- Erreur de perception
- Manque de compréhension
- Interrogations ou inquiétudes inappropriées

Synthèse sur les srotas

Srota	Emplacement	Fonction	Manifestation dushti	Cause dushti
Prana vaha (Air)	Coeur et cerveau	Circulation de la force vitale dans l'ensemble du corps, les poumons, le cœur, le sang, le nez, la bouche, le système respiratoire et les 5 sous-doshas de prana	Respiration rapide, dyspnée, irrégulière, effort dans l'inspiration ou l'expiration Son dans la trachée Ronflement Douleur dans la poitrine Se sentir serré dans la poitrine Congestion des sinus, des poumons Allergies respiratoires, asthme Pneumonie, pleurésie, bronchite, tuberculose... Emphysème	Dhatu kshaya Fièvre/maladies chroniques Suppression des besoins naturels Sécheresse des cellules Excès ou insuff. de jogging, trampoline, de sport intense Nager dans de l'eau froide Jeûne prolongé Caféine, alcool, drogues Exposition au monoxyde de carbone, pollution, poussière, allergènes Infections respiratoires ou des sinus Choc aux poumons Stress, deuils, tristesse Le vent froid et humide
Anna vaha (Terre)	Estomac	Transporte la nourriture dans le système digestif	Perte de l'appétit ou appétit irrégulier Indigestion, nausée, vomissement Distension abdominale, gaz, rots Hypoglycémie Douleurs abdominales Chaleur dans le cœur Diarrhée, constipation Excès de salivation Couperose (indique un manda agni avec déficience d'acides foliques ou malabsorption chronique) Ulcère peptic, Maladie de Crohn Syndrome du côlon irrité, stomatite, gingivite, revêtement de la langue	Trop manger ou pas assez Compulsion alimentaire Manger trop souvent ou sans avoir terminé le précédent repas Les associations incompatibles d'aliments Les indigestions chroniques Agni perturbé Produits laitiers et animaux Trop d'aliments doux ou sucrés Caféine, alcool, drogues Exercice physique excessif ou insuffisant La mauvaise qualité des aliments
Ambhu vaha (ou Udaka) (Eau)	Pancréas	Transporte les liquides du corps, le sang, la lymphe, les reins, les poumons, le système digestif. (il n'y a pas d'équivalent en médecine occidentale)	Déshydratation ou excès d'hydratation La déshydratation cellulaire alors qu'il y a un excès de consommation d'eau Rétention d'eau, œdème	Excès ou insuffisance d'hydratation Exposition au soleil ou toute sorte de chaleur intense Profusion de transpiration Excès ou insuffisance d'exercice physique Indigestion chronique

			Peau sèche, lèvres sèches Oligurie, polyurie Diarrhée Hypoglycémie Diabète Glaucome Pression crânienne Hydrocéphalie	Stress, peur, anxiété, nervosité Aliments rugueux ou secs Excès de piquants, acide, salé, doux Jeûne prolongé Substances hydrophiles en excès yaourt, lait, fromage, concombre, melon, pastèque Caféine, tabac, drogues Diarrhée
Rasa vaha	Coeur	Système lymphatique, nourrit les autres dhatus, apporte l'immunité, l'affection	Manda agni, Mauvaise haleine, Nausée, fièvre, évanouissement, Contour des yeux sombres, Congestion lymphatique, oedème Déshydratation, Pâleur, Maigreur, Acouphène, hypersensibilité au son, Anémie, Hyper ou hypotension, Palpitation, tachycardie, anxiété, manque de foi, Débilité sexuelle, Perte de cheveux, Symptômes d'amas dans le corps	Excès ou insuffisance de nourriture Boisson et aliments froids Aliments huileux, frits Excès de sucre, de sel, d'acide Tous produits laitiers en excès Aliment hydrophile en excès ou trop secs Aliments incompatibles Trop penser Stress, angoisses, inquiétudes, perte de foi Amas Bactéries, parasites (krumi) Les mauvaises habitudes alimentaires et les aliments de mauvaise qualité Déficience d'agni Laisser entrer n'importe quel doshas dans l'amashaya (estomac)
Rakta vaha	Foie et rate	Système circulatoire	Maladies de peau Acné Eczéma, psoriasis, urticaire, démangeaison Brûlure à l'anus Inflammation des gencives, du pénis, des dents, de la langue Saignements Jaunisse, hépatite, maladie du foie et de la rate Vitiligo Perte de cheveux Leucodermie Engorgement des veines Varices, hémorroïdes Anémie Colère, jalousie, haine Manque d'enthousiasme	Nourriture piquante et chaude Excès de sucre et de sel D'aliments acides Les produits laitiers Les aliments huileux Les oléagineux Les associations incompatibles d'aliments Les drogues, alcool, caféine La perte de sang Déficience en fer et vitamine B12 Surexposition au soleil Travailler proche d'une source de chaleur Exposition aux radiations Suppression des émotions de colère, d'envie, d'agressivité ou de haine Les bactéries, les vers, les infections de la peau Maladie du foie ou de la rate

			Les troubles de Pitta, les inflammations, les fièvres.....	La viciation de Pitta qui créait les affections du sang et de la moelle osseuse. L'hérédité
Mamsa vaha	Ligaments et peau	Système musculaire	Douleurs musculaires, spasme, crampe Atrophie Hypertonie ou flaccidité Abscesses, polypes, fibrome, tumeurs musculaires Allergie Gonflement des nœuds lymphatiques Paralysies Dystrophie neuromusculaire Fatigue Diverticule Utérus ou poitrine fibrocystic	Excès ou insuffisance de protéine Excès ou insuffisance de sport ou d'activité physique Les produits laitiers, les aliments huileux, les oléagineux Les associations incompatibles d'aliments Les drogues, alcool, caféine Dormir pendant la journée Insuffisance de repos Maladie du foie Le stress Maladie des poumons
Meda veha	Omementum et reins	Système adipeux	Obésité ou maigreur Stockage de la graisse dans le foie, le cœur, la poitrine, le diaphragme, les reins, le ventre, les fesses Diabète Manque de lubrification, assèchement Excès de transpiration Lipomes Cholestérol, triglycérides Excès de faim ou de soif, manda agni Souffle court Crise cardiaque	Excès ou insuffisance de lipide, excès d'LDL Excès ou insuffisance de sport ou d'activité physique Les produits laitiers, les aliments huileux, les oléagineux Les associations incompatibles d'aliments Les drogues, alcool, caféine Dormir pendant la journée, insuffisance de repos ou excès d'exercice Viandes, les mauvaises habitudes alimentaires Manda agni Sédentarité Trop de consommation d'eau, excès de sel, de sucre, d'huile de glucides complexes, carbohydrates
Ashti vaha	Hanches et tissus adipeux	Système osseux	Maladies des os et des articulations Rhumatismes ostéoporose, arthrite, polyarthrite, spondylarthrite, périostite... Trop de dents Fragilité des dents Fragilité des ongles Pertes de cheveux	Excès ou insuffisance de sport ou d'activité physique L'insuffisance ou l'excès de produits laitiers, d'aliments huileux, d'oléagineux L'insuffisance d'apports en minéraux L'insuff. ou l'excès d'apports en protéines Les associations incompatibles d'aliments Les drogues, alcool, caféine

			<p>Hypersensibilité au temps froids Perte de poids Douleur dorsale La goutte Problème de l'alignement corporel et de la colonne vertébrale Fractures Trouble de la pilosité</p>	<p>Les mauvaises postures corporelles Les accidents physiques ou les chocs psychologiques Les dysfonctionnements de la thyroïde Les thérapies hormonales La ménopause La solitude, manque de soutien, insécurité Fragilité des reins, dérèglement d'Agni</p>
Majja vaha	Os et articulations	Système nerveux	<p>Douleurs dans les articulations Raideurs ou laxité Vertige, symptômes neurologiques Syncope, anxiété, stress, insomnie Engourdissement, acouphène Yeux ternes et cernés Phobies Les mains et les pieds qui brûlent Parkinson, Alzheimer Maladies du système nerveux Sciatique Neuropathie Tremblements Tumeur cérébrale Ostéomyélite</p>	<p>Excès ou insuffisance de lipide Excès ou insuffisance de sommeil Les chocs physiques et psychologiques L'irrégularité du mode de vie L'excès de travail ou de stimulation sensorielle Drogues, café, alcool, aliments hydrophiles et produits laitiers en excès Manque d'hydratation Exposition aux radiations, aux métaux lourds Possession, fanatisme Fièvre, infection, bactéries... Ecrans, stress</p>
Shukra vaha	Testicules	Système reproducteur (ou Rajja vaha pour le féminin)	<p>Trouble du cycle menstruel, seins gonflés Stérilité, éjaculation précoce, manque de libido Kyste ovarien Endométriose, leucorrhée, vaginite, MST Utérus rétroversé Orgasme prématuré Sécheresse vaginale Peur du sexe Sperme dans les urines Brûlure à l'éjaculation Sperme pauvre en spermatozoïdes Calcul de la prostate Hypertrophie de la prostate Impotence</p>	<p>Choc physique sexuellement/psychologique L'irrégularité du mode de vie La fatigue, le stress Drogues, café, alcool, contraceptifs Aliment hydrophile/produits laitiers en excès Manque d'hydratation Les mauvaises habitudes alimentaires Déficiência de l'un ou l'autre des 40 agnis Nourriture incompatible Activité sexuelle en dehors de 22h Orgasmes répétés, masturbation Fréquences sexuelles excessive ou insuff.</p>

			<p>Inflammation du pénis ou des testicules</p> <p>Sang ou pu dans le sperme</p> <p>Couleur, texture, odeur douteuse du sperme</p>	<p>Relation sexuelle pendant les menstruations</p> <p>Mauvaises postures pendant le coit</p> <p>Sexualité violente ou avec des inconnus</p> <p>Chirurgie urogénitale</p> <p>Prédisposition génétique</p> <p>MST, anémie, obésité, maigreur</p>
Purishavaha	Côlon et rectum	Transport et élimination des matières fécales	<p>Constipation, diarrhée, côlon irrité</p> <p>Maladie de Crohn</p> <p>Hémorroïdes, colite</p> <p>Vers</p> <p>Fissures, fistules</p> <p>Maladie recto-anale</p> <p>Gaz</p> <p>Mauvaises odeurs fécales</p> <p>Cancer du côlon</p> <p>Mauvaise haleine</p> <p>Insomnie, pensée négative</p>	<p>Drogues, café, alcool</p> <p>Aliments incompatibles</p> <p>Manque d'hydratation</p> <p>Les mauvaises habitudes alimentaires</p> <p>Laisser entrer Vata, pitta ou kapha dans l'amashaya</p> <p>Le stress</p> <p>La rétention de l'envie de déféquer</p> <p>Les voyages</p> <p>Les relations sexuelles par voie anales</p> <p>L'excès de sexe</p> <p>La maigreur</p> <p>La compulsion alimentaire</p> <p>L'excès de saveur douce, acide, salée, piquante, amère ou astringente</p> <p>L'irrégularité des heures de repas</p> <p>Trouble d'Agni</p>
Mutravaha	Rein et vessie	Transport et élimination de l'urine	<p>Cystite, calculs rénaux, urine jaune</p> <p>Polyurie</p> <p>Oligurie</p> <p>Incontinence</p> <p>Sang dans les urines</p> <p>Albumine</p> <p>Sperme dans les urines</p> <p>Rétention des urines</p> <p>Douleur lombaire</p> <p>Peur</p> <p>Fatigue</p>	<p>Drogues, café, alcool</p> <p>Aliments hydrophiles en insuff. ou en excès</p> <p>Manque d'hydratation</p> <p>Les mauvaises habitudes alimentaires</p> <p>Maladie des reins</p> <p>Suppression des besoins naturels</p> <p>Les voyages, la peur, le stress</p> <p>Les bactéries, les MST</p> <p>Aggravation des doshas</p> <p>Diarrhée</p> <p>Traumatismes</p> <p>Jeûne prolongé</p> <p>Trop de viande ou de produits laitiers</p> <p>Les médicaments</p>
Svedavaha	Tissu adipeux	Transport et élimination de la sueur	<p>Manque ou excès de transpiration</p> <p>Infections cutanées, champignons</p> <p>Sensation de chaleur</p>	<p>Drogues, café, alcool</p> <p>Aliments hydrophiles en insuff. ou en excès</p> <p>Manque d'hydratation</p>

			Mauvaise odeur Maladies de peau	Les mauvaises habitudes alimentaires La transition chaud/froid Le grand froid ou le grand chaud L'exposition au soleil La colère, le stress, la peur L'excès ou l'insuff. d'exercice physique
Artava vaha	Utérus, trompes de fallopes	Transport et élimination des menstruations	?	?
Stania vaha	Utérus	Transport de la lactation	Petite poitrine Tétons rentrés Profusion ou insuffisance de lait Mastite Tumeurs, kystes, abcès dans la poitrine Cancer du sein	La fatigue, le stress Drogues, café, alcool Aliments hydrophiles et produits laitiers en insuffisance Manque d'hydratation Les mauvaises habitudes alimentaires Trouble d'agni Nourriture incompatible, lourde Aliments huileux et riches en protéines Trop manger, trop de sucre et de sel Tout ce qui pourrait perturber rasa vaha srotas
Mano vaha	Coeur et cerveau	Transport des pensées (n'ayant pas d'origine concrète dans le corps si ce n'est les émotions)	Maladie mentale : burn out, suicide, dépression, bipolarité Manque de concentration Névrose Maladie Alzheimer Déficiência de l'attention Coma Erreur de perception Manque de compréhension Interrogations ou inquiétudes inappropriées	Drogues, café, alcool Le désir en excès L'envie, la colère, la haine La paresse Le deuil, la tristesse Le stress, l'abandon La confusion Faiblesse du corps L'hypersensibilité sensorielle Les émotions vata rajasique ou tamasique Les émotions pitta rajasique ou tamasique Les émotions kapha rajasique ou tamasique

LES 3 FORCES VITALES DU CORPS HUMAIN



OJAS

Ojas régit la capacité de notre organisme à se défendre des agressions extérieures, que ce soit sur le plan physique ou psychique. Ojas est donc à la base de notre système immunitaire, elle permet notre bonne santé et nous confère force et vigueur. Ainsi, si cette force décline en nous, notre système immunitaire sera affaibli, et nous tomberons malades plus facilement. Sur le plan psychique, cette force vitale serait le fondement de notre Aura. Or, un des rôles de l'Aura est justement d'être notre première ligne de défense contre l'extérieur, elle fonctionne comme une barrière qui nous protège de la négativité projetée sur nous consciemment ou inconsciemment par le monde extérieur. C'est pourquoi quand Ojas est puissant en nous, il renforce notre « Ahamkara », c'est-à-dire notre intégrité, notre identité. Et plus cette identité est solide, moins elle laissera Amas, l'énergie toxique, se former.

ÉQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE D'OJAS

Cette force est en relation étroite avec le dosha Kapha (un des trois principaux composants de notre personnalité). Et en raison de ce lien, si Kapha se trouve en déséquilibre, la force vitale Ojas sera déplacée, et donc, ne sera plus en mesure d'assurer son rôle habituel. On constatera alors des troubles de l'ordre du dosha Kapha, tels que le diabète, l'augmentation du taux de cholestérol, l'engourdissement des membres, ou la fragilité des os et des articulations. En revanche, si Ojas est diminuée, les troubles qui apparaîtront seront de l'ordre du dosha Vata. L'individu sera alors sujet à des sensations de peur, de faiblesse, ses sens seront comme engourdis, il pourra aussi souffrir de pertes de conscience, et ceci pourra aller jusqu'à la mort. En fait, dès que Ojas est diminué, déplacé, il laisse de la place à Amas.

Amas est, comme nous l'avons vu plus haut, une substance proche du poison, elle est parfaite pour le développement des toxines, bactéries, virus et cellules cancéreuses. À cause de la présence d'Amas, plus Ojas est affaibli, plus une disharmonie interne se forme. Ceci est vrai sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychique. Ainsi, une diminution de notre force vitale Ojas, va mettre à mal notre aura. Or, si notre aura s'affaiblit, nous allons être de plus en plus perméables à la négativité ambiante, à la peur, au doute, à l'anxiété, etc. Et forcément, à force d'être nourri de négativité, nous la développerons en nous. En fait, on pourrait illustrer l'interaction entre Ojas et Amas comme l'eau et l'air présents dans un verre.

Un verre vide est finalement, toujours rempli d'air. Mais, si on verse de l'eau dans ce verre, on diminue la quantité d'air qu'il contient. Puis, dès que l'on boit, on enlève une partie de l'eau contenue dans ce verre, et celle-ci est immédiatement remplacée par de l'air. De la même manière, quand Ojas diminue, Amas augmente en nous. Et s'il se renforce, alors Amas diminue. Quand Ojas est puissant : alors la force vitale Tejas (nous verrons ceci plus en détail par la suite) est en mesure d'assurer une digestion efficace et une bonne assimilation, aussi bien au sens physique que psychique. Nos émotions et notre nourriture seront alors gérées le plus efficacement et le plus paisiblement possible, nous assurant un état d'esprit serein, ainsi qu'un fonctionnement biologique idéal. Quand Ojas est bien équilibré, il est garant d'un état physique et psychique très satisfaisant. Notre santé est alors excellente et nos émotions sont très positives

COMMENT POUVONS-NOUS RENFORCER OJAS ?

Tous les traitements ayurvédiques sont pensés pour augmenter Ojas dans l'organisme. Les facteurs qui peuvent augmenter Ojas, et qui doivent donc être présents dans la vie quotidienne, sont :

Le niveau de conscience : le principal facteur qui détermine la production d'Ojas d'une personne est son état de conscience. Plus le « Moi intérieur » devient éveillé, spontanément, plus Ojas sera produite. Atteindre le bonheur, la paix, est donc la meilleure façon de produire Ojas ;

Une bonne digestion et un régime alimentaire équilibré : les conseils ayurvédiques sur l'alimentation ont pour but d'augmenter la production d'Ojas, car Ojas est vu comme le produit final d'une digestion parfaite et d'un bon métabolisme ; · Les émotions et sentiments positifs : l'amour, la joie, l'affection... ce type de sentiments augmente Ojas, et confère ainsi une meilleure immunité.

Panchakarma, ou la thérapie de purification ayurvédique : elle enlève les impuretés du corps, et renforce la capacité des cellules à recevoir Ojas, et à régénérer le corps ;

Les Rasayanas, ou la thérapie par les plantes : elles aident aussi à produire plus d'Ojas dans le corps.

Voici, en revanche, les facteurs qui réduisent Ojas, et qui devraient être évités :

Les émotions négatives : les sentiments négatifs comme la colère, la violence, les discours blessants ou haineux, la vanité, les médisances, l'égoïsme, la malhonnêteté ou la convoitise... sont autant de facteurs qui réduisent grandement la production d'Ojas.

Le stress : l'impression d'être toujours dans l'urgence.

L'excès d'exercices physiques : la quantité adéquate d'exercices physiques varie d'un patient à l'autre. Le sentiment de faiblesse qu'un patient peut ressentir lorsqu'il fait trop d'exercice est une manifestation de la réduction d'Ojas.

Le jeûne : le jeûne modéré peut tout à fait être proposé à des patients, mais de façon très ponctuelle, et dans des situations toujours encadrées et supervisées par des médecins et des praticiens en Ayurvêda. En revanche, des jeûnes trop longs, ou trop réguliers peuvent considérablement affaiblir l'organisme, en décharnant les tissus du corps, et en réduisant Ojas qui a pour rôle de les nourrir.

Les régimes alimentaires trop légers : les régimes qui ne proposent pas une quantité suffisante de nourriture, de calories, de nutriments, vont affaiblir le corps et réduire drastiquement Ojas. C'est la même chose dans des situations extrêmes, comme les cas d'anorexie.

D'autres facteurs : par exemple la surexposition au vent ou au soleil ; veiller tard dans la nuit ; les pertes importantes de fluide corporel ; l'excès d'activité sexuelle ; les blessures ou les traumatismes corporels ; les boissons alcoolisées. Il faut donc trouver ce qui nous convient le mieux en termes d'habitudes de vie, d'habitudes alimentaires, etc. Il nous faut de plus trouver une certaine harmonie, une paix intérieure. Et pour cela, on connaît un moyen simple, gratuit, efficace, et à la portée de tous : la méditation. Mais nous aborderons ceci plus longuement dans un module ultérieur.

PRANA

Cette force vitale est constituée des éléments fondamentaux Air et Éther. Elle est indispensable pour allumer le feu Agni et donc la force vitale Tejas. Si vous vous intéressez à la médecine chinoise : Prana est l'équivalent du Chi. Elle est notre principale force de vie, qui entre en nous au moment de la conception, et nous quitte au moment de la mort. Son rôle est d'assurer la cohérence du corps, de l'âme et de l'esprit. Pour illustrer ceci, on pourrait dire que si le corps, l'âme et l'esprit d'une personne sont les perles d'un même collier, alors Prana est le fil qui supporte et lie ces perles ensemble.

RÔLE DE PRANA

L'Ayurveda considère que le siège de Prana se trouve dans la tête. Ainsi cette force est responsable de nos pensées, de notre mémoire, de nos émotions et aussi de nos instincts, ceux que l'on néglige si souvent en tant qu'adulte, mais qui s'imposaient à nous lorsque nous étions enfants. Par exemple, un enfant qui manque de fer ou de calcium, va naturellement, sans jugement, porter de la terre à sa bouche, bien sûr pas par goût, ni par curiosité (à part pour la première bouchée peut-être), mais simplement parce qu'il s'agit d'une source de minéraux à sa portée. Le Prana de cet enfant intime à son corps d'en consommer pour recharger le stock de fer et calcium. Malheureusement, en tant qu'adultes, nous ne savons plus beaucoup écouter, ni suivre nos instincts, bien souvent nous ne les entendons plus ou bien les ignorons, mettant nos priorités sur le respect de normes sociales. L'Ayurveda nous apprend à renouer avec nos instincts. Prana est également garant de notre respiration, et donc de la bonne oxygénation de nos tissus. Il contrôle le bon fonctionnement physiologique cardiaque, et par là, il entre dans le sang et permet son oxygénation. De plus, cette force gouverne aussi toutes les transmissions nerveuses de notre organisme.

COMMENT RECHARGER PRANA ?

Cette force vitale nous est apportée par l'air que nous respirons, ainsi que par la nourriture que nous consommons. Ceci dit, tous les nutriments ne permettent pas de recharger Prana. Il s'agit seulement de ceux qui sont assimilés dans le colon. D'après la recherche scientifique, un type de nutriments seulement est assimilé à ce niveau : les acides gras volatils. Ces acides gras sont le produit de la fermentation microbienne des fibres que nous ingérons. C'est-à-dire que si la ration de fibres consommée augmente, notre intestin va se mettre à produire plus de ces acides gras volatils, et donc renforcer notre Prana. Encore une fois, l'excès est toujours mauvais : en effet, une trop grande quantité de ces acides pourra provoquer des maladies neurologiques. Là encore, tout sera question de juste mesure, d'équilibre. La quantité de Prana que nous pouvons absorber va donc dépendre de la bonne santé de nos poumons et de notre colon. Le signe que Prana est à son point d'équilibre est la vitalité, la joie de vivre à son paroxysme.

TEJAS

L'Ayurvéda considère l'être humain comme un tout rassemblant trois instances : le corps, l'âme et l'esprit. Ces trois instances fonctionnent ensemble en un tout intègre et cohérent, elles s'influencent l'une l'autre, communiquent, et ceci se fait grâce à Tejas. Cette force vitale est connectée au feu digestif Agni. Elle détermine le métabolisme, est nécessaire à tout processus cellulaire, ainsi qu'au maintien d'une certaine homéostasie dans le corps. Elle permet également de nourrir et de développer les 7 tissus (dhatus) composant le corps humain, et d'assurer leur bon fonctionnement physiologique. Sur le plan psychologique, elle assure la « digestion » des émotions, idées, et pensées. Enfin, Tejas est aussi responsable de notre manière de choisir nos priorités. Ainsi, si vous subissez une attaque le soir en rentrant du restaurant, c'est grâce à Tejas que votre digestion sera mise en veille pour que toute l'énergie qui lui était dédiée puisse être redirigée vers vos muscles, et permettre ainsi votre fuite.

ÉQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE DE TEJAS

Les 3 forces vitales s'influencent, s'équilibrent l'une l'autre. En effet, Tejas protège et aide à créer Ojas, qui a son tour soutient, entretient Prana. Ainsi, si l'une de ces forces est troublée, les deux autres vont l'être également par effet domino. Par exemple, si Tejas est trop fort dans le corps, alors, l'activité de Prana s'en trouvera surstimulée, et le feu de Tejas (Agni) brûlera Ojas. Par conséquent, le système immunitaire sera affaibli et la personne tombera malade. En revanche, Tejas affaibli, causera la croissance de tissus malsains ou tumeurs, qui gêneront la circulation de Prana. Quant à Ojas, elle sera alors surproduite, non régulée. Or comme pour tout, si Ojas est une excellente force en équilibre, lorsqu'elle est en surplus, le corps ne sait plus la traiter. Il la transforme alors en déchet, en Amas, et elle devient toxique pour l'organisme. Pour maintenir un bon équilibre, comme toujours en Ayurvéda, il va falloir acquérir de bonnes habitudes de vie, alimentaires, en accord avec notre nature doshique profonde. Tejas sera, par exemple, particulièrement affectée par l'usage de stupéfiants. Toutes les habitudes délétères, qui ne sont pas adaptées à notre composition doshique peuvent ainsi conduire à une aggravation de Tejas. Tejas équilibrée se manifestera physiquement par un certain éclat de la peau, des yeux, des cheveux, un grand charisme. Les personnes étant capables de voir les auras, peuvent l'apercevoir sous forme d'un halo.

LES CANAUX ÉNERGETIQUES DU CORPS



LES NADIS

LES 3 NADIS ESSENTIELS

Nous reviendrons sur le trajet des Nadis. Pour l'instant, nous allons seulement parler des 3 Nadis principaux. Ils sont directement liés à chacun des 7 principaux chakras, et sont essentiels à notre compréhension du fonctionnement énergétique de l'Homme.

Il s'agit des Nadis :

- Ida
- Pingala
- Sushumna

Ida et Pingala, s'entrecroisent à chaque chakra, autour de Sushumna. Ils suivent le trajet de la colonne vertébrale, du coccyx, jusqu'au sommet du crâne, et inversement.

NADI IDA

Ida part de l'extrémité droite de notre coccyx, traverse les 7 chakras, irrigue l'hémisphère cérébral droit, avant de redescendre pour terminer son trajet dans notre narine gauche. Il est donc en lien étroit avec le bon fonctionnement de notre cerveau droit, siège de nos sensations et émotions. On considère qu'il transporte le Prana ascendant de la lune, une énergie féminine. En tant qu'énergie féminine, Ida est le canal responsable de nos perceptions psychiques, de notre force mentale, mais aussi de notre côté créatif. Ce canal est le représentant de notre subconscient. Le fonctionnement de ce canal est ainsi associé au lien que nous entretenons avec notre propre mère, et tout ce que nous avons hérité d'elle. Cette énergie ascendante, féminine, lunaire est en relation avec les éléments fondamentaux Terre et Eau. Elle en tire donc une caractéristique de fraîcheur. Elle est toujours représentée par la couleur bleue. Si l'énergie y circule mal : en cas de blocage, de déséquilibre, notre façon de nous comporter et de percevoir le monde va être affectée. Ainsi, nous deviendrons passifs, paresseux, tristes, renfermés sur nous-mêmes. Nous aurons tendance à être rigides et à systématiquement penser que tout était « mieux avant ». Nous deviendrons incapables de nous détacher des conditionnements familiaux, sociaux, personnels, ou de nous adapter à un quelconque changement. En effet, notre esprit sera en permanence en proie à un énorme doute, un manque de confiance en nous et en la vie, qui nous empêchera complètement d'avancer. Ce déséquilibre, s'il est important et que nous n'œuvrons pas à le réparer, peut s'aggraver en dépression, épilepsie ou sénilité...

NADI PINGALA

Ce canal est l'opposé d'Ida. Il part de la narine droite pour irriguer notre hémisphère cérébral gauche, avant de descendre jusqu'au côté gauche du coccyx, en traversant, lui aussi, chacun des 7 chakras. Par conséquent, il est en lien avec notre cerveau gauche et nous confère des vertus de raisonnement, d'analyse et de logique. Il transporte le Prana descendant et solaire,

l'énergie masculine. Ainsi, il régit notre force physique, notre activité musculaire, et dirige notre conscience vers notre environnement externe. Contrairement à Ida qui nous centre sur nos sensations et émotions internes, il représente le principe masculin. Il est en lien avec notre relation au père, en termes d'hérédité ou d'influence. Les éléments reliés à cette énergie dynamique, descendante, chaude, solaire sont le Feu et l'Air. Ce Nadi est toujours représenté par la couleur rouge. Sa chaleur est en lien avec l'énergie digestive, le feu Agni, dont nous parlions dans le module précédent. Si ce Nadi vient à être bloqué, on va retrouver des signes d'un surplus de Feu, avec un développement de symptômes inflammatoires, par exemple. Dans notre comportement, nous deviendrons tyranniques, égoïstes, colériques, et matérialistes.

NADI SUSHUMNA

Ce canal d'énergie, est le canal central, situé à égale distance d'Ida et Pingala. Il suit parfaitement le trajet de notre colonne vertébrale. De par sa position, Sushumna ne peut être aligné, équilibré, que si les 2 autres Nadis le sont également. Il part de l'extrémité du coccyx pour aboutir dans la cavité cervicale, ou « trou de Brahma ». Son énergie est neutre : c'est l'axe de Vie et de Sensibilité. En cela, il représente la paix, l'abolition des dualités. Il est la représentation de l'Homme accompli, le canal parfait des énergies, ayant grandi progressivement, et ayant su trouver l'harmonie totale entre ses références et énergies masculines et féminines, entre père et mère. En Ayurvéda, on considère que Sushumna, est le canal le plus important. En effet, c'est ce canal qu'emprunte la Kundalini, l'énergie divine pure, représentée sous la forme d'un serpent lové. La Kundalini, cette énergie qui nous connecte au divin, à la perfection, à tout l'Univers, est présente en chaque individu. On peut l'éveiller en cherchant à faire évoluer notre conscience à l'aide d'exercices de respiration, et diverses techniques énergétiques.

Les Nadis, que l'on peut traduire par rivières ou canaux énergétiques, sont les voies par lesquelles circule l'énergie vitale Prana. Comme les énergies qui circulent en nous, ces canaux vibrent à une fréquence en dehors du champ des visibles pour l'être humain. Mais faisons un bref rappel concernant Prana. Prana est notre principale force de vie, elle entre en nous au moment de notre conception et nous quitte au moment de notre mort. C'est l'équivalent ayurvédique du Qi en médecine chinoise. Son rôle est d'assurer la cohérence du corps, de l'âme et de l'esprit. Pour illustrer ceci, on pourrait dire que si le corps, l'âme et l'esprit d'une personne sont les perles d'un même collier, alors Prana est le fil qui supporte et lie ces perles ensemble. Le siège de cette force vitale au sein de notre corps se trouve dans notre tête. On la considère responsable de nos pensées, notre mémoire, nos émotions, et aussi de nos instincts. De plus, Prana est également garante de notre respiration, et donc de la bonne oxygénation de nos tissus. En fait, elle contrôle le bon fonctionnement physiologique cardiaque, et par là, elle entre dans le sang et permet son oxygénation.

Prana gouverne aussi toutes les transmissions nerveuses de notre organisme (nos nerfs moteurs et sensitifs). Enfin, rappelons que Prana est fourni par notre alimentation, ainsi que

par l'air que nous absorbons, et que nous pouvons donc l'intensifier par des exercices respiratoires et une nutrition adaptée. Les Nadis forment donc un vaste réseau de canaux véhiculant Prana. Très vaste même, car leur nombre est symboliquement fixé à 72,000 en médecine ayurvédique. L'énergie circule dans chacun de ces vaisseaux, et, à certains points d'intersection, va interagir avec d'autres Nadis, et intensifier son flux. Ce savoir n'est pas propre à l'Ayurvéda. En effet, on utilise aussi les Nadis en médecine chinoise, sous la forme des méridiens d'acupuncture. Les grands carrefours de Nadis forment les chakras, comme nous le verrons au chapitre suivant.

LES 3 PARTIES DU CERVEAU

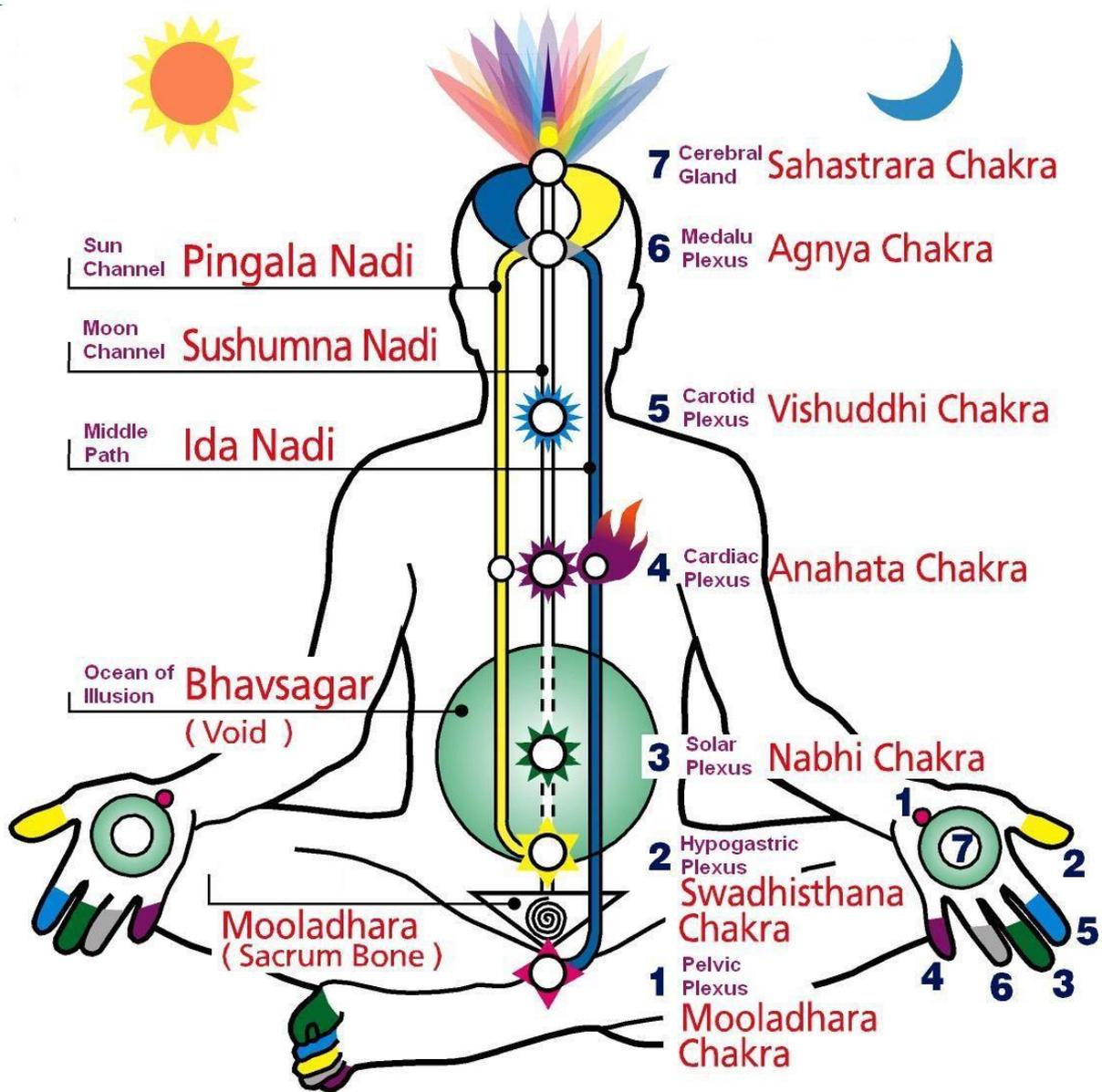
Comme nous allons le voir par la suite, les principaux Nadis sont en lien avec notre cerveau. Aussi, ils auront différentes caractéristiques suivant la partie du cerveau à laquelle ils sont liés. Pour bien comprendre, il est donc important de connaître la représentation ayurvédique de notre cerveau !

Hémisphère gauche : il est le représentant de l'Énergie solaire et masculine. Celle-ci se caractérise par des vertus intellectuelles et de discernement. Dans la mythologie indienne, cette zone est gouvernée par l'énergie créatrice du dieu Brahma. Il représente le cadre, la rationalité.

Hémisphère droit : il est le représentant de l'Énergie lunaire et féminine. Celle-ci est maîtresse de nos sensations et émotions. Cette zone serait gouvernée par l'énergie protectrice de Vishnu. Il représente notre créativité.

Enfin, notre cerveau animal : il est le représentant de l'Énergie du corps physique. Celui-ci gouverne nos Instincts, et est dirigé par l'énergie de destruction Mahesha.

Yoga Pranayama Awakens Kundalini Powers



Energy Centres & The Subtle System

Chakra est un mot sanskrit qui se traduit par roue ou disque. Les 7 chakras les plus importants se trouvent sur Sushumna. Ils sont souvent représentés par des doubles cônes. La jonction de ces deux cônes se trouve au sein de Sushumna, et les ouvertures s'évasent vers l'avant et vers l'arrière du corps. Ainsi, ils font partie du système énergétique des Nadis que nous avons vu plus haut. On pourrait faire une analogie entre les Nadis, qui seraient le réseau routier de nos énergies, et les chakras qui seraient les échangeurs ou les ronds-points. Comme sur la route, nos énergies peuvent aussi rencontrer des embouteillages, notamment au niveau des intersections, des chakras, et donc se retrouver bloquées.

La compréhension du système des chakras est indispensable pour trouver un équilibre. Les techniques de respiration, de méditation, de yoga, que nous apprendrons bientôt, nous font produire énormément d'énergie. Or pour que celle-ci soit correctement utilisée, il va nous falloir apprendre à l'orienter, et pour cela il nous faut comprendre les chakras. En réalité, on décompte bien plus de chakras que les 7 que nous vous présentons ici. Mais ce sont les principaux, nos plus grands centres énergétiques, et si nous savons les comprendre et les réguler, alors le reste suivra. Ainsi, ces chakras se situent tous sur le Nadis Sushumna, le long de la colonne vertébrale. Chaque chakra est associé à une couleur et à une forme bien spécifique. Mais ce n'est pas tout, chaque chakra est également associé à différentes glandes ou organes de notre corps, mais aussi aux 7 sens et « ressentis », ainsi qu'aux 7 Dhatus (les tissus qui forment notre corps). Chaque chakra est également lié à un degré d'éveil de la conscience. Si on s'intéresse aux sens, par exemple, plus le degré d'éveil de notre conscience sera faible, plus nous serons rassurés et ferons confiance à nos sens concrets, l'odorat, le toucher... À l'inverse, notre conscience, élevée au maximum, nous fera prendre conscience de nos intuitions, pour atteindre un état de béatitude, de détachement.

MULADHARA OU CHAKRA RACINE

Ce chakra est le plus bas de notre corps, il se trouve dans la région des organes génitaux, du pénis et de l'anus. Il est en relation avec le fonctionnement des glandes de Bartholin (qui assurent la sécrétion de la cyprine chez la femme), de Skene (au niveau du point G chez la femme), de la prostate (assurant la production de liquide séminal chez l'homme) et des testicules. Ainsi, il a un lien fort avec la fonction de procréation, la force de vie, et est relié aux besoins fondamentaux du corps physique, au mouvement, à la sexualité, à la relation à la nature. Le dhatu, un des tissus constitutifs de l'organisme, qui lui est rattaché est le plasmasanguin. Pour rappel, le plasma est le premier des dhatus, car il permet aux nutriments issus de la digestion des aliments de circuler dans tout le corps. Il est donc nécessaire, indispensable au fonctionnement et au développement des dhatus suivants. Sa couleur est le rouge. Son énergie lui vient de la Terre, et s'il en est coupé, il va chercher cette énergie chez les autres, en demandant énormément d'attention par exemple. Ainsi, en déséquilibre, ce chakra peut déclencher la peur, l'ignorance, l'attachement matériel, une certaine brutalité, une faim et un besoin de sommeil excessif. À l'équilibre par contre, il est source de confiance, de fiabilité, de courage, et d'une bonne gestion de nos ressources. Comme nous l'avons vu, dans notre corps, l'Élément Terre est rattaché au sens de l'odorat, et donc ce chakra est celui de l'odorat. Une petite astuce pour reconnaître les gens chez qui ce chakra

est le plus fort, le plus représentatif de leur niveau d'éveil : ils utilisent souvent des termes reflétant la sécurité, comme « crédible », « solide », « pouvoir compter sur vous ou sur moi » SVADHISTHANA, OU LE SIÈGE DU SOI

Ce centre énergétique se situe au niveau de notre sacrum et de notre coccyx. Il est lié aux organes de reproduction, aux ovaires de la femme, à l'appareil urinaire et aux reins. Son dhatu est le sang. Ce dhatu permet de véhiculer l'oxygène aux différents tissus et organes et donc permet la vie. Sa couleur est l'orange. Son élément est l'Eau, et son sens est le goût. De plus, cet élément étant très en lien avec nos émotions, lorsque ce chakra est déséquilibré, cela peut mener à des caprices, une certaine fébrilité, une grande émotivité, mais aussi à des dysfonctionnements liés à l'inhibition, l'impuissance, ou au besoin de contrôler. En revanche, en équilibre, il donne une certaine jovialité, des bonnes relations avec les proches, une facilité à s'adapter aux changements, un esprit souple. Il est source d'une certaine justesse dans l'action. Ce chakra est le chakra des désirs. Ainsi, les expressions utilisées par les personnes à ce stade d'éveil évoquent souvent une appréciation positive : sympa, super, chouette, cool, amusant, joli...

MANIPURA, LA CITÉ DES JOYAUX

Ce chakra se trouve au niveau de notre plexus solaire. Il est lié au fonctionnement de notre appareil digestif, de notre foie, de notre vésicule biliaire, mais aussi des glandes surrénales et du pancréas. Le plexus solaire est également le lieu de nos émotions positives et négatives. Une de ces fonctions est le ressenti et la communication d'émotions. Ainsi, lorsque nous refusons l'expression d'une émotion, que ce soit l'amour, la tendresse, ou la colère, à cause de nos idées ou de notre peur d'être jugés, nous bloquons le fonctionnement de ce chakra, nous le rigidifions. Nous construisons alors une carapace qui nous coupe des autres, mais aussi de nous-mêmes. Inversement, un chakra trop lâche, peut être submergé par l'émotion, être incapable de la gérer. Il faut trouver un juste milieu. Le dhatu lié à ce chakra, correspond aux muscles. Ils recouvrent les organes vitaux ou non, permettent leur mouvement, et donc leur action, leur bon fonctionnement, ainsi que la force physique, la vigueur du corps. Sa couleur est le jaune. Son élément est le Feu, son sens est la vue, et on retrouve dans le déséquilibre de ce chakra des caractéristiques qui correspondent au dosha Pitta. Ainsi, son déséquilibre entraîne la colère, la jalousie, une tendance à tout contrôler, ou à tout critiquer. À l'équilibre, il nous donne le sens des responsabilités, nous rend serviables, nous permet de gérer convenablement les événements, avec beaucoup de justesse. Quand il est bien équilibré, l'émotion est ressentie avec simplicité, elle n'est ni niée, ni retenue. Elle est ressentie avant de s'estomper, naturellement. C'est le chakra de la Transformation. Les termes utilisés par les personnes à ce stade d'éveil sont des mots tels que : « dans tous les cas », « concrètement », « promis », « à cent pour cent », etc. Des termes qui montrent qu'ils prennent le taureau par les cornes, qu'ils sont acteurs.

ANAHATA, OU « QUI NE S'ARRÊTE JAMAIS »

Ce chakra est au sein de notre plexus cardiaque. Il est en lien avec notre cœur, notre système cardio-vasculaire, nos poumons, ainsi que le thymus, qui joue un grand rôle dans l'immunité. Le dhatu de ce chakra est la graisse corporelle, qui permet l'hydratation des tissus et la lubrification des articulations. Sa couleur est le vert. L'élément de ce chakra est l'Air : ce n'est pour rien qu'il est en lien avec les poumons et le réseau sanguin qui transporte l'oxygène. Les sens qui est rattaché à cet élément, et donc à ce chakra, est le toucher. En cas de déséquilibre, ce chakra peut amener des sentiments de pitié, fanatisme, tristesse, culpabilité. À son point d'équilibre, il amène un amour inconditionnel, de la dévotion, de la sincérité, de la compassion. D'ailleurs certaines expressions populaires reflètent bien cet équilibre/déséquilibre : « avoir le cœur lourd », « avoir un cœur d'or », « parler à cœur ouvert

», « de bon cœur », etc. C'est souvent à cet endroit que l'on ressent les émotions liées à l'attachement, à l'amour, à la compassion... C'est le chakra de l'ouverture à la vie, à la gratitude. Malheureusement, c'est aussi ce chakra qui porte les stigmates de toutes nos blessures émotionnelles. À cause d'elles, il va se rigidifier, se refermer, nous laisser « le cœur gros ». C'est le chakra de l'Amour, et les mots que l'on retrouve à ce niveau d'éveil sont des mots comme « chaleureux », « agréable », « généreux », « beau », etc.

VISHUDDHA OU « CE QUI EST PUR »

On trouve ce chakra au niveau de notre plexus laryngé, sur nos cervicales. Il est relié aux bras, au cou, à l'appareil phonatoire, aux glandes thyroïdes, de sorte que les déséquilibres thyroïdiens traduisent souvent des dysfonctionnements de ce chakra. Le dhatu de ce chakra correspond aux os, qui apportent structure et support de tous les autres dhatus du corps. Sa couleur est le bleu clair. Son élément est l'Éther, ce qui le relie au sens de l'ouïe et aux sons. Ce chakra étant lié à l'appareil phonatoire, en cas de déséquilibre, amène une tendance aux commérages, au bégaiement, à la logorrhée. En fait, on peut se rendre compte de la présence de ce chakra lorsque notre gorge se serre, s'assèche, quand nos mots ne peuvent plus sortir, et nous restent « en travers de la gorge ». En équilibre, il confère un discours clair, du charisme, de l'élégance, une bonne capacité créative, etc. C'est le chakra de la communication juste, qui a un objectif. Les termes utilisés à ce niveau d'éveil sont « original

», « divin », « parfait », « recherche », « inédit », etc.

CENTRE DE COMMANDE

Il se situe entre les sourcils, au niveau de l'occiput de notre crâne. Il est en lien avec le front, le système nerveux, l'épiphyse et la glande pinéale. Cette dernière joue un rôle dans notre vision, et le fait qu'elle soit liée à ce chakra, aussi appelé 3ème œil, n'est pas un hasard. Son dhatu est constitué des nerfs et de la moelle. Il porte les influx nerveux du cerveau au corps, et inversement. Sa couleur est le bleu foncé. Son « élément », n'est plus un élément fondamental, puisqu'il est constitué du mental, de l'esprit. Aussi, le sens qu'on lui rattache est l'Intuition. Ce chakra est celui du discernement, aussi en cas de déséquilibre, il amène à un certain dogmatisme, de la culpabilité et une incapacité à discerner les priorités. On ne « voit pas plus loin que le bout de son nez », on est plutôt égocentrique, cherchant à satisfaire nos intérêts, restant fixés sur nos habitudes et notre sécurité. Nous n'acceptons pas les aléas de la vie, ni les douleurs de l'existence. En équilibre, il nous donne de belles capacités de concentration, d'observation, d'intuition, un intellect vif, etc. Ainsi, quand il fonctionne bien, il nous donne une vision claire et juste des situations. Son ouverture amène à une vision élevée des choses et des êtres, à la compréhension du sens de la vie. En cela, c'est un vrai tremplin aux états plus élevés de conscience. Les termes utilisés par les personnes à ce stade d'éveil reflètent un questionnement sur la vérité, sur leurs propres connaissances, une vraie question autour de la justesse du discernement : « probablement », « possible », « pour autant que je sache », « à ma connaissance », etc.

SAHASRARA, LE LOTUS AUX MILLE PÉTALES

Ce chakra se situe au sommet de notre crâne, il s'ouvre comme un entonnoir et nous relie aux énergies célestes. Il est lié au cerveau, à la glande hypophyse, la glande pituitaire et l'hypothalamus. Sa couleur est le violet. Son élément est l'énergie cosmique pure. Le sens qui lui est attribué est la capacité à être présent dans l'instant, à « être ». Ainsi en déséquilibre, il amène tout l'inverse : une certaine insatisfaction, une négation du sens profond de l'existence et de tout ce qui se passe en dehors du visible. À l'équilibre, c'est simplement la paix, la sérénité, la joie, la capacité de parler peu, mais avec un fort impact. C'est le chakra du contentement, et les mots les plus utilisés par les personnes ayant atteint ce niveau d'éveil de la conscience, le reflètent très bien : « suffisamment », « tout est clair », etc.



7 .Rituel de vie selon l'ayurveda



DINACHARYA

1. Réveillez-vous tôt le matin (Prathurathana)

Il est bon de se réveiller avant le lever du soleil, lorsqu'il existe dans la nature des qualités d'amour (sattviques) qui apportent tranquillité d'esprit et fraîcheur aux sens. Le temps 1 heure et 36 minutes avant le lever du soleil est appelé Brahma Muhurta, le « temps de la création ». Le lever du soleil varie selon les saisons, mais en moyenne les Vata devraient se lever juste avant 6 heures du matin.m, les gens Pitta par 5.30 heures du matin.m, et Kapha par 4.30 heures du matin.m Juste après le réveil, regardez vos mains pendant quelques instants, dites une prière et déplacez-les doucement sur votre visage et votre poitrine jusqu'à la taille pour réveiller l'énergie et nettoyer le corps subtil avant de commencer la journée.

2. Dites une prière avant de quitter le lit

"Divin, tu es à l'intérieur de moi, dans mon souffle, dans chaque oiseau, dans chaque montagne puissante. Votre douce touche atteint tout et je suis bien protégé.

Merci Divine pour cette belle journée qui s'offre à moi. Que la joie, l'amour, la paix et la compassion fassent partie de ma vie et de celle de tous ceux qui m'entourent en ce jour. Je guéris et je suis guéri."

Prière traditionnelle à faire avant de sortir du lit :

*Karagre Vasate Lakshmi
Karamadhya Saraswati
Karamoole Sthita Gauri
Prabhate Karadarshanam*

Après cette prière, touchez le sol avec votre main droite, puis la même main sur le front, avec un grand amour et respect envers la Terre Mère.

3. Grattez-vous la langue (Jiva Mula Dhauti)

Grattez doucement la langue de l'arrière vers l'avant avec votre grattoir à langue, jusqu'à ce que vous ayez gratté toute la surface en 7 à 14 coups. Cela stimule les organes internes, facilite la digestion et élimine les bactéries mortes. Idéalement, Vata peut utiliser un grattoir en or, Pitta en argent et Kapha en cuivre. L'acier inoxydable peut être utilisé par tout le monde.

4. Nettoyez vos dents (Dhanta Mula Dhauti ou Dhantadavana)

Utilisez toujours une brosse à dents souple et un dentifrice astringent, piquant et amer ou notre Poudre dentaire. La brosse à dents indienne traditionnelle est un bâton de neem, qui déloge les fines particules de nourriture entre les dents et donne des gencives fortes et saines. Des bâtonnets de racine de réglisse sont également utilisés. La poudre de coquille d'amande grillée peut être utilisée pour le Vata et le Kapha, et le neem moulu pour le Pitta.

5. Extraction d'huile (Gandusha)

Pour renforcer les dents, les gencives et la mâchoire, améliorer la voix et éliminer les rides des joues, ainsi que drainer les toxines du système lymphatique, gargarisez-vous deux fois par jour, à jeun, avec notre Huile de Gandusha, ou de l'huile de sésame, de pépins de raisin ou de tournesol pressée à froid. Gardez l'huile dans votre bouche pendant 20 minutes, faites-la circuler vigoureusement, passez-la entre les dents, puis recrachez-la et rincez-vous la bouche.

6. Nettoyer les yeux (Chakshu Dhauti)

Arrosez votre visage avec de l'eau froide. Lavez-vous les yeux à l'eau froide (ou avec l'un des collyres mentionnés ci-dessous) et massez les paupières en les frottant doucement. Clignez des yeux 7 fois et faites pivoter vos yeux dans toutes les directions. Séchez votre visage avec une serviette propre.

Collyre Tridoshic : essayez le collyre triphala -¼ c. dans 1 tasse d'eau, faire bouillir pendant 10 minutes, laisser refroidir et filtrer. Douche oculaire Pitta : utilisez de l'eau fraîche ou de l'eau de rose issue de pétales de roses biologiques. La plupart des eaux de rose commerciales contiennent des produits chimiques qui piquent les yeux. Collyre Kapha : essayez du jus de canneberge dilué, 3 à 5 gouttes dans une cuillère à café d'eau distillée.

**Une fois les yeux propres, appliquez du Kajal naturel autour des paupières supérieures et inférieures pour protéger et lubrifier tout au long de la journée.*

7. Nettoyage nasal (Jala Neti)

Utilisez de l'eau tiède – ½ tasse à ¼ cuillère à café de sel marin ou gemme, mélangée dans votre pot Neti. Faites couler l'eau dans les deux narines et assurez-vous ensuite de vous moucher doucement et de libérer l'eau et les débris.

8. Gouttes nasales (Nasya)

Mettre 2 à 5 gouttes d'huile Nasya dans chaque narine le matin aide à lubrifier le nez, à nettoyer les sinus et à améliorer la voix, la vision et la clarté mentale. Notre nez est la porte d'accès au cerveau, donc les gouttes nasales nourrissent le prana et apportent l'intelligence. Nasya est un excellent traitement pour toute douleur ou inconfort au niveau des épaules, du cou, du visage et de la tête (par ex.g douleurs au cou/aux épaules, maux de tête, allergies, congestion, perte d'odorat, éternuements, sinusite). Il aide à éliminer la fatigue, l'épuisement et la faiblesse du corps. Les gouttes huileuses pour le nez sont également très efficaces contre l'insomnie, les yeux enfoncés et gonflés et les cernes sous les yeux.

Pour Vata : huile de sésame, ou huile de vacha (calamus). Pour Pitta : huile de tournesol ou de coco. Pour Kapha : huile de pépins de raisin ou de vacha (racine de calamus).

9. Boire de l'eau le matin

Il est préférable de boire de l'eau avec un peu de jus de citron ou de vinaigre de cidre de pomme après s'être gratté la langue et nettoyé la bouche. Il est également suggéré de boire de l'eau provenant d'un réceptacle en cuivre, car elle nettoie l'ensemble du système. Cela lave le tractus gastro-intestinal, rince les reins et stimule le péristaltisme. Ce n'est pas une bonne idée de commencer la journée avec du thé ou du café, car cela draine l'énergie des reins, stresse les surrénales, provoque de la constipation et crée une accoutumance.

10. Évacuation

Asseyez-vous, ou mieux accroupissez-vous, sur les toilettes et allez à la selle. Une mauvaise digestion du repas de la nuit précédente ou un manque de sommeil réparateur peuvent empêcher cela. Cependant, boire de l'eau, puis s'asseoir sur les toilettes à une heure fixe chaque jour, aide à réguler les selles. La respiration alternée par les narines peut également aider. Après évacuation, laver l'orifice anal à l'eau tiède, puis les mains au savon.

11. Gouttes d'huile dans les oreilles (Karana Purana)

Des affections telles que des bourdonnements d'oreilles, un excès de cérumen, une mauvaise audition, un tétanos et une ATM sont toutes dues au vata dans les oreilles. Mettre 5 gouttes d'huile de sésame tiède ou utiliser notre Huile auriculaire spécialement formulée dans chaque oreille peut aider à soulager ces troubles.

12. Brossage à sec (Garshana ou Udwarthanam) – Idéal pour Kapha Dosha

Garshana est un massage sec ayurvédique traditionnel qui rafraîchit et stimule la peau et le système lymphatique, améliorant la circulation sanguine et la libération des toxines accumulées. Pour réaliser un Garshana, vous aurez besoin de gants en soie naturelle, d'une éponge douce ou d'une brosse sèche qui élimine en douceur les couches de peau morte. Massez tout votre corps, à l'exclusion de votre visage. Évitez également les zones sensibles et partout où la peau est cassée ou enflammée. Utilisez des mouvements circulaires sur le ventre et les articulations (épaules, coudes, genoux, poignets, hanches et chevilles) et de longs mouvements rapides sur les bras et les jambes. La direction du coup doit toujours être vers votre cœur, car cela aide à drainer la lymphe vers votre cœur. Massez des pieds vers le haut, en continuant jusqu'au torse et jusqu'au cou. Massez également des mains jusqu'aux épaules. Continuez pendant au moins cinq minutes. Suivez avec une douche. Udwarthanam est un massage sec mais avec une poudre spéciale à base de plantes (Kolakulathadi)

13. Appliquer de l'huile sur la tête et le corps (Abhyanga) – Idéal pour Vata et Pitta Dosha

Réchauffez l'huile d'Abhyanga en plaçant la bouteille dans l'eau chaude. Frottez de l'huile tiède sur la tête et le corps. Utilisez des mouvements circulaires sur le ventre et les articulations (épaules, coudes, genoux, poignets, hanches et chevilles) et de longs mouvements rapides sur les bras et les jambes. Un massage doux et quotidien du cuir chevelu à l'huile peut apporter du bonheur et prévenir les maux de tête, la calvitie, le vieillissement et la chute des cheveux. Huiler votre corps avant de vous coucher aidera à induire un sommeil réparateur et à garder la peau douce. Pour Vata, utilisez de l'huile de sésame ou de carthame, Pitta peut utiliser de l'huile de tournesol ou de noix de coco, et de l'huile de tournesol ou de moutarde Kapha.

14. Baignade (Snana)

Le bain est nettoyant et rafraîchissant. Il élimine la sueur, la saleté et la fatigue, apporte de l'énergie au corps, de la clarté à l'esprit et de la pureté à votre vie. Considérez les eaux dans lesquelles vous vous baignez et n'utilisez pas de savons chimiques, mais plutôt un ubtan naturel.

15. Habillage

Porter des vêtements propres et en fibres naturelles apporte santé et harmonie.

16. Utilisation de senteurs naturelles

L'utilisation de parfums naturels, d'huiles essentielles ou de parfums comme nos essences sacrées apporte de la fraîcheur et peut aider à apporter des qualités spécifiques dans votre vie et votre être.

17. Yoga ou exercice (Vyayama)

L'exercice régulier, notamment le yoga, améliore la circulation, la force, l'endurance et la connaissance de soi. Il aide à se détendre et à bien dormir, améliore la digestion et l'élimination, équilibre le système nerveux et augmente le prana et donc la capacité de guérison. Faites de l'exercice quotidiennement jusqu'à la moitié de votre capacité pour ne pas épuiser votre vitalité, c'est-à-dire jusqu'à ce que de la sueur se forme sur le front, les aisselles et la colonne vertébrale.

18. Pranayama

Après l'exercice, asseyez-vous tranquillement et faites quelques exercices de respiration profonde comme suit :

12 Nadi Shodhana pour Vata ; 16 respirations rafraîchissantes de Sitali pour Pitta ; 100 Bhastrika pour Kapha

19. Méditation

Il est important de méditer matin et soir pendant au moins 21 minutes. Méditez comme vous en avez l'habitude ou suivez simplement votre respiration. La méditation apporte équilibre et paix dans votre vie à tous les niveaux : corps, esprit et cœur.

20. Il est maintenant temps de prendre votre petit-déjeuner !

Votre repas doit être léger pendant les mois chauds ou si votre agni est faible, et plus consistant pendant les mois froids. Et bien sûr adapté à vos besoins doshic !

Bonne journée !

RATRICHARYA

Comment se passe le sommeil ?

Selon la littérature classique ayurvédique, l'esprit s'épuise à cause du travail continu, de la pression, de la peur, du plaisir, etc.

Ainsi, pour se ressourcer et continuer de répondre à ses fonctions de routine, l'esprit a besoin d'un temps pour interrompre partiellement ou totalement, la coordination entre les sens pendant quelques minutes à quelques heures. C'est ainsi que la personne s'endort.

Selon la science moderne également, l'esprit, y compris les organes sensoriels et moteurs, se fatiguent et se retirent spontanément de leurs objets. Il est important de noter qu'un sommeil perturbé ou excessif réduisent l'état de bien-être et la longévité.

Dormir comme une envie naturelle

Les sages ayurvédiques ont également considéré le sommeil comme un besoin naturel. Il ne faut donc pas le supprimer. Sa suppression provoque des bâillements, des courbatures, de la somnolence, des maux de tête, une lourdeur des yeux, etc.

Facteurs induisant le sommeil

Les experts ayurvédiques ont classé le sommeil en 6 types comme suit :

- Sommeil dû à l'augmentation de tamas (dépression, infériorité, solitude, etc.)
- Sommeil causé par l'aggravation du kapha dosha (aliments et boissons lourds, apport alimentaire onctueux, apport alimentaire en huile)
- Sommeil causé par l'épuisement du corps et de l'esprit (voyage, travail épuisant, insatisfaction, travail pénible, etc.)
- Sommeil impacté en raison de maladies, troubles des organes vitaux ou des points vitaux blessés, un déséquilibre électrolytique, léthargie, maigreur...
- Sommeil causé pendant la nuit/sommeil naturel

Effet des Dosha sur le sommeil

Bien que Kapha soit le Dosha dominant pendant la nuit, si vous pouvez diviser les heures nocturnes en trois parties, chaque partie est dominée par un Dosha.

La première partie – vers 21h à minuit est dominée par Kapha Dosha.

La mi-partie – de minuit à environ 3h30-4h du matin est dominée par Pitta Dosha.

La dernière partie – entre 3 et 6 heures du matin est dominée par Vata Dosha.

Par conséquent, il est logique de bien dormir **avant 23 heures**, car Kapha, lié au sommeil y est dominant. Si vous retardez le sommeil au-delà de minuit, à ce moment-là, Pitta Dosha est dominant, non seulement le sommeil sera inconfortable, mais vous vous exposez également aux maux de tête, aux cheveux gris et aux maladies de la peau.

C'est pourquoi, vous devez rester à l'écart des écran TV et des ordinateurs avant d'aller au lit. D'autant plus que ce que nous avons à observer sur les écrans déclenche Vata, ce qui n'est pas idéal, car il vaut booster Kapha pour s'autoriser à dormir.

Premier tiers de la nuit de sommeil

Kapha Dosha est dominant. Les éléments terre et eau sont dominants. Dans l'estomac, la nourriture se mélange bien avec les sucs digestifs et les premières étapes de la digestion s'installent.

Il y a une lourdeur dans la tête, les yeux et tout le corps, ce qui facilite le sommeil. La majeure partie de la relaxation se produit à cette période initiale. L'esprit est plus calme dans cette partie du temps que les deux autres.

Deuxième tiers de sommeil

Dans le deuxième tiers de la nuit, Pitta est dominant. Les éléments feu et eau sont dominants. La majeure partie de la digestion et du métabolisme se produit à ce stade.

Dernière partie du sommeil

Les nutriments digérés sont distribués dans toutes les parties du corps, fournissant de l'énergie. L'esprit devient de plus en plus actif.

Les poumons, le cœur et les intestins deviennent lentement actifs au fil des heures. La formation de selles et d'urine se produit davantage à ce stade.

Physiologie du sommeil selon Kaiyyadeva Nighantu :

Le cœur ressemble au bourgeon de lotus inversé. Lorsqu'une personne est en état d'éveil, elle s'ouvre et le débit cardiaque augmente et lorsqu'elle est endormie, elle se ferme et le débit cardiaque diminue.

Le sommeil est un moyen rapide et efficace [sukshmaAvastha] de repos [tamo] caractérisé par un manque d'interaction avec l'environnement extérieur [Atma-mano-indriya-arthanAm lokA Adi sarga prabhava tamomoolA, tamomayee].

Une réduction du débit cardiaque pendant le sommeil contribue à l'hypotension observée dans cet état. De plus, les vaisseaux de résistance se dilatent pendant le sommeil. Certains chercheurs ont découvert que, pendant le sommeil, la pression artérielle moyenne peut chuter de 10 % et la fréquence cardiaque peut diminuer de 6 sans modification du débit cardiaque. Dans ces cas, la chute de la pression artérielle doit dépendre de la vasodilatation.

Dans les expérimentations animales, le débit cardiaque diminue légèrement pendant le sommeil paradoxal et modérément pendant le sommeil paradoxal.

Lorsque l'obscurité s'installe dans la nuit, le shleshma dosha recouvre les manovaha srotas et influence la fatigue dans les indriyas (organe de sens) et inhibe l'état actif de l'organe sensoriel pour fournir la phase de repos, influençant ainsi l'apparition du sommeil.

Le cœur étant le siège de la conscience selon Sushruta, lorsqu'il est influencé par la présence prédominante du tamodosha, le sommeil s'ensuit. La présence de tamas est la cause du nidra (sommeil), tandis que la vivacité du satva est la cause du bodhatvam [état d'éveil].

Même lorsqu'une personne n'est pas complètement endormie, qu'elle est au stade de sommeil avec des mouvements oculaires rapides, le corps physique est tout de même considéré comme endormi [prasupta iva ucyate].

Alors que les sarva indriyas (tous les organes sensoriels) commencent à se reposer, le manas continue toujours à fonctionner.

Comment dormir ?

Le chapitre de Kaiyadeva nighantu dans Viharavarga explique le shayana vidhi comme suit :

Après une journée longue et mouvementée, il faut offrir ses prières au Dieu, au maître et au Sage de sa lignée avant de s'installer sur son lit pour dormir.

Choisissez un endroit propre, dépourvu de toute activité, de bruit ou de présence, la taille du lit devrait être deux à trois fois la longueur et la largeur du corps du dormeur. Le lit doit être fait par un serviteur ou une personne de confiance.

Le coussin et le matelas doit être propre, confortable, doux. La hauteur du lit doit arriver au niveau de l'articulation du genou, de sorte qu'il serve le double objectif de dormir ou de s'asseoir.

Il ne faut pas dormir avec la tête orientée dans la direction sud- est pour éviter de manquer de respect au seigneur de la mort Yama, dont la demeure se trouve au sud.

Mais il faut dormir la tête orientée à l'est et les pieds à ouest. Si quelqu'un a l'habitude de réfléchir avant de dormir, alors il faut toujours penser à des choses droites ou à des pensées positives.

Ainsi, quand cette situation favorable est établie, alors on commencera à expérimenter un sommeil sain et paisible. Le sommeil sain et paisible apaise le dosha vata, supprime l'épuisement et apporte de la rigueur et de la vigueur au physique.

A l'inverse, un sommeil perturbé entraîne une augmentation du vata dosha, de l'épuisement affaibli la personne.

शय्या ॥३४३॥

Dormir sur le sol apaise techniquement le vata, améliore la force physique et la virilité grâce à sa propriété bruhmana (vivifiante).

वातला दारुप- रूक्षातिवातला |

Le sommeil sur un Khatva ou une planche de bois aggrave le vata dosha par la sécheresse du bois.

श्रमहरा चायुष्या ॥३४४॥ स्वेदहृत् हृद्यं यशस्यं पुष्टिवर्धनम् |

L'Andolika – un lit dans un palanquin, lorsqu'il est utilisé pour dormir réduit la fatigue physique, favorise la longévité et la vigueur.

Dormir dans un Andolika réduit le vata dosha, apaise le corps en diminuant la transpiration, et tonifie le cœur. En outre, on peut se sentir enfermé.



चैव मेदोघ्नं ||३४५||

Le talpam ou canapé procure la santé, sculpte le physique en réduisant la corpulence et améliore la texture de la peau.



Note sur le sommeil selon Bhojana Kutuhalam

Selon Bhojana Kutuhalam, une personne doit s'allonger en décubitus dorsal pendant les huit premières respirations, puis il doit dormir sur le côté droit pendant seize respirations et sur le côté gauche pendant trente-deux respirations et enfin il pourra dormir selon son confort.

Chez tous les êtres vivants le feu digestif est situé sur le côté gauche au-dessus du nombril, donc pour favoriser le métabolisme il est préférable de s'allonger sur le côté gauche.

Régime de nuit sain selon l'Ayurveda - Ratricharya

Ratri Charya

Il y a certaines choses qui sont censées être faites pendant la nuit et certaines choses qui doivent être évitées. L'alimentation, le sommeil, le sexe et les activités liées au mode de vie à faire ou non pendant la nuit sont traités dans le thème du « Ratri Charya ».

Ratri = Nuit

Charya = Activités, Régime, Conduites

Ratri Charya = Activités et régime à suivre pendant la nuit

Le régime à suivre entre les heures du soir (coucher du soleil) et la nuit doit être inclus dans Ratricharya. Ces activités doivent être strictement suivies pour le maintien de la santé et aussi pour prévenir de nombreuses maladies.

Sandhya Varjya – Contre-indications en soirée

Les 5 actions mentionnées ci-dessous doivent être strictement contre-indiquées pendant le Sandhya Kala ou le soir (Sandhya = période de jonction entre le jour et la nuit ou jonction entre la fin de la journée et le début de la soirée) On retiendra qu'à l'heure du coucher du soleil, il faut éviter :

1. *Aaharam* - La *consommation* de nourriture. Ce n'est pas un moment idéal pour la prise de nourriture. Si la nourriture est prise pendant cette période, elle ne sera pas digérée et finira par entraîner la manifestation de nombreuses maladies.
2. *Maithunam* - Il ne faut pas se livrer à des relations sexuelles. Si l'on pratique le sexe au moment du coucher du soleil, cela conduira à Garbha Vikriti, c'est-à-dire à des anomalies foétales.
3. *Nidra* – Il ne faut pas dormir pendant le Sandhya Kala ni dans la soirée. Dormir en début de soirée conduit à la pauvreté. Le mot pauvreté (niswata) signifie ici la pauvreté dans tous les termes, c'est-à-dire la perte de la santé, de la richesse, de la sagesse et de l'intelligence. (On peut dormir la nuit, pas en début de soirée).
4. *Sampaatam / Paatam* – Les activités de lecture ou d'études intellectuelles sont contre-indiquées le soir. La lecture le soir ou la nuit (après le coucher du soleil) causerait Ayu Hani, c'est-à-dire la mort. De nos jours, nous avons des installations d'éclairage artificiel dans lesquelles la lecture est effectuée. Autrefois, la lecture dans l'obscurité était censée fatiguer les organes des sens et endommager les organes vitaux et leur fonctionnement, ce qui pouvait conduire à la manifestation de nombreuses maladies menant à l'ayu hani.
5. *Adhwa Gamana* – Il ne faut pas marcher sur de longues distances le soir (après le coucher du soleil) et la nuit. Si cela est fait, il est dit qu'il cause le bhaya, c'est-à-dire la peur et l'insécurité. Marcher le soir n'est pas sûr et peut s'avérer dangereux.

Selon le traité de Daksha Smriti -

Les heures du soir doivent être utilisées pour Veda Abhyasa, c'est-à-dire pour lire et pratiquer les Vedas et autres traités. Les deux premiers praharas (6 heures) de la soirée seront utilisés pour les études et les deux derniers praharas (6 heures) seront utilisés pour le sommeil.

Jyotsna, Avashyaya, Tama (Clair de lune, brouillard, obscurité)

Effet du clair de lune sur le corps –

Le clair de lune a un effet bénéfique et curatif sur le corps. Par conséquent, il est bon de s'exposer à Jyotsna ou au clair de lune. Il confère les avantages mentionnés ci-dessous lors d'une exposition régulière -

- Sheeta – Effet froid et apaisant
- Smarananda prada – Améliore le désir sexuel
- Trishna Hrit – Calme la soif
- Pitta Hrit – Apaise le pitta aggravé et le ramène à la normale
- Daha Hrit – Apaise la sensation de brûlure

Effet de la brume sur le corps –

La brume nocturne a les effets mentionnés ci-dessous sur le corps :

- Heena Gunaaha – Qualité inférieure
- Vata Kopa karaka – Provoque une aggravation de Vata
- Kapha Kopa karaka – Provoque une aggravation de Kapha

Effet des ténèbres sur le corps –

Tama ou l'obscurité qui règne pendant la nuit a les effets mentionnés ci-dessous sur une exposition régulière -

- Bhayaavaham – Crée la peur
- Mohadi Janakam - Crée l'illusion, la confusion dans la reconnaissance des directions
- Pitta Hrit – Soulage Pitta
- Kapha Hrit – Soulage Kapha
- Kama Vardhanam – Améliore les désirs sexuels
- Klama Krit – Provoque la fatigue

Tamas - Alors que l'obscurité provoque la fatigue et crée la peur et l'illusion d'un côté mais d'un autre côté, elle atténue pitta et kapha viciés et améliore le désir sexuel. Se promener dans l'obscurité de la nuit est contre-indiquée même si cela peut aussi avoir quelques avantages aussi. Par conséquent, les activités à faire la nuit doivent être judicieusement choisies.

Ratri Bhojana – le dîner

Les règles mentionnées ci-dessous doivent être suivies lors de la prise de nourriture la nuit au moment du dîner :

- *Bhojanam Prathama Prahara Antare* - Le dîner doit être consommé dans le premier Prahara, c'est à dire les 3 premières heures de la nuit après le coucher du soleil.
- *Kinchit oonam Samashniyaat* - La nourriture doit être prise en moindre quantité, par rapport à la nourriture prise à au déjeuner.
- *Durjaram Varjayet* – Il faut éviter de prendre des aliments difficiles à digérer. Vagbhata conseille également la consommation de Laghu (léger) et de Hita (propre et sain) ahara (nourriture) la nuit pour ceux qui visent une bonne santé.
- *Samvishet* – Le sommeil est une partie importante des activités nocturnes. On devrait avoir un bon sommeil en termes de qualité et de quantité. Acharya Vagbhata dit qu'il faut s'endormir l'esprit agréable dans son lit, après avoir offert des prières à son Dieu préféré.

Karma de Bhojana Uttara

Bhojana Uttara Karma (activités après le dîner)

Les activités mentionnées ci-dessous doivent être effectuées après le dîner.

- *Pani Prakshalana* - Il faut se laver soigneusement les mains jusqu'à ce que les particules de nourriture soient complètement lavées des mains.
- *Danta Shodhana* – Les dents doivent être nettoyées par brossage ; les particules de nourriture doivent être retirées entre les dents à l'aide de cure-dents.

- *Mukha Prakshalana / SHodhana* - S'il y a un revêtement ou une mauvaise odeur dans la bouche, il faut se gargariser la bouche avec de l'eau ou de l'huile stérile et se nettoyer soigneusement la bouche.
- *Netra Sparsha* – Il faut toucher les yeux avec le bout des doigts humides après s'être lavé les mains (après le dîner).
- *Tambula Sevana* – Il faut mâcher des feuilles de bétel pour nettoyer et dégager la bouche. La mastication des feuilles de bétel apporte également de la fraîcheur et une bonne odeur à la bouche.
- *Dhumapana* - Il faut prendre un tabac médicamenteux pour éliminer le kapha stagnant ou enduit de la bouche et de la gorge.
- *Gamana* – Avant de dormir, il faut marcher pour pada shata matra (distance de cent pas).
- *Samveshana* – Il faut dormir sur la position latérale gauche.
- *Raja vat aseeta* - Selon Acharya Sushruta, il faut s'asseoir confortablement comme un roi jusqu'à ce que la lourdeur et l'inconfort de la nourriture s'installent. Après cela, il faut marcher pour shata pada (cent pas). Après cela, il doit s'allonger sur un lit confortable en se tournant vers la gauche.

Bonne nuit

RITUCHARYA

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. Les changements de saison, de climat et d'environnement ont une action directe sur les doshas. De manière à préserver l'équilibre des doshas face aux perturbations externes, l'Ayurvéda prescrit l'observation de routines saisonnières (ritucharya).

Selon l'Ayurvéda l'année est divisée en 6 saisons (6 ritus) :

Varsha (mousson),
Sharada (automne),
Hemanta (début de l'hiver),
Shishira (fin de l'hiver),
Vasanta (printemps)
Grishma (été).

L'année est également divisée en 2 semestres (kaal) établis en fonction de la position du soleil.

Le premier semestre s'appelle Aadaan kaal (qui signifie "soustraire, retirer").

Il est composée des 3 premières saisons en commençant par la mousson (Varsha, Sharada, Hemanta).

Le soleil emporte la force des gens et les qualités rafraîchissantes de la terre.

Le second semestre s'appelle Visarga kaal (qui signifie "donner").

Il est composé des 3 autres saisons (Shishira, Vasanta, Grishma).

Le soleil redonne de la force aux gens. La lune est plus puissante et la terre redevient fraîche grâce aux nuages, à la pluie et au vent frais.

Chaque saison a ses caractéristiques propres et préconise la pratique d'un régime et d'un style de vie particulier de manière à contrecarrer l'effet du climat et maintenir les doshas dans un état d'équilibre.

Saison	Période	Mahabhutas	Rasa
Varsha (saison des pluies)	mi-juillet à mi-septembre	Terre + Feu	<u>Acide</u>
Sharada (automne)	mi-septembre à mi-novembre	Eau + Feu	<u>Salé</u>
Hemanta (début de l'hiver)	mi-novembre à mi-janvier	Eau + Terre	<u>Sucré</u>
Shishira (fin de l'hiver)	mi-janvier à mi-mars	Air + Ether	<u>Amer</u>
Vasanta (printemps)	mi-mars à mi-mai	Air + Terre	<u>Astringent</u>
Grishma (été)	mi-mai à mi-juillet	Air + Feu	<u>Piquant</u>

Ce tableau concerne le climat de l'Inde et plus spécifiquement celui de l'Inde du Nord. L'Inde du Sud ne compte que 3 véritables saisons. Il convient d'ajuster en fonction de son environnement les conseils qui sont donnés ici.

Il faut surtout se souvenir que :

- un climat froid et sec augmente Vata
- un climat chaud et humide augmente Pitta
- un climat froid et humide augmente Kapha

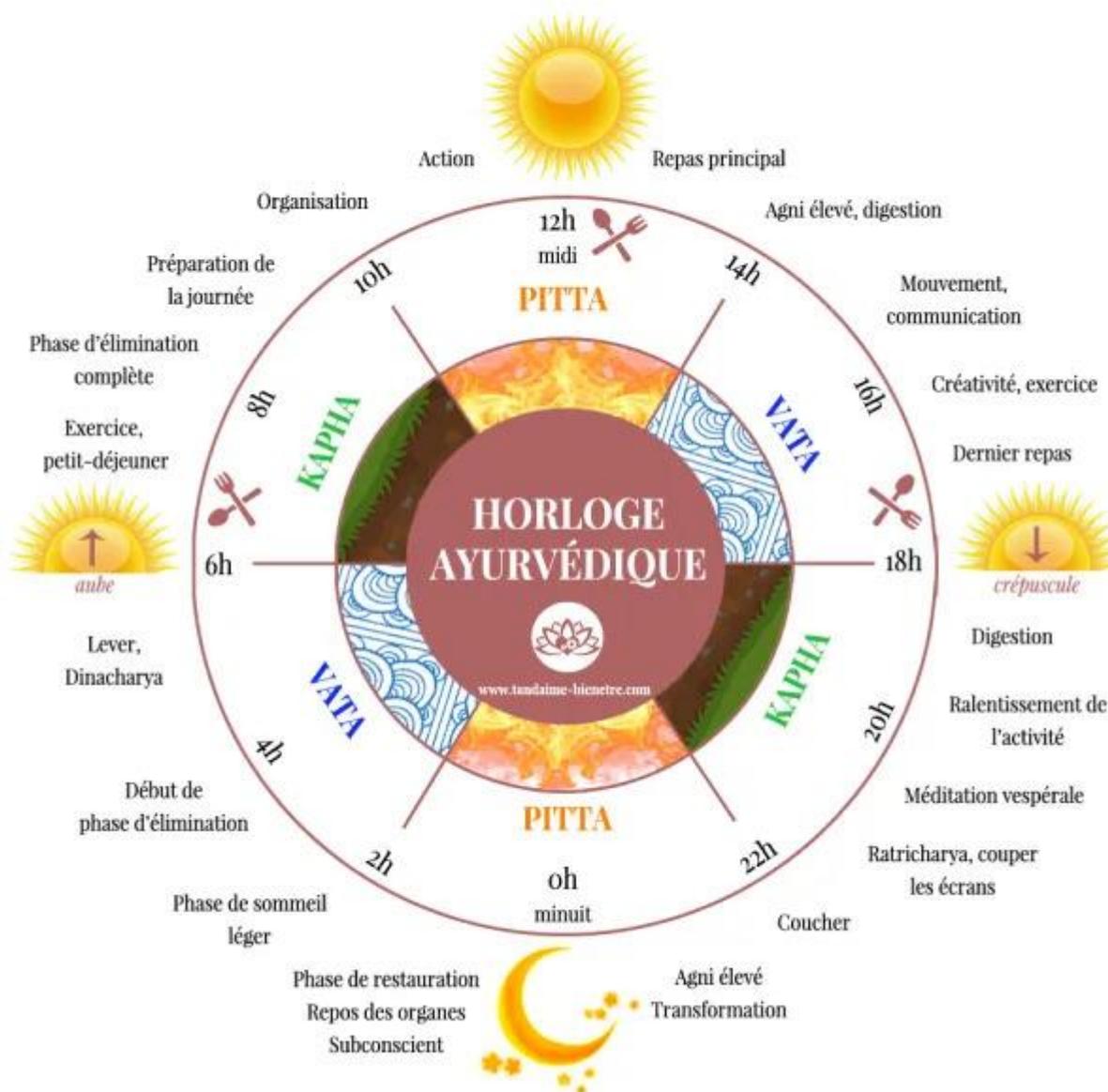
Saison	Climat	Régime
Varsha (saison des pluies)	Chaud et trempé	Le pouvoir digestif (Pitta - Agni) s'affaiblit et Vata augmente. Kapha n'est pas affecté. Ne mangez pas trop et choisissez des aliments digestes. Saveurs conseillées : amer, piquant et astringent ainsi que riz, blé et lentilles. N'oubliez pas les massages réguliers à base d'huiles et les bains. Evitez de dormir pendant la journée et de trop vous exposer au soleil. Modérez vos exercices physiques y compris votre activité sexuelle. Panchakarma conseillé !
Sharada (automne)	Chaud et humide	Une exposition soudaine au soleil risque d'aggraver Pitta. Saveurs conseillées : amer, astringent et sucré. Evitez les yaourts. Consommez riz, orge, blé, choux, fromage et lait. Evitez de vous exposer au soleil de manière excessive, sous peine d'augmenter Pitta, ainsi qu'aux vents d'Est. Panchakarma conseillé !
Hemanta (début de l'hiver)	Froid et humide	Saveurs conseillées : sucré, acide et salé pour diminuer Vata. Le pouvoir digestif devient de plus en plus fort. Pratiquez des massages aux huiles et des exercices y compris des activités sexuelles. Exposition au soleil et à la chaleur conseillé pour garder le corps au chaud. N'exposez pas le corps au froid. Consommez du lait de vache et du jus de canne à sucre ainsi que de l'eau tiède.
Shishira (fin de l'hiver)	Froid et sec	Saveurs conseillées : sucré, acide et salé pour diminuer Vata. Le pouvoir digestif devient de plus en plus fort. Pratiquez des massages aux huiles et des exercices, y compris les activités sexuelles. Exposition au soleil et à la chaleur sont conseillés pour garder le corps au chaud. N'exposez pas le corps au froid. Consommez du lait de vache et du jus de canne à sucre ainsi que de l'eau tiède.
Vasanta (printemps)	Chaud et sec	L'accumulation de Kapha est liquéfiée par la chaleur du soleil qui diminue le feu digestif (Agni). Consommez des aliments digestes : viandes grillées, miel, orge, jus de mangue. Evitez les aliments froids, acides, sucrés, salés et gras et tous les aliments qui pourraient augmenter Kapha. Consommez des légumes amer (karela, etc). Les boissons fermentées sont conseillées ainsi que l'exercice physique, les massages à sec (non huileux) et les médications nasales. Evitez de dormir pendant la journée.
Grishma (été)	Très chaud et sec	Le soleil est de plus en plus fort. Kapha continue à diminuer et Vata augmente de jour en jour. Il est recommandé de consommer des aliments légers, sucrés, gras et liquides. Evitez les saveurs : salé, piquant et acide. Buvez beaucoup d'eau. Réduisez le vin à de très petites quantités. Restez au frais et portez des vêtements légers. Modérez vos exercices physiques y compris les rapports sexuels. Vous pouvez faire une petite sieste.

Les changements de régime alimentaire entre les différentes saisons doivent se faire progressivement et jamais brusquement.

Les saveurs prescrites pour chaque saison sont les saveurs à privilégier par rapport aux autres saveurs c'est-à-dire à

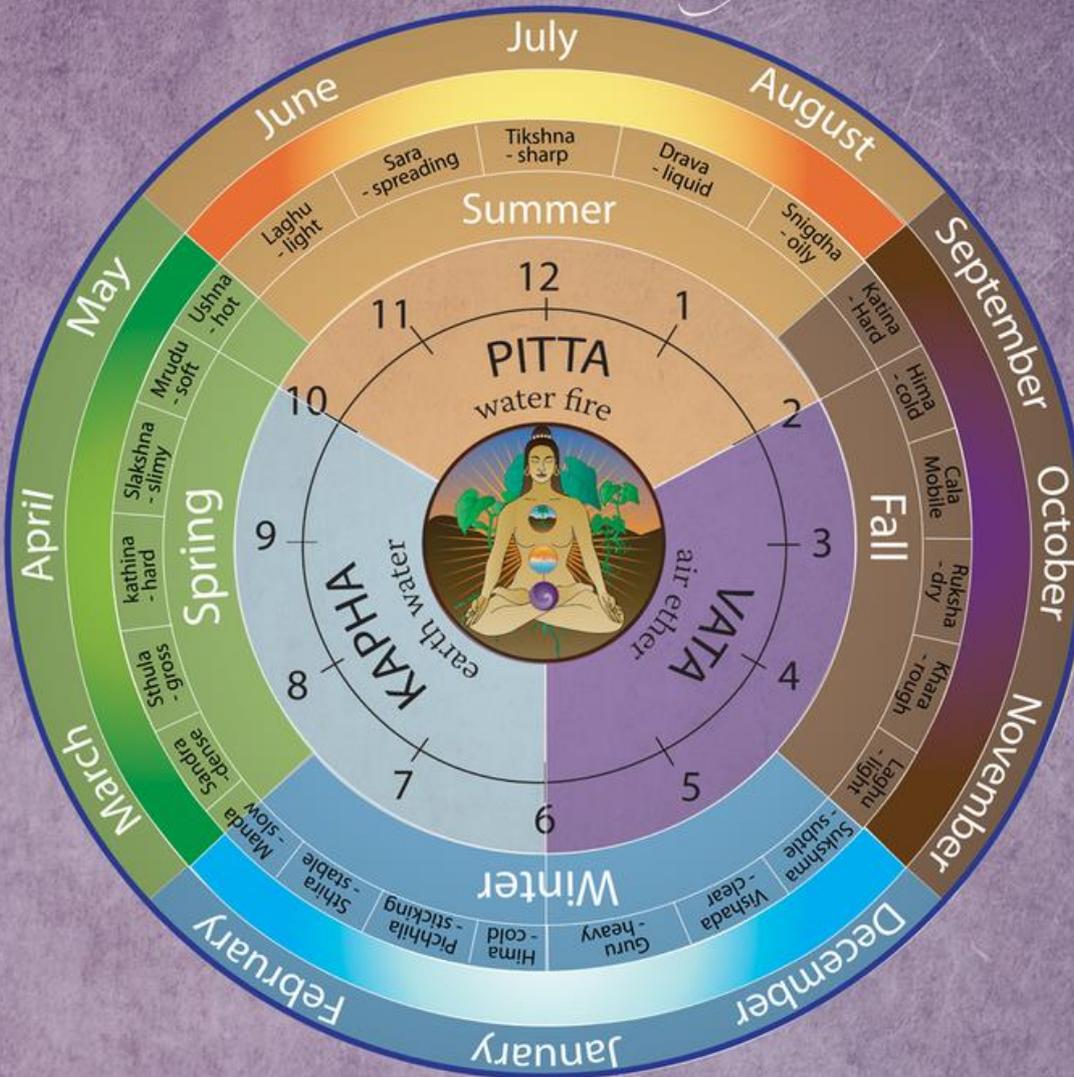
utiliser en plus grande quantité.

L'alimentation doit toujours contenir les 6 saveurs à chaque repas, si possible (sauf certains repas comme les repas exclusivement à base de fruits), mais l'accent doit être mis sur les saveurs favorables de chaque saison.



ayurveda

Seasons and Time of day



MY DINACHARYA - Proposition

KAPHA	5 :30 AM	Kapha devient actif
	6 :00 AM	Se réveiller Ablutions matinales :
		<ul style="list-style-type: none">- Eliminer les urines et les selles- Se laver les dents,- Se gratter la langue,- Faire un auto massage à l'huile de sésame,- Se laver le visage à l'eau fraîche ou à l'eau de rose ou à l'eau de bleuet,- Faire le nasya en appliquant 2 gouttes d'huile d'anu tailam- Boire un verre d'eau tiède- Aller aux toilettes éliminer les selles si cela n'a pas été fait dès le réveil- Se doucher en commençant par appliquer l'eau sur les pieds et remonter vers la tête en dernier- S'étirer en enchaîner 3 à 10 salutations au soleil
	6 :45 AM	Prendre un petit déjeuner léger (tisane de gingembre, citron avec un fruit ou un petit porridge avec 5 amandes). S'habiller et se préparer pour la journée
	7 :30 AM	Travailler de 7h30 à 11h30
PITTA	10 :00 AM	Pitta devient actif
	11 :30 AM	Préparer le déjeuner
	12 :00 AM	Déjeuner : Le repas principal à prendre assis, dans un espace silencieux chez soi de préférence. Faire une courte marche Vamakushki – S'allonger sur le côté droit pendant 5 à 10 minutes
	1 :00 PM	Retourner travailler de 13h à 16h30
Vata	2 :00 PM	Vata devient actif
	4 :30 PM	Exercice physique pendant 1h
Kapha	6 :00 PM	Kapha devient actif
	6 :00 PM	Préparer le dîner
	6 :30 PM	Dîner léger
	7 :00 PM	Faire une marche
	7 :30 PM	Ablutions du soir :
		<ul style="list-style-type: none">- Se masser les pieds- Se laver les dents- Se brosser les cheveux et prendre une douche
	8 :30 PM	Prendre une tisane à la camomille, verveine, graines de fenouil, lire, écouter de la musique, passer du temps en famille
	9 :30 PM	Se coucher

MEMO Fondamentaux de l'Ayurveda

SAMKHYA

Mots clés Samkhya :

Prakriti/ Purusha/ Mahagunas Sattva, Rajas, Tamas/ Ahankara / Manas / Buddhi/ Mahat/ Panchamahabutas akasha, vayu, agni, apas, pruthivi/ Tanmatras les 5 organes de perception et d'action sensoriel / Les gunas des panchamahabutas / les gunas des tridoshas / Karmas des panchamahabutas / Energie des panchamahabutas.

A retenir :

- Omniprésence universelle et infinie de Purusha et Prakriti
 - Action des 3 Mahagunas Sattva / Rajas / Tamas contenus dans Prakriti créant la fission des atomes et produisant de l'énergie nucléaire jusqu'à de l'énergie mécanique pour animer la matière créée et lui permettre la vie.
 - Naissance de l'Ahankara (l'être différencié par sa forme, sa taille, son poids, sa vitesse de mobilité, sa couleur, ses capacités cognitives et son intelligence.
 - Evolution de l'Ahamkara selon les qualités de son mental « Manas », de sa connaissance spirituelle qui relie l'être au Divin « Buddhi » et de sa conscience universelle « Mahat » pour une connaissance macrocosmique de la création sans distinction individuelle et possédant les mêmes caractéristiques de tout à chacun, à savoir celle nous reliant tous à la même source d'énergie créative et nous constituant tous des 3 gunas et des 5 éléments. Seuls des proportions différentes de ces 5 éléments et des ces 3 gunas nous distinguent de toute autre création. Toute création est semblable mais distincte.
- **Les Attributs de l'Ether « Akasha » :** Clair, lumineux, subtil, immense, doux. Son action « Karma » est l'expansion, la non-résistance, l'amour et la liberté. Cet élément permet la descente du Divin dans le cœur de la matière. L'ether est relié à l'énergie nucléaire soit à l'assemblage d'atome et au principe de vibration du son. Son énergie subtile est le Prana, il est constitué de Sattva.
- **Les Attributs de l'Air « Vayu » :** Mobile, léger, froid, rugueux, sec, subtil. Son karma est de faire circuler le Prana dans une certaine direction. Il est relié à l'énergie électrique c'est-à-dire au déplacement des électrons au travers d'une matière conductrice. Selon la dimension humaine, cela répond au principe de circulation et de mobilité des cellules et tissus contenus dans la physiologie et l'anatomie du corps, lui permettant la vie. Les organes de sens qui y sont rattachés sont l'ouïe et le toucher. Il est relié à la circulation du Prana et contient les Gunas Sattva et Rajas.
- **Les Attributs du Feu « Agni » :** Chaud, aiguisé, radieux, brillant, subtil, pénétrant, sec. Son Karma est la brillance, la lumière, il est flamme radiante de l'intelligence. Il est relié au son, au toucher et à la forme. Son organe de sens est la vue. Il répond au principe de l'énergie radiant pour créer le rayonnement électromagnétique et gravitationnel, soit il transfert de la chaleur par rayonnement. Son Gunas associé est Rajas et son énergie subtile Tejas.
- **Les Attributs de l'Eau « Apas » :** Frais, liquide, huileux, fluide, collant, doux, dense. Son action est de permettre la cohésion, l'adhésion des molécules entre elles et de relier la matière, elle a un mouvement

vers le bas due à la force de gravitation. Elle est constituée de l'énergie chimique, c'est-à-dire de l'énergie contenue dans la matière qui est liée à la rupture ou la liaison d'atomes entre eux afin de générer de l'énergie. Son Guna associé est Tamas et son Energie subtile est Ojas. La perception sensorielle associée est le goût, sont impliqués également les tanmatras de l'Ether, de l'air et du feu soit le son, le toucher et la forme.

- **Les Attributs de la Terre « Pruthivi »** : Ses Gunas sont lourd, lent, grossier, dense, stable, dur, ferme. Son action est la force de gravitation et d'attraction, elle est régie par l'énergie mécanique qui correspond à la somme de l'énergie cinétique et potentielle et qui fonctionne selon la loi d'attraction, qui elle-même est reliée au principe de vitesse. Son Mahagunas associé est Tamas, et son organe de sens est l'odorat (les autres Tanmatras du son, du toucher, de la forme et du goût y sont intégrés).

LA THEORIE DES DOSHAS ET LES SOUS DOSHAS

Mots clés sur les Tridoshas et subdoshas

Vata / Pitta/ Kapha / prana vayu, udana vayu, samana vayu, apana vayu, vyana vayu / sadhaka pitta, alochaka pitta, pachaka pitta, ranjaka pitta, bhrajaka pitta / tarpaka kapha, bodhaka kapha, avalambaka kapha, kledaka kapha, sleshaka kapha / les attributs de Vata / Les attributs de Pitta / Les attributs de Kapha / le principe du maintien de la vie et de la longévité selon l'ayurveda est le principes des opposés qu soutienne l'équilibre / Fonction des doshas / Sièges principaux et secondaires des Doshas / Le métabolisme et la physiologie de chaque Doshas / Les caractéristiques psychologiques et intellectuelles propre aux doshas.

Vata

- Ether + Air il permet la circulation du Prana dans le corps et apporte l'énergie nucléaire et électrique pour permettre à la matière de vivre.
- Il est relié au Gunas Sattva et Rajas.
- Ses attributs son : sec, léger, subtil, mobile, irrégulier, froid, rugueux, clair.
- Son siège principal est le côlon.

Il est relié à la communication nerveuse, permet la circulation des fluides corporelles, il permet la perception subtile des organes de sens, il est relié surtout au son et au toucher, aux oreilles, à la peau, aux espaces vides du corps, des orifices pour contenir les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le cerveau....., il est relié aux espaces vides des os. Lorsque Vata ne répond plus correctement à ses fonctions de circulation dans une direction donnée et à la bonne vitesse, cela créer des déséquilibres physiologiques de grande importance et favorise le principe de vieillissement et de dégénérescences des cellules. Comme l'automne, perturbé par le vent et le froid, les feuilles s'assèchent et meurent. L'ayurveda est une science de vie pour maintenir les effets bénéfiques de l'eau et de la chaleur afin de maintenir le Printemps le plus longtemps, de garder beauté, endurance et rayonnement.

- Les 5 sous doshas de vata sont Prana vayu / Udana Vayu / Samana Vayu / Apana Vayu / Vyana Vayu

L'énergie électrique de vata circule dans 4 directions pour permettre au corps de répondre à ses besoins physiologiques.

Prana = Accueil du Prana par les organes de sens

Udana = Mouvement ascendant pour éliminer ce qui doit sortir du corps par le haut afin de ne pas l'intoxiquer, le contaminer ou le polluer. C'est l'énergie du redressement postural et de l'élévation de l'intelligence spirituelle, émotionnelle et mentale.

Samana = Mouvement centrifuge qui permet les mouvements des fluides et enzymes de digestions, des organes et des viscères.

Apana = Mouvement descendant qui permet d'activer les muscles du périnée et du petit bassin pour éliminer les menstruations, les urines, fèces, le sperme et la naissance du bébé.

Vyana = Mouvement de va et vient relié à la circulation lymphatique, sanguine, nerveuse et la locomotion du squelette et des muscles.

Exemple de déséquilibres :

L'accumulation d'attributs de nature vata vont avoir tendance à suractiver la circulation des vayus, comme une digestion nerveuse de samana vayu ou une diarrhée d'apana vayu, mais sous l'effet du froid, de l'épuisement ou de la peur, le corps se fige, se contracte et le mouvement peut être bloqué comme la constipation dans apana vayu.

Pitta

- Feu + Eau il permet l'action métabolisme de transformation, d'assimilation et de purification du corps. Son énergie est radiante.
- Il est relié à Rajas
- Ses attributs sont : chaud, pénétrant, humide, huileux, brillant, vif, léger.
- Son siège principal est l'intestin grêle.

Il est relié au principe des connaissances et du savoir grâce au sadhaka pitta, il permet la vision, la digestion, la production de chaleur et de l'équilibre de la température du corps, il colore le sang, les fèces, la peau grâce à la production de bile. Son feu est aussi catabolique (destruction) pour éliminer les toxines (amas) et chauffer les tissus et malas pour leur faciliter le mouvement vers l'élimination. Ses sièges secondaires dans le corps sont la sueur, les yeux, les hormones, le cœur, le sang, le foie et la vésicule biliaire. L'énergie subtile de Pitta est Tejas pour obtenir force et confiance de vie.

- Les 5 sous doshas de Pitta sont sadhaka pitta/ alochaka pitta/ pachaka pitta/ ranjaka pitta / bhrajaka pitta.

Sadhaka pitta = Intelligence émotionnelle, spirituelle et mentale, relié aux capacités d'apprentissage pour assimiler les savoirs.

Alochaka Pitta = permet de capter l'image, la lumière et de la retranscrire au cerveau par le biais du système nerveux (vata) au cerveau.

Pachaka Pitta = Assimilation des nutriments

Ranjaka Pitta = Coloration du sang, du teint, des fèces par le biais de la bilirubine (bile).

Bhrajaka Pitta = Fabrication de chaleur et thermo régulation

Exemple de déséquilibres :

L'accumulation d'attributs de nature Pitta en facteurs exogènes ou endogènes va générer l'aggravation de la chaleur dans les corps et produire inflammation, infection et fièvre.

Pachaka aggravé va produire des ulcères, des brûlures et consumer la part nutritive des aliments par exemple.

Kapha

- Eau + Terre il permet la cohésion des cellules et tissus du corps, la protection et la lubrification de ces derniers.
- Il est relié à Tamas pour sa lourdeur, sa force d'attraction, son énergie chimique et mécanique.
- Son énergie subtile est Ojas, source d'amour, de jeunesse, d'immortalité et d'immunité au travers des fluides du corps, notamment de rasa dhatus (le plasma) et de shukra dhatu (les tissus reproducteurs).
- Ses attributs sont : lourd, lent, dense, froid, mou, collant, humide.
- Son siège principal est l'estomac.

Kapha nous apporte stabilité, confiance et amour pour mener une vie professionnelle, amoureuse, familiale, stable et régulière ce qui permet la pérennité et la sécurité dans le temps. On pourrait dire que Kapha n'a pas peur du temps qui passe car il a en lui le nectar Ojas d'immortalité. Ceci lui procure patience, lenteur et

harmonie pour prendre soin de la vie. Par le biais de ses 5 sous doshas, Kapha apporte lubrification du cerveau, des articulations, des organes de digestions, des poumons et du cœur.

- Les 5 sous doshas de Kapha : tarpaka kapha/ bodhaka kapha / avalambaka kapha / kledaka kapha / sleshaka kapha

Tarpaka protège et lubrifie le cerveau de l'activité de prana vayu et sadhaka pitta

Bodhaka permet la liquéfaction des aliments et la perception du goût

Avalambaka hydrate et protège les poumons et le cœur par les muqueuses, le plasma et le gras contre les effets asséchant du souffle.

Kledaka hydrate, protège et lubrifie les viscères et organes de digestion avec le péritoine, l'omentum afin d'amortir les mouvements de samana vayu et de protéger des acides et de la chaleur du pachaka pitta.

Sleshaka apporte lubrification et protection des os et des articulations sous forme de synovie et de graisse afin d'entretenir la souplesse du corps et de nourrir les os.

Exemple de déséquilibres :

L'accumulation d'attributs de nature kapha va créer de l'obstruction dans les systèmes corporels, par exemple au niveau des poumons un excès de flegme va obstruer la circulation du sang, bloquer les échanges gazeux, « étouffer » les bronches et bronchioles et créer de l'asthme avec sensation de lourdeur, d'obstruction. Le corps par l'action d'udana vayu cherchera à expectorer l'excès de mucus épais.

AGNI LE FEU DIGESTIF

Mots clés :

Agni / Tikshna / Manda/ Visham / Sama agni/ Jatharagni/ Bhutagni/ Kloma agni / Pachaka pitta/ Kledaka kapha / Samana vayu /jatru agni / dhatu agni / pilu agni

A retenir sur Agni :

Définition d'Agni : dérivé d'ignis en latin, d'ignite en anglais et d'agni en sanskrit, tous ces mots signifient le Feu.

Rôle d'Agni : Agni ou le feu digestif a pour rôle de transformer la nourriture en substances absorbées (nutriments) pour être acheminés jusqu'au tissus et les nourrir. De nombreux sont nécessaires à la digestion pour permettre cette transformation de nourriture en nutriments. L'Ayurveda utilise le terme d'Agni pour traduire l'activité de tous ces enzymes et des processus métaboliques.

Sans Agni, aucun aliment ne peut être digéré et aucune perception sensorielle ne peut exister.

Les fonctions normales d'Agni :

Pakti – digestion, absorption et assimilation de la nourriture et des impressions sensorielles pour nourrir le corps et permettre la connaissance.

Darshana – responsable de la perception visuelle

Matroshana – permet le maintien de la température corporelles

Prakruti varna – procure la couleur au corps

Shaurayam – donne courage et confiance en soi

Harsha – Créé la joie, le rire, le contentement, la satisfaction

Prasada – Procure de la clarté au mental

Raga – Procure de l'affection

Dhatu poshanam – nourrit les tissus corporels

Ojah kara – produit ojas nécessaire à l'imminuté

Tejah kara – permet le bon fonctionnement métabolique du corps.

Prana kara – permet la respiration cellulaire en produisant du prana pour le corps

Buddhi – permet l'esprit de discrimination, procure des capacités de raisonnement et d'intelligence

Medhakara – maintien l'intelligence de la communication cellulaire

Dhairyam – procure patience, stabilité

Dirgham – maintien la durée de vie

Prabha – procure de l'éclat et une beauté lumineuse

Bala – apporte force et vitalité

Les doshas et agni

Agni est chaud, aiguisé, sec, léger, subtil, mobile. Vata apporte de la sécheresse, de la légèreté, de la mobilité et de la subtilité à agni, et Pitta apporte les gunas chauds et pénétrant. Quant aux qualités de Kapha, elles sont complètement opposées à celles d'agni. Kapha va pouvoir ralentir la puissance d'agni de par ses gunas lourd, lent, froid, humide.

Dans le corps, il ne peut y avoir de Pitta sans agni, ni d'agni sans pitta.

De nombreux facteurs peuvent perturber les fonctions des doshas dans leur siège et ainsi perturber agni, c'est la raison pour laquelle on se sera vigilant à la qualité du style de vie, la qualité des habitudes alimentaires, des mauvaises associations d'aliments et de la répression des émotions.

Les 4 variétés de feu digestif

- **Tikshna agni** (excessif) qui sous-entend un excès de Pitta dans les fonctions métaboliques avec une sur fabrication de suc gastrique et d'enzymes de digestion. Dans ce cas les nutriments sont détruits et il y a un niveau élevé d'acidité dans l'estomac qui risque de créer des ulcères. Quant à la relation des sous-doshas liés à la digestion, on observe Pachaka Pitta + / Kledaka - / Samana vayu +

Les causes peuvent être liées à une nourriture de saveur acide, piquante ou huileuse, à un état de stress ou de désir (samana vayu dans ce cas est activé et vient apporter de l'énergie à pachaka pitta qui produira davantage d'enzymes et de sucs digestifs.)

- **Manda Agni** (insuffisant) sous-entend que le doshas Kapha est en excès dans les fonctions digestives. Kledaka kapha (le flegme protecteur des viscères) est excessif, lourd, collant, froid ce qui empêche la circulation des fluides de digestion et maintient un climat froid dans l'estomac. L'assimilation de Pachaka Pitta se fait au ralenti, les aliments stagnent, ils sont humidifiés mais pas transformés. La nourriture non transformée commence à fermenter ce qui dégage un état d'acidité et de toxicité.

Les causes sont la nourriture lourde, froide, acide, humide, les saveurs douces, salées et acides. Mais aussi le manque d'activité physique, la sédentarité, manger sans avoir faim ou sans avoir digérer le repas précédent.

- **Visham Agni** (irrégulier) implique Vata qui perturbe les fonctions d'assimilation. La digestion est nerveuse et les enzymes de digestion sont sécrétés et circule de façon irrégulière. Le sous doshas impacté par le stress est samana vayu, ce dernier peut bloquer ou accélérer les mouvements des viscères et des fluides de digestion. Lorsque Samana vayu est perturbé par Vata, pachaka Pitta et Kledaka kapha peuvent aussi bien être excessif ou insuffisant. Ainsi, la nourriture est mal assimilée et la personne souffre de ballonnements.

Les causes sont l'irrégularité des heures de repas, la variation des aliments de qualité ou tamasique, la quantité de nourriture qui varie, le fait de parler en mangeant ou d'être distrait à autre chose, vivre des émotions pendant le repas, les aliments secs, rugueux, légers, froids, crus, de saveurs amères, astringentes et piquantes.

- **Sama Agni** (normal) implique une parfaite assimilation, un parfait équilibre des fonctions de samana vayu, pachaka pitta et kledaka kapha. Il n'y a pas de ballonnement, la personne est en pleine vitalité, il n'y a pas d'accumulation de doshas ni de toxines. Cela nécessite une hygiène alimentaire régulière, avec des aliments de qualité, de prendre le temps de savourer et de ressentir sa faim, de consommer en harmonie les 6 saveurs et de savoir nourrir son corps en fonction de ses besoins (activité physique, sédentarité, saison, âge...)

Sama agni: VPK = / samana vayu, pachaka pitta, kledaka kapha =

Vishama agni: V+ P+ ou – et K- / Samana vayu irrégulier et rapide ou bloqué, pachaka pitta excessif ou insuffisant en tout cas irrégulier avec des troubles de l'assimilation / Kledaka kapha insuffisant

Tikshna agni: P+ / V+ / K- (kledaka sera insuffisant et pachaka en excès)

Manda agni: K+ V – P - / Kledaka sera en excès, samana diminué et pachaka diminué

Les principaux types d'agni

Jatharagni : Il s'agit du feu central qui implique le feu de l'estomac (amashaya) et de l'intestin grêle (grahani). Le bon fonctionnement de jatharagni implique le respect des missions de kledaka kapha, pachaka pitta, samana vayu, ranjaka pitta et prana vayu. Il inclut les sécrétions du mucus gastrique (kledaka), la sensation de faim perçue par le cerveau (prana vayu) le pistaltisme et l'ouverture de la valve pylorique (prana et samana vayu) et la variété de fluides et enzymes digestifs (pachaka pitta).

Kloma agni : Kloma signifie pancréas. Kloma peut aussi faire référence au fluide cérébro spinal du cerveau. Kloma agni gouverne la digestion des saveurs douces via le pancréas et au travers du plexus choroid du cerveau. Kloma permet aussi la digestion, l'assimilation de l'eau. Les éléments eau et terre de la nourriture sont digérés et réguler dans le corps grâce à kloma agni. Un trouble d'assimilation de l'eau et de la saveur douce ou salée va occasionner des rétentions d'eau et des oedèmes dans le corps.

Bhutagni : les fonctions de Bhuta agni sont de convertir les 5 éléments de la nourriture et de l'eau en 5 manifestations biologiques de ces éléments pour nourrir les dhatus, nourrir la conscience cellulaire, nourrir l'immunité par le biais d'ojas, tejas et prana, permettre la production des enzymes du foie. Les 5 enzymes du foie sont nabhasa agni qui permet l'assimilation de l'élément ether contenu dans la nourriture, vayavya agni est l'enzyme qui permet l'assimilation de l'air, tejo agni est celui permettant l'assimilation du feu, apo agni est celui qui permet l'assimilation de l'élément eau et parthiva agni permet l'assimilation de l'élément terre. Le foie est à la fois un organe excréteur et sécréteur. Il sécrète la bile et évacue les substances toxiques comme les métaux lourds et les bactéries. Le foie maintien aussi l'équilibre acido-basique du corps. Dans le foie nous retrouvons aussi les fonctions de ranjaka pitta et de rakta agni. Il gouverne la transformation de rasa dhatu en asthayi rakta dhatu.

Jatru agni : Permet le maintien de la fonction métabolique par le biais de la glande thyroïde et participe à l'immunité par le biais du thymus. Les glandes endocrines sont une part du système nerveux central du cerveau et sont reliées aux fonctions des chakras. La thyroïde est un pont entre bhuta agni et les dhatus agni, elle est reliée aux fonctions d'assimilation et d'absorption du foie au tissus. Toute activité métabolique cellulaire est gouvernée par jatru agni. Ainsi dans les cas d'hypo thyroïdie on prend du poids et on se sentira fatigué car le métabolisme sera ralenti et dans les cas d'hyper thyroïdie il y aura une augmentation de l'appétit. Le deuil, la tristesse, les chocs et l'épuisement peuvent aussi mener à des troubles jatru agni.

Dhatu agni : Chaque dhatu a son propre feu digestif. Le feu digestif de rasa dhatu s'appelle rasa agni, celui de rakta dhatu s'appelle rakta agni et ainsi de suite. Les dhatus agni peuvent associés aux fonctions des acides aminés et des enzymes spécifiques nécessaires à la nutrition des tissus. Chaque tissu avant de se former est en état asthayi avant de finir en état de maturité, cette transition d'une forme non mature à une forme mature est permise grâce au dhatu agni du tissu. Les acides aminés sont le fondement de tous les processus vitaux, car ils sont absolument indispensables à l'intégralité des processus métaboliques.

Leur tâche principale consiste à assurer :

- le transport optimal ainsi que
- le stockage optimisé de toutes les substances nutritives (c.-à-d. de l'eau, des lipides, des glucides, des protéines, des minéraux et des vitamines).

En résumé, Agni agit sur plusieurs niveaux. Il agit dans l'intestin grêle par son activité enzymatique, ses acides chloridriques et sa pepsine sous le nom de jatharagni qui régit le plus gros de la digestion et permet la fabrication des malas (urines, selles et sueur qui ont d'ailleurs leur propre agni pour être transporter jusqu'aux

fonctions d'excrétion. Kloma agni dans le pancréas travaille en symbiose avec le bhuta agni du foie pour gouverner la digestion des protéines, des hydrates de carbone et de la graisse. Les 5 éléments contenus dans la nourriture sont ainsi transformés en éléments biologiques pour être assimilés par les cellules du et tissus du corps. Ainsi, nous pouvons dire que bhuta agni nourrit dhatu agni et pilu agni (le feu digestif des cellules). Jatru agni est le pont entre bhuta agni et dhatu et pilu agni.

DHATUS LES 7 TISSUS CORPORELS

Mots clés :

Asthayi/ sthayi/ dhatu agni / dhatu ojas /dhatu tejas / dhatu prana / dhatu dhara kala / upa dhatu / malas dhatu / kshaya / vruddhi / sara / dushti

La nutrition des dhatus

Il existe 2 niveaux de fabrication des dhatus, asthayi et sthayi dhatu. A l'étape d'asthayi dhatu, le dhatu est immature, instable, il vient nourrir le dhatu pour ce que ce dernier devienne en état sthayi. Sthayi dhatu signifie que le tissu est stable, il a été nourri.

Un dhatu est contenu par ce que l'on nomme dhatu dhara kala qui est une enveloppe permettant de séparer les tissus entre eux et d'envelopper et de nourrir le tissu comme une maman.

Pour qu'un dhatu soit optimal cela implique le concours dhatu dhara kala, dhatu agni, dhatu sthayi, dhatu ojas, dhatu tejas et dhatu prana. En d'autres termes, kala contient asthayi qui grâce à dhatu agni va créer dhatu sthayi et ses dhatus ojas, dhatus tejas, dhatus prana.

La dernière étape de la digestion permise par l'activité de jathagni et bhutagni s'appelle ahara rasa que l'on nomme le chyle. Ce ahara rasa est donc le jus nourricier précurseur pour nourrir tous les tissus corporels. Il faut 5 jours pour passer de ahara rasa à rasa dhatu, puis 5 jours pour passer d'asthayi rakta à rakta dhatu, puis 5 jours de plus pour passer de mamsa asthayi à mamsa sthayi et ainsi de suite jusqu'à shukra dhatu.

Soit au total, il faut 5 jours pour constituer la lymphe, 10 jours pour le sang, 15 jours pour les muscles, 20 jours pour les tissus adipeux, 25 jours pour les tissus osseux, 30 jours pour les tissus nerveux et 35 jours pour les tissus reproducteurs.

Pendant la phase d'asthayi à sthayi dhatu se produit la fabrication du tissu que l'on nomme dhatu sara parce qu'il est en état optimal de bon fonctionnement, la fabrication des sous-tissus que l'on nomme upa-dhatu et qui vont avoir besoin des mêmes besoins nutritifs que leur dhatu car ils seront de quasi la même composition mais avec des fonctions un peu différentes, puis il y aura la fabrication du malas dhatu que l'on peut traduire de déchet mais qui dans un sens peut aussi servir de nutrition comme le flegme K qui est le déchet de rasa dhatu et permet la lubrification et la protection des cellules du corps. Le mala dhatu est cependant insensible et reflète la qualité de fonctionnement du dhatu agni dans sa capacité à former le dhatu et à se régénérer en évacuer ses malas. Notez qu'un dhatu malas reste insensible.

Fonction des 7 dhatus

Fonction de Rasa dhatu : Elle draine l'excédent de liquide et les déchets de nos cellules (75% des déchets de nos cellules sont évacués par la lymphe) Elle transporte les graisses alimentaires et les vitamines liposolubles A, D, E, K. Elle protège l'organisme contre les microbes et les corps étrangers. Elle draine l'excédent de liquide et les déchets de nos cellules (75% des déchets de nos cellules sont évacués par la lymphe) Elle transporte les graisses alimentaires et les vitamines liposolubles A, D, E, K. Elle protège l'organisme contre les microbes et les corps étrangers. Nourrit et hydrate les cellules du corps, participe aux défenses immunitaires. Rasa dhatu comprend les organes lymphatique (rate, thymus), la lymphe, les ganglions lymphatiques, les lymphocytes. C'est tissu à dominante Kapha Eau.

- Upadhatu = Menstruation
- Malas dhatu = Flegme, mucus, kapha

Fonction de Rakta Dhatu : Transporte l'oxygène dans la circulation artérielle pour faire vivre les cellules du corps et transporte les carbones dans la circulation veineuse pour purifier les cellules. Rakta dhatu comprend l'hémoglobine, les globules rouges, le fer. C'est tissu à dominante Pitta.

- Upadhatu = tendons, vaisseaux
- Malas dhatu = Pitta, la bile

Fonction de Mamsa Dhatu : Apporte mobilité, force, endurance et protection au corps. L'activité des muscles aide à une bonne circulation sanguine, lymphatique et oxygène les cellules. Mamsa dhatu comprend les muscles lisses et les muscles striés. C'est tissu à dominante Kapha Terre.

- Upadhatu = Fascia, peau
- Malas datus = La cire d'oreille

Fonction de Meda dhatu : permet la lubrification, la protection, la fluidité, la nutrition des organes et tissus. Meda dhatu est la graisse que l'on retrouve dans les 5 sous-doshas de kapha. C'est un tissu à dominante Kapha Eau.

- Upadhatu = Omemtum
- Malas Dhatu = la sueur (notez que faire suer une personne en obstruction de graisse permet de relancer la circulation dans les srotas).

Fonction d'Asthi dhatu : Fondations du corps, le squelette permet le maintien de la posture, apporte stabilité et participe à la locomotion. La partie dure de l'os est de nature kapha alors que la partie vide est de nature vata.

- Upadhatu = Dents
- Malas dhatu = ongles et cheveux

Fonction de Majjah Dhatu : Gère la communication nerveuse entre toutes les parties du corps, du cerveau, en passant par la colonne vertébrale et au travers des articulations.

- Upadhatu = La sclérotique
- Mala dhatu = Les larmes

Fonction de Shukra dhatu : l'ovule chez les femmes et le sperme chez les hommes, ce tissu est relié à l'appareil reproducteur et permet la conception d'un nouvel être humain. Shukra étant le dernier tissu corporel à être fabriqué contient l'énergie de vie, l'élixir d'immortalité et d'Amour, appelé Ojas.

Rasa dhatu = immunité, nutrition, lubrification, affection (plasma, lymphe)

Rakta dhatu = oxygénation des cellules (sang)

Mamsa dhatu = force et mobilité (muscles lisses et striés)

Meda dhatu = lubrification, flexibilité, nutrition, amour, beauté (graisse)

Asthi dhatu = fondation, stabilité, mobilité et protection des organes vitaux (os)

Majjah dhatu = communication nerveuse, perception sensorielle, conscience, apprentissage, mémoire (nerfs)

Shukra dhatu = Ojas, reproduction, Amour, satisfaction, contentement, compassion, gratitude (sperme, ovule)

Les upadhatu

Rasa = l'épiderme, la lactation, les menstruations

Rakta = vaisseaux sanguins

Mamsa = les fascias et la graisse sous cutanée

Meda = tendons, ligaments

Asthi = les dents et le cartilage

Majjah = les sécrétions lacrimales

Shukra = Ojas

Les malas dhatu

Rasa = poshaka kapha (le kapha flegmatique qui nourrit et protège)

Rakta = poshaka pitta (le pitta qui nourrit en oxygène et fait respirer les cellules)

Mamsa = la cire d'oreille, les croutes de nez, les sécrétions sébacées, le tartre)

Meda = la sueur

Asthi = les ongles et les cheveux

Majjah = les sécrétions huileuses des yeux, les sécrétions épithéliales pour faciliter notamment l'élimination des excréments.

Shukra = aucun (excepté les poils pubiens)

Dushti dhatu et les états de déséquilibres

Lorsque vous observez un tissu, il s'agit de s'assurer de son état optimal pour répondre à ses fonctions, cependant des états de déséquilibres peuvent apparaître, nous parlerons dans ce cas de dushti dhatu qui peuvent manifester, soit un état de fragilité du tissu avec un manque de force et de nutrition « dhatu kshaya », soit un état de développement de masse, de sur fabrication tissulaire qui vont ralentir les échanges et les principes de circulation dans les srotas « dhatu vrudhi ».

L'état sara est le résultat optimal de la santé d'un tissu. Il fonctionne sans douleur, ni inflammation, ni fragilité, le tissu répond à ses fonction et contribue à l'état de santé.

Causes et symptômes de dhatu dushti

Les causes de kshaya dhatu sont souvent dus à l'aggravation de tous les facteurs exogènes ou endogènes de nature vata ou de pitta, prakriti vata ou pitta, manas rajasique, dinacharya rajasique, un état de visham agni ou tikshna agni, ainsi qu'un excès de circulation des 5 vayus,, une élimination excessive des malas.

Les causes de vrudhi dhatu sont plutôt dus à kapha de par sa lourdeur, sa lenteur, sa densité et son aspect collant et qui a tendance à ralentir la circulation des vayus et des srotas, réduire tous les agnis et ralentir l'élimination des malas. Mais cela peut aussi être dû à pitta lorsque les agnis sont excessif, augmente l'appétit et facilite la fabrication de tissus ou de par sa chaleur qui va dilater les tissus.

Les symptômes de dhatu kshaya sont par exemple une peau sèche et rugueuse, un sang mal oxygéné et des vaisseaux sanguins qui se cassent facilement pour créer des bleus ou des micros hémorragies, un manque d'endurance physique, des crampes, une raideur dans les articulations, de la maigreur, des tremblements, une hypersensibilité sensorielle, de l'éjaculation précoce, de la stérilité.

Les symptômes de dhatu vrudhi sont par exemple les difficultés à cicatriser avec une peau moite, des varices, des troubles cardio-vasculaires, du cholestérol, du diabète, des muscles mous ou des fibromes, des kystes, un surpoids, des sur os, le gigantisme, une perte de sensibilité, un ralentissement de la communication nerveuse, une perte de l'odorat, du goût, difficulté à maintenir une érection, ménorragie....

Les dushti dhatu selon les doshas

Rasa dhatu

Vata : fièvre irrégulière, peau sèche, teint terne, malaise, fatigue, vertige, douleur, palpitations, hypersensibilité, déshydratation, soif.

Pitta : fièvre élevée, urticaire, eczema, acné, psoriasis, dermatite, appendicite, peau jaune ou rouge, peau sensible, saignement et inflammation faciles, hypoglycémie.

Kapha : fièvre basse, pâleur, froid, toux, congestion des sinus, congestion lymphatique, gonflement des glandes lymphatiques, peau moite, mycoses, hyperglycémie.

Rakta dhatu

Vata : faible circulation sanguine, mains et pieds froids, anémie, varicosités, varices, pâleur et teint terne, besoin de viande, envie de saveur acide, palpitations cardiaques, peau sèche, prolapse de la valve mitrale, la goutte.

Pitta : démangeaisons, urticaire, eczéma, acné, psoriasis, dermatite, les mains et les pieds qui brûlent, la jaunisse, la goutte avec sensation de chaleur, saignement sur les zones d'ouvertures du corps, hémorroïdes, ulcères, saignement des gencives, yeux rouges, hypertension, leucémie, thrombophlébite.

Kapha : œdème, anémie mégalo-blaste, pâleur, stagnation du sang, hypertension, cholestérol élevé, diabète, arrêt cardiaque par congestion, leucémie, hépatomégalie, glaucome, gangrène, thromboses, varices.

Mamsa

Vata : douleur musculaire, raideur, faiblesse, fatigue, tremblements, tics, spasmes, convulsions, maigreur, hypertension musculaire, manque de force, trouble de la coordination, maladresse, envie de protéine, de viande, fibromyalgie, incontinence, paralysie

Pitta : abcès, saignement des gencives, tendinites, bursite, fibromyosite, fatigue musculaire, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique.

Kapha : excès de croûte de nez et de cire d'oreille, tumeurs musculaires, hypertrophie musculaires, hypotonie musculaire, flaccidité, kyste gonflé, fibrome, tartre.

Meda

Vata : manque de lubrification, transpiration insuffisante, oligurie, peau, sèche, excréments secs, envie de nourriture grasse, vieillissement prématuré, rate palpable, maigreur, insomnie, articulation craquante, ostéoporose, arthrose, ostéoarthrite.

Pitta : excès de transpiration, cystite, soif, sensible à la nourriture huileuse, diarrhée grasse, infections des reins et des urines, seins sensibles.

Kapha : Surpoid, transpiration froide, excès d'urination, obésité, métabolisme lent, cholestérol, calculs, lipomes, baisse de la libido, diabète.

Asthi

Vata : articulation craquante, dégénérescence osseuse, rhumatisme, ostéoporose, arthrose, scoliose, douleurs articulaires, perte de cheveux, ongles striés, déchaussement des dents, irrégularité des fonctions de la thyroïde.

Pitta : inflammation des os, arthrite, périostite, ostéomyélite, abcès osseux, alopecie, infection aux ongles, abcès aux dents, hyperthyroïdie.

Kapha : articulation gonflée, raideur et calcification, scoliose, cyphose, trop de cheveux, trop de dents, hypothyroïdie.

Majjah

Vata : perte de sensibilité, tremblements, spasmes, convulsions, douleur articulaire, perte de mémoire, insomnie, vertiges, sentiment de vide, névralgie, perte de conscience, anxiété, peur, nervosité, insécurité, maladie de parkinson, Alzheimer, scléroses.

Pitta : insomnie, nausée, vomissement, fièvre, syncope, méningite, herpes, pieds brûlant, jugement, colère, jalousie, dépression, scléroses, sclérose en plaque.

Kapha : hypersomnie, yeux gonflés, lourdeur dans les yeux, hydrocéphalie, tumeurs à la glande pinéale ou pituitaire, tumeur nerveuse, léthargie, mélancolie, dépression.

Shukra/ artava

Vata : petite libido, éjaculation précoce, testicules froides, pauvre ojas, Oligo ménorrhée, cycle irrégulier, orgasme prématuré, peur, anxiété.

Pitta : testicules tendres, sang dans le sperme, inflammation de la prostate, sensation de brûlure pendant l'éjaculation, ojas chaud, ménorrhagie, dysménorrhée, douleur chaude pelvienne, irritabilité, têtons sensibles, poitrine tendre avant les règles.

Kapha : testicules lourdes, excès d'envie de sexe, calculs prostatiques, éjaculation précoce sous le sentiment d'amour, ojas collant, polyménorrhée, cycle lent et long, grossissement des seins avant les règles, œdèmes, leucorrhée, endométrioses, kystes aux ovaires, fibromes utérins.

- **A retenir sur les 3 malas**

Sveda

La transpiration permet la régulation de la chaleur corporelle, l'élimination des toxines et participe au maintien de la souplesse cutanée. Sveda est reliée à Bhrajaka pitta, vyana vayu, rasa dhatu et rakta dhatu. Lorsque j'urine beaucoup, il se produit une diminution de la transpiration. Il est nécessaire d'observer la quantité et l'odeur de la sueur pour déterminer l'état de toxicité de la personne et ses risques de déshydratation ou de carences en sels minéraux.

Mutra

Les urines permettent l'élimination de purifier le métabolisme de l'eau du corps et d'éliminer l'urée et les substances toxiques. Produites par les reins, stockées dans la vessie et acheminée jusqu'à l'urètre pour être évacuée. Mutra est reliée à ranjaka pitta, apana vaha, ambhu vaha srotas, mutra vaha srotas. Il est nécessaire d'observer la couleur, la fréquence et la quantité d'urine éliminer par jour, ainsi que l'odeur et de relier la quantité et la nature des liquides absorbés.

Notez qu'une personne qui transpire beaucoup et qui urinerait beaucoup risque la déshydratation.

Purisha

Les excréments sont le produit des aliments non assimilés par le corps et des toxines contenus dans les aliments ou fabriqués lors de la digestion. Plus la nourriture est constituée d'élément Terre, plus le purisha sera dense et lourd. Plus la nourriture sera humide est chaude, plus le purisha sera facile à évacuer. En d'autres termes, si les aliments sont secs, froids, durs, rigides, crus alors le purisha sera dur, sec et difficile à éliminer. Le purisha dépend des gunas de l'aliments et de la nature d'agni. Notez qu'un apana vayu bloqué ne signifie pas que purisha est insuffisant.

Apana vayu peut être bloqué par le stress, mais le purisha peut quant à lui être moulé comme une banane mais impossible à éliminer.

Le purisha peut être dense, lourd et collant et bloquer apana vayu.

Le purisha peut être léger et sec et bloquer apana vayu.

Par contre, quant purisha est chaud, humide et piquant alors apana vayu est activé.

Notez que tout problème d'élimination du purisha entraîne une fragilité du côlon, de son (kalas) et créer par la même sa porosité et la prolifération de toxines.

Purisha est relié à ranjaka pitta, kledaka kapha, apana vayu, samana vayu, pachaka pitta, agni, anna vaha srotas, ahara.

- **A retenir sur Amas**

La condition nirama qui signifie sans toxines. Cela signifie que l'accumulation et l'aggravation des doshas est possible mais qu'il n'y a pas forcément présence de toxicité.

La condition sama qui signifie avec toxines. Cela provient de plusieurs causes possibles comme la mauvaise qualité de la nourriture, de l'air, de l'eau, les troubles d'Agni, une insuffisance de l'élimination des 3 malas, l'aggravation de l'un ou des 3 doshas, une insuffisance d'exercice physique et un état d'esprit tamasique.

Les manifestations de sama sont le manque d'appétit, la mauvaise odeur corporelle, le purisha inapproprié et malodorant, la fatigue, la langue chargée, la sensation de lourdeur mentale et physique.

Lorsqu'une personne est en état sama V / P ou K, alors une shodhana s'impose avec pour objectif d'augmenter Agni et l'élimination des déchets avec l'utilisation de diurétique et laxatif et d'utiliser les thérapies par la chaleur pour favoriser la transpiration.

- **A retenir sur les srotas**

Il existe 16 systèmes corporels, 3 principaux pour acheminer l'Air (Prana vaha srotas) , l'Eau (Ambhu vaha srotas) et la Terre (Anna vaha srotas), 7 qui sont reliés au 7 dhatus, 3 qui sont reliés à mutra, purisha et sveda, 1 pour la lactation (stanya vaha srotas) et 1 pour le mental (mano vaha srotas).

Un système a pour contenu un élément (air, eau, terre) ou un tissu (rasa, rakta, mamasa, meda, ashti, majjah, shukra, mano) ou un déchet (purisha, sveda, mutra), et a pour but de constituer tout un réseau afin de faire circuler ce contenu d'une partie à une autre partie du corps.

L'objectif est d'observer la qualité de la vitesse de circulation dans les srotas. Chaque srotas est un grand canal qui achemine d'un point de départ (racine) à un point d'arrivée, un contenu. La circulation peut être normale, trop rapide, trop lente, bloquée ou en dehors du canal.

L'objectif est de comprendre la cause de perturbation dans la circulation. Elle peut être dûe à une manifestation vrudhhi ou kshaya du tissu, à l'aggravation d'un ou des doshas, à un problème de l'un des 5 vayus, à l'accumulation de toxines, aux états de stress, à l'excès ou l'insuffisance d'activité physique, à l'excès ou l'insuffisance d'élimination d'un ou des 3 malas, à des troubles du métabolisme, d'agni, à l'hygiène de vie, au système endocrinien, à la saison, au climat, à l'âge

Dans l'étude des srotas il est nécessaire de considérer la racine du srotas, la nature de son contenant en termes de caractéristique doshique et de ses gunas, et de son rôle.

SROTAS	Racine	Chemin	Sortie	Fonctions
AMBHU VS	Pancréas	pancréas - reins	reins	système hydratation du corps observé par la T° corporelle et la lubrification
ANNA VS	œsophage partie hte estomac	bouche - anus	anus	transporte la nourriture
PRANA VS	Chambre gauche du cœur	système respiratoire poumons bronche alvéoles	nez	fait circuler la force vitale
RASA VS	chambre droite du cœur	système veineux et lymphatique	jonction veines artères	procure immunité nourrit le corps régule la pression artérielle donne un sentiment d'affection
RAKTA VS	foie rate	système artériel	relation artères veines	distribue la vie oxygénation enthousiasme
MAMSA VS	ligaments et tendons	tout le système musculaire	pore de la peau	remplie pour donner la force le mouvement et protection donne notre apparence
MEDA VS	omentum	graisse sous cutané	sueur	lubrifie et protège le corps apporte beauté et amour
ASHTI VS	sacrum-petit bassin	système osseux	cheveux ongles dents	donne la stabilité dans le corps protège nos organes vitaux
MAJJA VS	os articulations	système nerveux central système sympathique et parasymphatique	neuro musculaire	travail sur le principe de la connaissance et la mémoire procure capacité de percevoir les sensations permet une bonne communication des 5 éléments du microcosme

SHUKRA VS	testicules tetons	système urogénital prostate urètre pénis	urètre	permet la production d'OJAS qui permet le relâchement émotionnel et la reproduction
ARATAVA VS ou RAJAH VS	ovaire, aréole sein	trompe de Fallope uterus vagin	vagin	Permet la menstruation
STANYA VS	glande de lactation	glande tetons	tetons	permet la lactation
MUTRA VS	reins	reins vessie	uretre	élimination des urines équilibre électrolyte
SVEDA VS	glandes sébacées	glandes peau	pore de la peau sueur	système de sudation élimination des déchets régulation de la T° corporelle maintient un état d'humidité de la peau
PURISHA VS	colon, rectum	gros intestin	anus	système d'élimination déchets stabilise l'émotionnel
MANO VS	cœur	corps entier	organe de sens marmas	système psychologique, mental, esprit fonction de mémoire, de connaissance, d'émotions afin de connaitre et décider pose le mental crée le désir éloigne la dépression

SROTAS	Facteurs perturbants	Excès	Insuffisant	Bloqué
AMBHU VS	exposition à la chaleur alcool manque hydratation sécheresse, V+ P+	soif excessive hyperglycémie	nausée manque de gout hypoglycémie	diabète cancer du pancréas
ANNA VS	irrégularité heure repas excès nourriture désordre du feu digestif nourriture pauvre en valeur nutritive, inadéquate, insuffisante ou en excès, et de mauvaise qualité	fort appétit hyperacidité diarrhée	faible appétit hypo acidité anorexie constipation	occlusion intestinale tumeurs
PRANA VS	Suppression besoin naturel pollution, fumer trop parler, crier, chanter malnutrition trop ou pas assez d'exercice physique	Hyperventilation	Hypoventilation	Congestion des poumons Souffle difficile Asthme

RASA VS	nourriture trop froide, lourde, humide anxiété, culpabilité pdts laitiers jus acide	oedème	déshydratation émaciation	cancer lymphatique occlusion canaux lymphatiques Phlébite
RAKTA VS	excès soleil, chaleur liquides chauds et stimulant, gras nourriture grasse, épicée, salée, acide viande desir, envie, colère, stress	pouls rapides palpitations hypertension	pouls lents hypotension varices	tumeur crise cardiaque embolie avc
MAMSA VS	activités sportives en excès ou sédentarité siestes manque de sommeil trop de protéines animales	Hyperactivité musculaire tremblements	Hypotonie hypoactivité musculaire spasmes	tumeur inflammation chronique Fibromes Kystes
MEDA VS	alimentation trop lourde, riche en eau, sucres et graisses LDL	oedème obésité	peau sèche émaciation	tumeur
ASHTI VS	efforts violents, activité extrême ou irrégulière fractures régime qui augmente Vata (léger, sec) l'âge	excès matière osseuse	os fragiles ostéoporose arthrose	calcification des os cancer spondylarthrite
MAJJA VS	douleurs dans le corps Chocs causés aux os (fractures, broyés...) bruit manque de sommeil irrégularité émotions	hypersensibilité douleur insomnie tremblements	hyposensibilité engourdissement manque de vivacité	convulsion coma sclérose en plaques paralysie
SHUKRA VS	rapports sexuels au mauvais moment ou suppression contraceptifs, chirurgie, chimiothérapie chaleur, émotions de peur, colère tristesse Perversion sexuelle	spermatorrhée éjaculation précoce leucorrhée	peine à éjaculer manque de lubrification	Impuissance caillots dans la prostate
ARATAVA VS	Stress, troubles hormonaux, sexualité perturbée, fausse couche, désir, peur, maladie vénérienne	Menstruation en excès	Menstruation faible irrégulière	tumeur utérine absence de règle ovaire polykystique endométriose

STANYA VS	suppression allaitement nourrir par le seins trop longtemps ne pas nourrir l'enfant	lait en exces	lait insuffisant	difficulté à allaiter, seins enflés kyste tumeur
MUTRA VS	trop de sexe qté de liquide absorbée +ou- se retenir d'uriner trop voyager	miction fréquente	rare miction	douleurs miction caillot cystite
SVEDA VS	trop de chaleur trop d'exercice physique ou pas assez trop d'émotions chaudes (colère) ou froide (peur, peine) toxines	transpiration excessive	transpiration insuffisante	incapacité de transpirer
PURISHA VS	se retenir d'aller à la selle trop manger, manger sans avoir digérer stress	diarrhée	constipation	occlusion intestinale tumeurs
MANO VS	S'empêcher de vivre ses émotions. Recherche d'émotions fortes (passion/stimulations) drogues, alcool violence, agression regarder écrans trop longtemps désir croyances dépassé par ses émotions ego peur stress	Hyperactivité des sens soucis ragots colère	Engourdissement des sens dépression chagrin	émotion bloquée Burn out Déprime profonde