

FABIEN CORRECH, diplômé en études ayurvédiques
NATHALIE FERRON

Je m'initie à

L'AYURVÉDA

GUIDE VISUEL

7 recettes
ayurvédiques

18 plantes thérapeutiques
et les solutions à 8 maux courants

Les principes de l'Ayurvéda :
les 5 éléments, les règles
d'harmonisation du
corps et de l'esprit

LEDUC

L'Ayurvéda, médecine indienne traditionnelle, est connu à travers le monde pour ses vertus préventives et curatives. Découvrez les secrets de cette discipline plurimillénaire, qui allie régime alimentaire, plantes médicinales, massages ou encore méditation, pour améliorer votre qualité de vie et être mieux dans votre corps !

Dans ce livre 100 % illustré destiné à tous les débutants, retrouvez :

- **les grands principes ayurvédiques** : les Doshas (humeurs), les Gunas (humeurs psychiques), les Dathus (tissus) et leur rôle ;
- **les bases d'une alimentation bien-être** : les règles diététiques, les aliments et boissons à privilégier ou à éviter, des recettes... ;
- les différents **soins ayurvédiques de détoxification** ;
- **les plantes et les soins adaptés aux maux les plus courants** : troubles digestifs, douleurs dentaires, anxiété...

LE GUIDE ILLUSTRÉ POUR S'INITIER À L'AYURVÉDA ET EN DÉCOUVRIR TOUS LES BIENFAITS !



Fabien Correch dispense ses soins ayurvédiques en cabinet. Diplômé de l'Institut européen d'études védiques, il est certifié praticien d'Ayurvéda spécialisé en Panchakarma et a suivi une formation au Nisarga-Gram Institut en Inde.

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

21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2774-7



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayons :
Santé,
bien-être

Je m'initie à

L'AYURVÉDA

GUIDE VISUEL

The logo consists of a thin black circular line. Inside the circle, the text 'Je m'initie à' is written in a black, cursive script at the top. Below it, the word 'L'AYURVÉDA' is written in a large, bold, dark red, sans-serif font. At the bottom of the circle, the words 'GUIDE VISUEL' are written in a smaller, black, sans-serif font.

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc

Ma Bible de l'Ayurvéda, édition luxe, 2021

Le Guide de poche l'Ayurvéda santé, 2019

Ayurvéda détox, 2019

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Élodie Ther

Relecture : Anne-Lise Martin

Maquette : François Giraudet

Graphisme de couverture : Antartik

Photographies intérieures et de couverture : Adobe Stock et Shutterstock

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2774-7

FABIEN CORRECH,
NATHALIE FERRON

Je m'initie à

L'AYURVÉDA

GUIDE VISUEL

LEDUC 

Les informations et conseils présents
dans ce livre ne remplacent pas l'avis
de votre médecin traitant.

SOMMAIRE

INTRODUCTION 9

CHAPITRE 1

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX 11

- Les principes de la Création 15
- Les Gunas 17
- Les Doshas 20
- Les sous-Doshas 32
- Les Dhatus 38
- Notre constitution 40
- L'élimination des toxines 42

CHAPITRE 2

L'ALIMENTATION 49

- Les six saveurs (Rasas) 53
- Les règles diététiques 54
- Manger selon sa constitution 56
- Les mauvaises combinaisons alimentaires 62
- Le panier de la ménagère ayurvédique 64
- Devenir végétarien 74

CHAPITRE 3

L'HYGIÈNE DE VIE 79

- Les rythmes du corps et des saisons 82
- La routine du matin (Dinacharya) 84
- La routine du soir (Ratricharya) 92
- Pour les femmes 98
- La sexualité 100
- Le yoga 103
- Les variations saisonnières 108
- Détoxification de l'organisme 111

CHAPITRE 4

LES PLANTES 113

- Amla 117
- Aragwadha 118

- Arjuna 119
- Ashwagandha 120
- Bilva ou bael 123
- Brahmi 124
- Gokshura 126
- Gotu kola 127
- Guggulu 129
- Haridra 131
- Kapikachu 135
- Kumari 136
- Meshashrunji 139
- Neem 140
- Shallaki 142
- Shatavari 144
- Triphala 146
- Tulsi 147

CHAPITRE 5

L'AYURVÉDA SELON LES SAISONS 151

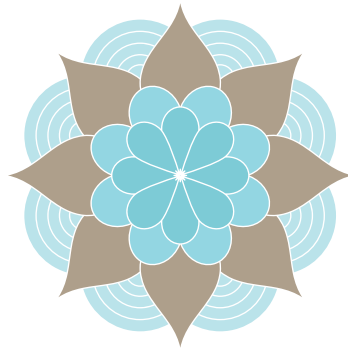
- Hiver 155
- Printemps 158
- Été 162
- Automne 167

CHAPITRE 6

SOINS AYURVÉDIQUES POUR LES MAUX COURANTS 171

- Constipation 175
- Otitites 176
- Perte de cheveux 177
- Migraines 178
- Douleurs dentaires 181
- Insomnie 182
- Anxiété et état dépressif 183
- Rhume et refroidissement 185
- Hémorroïdes 186
- Problèmes articulaires 189

TABLE DES MATIÈRES 190



INTRODUCTION

Médecine considérée comme l'une des plus anciennes dans le monde, l'Ayurvéda a pris naissance en Inde vers 2000-1000 av. J.-C. En partant de leurs observations et en s'appuyant sur les ressources naturelles, les sages indiens ont développé un système unique appelé Ayurvéda, ou « science de la vie ».

Ce terme contient deux mots sanskrits : *Ayur* signifie la vie. *Veda* peut être traduit par la connaissance ou la sagesse. Selon l'Ayurvéda, la santé devrait être envisagée comme étant le fonctionnement équilibré des humeurs biologiques (Doshas), des tissus, du métabolisme, des enzymes, des déchets, et l'état de satisfaction des sens, du mental et de l'âme.

Une médecine holistique

Médecine globale, elle envisage l'homme dans sa totalité. C'est à la fois **une philosophie, une médecine et un art de vivre**. Elle propose toute une série de thérapies visant à maintenir et à renforcer l'équilibre sur les plans physique, psychique et spirituel. Son objectif 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.

Une médecine en évolution

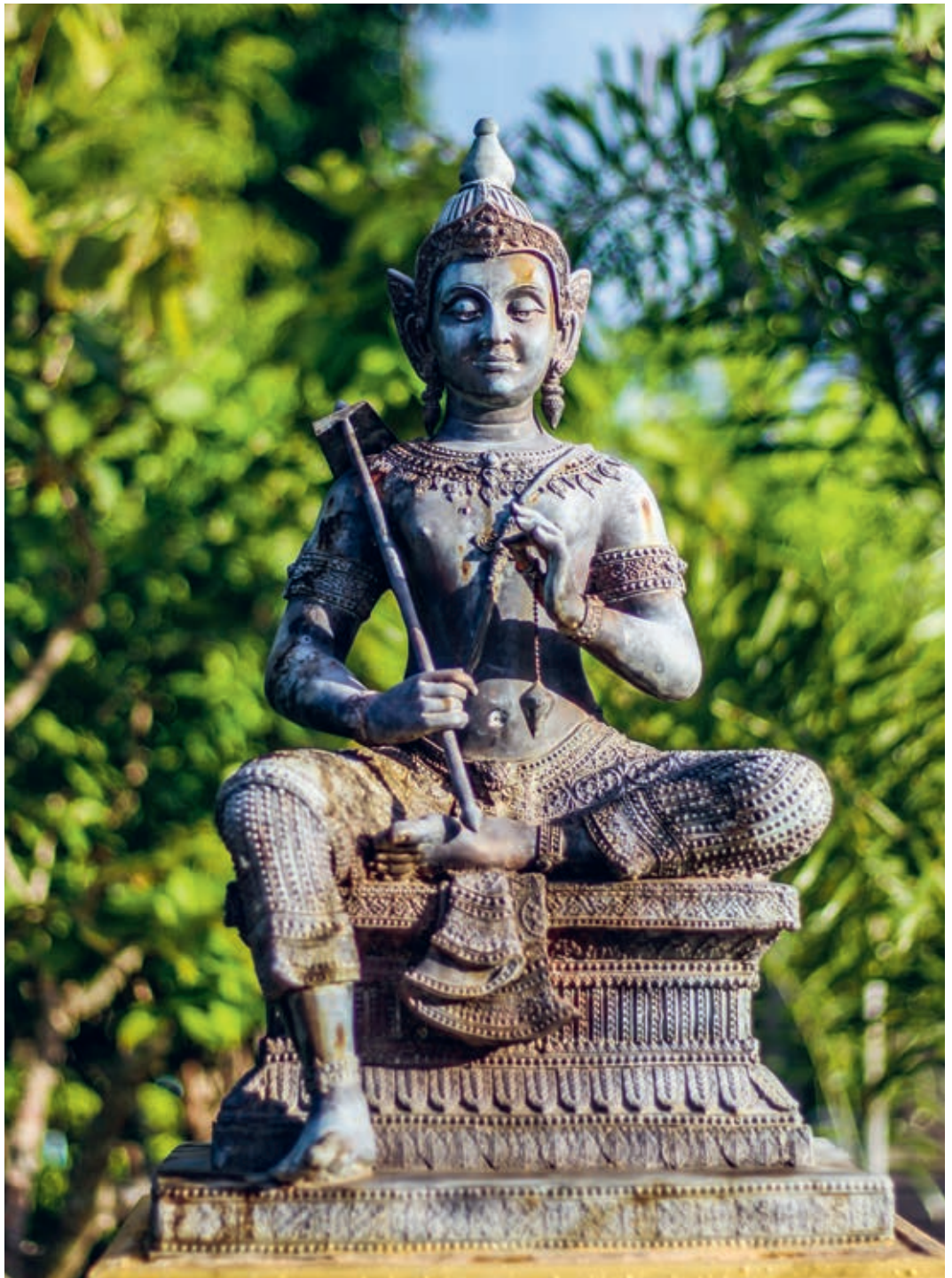
L'un des principes de l'Ayurvéda est sa dimension évolutive. Les structures fondamentales de l'être humain restent invariables mais l'Ayurvéda tient compte de l'influence des milieux de vie, des caractéristiques ethnologiques et comportementales pour ses principes d'application. En Inde, dans plusieurs hôpitaux, les deux médecines allopathique et ayurvédique travaillent en collaboration et de manière complémentaire.

1

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX







LES PRINCIPES

de la Création

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

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. 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, qu'on peut aussi définir comme la pure conscience. Au moment où ces deux éléments entrent en contact (cela pourrait rejoindre alors la théorie du Big Bang), le Principe mâle statique active le Principe femelle dynamique, engendrant le monde tel que nous l'appréhendons, dénommé Prakriti. Cette union donne naissance à l'intelligence et à l'Ego. Dans cette nature primordiale, les trois **Gunas**, c'est-à-dire **Tamas** (inertie), **Rajas** (action) et **Sattva** (conscience), sont déjà présentes.

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 parole « le Verbe s'est fait chair ». 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

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.



Le principe de création et de transformation

Autre principe fondamental en Ayurvéda : tout élément de la Création est en perpétuelle transformation, aussi bien dans la construction que dans l'érosion. Il s'agit du cycle universel 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.

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. Elles sont formées de couples d'opposés : Chaud-Froid, Mou-Dur, Mobile-Fixe, Malodorant-Odorant...

Les **Gunas** revêtent une grande importance dans la compréhension de la biologie de la constitution du sujet observé, ainsi que des états inadéquats.

LISTE DES GUNAS

Chaud-Froid
Mou-Dur
Mobile-Fixe

Malodorant-Odorant
Sec-Humide
Léger-Lourd
Grossier-Subtil

Instable-Stable
Visqueux-Fluide
Rugueux-Lisse

Les Trigunas

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

Ces dispositions mentales peuvent être des constantes ou des conditions passagères pour l'individu. Par exemple, une personne peut être de tempérament entreprenant (rajassique) de nature mais connaître une phase de vie de découragement, l'amenant à être négative et apathique (tamassique). Autre exemple, certaines personnes se révèlent d'une grande bienveillance humaine et montrent des capacités spirituelles (sattvique) sans précédent dans leur histoire personnelle.

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 dans 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** : 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. D'autres exemples de substances tamasiques : le cannabis, les produits toxiques ou fermentés...
- ▶ **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. qui consiste à fournir au corps ce dont il a besoin, au bon moment, en choisissant les fruits et légumes appropriés. Cette alimentation favorise une meilleure conscience, par le maintien d'une humeur sereine et en évitant les fluctuations émotionnelles.

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.



Les DOSHAS

L'un des fondements de l'Ayurvéda est la théorie des **Doshas** (humeurs), des **Dhatus** (tissus) et des **Malas** (déchets). L'harmonie de ces trois domaines permet l'équilibre de l'organisme.

Les Doshas (**Vata**, **Pitta**, **Kapha**) sont les éléments qui, selon leurs proportions et leur localisation dans le corps, inscrivent nos tendances dans nos potentiels de vie individuels et dévoilent nos faiblesses.

La composition des Doshas

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

- ▶ **Vata** est composé d'Air et d'Éther.
- ▶ **Pitta** est composé de Feu.
- ▶ **Kapha** est composé d'Eau et de Terre.



TABLEAU DES CARACTÉRISTIQUES DES DIFFÉRENTS DOSHAS

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

Les caractéristiques du Dosha Vata



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**.

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

- ▶ **Vata** est présent dans les mouvements spontanés vitaux de l'organisme : mouvements cardiaques, respiratoires et digestifs par exemple.
- ▶ **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 cuisses et 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** joue aussi un rôle dans la douleur en véhiculant l'information de la souffrance d'une zone du corps.

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 physionomie, 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 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.

Les caractéristiques du Dosha Pitta



- ▶ **Pitta** est le « feu » ou la bile. « Ce qui digère les choses. » C'est ce qui permet une transformation de matière.
- ▶ C'est à la fois l'anabolisme (construction) et le catabolisme (destruction).
- ▶ Les organes en correspondance sont le foie, la rate, le pancréas, la vésicule biliaire. **Pitta** est également présent dans les acides (gastrique, lactique...), l'intestin grêle, la sueur, les glandes sébacées et endocrines, le sang. Il siège dans l'intestin grêle.
- ▶ Mentalement, il nous aide à assimiler l'information, à créer une pensée et à faire preuve de discernement.
- ▶ Il est relié au sens de la vue.
- ▶ Il est en rapport avec les émotions de colère, de jalousie ou de haine.

Corpulence moyenne, voix forte et claire, peau claire, douce et chaude, cheveux doux, regard pénétrant, physionomie proportionnée, esprit dynamique, bonne capacité créative, digère très bien et a gros appétit, aime les challenges.

Les personnes de constitution **Pitta** sont sensibles à divers dysfonctionnements : inflammations, brûlures d'estomac, ulcères, éruptions cutanées, calvitie et grisonnement précoce, mauvaise vision...

