

FABIEN
CORRECH
DIPLOMÉ EN ÉTUDES VÉDIQUES

NATHALIE
FERRON

MA BIBLE DE L'AYURVEDA



INCLUS
VOS RECETTES
AYURVÉDIQUES

- Les bienfaits de la médecine millénaire indienne : hygiène de vie, détox, harmonie du corps et de l'esprit.
- Des conseils pratiques : plantes thérapeutiques, aliments stars, routines à adopter...
- Troubles digestifs, problèmes de peau, fatigue, allergies, règles douloureuses, ménopause... les solutions ayurvédiques efficaces.

L E D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DE L'AYURVEDA

Depuis plus de trois millénaires, la médecine ayurvédique est reconnue à travers le monde pour les bienfaits qu'elle procure au corps et à l'esprit. Toujours très populaire en Inde, l'Ayurveda repose sur des principes simples et peu onéreux, comme une alimentation saine, des règles d'hygiène de vie adaptées et une routine rigoureuse.



Fabien Correch, praticien français, dispense ses soins ayurvédiques en cabinet à Paris, à Nancy et dans le Sud-Ouest depuis 18 ans. Diplômé de l'Institut Européen d'Études Védiques, il est certifié praticien d'Ayurveda spécialisé en Panchakarma et a suivi une formation au Nisarga-gram Institut à Pune (Inde).

Nathalie Ferron est journaliste pour différents magazines, auteure et professeure de yoga.

Dans cette bible découvrez :

- 🔹 **Les origines et principes de l'Ayurveda :** les 5 Éléments, les qualités fondamentales, les règles d'harmonisation du corps et de l'esprit...
- 🔹 **Les clés d'une alimentation saine :** les règles diététiques à respecter en fonction de votre constitution, les aliments stars et 20 recettes ayurvédiques à cuisiner.
- 🔹 **Les astuces d'une bonne hygiène de vie :** les méthodes de détoxification de l'organisme, les routines du matin et du soir, les massages et automassages, la pratique du yoga et de la méditation...
- 🔹 **Les soins naturels à adopter :** 20 plantes thérapeutiques décryptées et 10 recettes de cosmétiques à réaliser soi-même (démaquillant, masque apaisant, baume à lèvres...).
- 🔹 **Les traitements des maux courants :** maladies de peau, insomnies, migraine, constipation et autres dysfonctionnements digestifs, problèmes articulaires...

*La richesse d'une médecine
ancestrale parfaitement adaptée
à notre époque*

ISBN 979-10-285-1225-5



23 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

WWW.AYURVEDA-SUPREMACY.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

MA BIBLE DE
L'AYURVEDA

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Blandine Pouzin

Maquette : Élisabeth Chardin

Relecture : Pascale Braud

Images : Fotolia

© 2018 LEDUC.S Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1225-5

FABIEN CORRECH ET NATHALIE FERRON

MA BIBLE DE
L'AYURVEDA

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Introduction	7
Première partie. Les principes généraux de l'Ayurveda	11
Deuxième partie. L'alimentation	61
Troisième partie. La santé de la femme	147
Quatrième partie. Une bonne hygiène de vie, une des clés de la santé	193
Cinquième partie. Les méthodes de détoxification de l'organisme	253
Sixième partie. Les massages et les soins	263
Septième partie. Les plantes et les Rasayanas	287
Huitième partie. Soins et remèdes ayurvédiques pour les maux courants	355
Glossaire	394
Index	402
Bibliographie	406
Quelques adresses	407
Remerciements	417
Table des matières	408

INTRODUCTION

Médecine védique considérée comme l'une des plus anciennes dans le monde, l'Ayurveda a pris naissance en Inde au cours de la période 2000-1000 av. J.-C. À partir de leurs observations, de leurs expériences et en s'appuyant sur les ressources naturelles, les sages indiens (Rishis) ont développé un système unique appelé Ayurveda, ou « science de la vie ».

Le terme « Ayurveda » contient deux termes sanskrits : *Ayur* (ou *Ayus*) et *Veda*^{*1} (ou *Ved*). *Ayur* signifie la vie, la biologie et la longévité. *Veda* peut être traduit par la connaissance, la science ou la sagesse. L'Ayurveda contient l'essence du principe de chaque médecine, à savoir la bienveillance envers son prochain afin qu'il porte bien en lui la vie.

Selon l'Ayurveda, la santé devrait être envisagée comme étant le fonctionnement équilibré des humeurs biologiques (Doshas^{*})², des tissus, du métabolisme, des enzymes, des déchets et l'état de satisfaction des sens, du mental et de l'âme. (*Sushruta Samhita*, 15-48).

UNE MÉDECINE HOLISTIQUE

L'Ayurveda est donc la « connaissance de la vie ». Médecine globale, elle envisage l'homme dans sa totalité, c'est-à-dire dans son corps, son esprit et son âme. C'est à la fois une philosophie, une médecine et un art de vivre. Elle propose toute une série de thérapeutiques visant à maintenir et à renforcer l'équilibre sur les plans physique, psychique et spirituel. L'objectif de l'Ayurveda comprend le maintien de la santé de la personne ou son retour à l'état de santé. Il s'agit d'une médecine à la fois préventive et curative.

1. Tous les mots suivis d'un astérisque (*) font l'objet d'une définition dans le glossaire en fin d'ouvrage, p.394.

2. Le terme «Dosha » revêt une grande importance en Ayurveda. Il sera expliqué plus loin (voir p.20).

Dans les premiers temps de l'histoire de l'Ayurveda, et avant la création de collèges universitaires, les connaissances étaient transmises oralement. Les histoires répertoriées dans les textes anciens indiquent que l'Ayurveda est inhérente à l'être humain depuis que celui-ci a été engendré sur cette Terre.

Aujourd'hui enseignée à l'université, l'Ayurveda a toujours été une médecine populaire en Inde. Le diplôme de médecin ayurvédique est délivré après six ans d'études supérieures. Le médecin exerce ensuite soit en indépendant, soit en hôpital ayurvédique et/ou allopathique. Plus de la moitié de la population indienne continue de se faire soigner dans le respect des préceptes de l'Ayurveda. Il s'agit en effet d'une médecine ancestrale peu onéreuse car elle s'appuie en grande partie sur des conseils alimentaires et d'hygiène de vie, ainsi que sur la recommandation de plantes simples à trouver. Tout le monde peut donc y avoir accès.

En Inde, c'est traditionnellement le médecin qui se charge des préparations médicinales. Le patient lui accorde toute sa confiance parce que c'est lui qui a préparé son médicament avec ses connaissances et son savoir-faire. De façon traditionnelle, l'Ayurveda se transmettait par lignée familiale ou de maître à disciple. C'est pour cela que l'on trouve des savoir-faire ou des traitements spécifiques variant d'un médecin à l'autre, chacun ayant reçu des enseignements particuliers issus de plusieurs générations de lignées différentes.

Depuis 1982, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) reconnaît l'Ayurveda comme une médecine à part entière.

**« Le but de l'Ayurveda est de maintenir la santé chez l'être sain
et de guérir des maladies chez l'être malade »**

Charaka Samhita, 30-26

LES VEDAS, TRAITÉS DE RÉFÉRENCE

Les Vedas sont les grands textes fondamentaux religieux et non religieux portant sur la connaissance de l'univers. Transmis de maître à disciple et de bouche à oreille, ils remontent à 5000 ans environ. Les formes écrites concernant l'Ayurveda ne remontent qu'à environ 1500 ans av. J.-C. pour la *Charaka Samhita* et entre 300 à 500 ans de notre ère pour la *Sushruta Samhita* et l'*Ashtanga Hridayam*, deux des Vedas les plus importants.

LES HUIT CHAMPS D'APPLICATION DE L'AYURVEDA

L'Ayurveda se divise en huit branches ou spécialisations :

- **Kaya Chikitsa** : médecine interne qui correspond grossièrement à la médecine générale.
- **Shalakya Tantra** : médecine de la tête et du cou qui correspond à la médecine des voies respiratoires (c'est un peu l'équivalent de notre médecine ORL). Cette branche de la médecine s'occupe également de la santé des yeux et des dents.
- **Shalya** : chirurgie.
- **Agadatantra** : médecine des contre-empoisonnements, venins d'animaux ou toxiques des végétaux.
- **Kaumara Bhritya** : médecine des enfants correspondant à la pédiatrie.
- **Panchakarma* Rasayana*** : détoxification et régénération du corps.
- **Vajikarana** : médecine des revitalisants et des régénérateurs de l'organisme. Cela comprend l'utilisation des « aphrodisiaques » pour une bonne santé sexuelle mais aussi tout ce qui traite de la fertilité.
- **Bhutavidya** : psychologie.

LES QUATRE PILIERS DE LA THÉRAPIE AYURVÉDIQUE

Les quatre piliers de la thérapie sont : le médecin, le médicament, le thérapeute et le patient.

Ensemble, ils sont responsables de la guérison de la maladie, à la condition qu'ils aient les connaissances et les aptitudes.

UNE MÉDECINE EN PERMANENTE ÉVOLUTION

L'un des principes de l'Ayurveda est sa dimension évolutive.

Les structures fondamentales de l'être humain restent invariables mais l'Ayurveda tient compte de l'influence des milieux de vie, des caractéristiques ethnologiques et comportementales pour ses principes d'application.

La connaissance des plantes, y compris de celles présentes sous nos contrées, décrites dans les textes, montre une attention permanente à l'élargissement des possibilités d'actions thérapeutiques. De nos jours, des chercheurs en Ayurveda se réunissent et participent à des colloques afin de partager leurs connaissances et leurs découvertes avec le plus grand nombre. En Inde, dans plusieurs hôpitaux, les deux médecines allopathique et ayurvédique travaillent en collaboration et de manière complémentaire.

ET LES ANIMAUX ?

Nos amis quadrupèdes peuvent également être soignés par l'Ayurveda. S'il est difficile de trouver dans les pays occidentaux un vétérinaire ayurvédique, ce n'est pas le cas en Inde, où la médecine vétérinaire ayurvédique est enseignée et pratiquée. Les éléphants par exemple, animaux longtemps domestiqués pour aider l'homme dans son travail, disposent de nurseries et de centres vétérinaires au sein desquels les cornacs (les éleveurs) appliquent toujours leurs savoir-faire ancestraux.

Première partie

Les principes généraux de l'Ayurveda

1. LES PRINCIPES DE LA CRÉATION

Si la science occidentale développe la théorie du Big Bang pour expliquer les fondements de la Création, l'Ayurveda rejoint ces explications d'une manière peut-être plus holistique mais tout aussi logique.

C'est dans les textes de la philosophie indienne du *Samkhya* (datant du v^e siècle) qu'on retrouve ces notions liées à la naissance de la vie. La *Charaka Samhita* (viii^e siècle av. J.-C.) représente le plus grand traité médical indien. Il est attribué à Charaka, considéré comme l'un des pères fondateurs de l'Ayurveda. Ce texte est le fruit d'un travail élaboré par un groupe de sages qui ont aussi participé à la rédaction du traité. Selon certains historiens, sont attribués au sage Pantanjali le manuel de la philosophie du yoga, le Raja Yoga, mais aussi des essais de médecine qui sont entrés dans les textes classiques de l'Ayurveda. La *Charaka Samhita* comprend 8 sections et 120 chapitres. Le traité commence par la *Dravya Samayana* qui correspond aux explications de la métaphysique et de la création du monde.

Avant la Création, l'univers est inerte. Tous les éléments du monde matériel sont sous-jacents. Mulaprakriti, la Nature primordiale, est la cause originelle des phénomènes du monde matériel. Il s'agit du Principe femelle dynamique. Par un principe de réaction, des éléments sous-jacents, encore immobiles, s'assemblent au Purusha, qui correspond à l'âme de l'univers, au Principe vital masculin statique. On peut aussi le définir comme la pure conscience. Il existe donc deux potentiels composés de matière et d'énergie antagonistes (une matière dynamique et un principe vital statique) qui, sans leur rencontre, demeureraient inanimés.

Au moment où ils entrent en contact (cela pourrait rejoindre alors la théorie du Big Bang), Purusha, le Principe mâle statique, active Mulaprakriti, le Principe femelle dynamique, engendrant, alors, le monde tel que nous l'appréhendons, dénommé Prakriti* en Ayurveda. L'union de Purusha et de Prakriti donne naissance à l'intelligence (Buddhi Tattva) et à l'Ego (Thamkara). Dans cette nature primordiale, les

trois Gunas (c'est-à-dire Tamas (inertie), Rajas (action) et Sattva (élévation)) sont déjà présentes (voir p.17).

Pour les religions monothéistes, c'est à partir de ce point de contact que la vibration créatrice se produit. Dans la chrétienté, ce passage est décrit par la célèbre parabole « le Verbe s'est fait chair » que l'on retrouve dans la Bible. Dans d'autres traditions, comme l'hindouisme, c'est le moment où le fameux « Aum », le son primordial ou originel, résonne.

LES CINQ GRANDS ÉLÉMENTS : MAHA PANCHA BHUTAS

De la matrice **Mulaprakriti**, l'essence des Éléments primordiaux se manifeste.

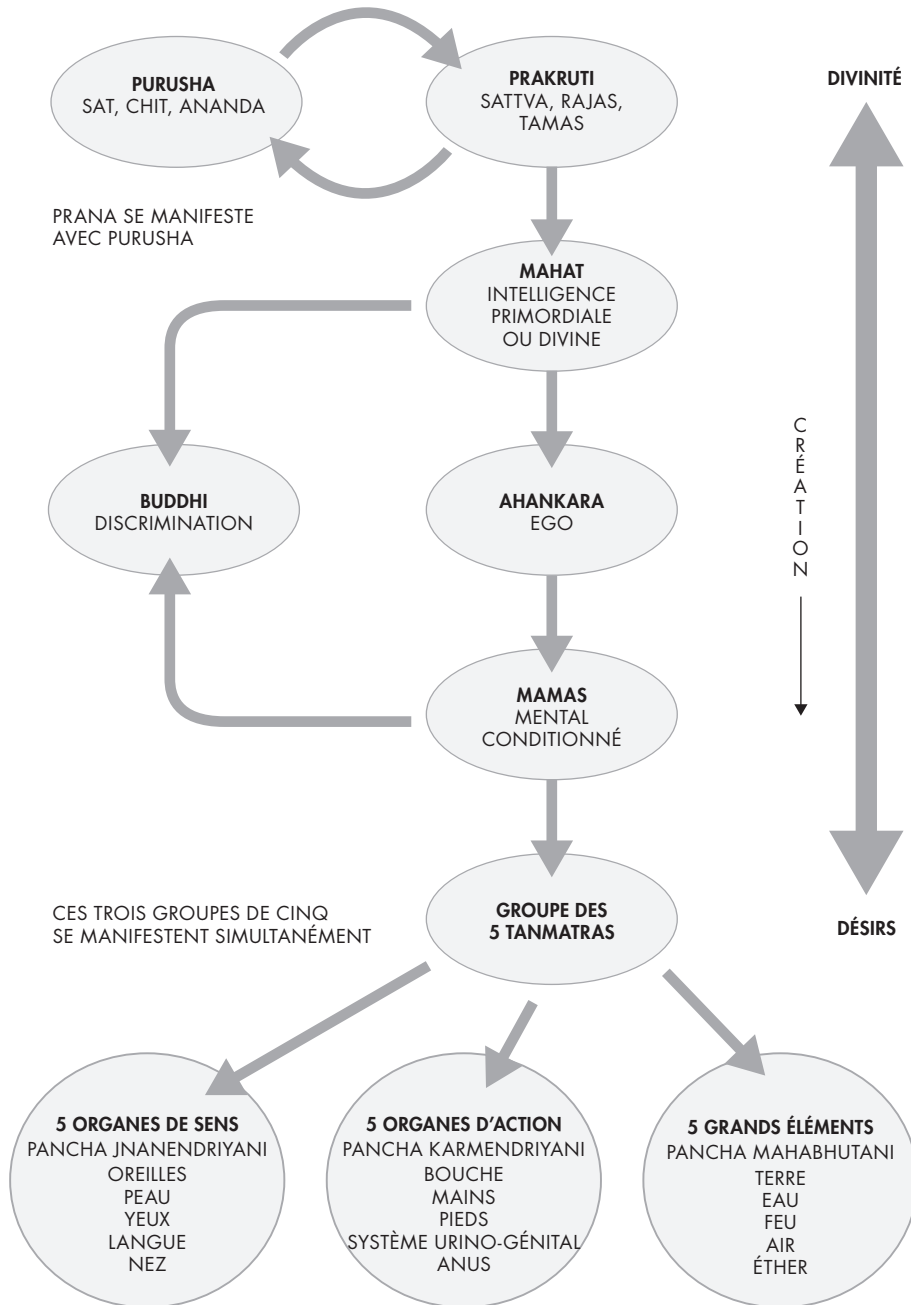
L'élément **ÉTHER** (Akasha) apparaît et, en mouvement, crée l'élément **AIR** (Vayu). L'Air en mouvement par la friction crée la chaleur, la lumière et se manifeste en élément **FEU** (Agni*). Du Feu, la condensation crée l'élément **EAU** (Jala) qui, par ses qualités plus denses encore que les autres, se stabilise et crée l'élément **TERRE** (Prithivi).

Puis par effet de densification, les cinq Grands Éléments deviennent les éléments que nous connaissons :

Éther = Air = Feu = Eau = Terre

Toute chose créée contient ces cinq Éléments. Bien entendu, quand une chose est classifiée comme ayant des attributs de Feu, il ne s'agit pas du feu lui-même, ni des flammes, mais de ses caractéristiques comme la chaleur et/ou la lumière qu'elle dégage.

LA VISION SÂNKHYA DE LA CRÉATION



LE PRINCIPE DE CRÉATION ET DE TRANSFORMATION

Autre principe fondamental en Ayurveda : tout élément de la création est en perpétuelle transformation, aussi bien dans la construction que dans l'érosion.

Il s'agit du cycle universel immuable qui s'inscrit dans trois étapes : création, maintien, destruction, avant qu'un nouveau cycle de création redémarre.

Ce principe universel est symbolisé dans l'hindouisme par les divinités. **Brahma** représente le dieu de la création, **Vishnu** symbolise le maintien ou la conservation, tandis que **Shiva** est associé à la destruction.

Ce principe est également à l'œuvre dans le son primordial « Aum ». Le son « A » fait référence à la création avec Brahma, le « U » correspond au maintien de la vie et est relié à Vishnu, le « M » représente la destruction et est associé à Shiva.

Ainsi, tout organisme change en permanence tout au long de son existence. Si la santé peut être définie comme un état d'équilibre, la maladie représente un processus en évolution.

Au moment de la Création, tout est déjà présent. Un déséquilibre ou une maladie contiennent en eux-mêmes un processus de régulation ou d'appel au rééquilibrage. Pour les grands sages, il n'existe pas de maladie qui ne possède les éléments de restauration de la santé dans l'univers (sauf dans certains cas particuliers comme dans les exemples de maladies génétiques rares ou orphelines).

LES CINQ ÉLÉMENTS ET LES TANMATRAS

Tanmatras vient du sanskrit (*tan*, subtil, *matras*, élément). Les Tanmatras sont en correspondance avec un élément, un sens, un ou des organes moteurs et une fonction :

Éther – Son – Ouïe – Cordes vocales – Parole

Eau – Saveur – Langue – Goût – Système urino-génital – Procréation

Air – Contact – Peau – Toucher – Mains – Préhension

Feu – Forme – Yeux – Vue – Pieds – Marche

Terre – Odeur – Nez – Odorat – Anus – Excrétion

2. LES GUNAS

Les **Gunas*** représentent des qualités fondamentales. Elles correspondent à des effets sensitifs communiqués par l'intermédiaire de nos cinq sens. On peut dire que les Gunas sont des caractéristiques qui émanent du sujet observé.

Il en va ainsi du climat, d'une couleur, d'une odeur, d'un type de végétation, d'une sensation corporelle ressentie, qui peuvent tous être définis par les Gunas.

Elles sont formées de couples d'opposés.

LISTE DES GUNAS

Chaud-Froid	Sec-Humide	Instable-Stable
Mou-Dur	Léger-Lourd	Visqueux-Fluide
Mobile-Fixe	Dense-Ténu	Rugueux-Lisse
Malodorant-Odorant		

En Ayurveda, les Gunas revêtent une grande importance dans la compréhension de la biologie de la constitution du sujet observé, ainsi que des états de condition inadéquats.

LES TRIGUNAS

Sattva : bienveillant, harmonieux

Rajas : passionné, actif

Tamas : obscur, chaotique, destructeur

Chaque individu possède en soi les trois Gunas, l'une pouvant être plus importante que les deux autres. Cette tendance détermine les penchants du caractère de l'individu. L'introspection et les prises de conscience permettent d'équilibrer complètement ces trois Gunas. Ainsi le corps et l'esprit de l'individu restent en bonne santé.

Ces dispositions mentales, tout comme les caractéristiques physiologiques, peuvent être des constantes ou des conditions passagères pour l'individu. Par exemple, une personne peut être de tempérament entreprenant (rajasique) de nature mais connaître une phase de vie de découragement, l'amenant à être négative et inersique (tamasique). Autre exemple, certaines personnes se révèlent d'une grande bienveillance humaine, et montrer des capacités spirituelles (sattvique) sans précédent dans leur histoire personnelle. Ces changements arrivent souvent suite à un événement de vie.

Ainsi, nous observons trois types d'ego différents selon les caractéristiques rajasique, sattvique ou tamasique. Nous contenons chacun les trois caractéristiques mais notre constitution montre une prédominance sur un type plutôt qu'un autre.

- **Caractéristiques d'une attitude sattvique** : claire intelligence, tempérance, clarté d'esprit, discernement, bienveillance, vertu (sainteté), paix, créativité. Lorsque nous sommes équilibrés, le corps et l'esprit paisibles, que nous vivons dans la joie, l'amour et la paix, nous sommes dans cette humeur sattvique.
- **Caractéristiques d'une attitude rajasique** : turbulence, tempérament excessif sans que ce soit passionné, ambition, changement, attachement, action, volontarisme, agressivité.
- **Caractéristiques d'une attitude tamasique** : négativité. Inertie, paresse, bas astral, animal. Maintien de l'ignorance, de l'obscurantisme, pas d'évolution.

Pour mieux comprendre ces différents « états », prenons l'exemple de la nourriture :

- **Une nourriture tamasique** : ce sera par exemple la pizza qui a déjà été consommée et réchauffée le lendemain au four à micro-ondes. Ce qui va être ingéré est une nourriture sans apports nutritionnels, un aliment mort. Lourde, sombre, cette nourriture peut favoriser la dépression. D'autres exemples de substances tamasiques : le cannabis, les produits toxiques ou fermentés, certains champignons...

- **Une nourriture rajasique** sera pimentée. Cette nourriture peut générer de la réactivité, un tempérament passionné et colérique. Stimulation, action, impétuosité.
Un plat typique rajasique contemporain est le steak-frites (viande rouge accompagnée de friture).
- **Une nourriture sattvique** : c'est la cuisine idéale. C'est donner au bon moment ce dont le corps a juste besoin. Choisir les bons fruits et légumes. Une utilisation parcimonieuse des graines, des oléagineux correspond également au côté sattvique. C'est une alimentation qui permet une élévation, une humeur plus calme et moins de pics émotionnels. La personne est plus calme, plus méditative, plus patiente.

QUID DES AROMATES ET DES PLANTES MÉDICINALES ?

Les saveurs piquantes : poivre, oignon, piment, ail... sont rajasiques. Les plantes médicinales quant à elles sont sattviques. Les aromates comme le basilic et l'estragon peuvent être considérés comme sattviques.

3. LES DOSHAS, HUMEURS OU TEMPÉRAMEENTS

TROUVER L'ÉQUILIBRE

L'un des fondements de l'Ayurveda s'appuie sur la théorie des Doshas (humeurs), des Dhatus* (tissus) et des Malas* (déchets). L'équilibre de ces trois éléments dans le corps apporte la santé.

Les humeurs, c'est-à-dire les Doshas (Vata*, Pitta*, Kapha*), sont les éléments qui, selon leurs proportions et leur localisation dans le corps, inscrivent nos tendances sur nos potentiels de vie individuels et dévoilent nos faiblesses. En matière de connaissance de soi, nous comprenons mieux de quoi nous sommes faits, en quoi nous avons une nature innée et acquise et des dons qui nous permettent d'apporter à nos semblables ce qu'ils n'ont pas si facilement et inversement. Tout cela doit être intégré dans un objectif commun de vie harmonieuse individuelle et collective en honorant la Vie.

LES DOSHAS (VATA, PITTA, KAPHA)

Souvent traduits par « humeurs » (tout comme en médecine grecque), ils représentent la matérialisation biologique des cinq Éléments (Air, Feu, Eau, Terre, Éther) qui animent toute forme de vie.

LA COMPOSITION DES DOSHAS




Vata est composé d'Air et d'Éther.

Pitta est composé de Feu.

Kapha est composé d'Eau et de Terre.

Les Gunas nous servent à apprécier les qualités de Vata, Pitta et Kapha.

Voici un tableau synthétique récapitulatif des caractéristiques des différents Doshas.

 VATA	 PITTA	 KAPHA
Léger Sec Froid Instable Rugueux Mobile Dur	Léger Humide Chaud Intense Fluide Malodorant	Lourd Humide Froid Stable Visqueux Dense Mou

UN ÊTRE UNIQUE

Si nous sommes tous constitués des trois Doshas, nous avons un, voire deux Doshas prédominants dans l'organisme. La variation subtile des proportions de chaque Dosha fait de chacun d'entre nous un être unique. Il existe des personnes présentant une constitution avec les trois Doshas en proportions égales ; on parle alors d'une constitution Tridoshas.

DANS LE MONDE

Si une plante, un objet, une saison ont des caractéristiques Vata, Pitta ou Kapha, ils ont de ce fait des influences correspondantes. Nous retrouvons bien sûr ces différences biologiques dans le corps humain.

Ainsi, les différents Doshas vont être présents en proportion différente, créant une combinaison originale ayant ses atouts et ses limites spécifiques.

La végétation

Une fleur bleue telle que le myosotis sera Vata. Un coquelicot présentera des caractéristiques Pitta, tandis qu'un nénuphar sera considéré comme une plante Kapha.

Un peuplier est un exemple d'arbre Vata, un cerisier contient les caractéristiques d'un arbre Pitta tandis qu'un saule pleureur représente un exemple d'arbre Kapha.

Les conditions météorologiques

Du côté de la météo, un temps venteux, froid et sec présente des caractéristiques Vata. Un temps chaud empreint d'un peu d'humidité sera Pitta, tandis que des conditions météorologiques pluvieuses seront Kapha.

Les différentes périodes de la vie

La période de la naissance jusqu'à l'âge adulte est considérée comme une période Kapha. La période qui va de l'âge adulte à la vieillesse a des caractéristiques Pitta car elle est principalement orientée par l'activité sous toutes ses formes. En revanche, le vieillissement s'inscrit dans une période Vata marquée par la transmission et la spiritualité.

Les paysages

Un paysage de bord de mer sera Vata si le vent est présent. Un paysage de montagne et un désert seront Vata, compte tenu de la sécheresse et de l'altitude, tandis qu'une rizière sera davantage considérée comme un paysage Kapha.

Toute chose dans la nature peut être appréhendée comme étant comparable au corps humain. Il existe donc une interaction entre le corps et les différents constituants de la nature puisque les cinq Éléments sont présents dans toute chose.

Ainsi, tout ce qui est distordu peut être redressé. Selon l'Ayurveda, le monde n'a pas été créé pour que les gens soient malheureux, en guerre ou vivent dans la violence. L'état de paix, de joie et d'harmonie correspond à notre état naturel de bonne santé.

DOSHAS ET VIE PROFESSIONNELLE

Notre constitution influe sur notre physique, nos comportements et nos réactions mais marque également des tendances quant aux choix professionnels que nous faisons.

Ainsi, une personne Vata, souvent très cérébrale, pourra être motivée par l'exercice d'une profession intellectuelle comme avocat, enseignant ou chercheur... Son goût pour le mouvement pourra aussi l'amener à exercer une carrière de danseur, par exemple. Elle pourra aussi être tentée par les métiers de l'aviation et ceux qui occasionnent des voyages fréquents.

Une personne Pitta s'épanouira dans les professions de coach, de manager, de commercial... Elle sera aussi à l'aise dans un métier artisanal qui requiert de la force physique et de la précision. Elle pourra également s'accomplir dans une carrière sportive.

Une personne Kapha, pour laquelle la relation avec les autres tient une grande importance, pourra être intéressée par la profession de sage-femme, de puéricultrice ou de médiateur. De nature gourmande, elle pourra également être attirée vers les métiers de bouche (boulangier, pâtissier...).



LES CARACTÉRISTIQUES DU DOSHA VATA

« Le vent souffle où il veut, quand il veut, à la force qu'il veut. »

Vata signifie « vent » ou « ce qui fait bouger les choses ». C'est tout ce qui donne du mouvement. Les deux autres humeurs (Pitta et Kapha) sont inertes sans Vata.

Vata est présent dans les mouvements spontanés vitaux de l'organisme, c'est-à-dire ceux qui se produisent sans une intervention volontaire. Vata correspond ainsi aux mouvements cardiaques, respiratoires et digestifs. Les mouvements d'informations dans le système nerveux sont aussi du ressort de Vata.

Vata est en lien avec l'équilibre du corps dans l'espace et le rythme mental. Au niveau cérébral, il facilite les capacités de compréhension et d'interaction.

Dans l'organisme, Vata correspond aux espaces creux : pores des os, côlon, oreilles mais aussi les cuisses et les hanches.

Son siège est le côlon. Dans le domaine des sens, il est relié à la peau, donc au sens du toucher.

Il est en correspondance avec les expressions des émotions comme la peur, la nervosité, l'anxiété.

Vata est aussi en action dans le rôle du passage de la douleur.

LES TENDANCES CARACTÉRISANT LA CONSTITUTION D'UN INDIVIDU VATA

Corpulence mince ; peau sèche et fine ; cheveux fins ; visage long et anguleux ; petits yeux avec orbites sombres ; lèvres minces ; démarche et gestuelle vives ; articulations craquantes ; disproportion dans la physiologie ; passe vite d'une humeur à une autre ; apprend vite et oublie vite ; peu d'endurance à l'effort ; sommeil court et léger ; digestion irrégulière, tendance à la constipation ; aime le changement et la futilité ; difficulté à adopter un rythme de vie régulier.

Les tendances des déséquilibres chez les personnes de constitution Vata

Les personnes de constitution Vata sont sujettes à la constipation chronique, à l'insomnie, aux crampes, à l'hypertension nerveuse, à la décalcification.

Un déséquilibre du Dosha Vata peut se manifester par des douleurs aléatoires à différents endroits du corps, des refroidissements, des tremblements, des spasmes, des dessèchements, la déraison...

En cas de temps sec et froid, Vata augmente. Cela pourra se traduire par un dessèchement de la peau, une augmentation des raideurs dans certaines parties du corps, des douleurs articulaires...

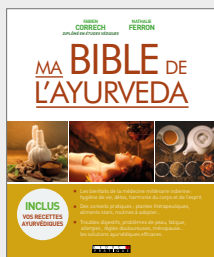
Les éléments contribuant au déséquilibre du Dosha Vata :

- ✗ un excès de stress ;
- ✗ l'effort physique endurant ;
- ✗ les excitants : café, thé... ;
- ✗ les déplacements rapides (train, avion) ;
- ✗ la nourriture et les boissons froides ;
- ✗ l'irrégularité des heures de repas et de sommeil ;
- ✗ le climat froid et sec, le vent.

Les éléments favorables au Dosha Vata :

- ✓ un rythme de vie régulier : repas et sommeil ;
- ✓ la relaxation et la méditation ;
- ✓ la nourriture et les boissons chaudes ;
- ✓ le climat chaud ou chaud-humide ;
- ✓ les massages à l'huile ;
- ✓ les saveurs douces et un peu piquantes ;
- ✓ le gingembre frais et la réglisse en petite quantité ;
- ✓ le contact avec la terre comme le jardinage.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de l'ayurveda

Fabien Correch et Nathalie Ferron



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E