

# LES TROIS DOSHAS

Les Doshas sont les trois forces dynamiques ; ce sont les énergies de la médecine ayurvédique.

Ils combinent chacun deux des éléments principaux : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Espace.

L'Ayurveda considère l'être humain comme un cosmos en miniature avec des prédispositions plus ou moins affirmées pour chacun de ces trois doshas. Cette philosophie intègre ainsi l'unicité de l'individu dans le cosmos tout entier.

Un individu est composé d'une proportion unique et propre à lui-même de ces trois doshas. Cette combinaison détermine sa prakriti, sa constitution par essence.

Quand les Doshas sont bien équilibrés et en accord avec sa prakriti, nous sommes en parfaite santé, et pleine réalisation de notre potentiel.



## VATA : AIR + ESPACE

lié au **MOUVEMENT**

Fin de l'Automne / Début de l'Hiver : avec le vent froid qui assèche de l'air et de l'éther la fonction motrice, la respiration, le cœur, les sucs digestifs

Caractéristiques physiologiques :

- Mince, élancé
- Ossature fine
- Peau fine et sèche
- Visage émacié
- Lèvres, nez, tête plutôt petit
- Caractère lunatique
- Créatif, penseur, chercheur
- Touche-à-tout, peut manquer de persévérance

C'est le lièvre furtif qui se fraye dans les fourrés à votre approche ; c'est l'oiseau frêle qui s'envole dans les airs ; ce sont les feuilles d'automne qui tombent et tournoient dans la tempête ; c'est le vent qui souffle et fait trembler les cimes des arbres ; c'est l'air glacé qui assèche la gorge à chaque respiration.

C'est la Lune qui décroît et court s'échapper dans l'ombre du Soleil.

## PITTA : FEU + EAU

lié à la **TRANSFORMATION**

Fin du Printemps/ Eté / Début de l'Automne : avec la chaleur du feu

a digestion et l'assimilation des aliments, le maintien de la température corporelle

Caractéristiques physiologiques :

- Taille moyenne
- Musculature qui se développe facilement
- Peau douce
- Tendance à rougir et à l'acné
- Lèvres, nez, tête de taille moyenne
- Aime avoir un but
- Ingénieux et déterminé
- Grande capacité de concentration et volonté
- Émotions intenses, comportement vif
- Grand orateur et bon communicant
- Critique et exigeant



C'est la chenille qui devient papillon ; c'est le lièvre qui troque sa fourrure blanche pour celle rousse, se fondant dans les buissons ; c'est la graine qui germe dans la chaleur de la terre et devient une plante ; c'est la fleur se transformant en fruit ; c'est le feu digestif brûlant pour transformer les aliments en énergie ; c'est le soleil réchauffant les cœurs.

C'est la Pleine Lune, ronde et fière, embrasant et réchauffant la Terre de tous ses rayons.

## KAPHA : TERRE + EAU

lié à la **STRUCTURE**

Fin de l'Hiver / Début du Printemps : avec sa boue (mélange d'eau et de terre) et son humidité le système immunitaire, le goût, les articulations

Caractéristiques physiologiques :

- Plutôt petit
- Ossature large
- Peau fine et sèche
- Visage rond
- Lèvres, nez, tête plutôt charnues
- Aime les habitudes
- Affectueux, gentil, attentionné
- Résistant aux maladies, bon système immunitaire
- Timide, obéissant

C'est le lion immobile se prélassant au soleil ; ce sont les pierres et les rochers bien stables ; c'est l'arbre dont les racines s'ancrent profondément dans la terre ; c'est la boue, mélange de terre et d'eau, qui colle à nos semelles ; c'est l'argile malléable qui façonne nos poteries ; c'est le brouillard épais et dense qui donne une atmosphère magique et douce aux matinées printanières avant que le Soleil ne le perce brutalement.

C'est la Lune qui croît, calme et fraîche.

