

LE MASSAGE AYURVEDIQUE ET LES DOSHAS

Massage pour Vata : En effet si vous êtes Vata, avec une tendance pour être sujet au stress, à l'anxiété, angoisse et peurs, extrémités froides, manque de souplesse des muscles, sciaticque, constipation, peau sèche, ongles et cheveux cassants. Ici un massage lent et doux, avec quantité d'huile chaude vous aidera apaiser le mental et vous enraciner. Les parties du corps abordées avec plus de soin seront le crâne et le visage pour l'aspect mental, anxiété, tension nerveuse. Le ventre pour relâcher les tensions dues au stress et aux émotions comme la peur. Les jambes et les pieds pour la connexion à la Terre dans l'ici et maintenant.

Le type d'huile : une huile de sésame chaude et abondante pour contrecarrer les aspects froids et secs de Vata. L'huile de moutarde pour réchauffer, d'amande douce, de ricin. Pour nourrir et calmer l'hyperactivité.

Les huiles essentielles : Pour leurs aspects apaisants et calmants : lavande, petit grain, orange. Pour leurs aspects échauffants et enracinant : le cèdre, la cannelle (feuilles), l'encens, le gingembre.

Massage Pitta : Il s'agit d'apaiser le Feu : bien bâtis, bonne corpulence, tendance aux éruptions cutanées, excès de chaleur, remontées acides, diarrhée, maux de tête, eczémas... Un toucher doux, plus profond que pour Vata et adapté à votre corpulence et musculature pour apaiser en profondeur. Les frictions et mouvements échauffants seront appliqués avec parcimonie pour les Pitta. Les parties abordées en particulier seront le dos pour le relâchement des tensions musculaires, les jambes pour la circulation sanguine, et le ventre avec l'intestin grêle, l'estomac et le foie en pour les toxines, et le buste en lien avec le cœur et la sphère affective. Les yeux pour le visage.

Le type d'huile : Une huile de coco ou monoï en été, pour l'aspect léger, fluide et frais. Le tournesol et l'huile d'olive conviennent aussi. Le millepertuis pour apaiser le Feu.

Les huiles essentielles : des huiles aux senteurs florales et rafraîchissantes seront bienvenues pour apaiser le Feu. Les fleuries : Santal, petit grain, néroli, rose, bois de rose, géranium rosat, lavande. Les fraîches et digestives : menthe poivrée (avec précaution sur la peau!), coriandre, basilic sacré, cardamome. Le vétiver pour l'aspect apaisant de la Terre.

Massage Kapha : Le massage Kapha va être dynamisant et échauffant, pour contrecarrer l'humidité en excès. Profond et musculaire, il vise à augmenter les circulations sanguines, lymphatiques et énergétiques de la personne. Peu d'huile sera utilisée car la peau des Kapha en contient d'avantage naturellement. Les zones principales seront l'estomac, les poumons et les articulations ou Kapha s'accumule sous forme de mucosité, ganglions lymphatiques surchargés. Le ventre pour relancer la vigueur du Feu digestif. L'aspect émotionnel des Kapha qui sont sujets à l'avarice, l'attachement, la léthargie, aussi les plus affectueux, aimant et doux, est à prendre en compte pour éviter que ces émotions restent stockées dans le corps. Cela est dû aux éléments Eau et Terre, Pour cela un massage fort et profond est préféré. Reçu régulièrement le massage ayurvédique sera un facteur principal de maintien et développement de la santé.

Le type d'huile : Une huile chaude et sèche comme le sésame, la moutarde.

Les huiles essentielles : Sujet aux sinusites en encombrements bronchiques, les huiles d'Eucalyptus, de camphre, de romarin, de thym, origan, marjolaine, cannelle, cèdre, orange, pamplemousse, gingembre, pour leurs propriétés anti-mucolytiques, circulatoires et échauffantes.

Massages selon la saison

Selon le Dosha prédominant de la saison :
le sec et venté de l'automne correspond à Vata,
Kapha pour le froid et humide en hiver,
et Pitta pour l'été.

Par exemple l'aspect feu de l'été prendra du temps à s'installer chez la personne avec un aspect cumulatif des bains de soleil aux heures chaudes, des passages du froid climatisé à la chaleur de

dehors, des barbecues et apéritifs alcoolisés successifs et Pitta rayonnera à son comble pour la rentrée. Pouvant se manifester sous forme de comportements de colères et irritations, de symptômes d'inflammation de la peau ou organique, préparant un terrain propice à accueillir une bronchite, une cystite, une tendinite... Le choix de l'huile et du type de massage en dépendra. Ici un massage doux et frais avec de l'huile de coco ou de millepertuis ou de l'huile spéciale Pitta, aux essences florales. Pour les huiles essentielles, la lavande pour le côté apaisant, la menthe poivrée pour le côté frais et régénérant, par exemple. Au contraire en hiver pour un Kapha à la toux grasse, en manque de soleil, le massage échauffant et vigoureux sera de mise avec un mélange d'huile de sésame chaude et de l'huile de moutarde.

Nous voyons que le massage et son huile seront également influencés par la saison et les humeurs dominantes chez le massé.

L'ayurvéda, le bien-être intérieur et la beauté de la peau.

Dossier thématique Aroma-zone.

Les Origines

A l'origine, ce sont les Grands Sages de l'Himalaya, qui, par l'observation de la nature et de son environnement, ont découvert le **principe des cinq états de la matière ou cinq éléments fondamentaux dont découle le concept des 3 doshas : Vâta, Pitta et Kapha.**

Comme les empreintes des doigts de la main, la proportion des Doshas dans la constitution de chacun et les qualités qui en découlent sont uniques chez chaque individu. L'état des doshas d'un homme et d'une femme au moment de la conception est à l'origine de la constitution de l'enfant.

Transmise au départ à l'oral de génération en génération, la tradition védique a ensuite été retracée dans des textes en langue sanskrit, nommés Védas.

L'Ayurvéda et L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)



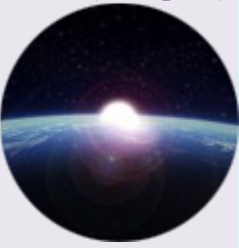
Selon l'OMS, l'Ayurvéda est **reconnue comme « une médecine traditionnelle** incluant différentes pratiques, approches, connaissances et croyances en matière de santé, utilisant des médicaments à base de plantes, d'animaux et/ou de minéraux, des thérapies spirituelles, des exercices et techniques manuelles, appliqués seuls ou en combinaison, **dans le but de maintenir le bien-être ainsi que de traiter, diagnostiquer ou prévenir la maladie.**

Les 5 éléments :

Les 5 éléments, issus des trois principales forces créatives de l'âme, de l'esprit et du corps correspondent aux 5 états de la matière. Ces formes basiques de l'énergie universelle correspondent aux principes de vie et sont toujours en évolution ou en transformation au cœur du Vivant. Ainsi, tout être vivant, qu'il soit végétal ou animal, est un reflet de l'univers, c'est en quelque sorte un microcosme qui contient en proportion variée ces 5 éléments.

Ces éléments se combinent par deux pour donner les 3 doshas ou 3 types fondamentaux de la constitution humaine.

Tableau descriptif des 5 éléments formant les doshas :

	Ether (ou espace)	Air	Feu	Eau	Terre
Eléments					
Etat de la matière	Ethérique	Gazeux	Rayonnant	Liquide	Solide
Parties de plantes	Fruit (essence subtile de la plante)	Feuilles	Fleurs (manifestation de lumière et couleur) Action des enzymes, combinaison des atomes et molécules, transformation de la nourriture en énergie, création des impulsions nerveuses, des sentiments et pensées, vision	Tige, branches (conduisent la sève)	Racine
Fonction de chaque élément	Espaces vides du corps : bouche, nez, systèmes digestif et respiratoire, abdomen, thorax, alvéoles, tissus	Mouvement : pulsations cardiaques, respiration, mouvements du système nerveux		Primordial à la vie, permet le fonctionnement de tous les systèmes du corps, retrouvé dans les sécrétions digestives, le sang et les cellules	Responsable de la solidité, stabilité, fixité et rigidité du corps : les os, dents, muscles, tissus et cellules

Relation entre les 5 éléments et les 5 sens

Les 5 éléments* se manifestent chez l'Homme dans le fonctionnement des 5 sens et des actions physiologiques qui en découlent.

Sens	 Ouïe (Son)	 Toucher	 Vue	 Goût	 Odeur
Organe des sens	Oreilles	Peau	Yeux	Langue	Nez
Organe moteur	Cordes vocales, gorge, bouche	Mains	Pieds	Organes génitaux	Anus
Action	Parole	Préhension	Marche	Anus	Excrétion

Les 3 énergies fondamentales : Vâta, Pitta, Kapha



Chaque être humain est composé des 5 éléments* cosmiques, mais en proportions différentes. Ce sont ces proportions qui définissent la nature profonde de chaque être. Ces 5 éléments de base forment 3 doshas : Vâta*, Pitta* et Kapha*. Chacun naît avec une certaine proportion de ces 3 doshas qui agissent tous les trois à la fois au niveau corporel, cérébral (sur l'esprit) et spirituel (sur l'âme). Chaque dosha est concentré dans une partie précise de l'organisme appelée « siège ».

* voir annexe : « Termes sankrits et notions importantes utilisés en Ayurvêda »

Evolution des doshas : Les 3 doshas ne sont pas statiques mais en constant changement dans votre être, ils vont varier tout au long de votre vie selon les choix que vous ferez, votre environnement, vos activités, et dépendent aussi des facteurs extérieurs comme l'alimentation, la médication, les maladies, les pollutions de toutes sortes...

Différentes constitutions

Il existe donc 7 principaux types de constitutions :

La connaissance de votre constitution est la première étape qui vous permettra d'anticiper les types de déséquilibres qui peuvent vous rendre malade ainsi que le type d'affection dont vous êtes susceptible de souffrir. Cela vous permettra également de maintenir l'équilibre de base de vos doshas pour rester en parfaite santé.

Bien qu'il puisse y avoir une infinité de combinaisons, il est courant de définir des grands types de constitution selon qu'un seul dosha est prédominant, ou que deux doshas vont prédominer, ou le cas plus rare où les trois doshas sont de force égale.

- Vâta
- Pitta
- Kapha
- Vâta/Pitta
- Vâta/Kapha
- Pitta/Kapha
- Vâta/Pitta/Kapha

Vâta (espace ou éther + air)

Eléments	 
Energie de Vâta	Mobilité, mouvement au sens large, l'espace dans lequel il se produit, responsable de l'origine, du maintien et de la destruction de la Vie, il agit sur la force de vie. Régit les mouvements biologiques du corps et de l'esprit, le métabolisme :
Fonctions naturelles de Vâta	respiration, rythme cardiaque, échanges intracellulaires, spasmes, fonctions nerveuses, circulation du sang, de l'oxygène, des substances nutritives, éliminations, transformation subtile et énergétique des tissus vitaux. Responsable des sensations, émotions, pensées : joie, anxiété, nervosité, peur, douleur, légèreté, fraîcheur. Apporte enthousiasme et créativité.
Sièges de Vâta	Gros intestin, vessie, os, peau, oreilles, cuisses
Type de peau	Sèche
Physique	Mince, svelte, grand ou petit, perd ou prend difficilement du poids Nerveux, anxieux, craintif, sensible, touche-à-tout, très créatif, besoin de créer pour se sentir vivre, enthousiaste, bonne communication, généreux, joyeux, plein de vitalité quand il se sent bien, facile à vivre, libre penseur, se laisse facilement
Psychisme	submerger par le quotidien, sans cesse sollicité par de nouvelles inspirations, il a du mal à agir, ressenti tactile développé, aime palper l'ambiance, vit dans l'imaginaire car la réalité l'ennuie, peur de l'engagement par peur de perdre sa liberté, frileux qui ne donne pas facilement sa confiance, son cœur. - Froid prolongé, variations brusques de température - Changements de saison, d'heure, se sent moins bien en automne et au début de la saison froide
Facteurs aggravant Vâta	- Manque de sommeil, veillées tardives, travail nocturne - Soucis, anxiété, chagrins réprimés, peur du lendemain et de l'inconnu - Le jeûne, lavements internes fréquents - Suppression des besoins naturels, se sent mieux après avoir éliminé (selles, urine, sang, larmes, émotions...) - Le « trop » le fatigue : trop de voyages, de déplacements, d'exercice, de stimulants, de nourriture froide, exagération des sens - Tend vers ce qui est extrême, irrégulier, léger.
Distinctif	- S'envole, n'a pas les pieds sur Terre. - Fonctionne en « hyper » : il est dans le « trop » (trop mal, trop difficile...).

Pitta (feu + eau)

Eléments	Feu Eau
Energie de Pitta	Désigne la bile, chaleur et transformation de la chaleur, force qui régit l'énergie physique et les transformations à l'intérieur du corps et de l'esprit, sa puissance apparaît dans les yeux et au niveau de l'éclat de la peau.
Fonctions naturelles de Pitta	Action sur le métabolisme et les sécrétions, la digestion, l'absorption et l'assimilation des aliments mais aussi des expériences mentales, des émotions, activation de l'intellect, joie et confiance, crée la sensation de soif et de faim, équilibre la température du corps, accentue la vision.
Sièges de Pitta	Foie, pancréas, duodénum, intestin grêle, peau, yeux
Type de peau Physique	Sensible Corpulence moyenne
Psychisme	Colérique, irritable, hypersensible, facilement vexé, autoritaire, orgueilleux, jaloux, possessif, actif, très intelligent, intellectuel, esprit vif, rigoureux, tendance aux extrémismes, ambitieux, cherche la renommée, la réussite professionnelle, manque de confiance en lui, grand affectif, aime ou déteste et peut changer d'avis du jour au lendemain, aime pouvoir tout maîtriser sinon facilement déstabilisé, soif de connaissance et de bonheur, doté d'une certaine sagesse, compréhension et humilité. - Chaleur et saison chaude - Nourritures riches, le sel, la viande rouge, les saveurs épicées et aigres
Facteurs aggravant Pitta	- Irrégularité des repas - Médicaments, alcool - Peur de l'échec - Efforts en milieu de journée - Travail intellectuel intensif - Tend vers l'excessif, l'aigu, le rapide, le supérieur. Brûle, se consume.
Distinctif	- Fonctionne en « hyper ». - A trop de feu dans le cœur, entraînant un déséquilibre du système digestif et du psychisme.

Kapha (eau + terre)

Eléments		
	Eau	Terre
Energie de Kapha	Désigne le flegme, soutient l'énergie du cœur et des poumons, c'est la puissance stabilisatrice de l'organisme, la charpente du corps, activant la force immunitaire. Assure la stabilité entre le corps, l'esprit et l'âme et l'endurance physique et psychologique.	
Fonctions naturelles de Kapha	Relie les éléments constituant notre organisme entre eux, lubrifie les articulations, humidifie la peau et la rate, veille sur les muqueuses, apporte la vitalité aux tissus vitaux, responsable de la croissance du corps, du système immunitaire, de la résistance aux maladies, dessentiments (amour, pardon, générosité, courage, attachement, envie, avarice, compassion, pardon, loyauté, patience), apporte rondeur et douceur au corps et à l'esprit. Protège l'organisme et régule les deux autres forces, il agit sur la longévité des cellules et le sommeil, il stimule la mémoire.	
Sièges de Kapha	Poitrine, gorge, cou, nuque, langue, hypothalamus, nez, tissus adipeux, articulations, fluides corporels	
Type de peau	Grasse	
Physique	Rond, fort, tendance à la surcharge pondérale (Kapha dilaté) ; plutôt anguleux et sec, tendance à la maigreur, voûté (Kapha rétracté)	
Psychisme	Egocentrique (Kapha rétracté), craint l'abandon, très effacé, envieux, très possessif (Kapha dilaté) beaucoup de barrages dus à une grande protection pendant l'enfance, s'épanouit dans l'attention, le soutien, la compassion, la tendresse, l'amour, besoin d'être consolé, capable d'accomplissement car il est patient mais lent, intellect stable et fiable, excellente mémoire, Kapha dilaté peut se satisfaire facilement alors que Kapha rétracté est toujours insatisfait de tout.	
Facteurs aggravant Vâta	- Le froid, la saison froide, le vent, les courants d'air, s'enrhume facilement - Le sommeil excessif, la sieste - Le manque d'exercice, le fait de ne rien faire - Manger trop et mal (sucre, viande, fritures, laitages...) - La prise de tranquillisants et sédatifs	
Distinctif	- Le doute, les émotions ressassées, la possessivité, le manque de compassion - Tend vers les extrêmes (large ou étroit, lent ou rapide). - Etre qui oscille en permanence entre dilatation et rétraction.	

Les tissus

Les tissus vitaux de l'organisme ou dhâtus* fondent la structure du corps tout en soutenant le mental, l'émotionnel et le physique. Ils sont au nombre de 7 :

- les **fluides** (plasma et lymph)é
- le **sang** (tissu sanguin et globules rouges)
- la **chair/fibres nerveuses/tissus**
- la **graisse** (tissu adipeux)
- les **os**
- la **moelle** (tissu nerveux)
- la **semence** (tissu reproducteur)

Ces tissus vitaux sont **toujours actifs** et ne cessent d'évoluer en effectuant un cycle qui leur est propre. Ce sont ces transformations fondamentales **quimaintiennent le processus métabolique et lacontinuité du mouvement énergétique**. C'est en eux que peuvent se manifester douleurs et malaises.

Les canaux

L'Ayurvédá décrit un grand nombre de canaux circulatoires qui pénètrent dans le corps, y circulent et en ressortent :

Les canaux d'absorption de nutriments :

- **Canal du Prâna** : système respiratoire
- **Canal de l'eau** : palais, pancréas, reins
- **Canal alimentaire** : de l'œsophage au gros intestin
- **Les canaux de nutrition des tissus** : un canal pour chacun des 7 types de tissus

Les canaux d'élimination :

- **Canal urinaire** : reins et vessie
- **Canal des fécès** : côlon et rectum
- **Canal de la sueur** : graisse et follicules des cheveux

L'esprit est également considéré comme un canal qui pénètre dans toutes les parties du corps.

Les déchets

Trois types de déchets principaux sont expulsés du corps : l'urine, la sueur et les selles. Ces substances sont importantes pour avoir un organisme sain et équilibré :

- **Urine** : équilibre interne de l'eau
- **Sueur** : conservation d'une peau humide et souple
- **Selles** : soutien du corps et du côlon

Mais il en existe bien d'autres, comme ceux produits par le nez, les oreilles, la bouche, les yeux et la peau, mais également les paroles, pensées et émotions négatives....

Éliminer, ainsi que ne pas retenir ses envies naturelles, est vital pour le bon fonctionnement du corps !

Agni : l'importance de la digestion



Agni correspond au feu digestif qui gouverne le métabolisme :
il contrôle la digestion, l'absorption et la transformation de la nourriture ingérée, que ce soit les aliments, les pensées, les émotions, l'air, le bruit ou les paroles... Agni est vital pour la santé quand il est équilibré.

Ainsi, nous ne pouvons avoir une belle peau et un corps sain sans une nourriture appropriée, qu'elle soit physique ou mentale. Pour bénéficier de la valeur nutritive des aliments et éviter les toxines, il est **nécessaire que la digestion, l'absorption et l'élimination soient optimales.**

Prâna : l'importance de la respiration



L'oxygène inspiré est indispensable pour le cerveau et le corps. **Régénérer l'air que l'on respire permet de purifier l'intérieur de son être.** Cependant, il s'agit de le faire dans les meilleures conditions possibles. **La bonne façon de respirer**, naturelle chez le bébé, peut se réapprendre à l'aide d'exercices de respiration afin que cette dernière soit plus lente, longue et régulière.

Les chakras

Considérés comme les **centres vitaux de la santé**, les chakras sont des ouvertures psychiques actives où l'énergie est sans cesse en mouvement, nourrissant ainsi l'organisme de la force vitale émise par la nature. Ils sont situés à des endroits du corps très innervés et très sensibles, autrement dit au niveau de nos plexus nerveux les plus importants.

Chacun d'entre eux correspond également à un niveau de conscience. Aucun n'est meilleur que l'autre, ils ont tous un rôle et forment un Tout cohérent.

Les chakras transportent les émotions, les pensées, les humeurs, ils sont les véhicules de la conscience et nous aident à appréhender le monde intérieur et extérieur. En cas de blocage ou de dysharmonie, il y a arrêt de la libre circulation de ce flux énergétique et le corps, l'esprit et l'âme sont alors perturbés. Les **chakras principaux** sont au nombre de 7.



Chakras	Couleur associée	Dosha correspondant	Localisation	Elément correspondant	Energie / Fonction
 1er : Muladhara ou centre de la base	Rouge	Kapha	 Base de la colonne vertébrale	 Terre	Apporte la confiance, la stabilité, la persévérance et établit une relation saine entre la terre et le monde matériel, équilibre le corps physique.
 2ème : Svadhishthana ou centre du sexe	Orange	Kapha Pitta	 Milieu du ventre, sous le nombril	 Eau	Développe la sensualité, l'érotisme, la créativité, donne de l'enthousiasme, il permet de maîtriser les émotions.
 3ème : Manipura ou centre du nombril	Jaune	Pitta	 Centre du plexus solaire	 Feu	Permet le développement de la personnalité, favorise l'assimilation des sentiments et des expériences, aide à l'élaboration de l'être, apporte influence et pouvoir.
 4ème : Anahata ou centre du coeur	Vert	Vâta	 Milieu de la poitrine, au niveau du sternum	 Air	Favorise le sentiment d'harmonie, le développement des qualités du cœur : amour, compassion, partage, altruisme, guérison. Il véhicule l'oxygène essentiel à la qualité du sang et aux énergies parcourant notre organisme.
 5ème : Vishuddha ou centre de la gorge	Bleu	Vâta	 Gorge	 Espace ou Ether	Développe la communication, favorise l'expression créatrice, apporte ouverture, indépendance et inspiration et permet d'accéder aux plans les plus subtils de l'être, d'entrer en contact avec notre voix intérieure, apporte la compréhension intuitive, de la détermination et un sentiment de liberté. Dirige le système nerveux central. A l'origine d'une vision intérieure juste, il rend la perception claire, anime tous les processus de prise de conscience. Apporte la connaissance, favorise l'intuition, le développement intérieur des sens, la force mentale, la projection de la volonté et la réalisation.
 6ème : Ajna ou troisième œil	Indigo	Espace Divin	 Milieu du front	 Espace et Divin	
 7ème : Sahasrara ou centre de la tête	Violet	Espace Divin	 Sommet de la tête	 Espace et Divin	Favorise l'accomplissement de soi, apporte la Vérité divine ou connaissance suprême, l'union avec le Tout, et développe la conscience universelle. Fait naître le don de soi, incite à la méditation.

Principes fondamentaux de l'Ayurveda

L'Ayurvédā enseigne la **connaissance et la découverte de soi et est adaptée aux besoins individuels**. Elle encourage chacun à apprendre qui il est, pourquoi nous sommes en bonne santé ou devenons malades et comment nous pouvons changer notre vie pour vivre heureux et en bonne santé.

Cette science **révèle l'interconnexion qui existe entre la peau, tous les éléments de notre corps et les processus vitaux** que sont le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel. Lorsque la maladie existe, cette médecine **ne s'attache pas qu'aux symptômes mais considère la personne dans sa globalité**, elle cherche à rééquilibrer l'individu non seulement au niveau de son corps, mais aussi de son esprit et de son âme, en créant l'harmonie et l'équilibre.

A RETENIR :

- Chaque être humain a une constitution unique par les 3 doshas avec, dans la plupart du temps, un ou deux doshas prédominants.
- La maladie vient du déséquilibre d'un dosha de sa constitution de base.
- Le but n'est pas d'atteindre un équilibre parfait entre les 3 doshas mais bien celui de votre constitution de base.
- Le principe de l'Ayurvédā est donc :
 - **d'adopter les bons comportements et une bonne alimentation pour veiller à l'équilibre des doshas de sa propre constitution**, en optant pour ce qui est à l'opposé des caractéristiques de votre ou vos doshas dominants.
 - **de rééquilibrer le ou les doshas en cas de déséquilibre** (pouvant aller jusqu'à la maladie) grâce à des comportements, une alimentation et des plantes adaptées.

Notre **apparence physique** et notre **tempérament** traduisent **l'équilibre naturel de nos doshas** (c'est aussi ce que l'on appelle le Prakriti *). **L'état de notre peau** indique quand à lui l'équilibre naturel de nos **doshas en ce moment** (c'est ce que l'on appelle le Vikriti*).

De quel type êtes-vous ?

Voici deux tests qui vont vous permettre de déterminer ces deux aspects de vous-même, soit :

- **Votre dosha dominant**, en fonction de vos caractéristiques physiques et psychiques
- **L'état actuel de votre constitution**, son équilibre ou son déséquilibre, en fonction de l'état de votre peau

Apprenez à vous connaître !

>> Retrouvez dans ce lien [le questionnaire pour connaître votre constitution](#).

>> Retrouvez dans ce lien [le questionnaire pour connaître votre tendance de type de peau, reflet de votre équilibre](#).

Comprendre le cycle des Doshas pour appréhender ses humeurs

Selon l'Ayurvédā, **les doshas sont également soumis à des cycles**, qu'ils soient saisonniers, journaliers, corporels ou liés à l'âge des individus. Le temps influe beaucoup sur nos humeurs et nos états d'âme. Il est bien connu par exemple que l'absence ou la faible présence de lumière solaire peut déclencher une baisse de forme aussi bien physique que psychique, voire une dépression (on parle de dépression saisonnière).

L'univers est considéré comme une immense horloge complexe dont les cycles règlent les temps céleste et terrestre. Le corps humain possède cette même horloge biologique cosmique en miniature mais tout aussi précise. Il est donc **important de tenir compte du climat et du rythme saisonnier pour harmoniser le corps, l'esprit ou l'âme**.

Les doshas et les 3 âges de la vie

Durant le cycle qui va de la naissance à la mort, nous passons par trois âges différents. Chaque âge est relié à une prédominance de l'un des dosha :

Âge de la vie	Dosha ayant tendance à être augmenté	Besoins du corps
 Enfance	Kapha	Le corps grandit, besoin de nourriture
 De la puberté à la moitié de la vie	Pitta	Le corps a besoin d'être maintenu dans un état stable
 Après la ménopause et pendant la vieillesse	Vâta	Le corps a besoin d'être assoupli et hydraté

Les doshas et les saisons

L'Ayurvéda reconnaît six saisons d'une durée de deux mois en Inde. Cependant, selon **le lieu et l'environnement géographique** (mer, montagnes, plaines, forêts...) où nous sommes, cela peut jouer un rôle aussi bien sur les variations climatiques que sur la physiologie et le comportement humain. On observe également l'**influence des saisons** et de ces variations géographiques sur la nature en général.

Les traitements conseillés doivent également **respecter les rythmes saisonniers, les cycles du corps**, et donc l'alternance des éléments.

Saisons	Période de l'année	Éléments correspondants	Doshas correspondants	Effet sur le corps	Effet sur l'esprit
1ère saison : Shishira ou saison fraîche 	Mi-janvier à mi-mars	Terre et Air 	Vâta et Kapha (rétracté)	Lent, rigide, endormi, s'enkylose facilement.	Sentiment de confusion, de déraison, esprit engourdi
2ème saison : Vasanta ou printemps 	Mi-mars à mi-mai	Terre et Eau 	Kapha (dilaté)	S'anime, s'affermir, se sent ragaillardi.	Sentiment d'attendrissement, de clarté de l'esprit
3ème saison : Grîshma ou saison chaude (été) 	Mi-mai à mi-juillet	Feu et Eau 	Pitta	Ardent, bouillant, tend à s'assécher rapidement.	Sentiment de colère et d'impatience, irritation, s'emporte facilement
4ème saison : Varsha ou saison des pluies 	Mi-juillet à mi-septembre	Espace et Air 	Vâta	Se rafraîchit, devient changeant.	Sentiment de dépit et de peur, apporte de la jalousie à l'esprit
5ème saison : Sharada ou automne 	Mi-septembre à mi-novembre	Espace et Feu 	Vâta et Pitta	Se raffermir, se raidit.	Sentiment de vide et d'anxiété, désarroi, appréhension
6ème saison : Hemanta ou saison froide (début hiver) 	Mi-novembre à mi-janvier	Feu et Eau 	Pitta	Se refroidit, s'alourdit, craint l'humidité.	Sentiment d'attachement, de dignité, l'esprit devient grave, austère

Les Doshas et les moments de la journée

Tout au long de la journée, les énergies de Vâta, Pitta et Kapha dominent ou diminuent à leur tour. Les horaires indicatifs peuvent varier selon l'endroit de la planète où l'on se trouve et la saison. Les 24 h de la journée sont partagées en 6 périodes distinctes. Elles se succèdent ainsi par périodes de 4 h. Chaque phase de 4 h se divise comme suit :

- La 1ère heure est sous influence de l'énergie du dosha précédent, la 4ème sous celle du dosha suivant. Ce sont les intervalles d'adaptation.
- De la 1ère à la 2ème heure, le dosha est en croissance
- De la 3ème à la 4ème heure, le dosha est en décroissance

Son point culminant se situe au passage de la 2ème ou de la 3ème heure.

Moment de la journée	Eléments prédominants	Energie activée	Effet physiologique
Du lever du soleil : (vers 6 h) jusqu'à 10 h	Terre et Eau	Kapha : activation de l'énergie des reins, des os, des sécrétions internes	Le corps et l'esprit s'éveillent, l'énergie est fraîche et lourde, l'être ravive son être.
En milieu de matinée : de 10 h à 14 h	Feu 	Pitta : réactivation du feu digestif, de l'énergie de la rate, du pancréas, du foie, des glandes surrénales	Le corps se sent léger, l'esprit s'active, l'être ressent le besoin de manger, l'appétit et le mental est affamé de découvertes, connaissances, échanges.
Dans l'après-midi : de 14 h à 18 h	Eau et Espace 	Vâta : activation de l'énergie des poumons, du cœur, du thymus	Corps actif, vif, esprit pénétrant, posé, l'être se détend, relâche les raideurs, a le besoin de s'étirer, voire s'allonger.
En fin de journée, dès le coucher du soleil : de 18 h à 22 h	Air et Espace 	Kapha : énergie de la thyroïde	Le corps se pose, entre dans l'inertie, l'esprit ralentit son activité, tend à la réflexion, le raisonnement, l'être recherche le calme, un temps de pause, a besoin de s'asseoir, de se reposer, de se relaxer.
En début de nuit : de 22 h à 2 du matin	Feu et Eau 	Pitta : énergie de la sphère hépatique et des sucres gastrique, digestif et biliaire	Le corps digère les nourritures de la journée, l'esprit oscille entre les activités nécessaires et le repos, l'être ressent le besoin de réfléchir, de songer. Le sommeil arrive progressivement.
Au cours de la nuit : de 2 h à 6 h	Terre et Air 	Kapha : énergie des tissus musculaires, de la moelle et du sang ; puis Vâta : énergie de la sphère intestinale (avant le lever du soleil de 4 h à 6 h)	Le corps et l'esprit commencent à s'éveiller, l'être sort du sommeil profond, bouillonne, entre dans la phase de réveil.

L'Ayurvêda a une vision très précise de ce qu'est la bonne santé. Dans l'un des traités védiques majeurs de la médecine ayurvédique (la Charaka Samhitâ), il est écrit « **La bonne santé se résume à la parfaite harmonie du corps, des organes sensoriels, du mental et du Moi.** ».

Selon cette philosophie, **chacun** est ainsi entièrement **responsable de son état de santé**. Une qualité de vie saine, une alimentation équilibrée, une bonne hygiène, l'entretien du corps et une immunité solide font partie des règles de bonne santé dans l'Ayurvêda, préservant le flux ininterrompu d'énergie vitale qui circule en chacun de nous.

Tout ce que nous faisons, que ce soit lié à notre alimentation ou à notre mode de vie, a des caractéristiques doshiques particulières. Tout le monde a la capacité, s'il le souhaite, de modifier sa routine quotidienne pour redresser un déséquilibre des doshas, rester en bonne santé et augmenter son bien-être.

Même si certaines activités sont difficiles à changer du jour au lendemain, comme la nature de votre travail par exemple, vous pouvez tout à fait vous créer des loisirs ou modifier votre alimentation pour contrebalancer l'influence excessive d'un dosha particulier.

La routine quotidienne

Prendre le temps d'analyser et d'améliorer vos autres occupations quotidiennes sera de la même façon très bénéfique sur votre ou vos dosha(s) prédominant(s).



Cas de la télévision : regarder trop la télévision a tendance à augmenter Vâta par une trop grande stimulation des yeux et des oreilles. Cela augmente aussi Kapha en raison de la nature passive de cette activité. Le sujet regardé peut influencer l'un ou l'autre des doshas.

Besoins des 3 Doshas

Vâta	Pitta	Kapha
- Régularité - Manger régulièrement. - Horaires réguliers de coucher et de lever - Prendre le temps de penser.	- Eviter d'être trop orienté vers un but. - Prendre le temps de faire les choses juste pour le plaisir (faire une balade ou s'asseoir dehors par une claire soirée d'été et regarder le ciel).	- Opérer des changements régulièrement pour ne pas vous enliser dans votre routine habituelle. - Essayer de faire chaque jour quelque chose de manière différente afin de surmonter votre horreur du changement.

Rituel de Routine matinale

Le corps est prêt à s'adapter aux habitudes choisies. La mise en place d'une routine matinale vous aidera à améliorer votre santé et votre vitalité.

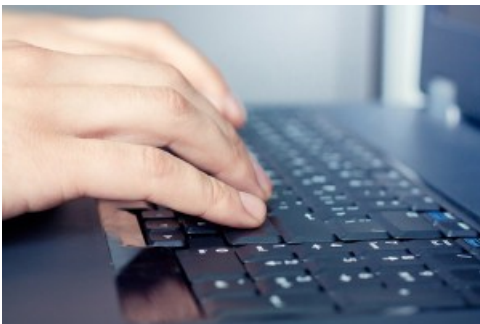
MON RITUEL MATINAL

- ✓ Au réveil, restez allongé et prenez conscience des sensations de votre corps, de votre attitude face à cette nouvelle journée, en ayant des pensées positives.
- ✓ Frottez vos paumes l'une contre l'autre et frottez doucement votre visage en sentant l'énergie et la vitalité de votre être.
- ✓ Saluez-vous dans le miroir pour vous montrer que vous vous aimez et vous respectez.
- ✓ Allez aux toilettes pour effectuer les besoins d'élimination.
- ✓ Grattez-vous doucement la langue avec un grattoir ou une petite cuillère afin de stimuler le système digestif.
- ✓ Brossez-vous les dents, massez-vous les gencives avec une poudre de plante ou huile végétale appropriée, puis faites un gargarisme avec une infusion spécifique, et nettoyez-vous les narines et les yeux.
- ✓ Prenez une douche chaude ou un bain avec massage à l'huile avant et après.
- ✓ Faites l'ensemble des soins quotidiens du visage correspondant à votre type de peau.
- ✓ Faites quelques exercices d'étirements ou des postures de yoga. Des étirements réguliers et des exercices modérés aident à réguler votre métabolisme corporel.
- ✓ Enchaînez avec de la méditation ou un moment de tranquillité pendant environ 15 minutes.
- ✓ Habillez-vous avec des vêtements propres et confortables en choisissant les couleurs en fonction de vos doshas.
- ✓ Prenez votre petit déjeuner convenant à votre constitution.

Le travail

On passe au moins 1/3 de notre journée à travailler raison pour laquelle **la nature et l'environnement de notre travail vont fortement jouer sur l'équilibre de nos doshas**. Pour cette raison, il convient d'essayer d'arranger au mieux les qualités de notre environnement de travail pour aider à garder nos doshas équilibrés.

Doshas	Vâta	Pitta	Kapha
Domaines de prédilection	Communication, créativité	Puissant intellect	Stabilité et compassion Politique Chirurgie Droit
Exemple d'activités convenant à chaque constitution	Artiste, danseur, musicien Acteur Esthétique industrielle Enseignement Ecrivain Photographe Philosophe Leader spirituel	Direction Leader Politique Chirurgie Droit Finance Chargé d'affaires	Finance Chargé d'affaires Professions humanitaires Infirmier, médecin Administration Cuisine Bâtiment, travaux manuels Conseil Enseignement
Environnement de travail à éviter (augmentant chacun des doshas)	Bureau ou magasin à air conditionné, manque de lumière naturelle Avion/Voiture/Camion Magasin froid / courants d'air Ennui	Cuisine Fonderie Salles chaudes	Manque de lumière naturelle Magasin froid
Expérience excessive à limiter ou à équilibrer si possible (augmentant chacun des doshas)	Défis suscitant la peur Petites tâches répétitives suscitant la même action musculaire Responsabilité trop stressante Parler, téléphoner	Défis Compétition Concentration Prise de décisions Frustrations Responsabilité	Ennui Tâches répétitives Assis/debout



Cas de l'ordinateur : Bien qu'il fasse aujourd'hui partie de la vie moderne, passer trop de temps sur l'ordinateur augmente les 3 doshas mais en particulier Vâta.

Pour pacifier Vâta :

- massez visage, mains et avant-bras avec une huile végétale
- faites des pauses fréquentes à l'air libre, bougez et étirez-vous
- passez deux minutes à reposer vos yeux fermés en les couvrant de vos paumes.

Vacances/Loisirs/Activités

Grâce aux activités de loisirs, de détente et aux vacances que vous choisissez, vous pouvez essayer d'équilibrer les effets qui augmentent vos doshas et qui sont difficiles à modifier, notamment en ce qui concerne votre vie professionnelle. Le yoga, la marche, la natation et le jardinage par exemple sont bénéfiques pour tous les doshas. D'autre part, faire de l'exercice régulièrement aide à améliorer la digestion, à assouplir et à tonifier le corps, cela est bénéfique quel que soit votre dosha prédominant. Il est préférable de privilégier des exercices adaptés à votre constitution, la durée de l'exercice variant selon chacun. D'après la science ayurvédique, nous devrions pratiquer celui-ci à moitié de notre capacité (visible lorsque l'on transpire ou quand on est épuisé). L'exercice devrait être pratiqué plusieurs fois par semaine ou par jour sur de courtes périodes plutôt qu'une fois de temps en temps lorsque nous avons le temps.

Doshas	Vâta	Pitta	Kapha
Attirance habituelle (augmentant les doshas correspondant) Exemples de sports à éviter ou à limiter (en excès ils augmentent le dosha correspondant)	- Musique forte - Jeux sur ordinateur - Actions rapides, nouvelles expériences - Exercices intenses, à la limite de l'épuisement - Cyclisme - Gymnastique - Equitation - Parachutisme - Patinage, ski - Aérobic, jogging - Football - Tennis, ping-pong - Courses de moto, sports sur piste - Voile	- Situations ou sports de compétition - Tir à l'arc, tir - Escrime - Football - Tennis, ping-pong - Courses de moto, sports sur piste - Billard - Golf - Boxe	- Rester assis à ne rien faire. - N'aime pas le sport en général, mais bonne endurance lors d'exercices. - Pêche à la ligne - Pétanque - Haltérophilie, lutte, lancer de poids - Billard - Golf - Boxe - Voile
Activités à privilégier	- Activités calmes et créatives : peinture, tissage - Saunas, hammams - Faire chaque jour des exercices modérés et réguliers.	- Eviter les compétitions en face à face. - Privilégier les sports aquatiques et les sports d'hiver.	- Participer à des activités stimulant à la fois le physique et le mental. - Exercices vigoureux - Faire de nouvelles activités régulièrement, inventer des variantes pour chacune.
Vacances à privilégier / à éviter	A privilégier : • Vacances au même endroit • Beaucoup de soleil et de chaleur, en bord de mer • Tranquillement à ne rien faire A éviter : • Tourisme et circuits • Nouvelles expériences qui sont vâtagéniques • Altitude • Trop d'activités diverses	A privilégier : • Etre suffisamment actif en vous défiant vous-même. • Randonnées, canoë, ski... • Ne pas tout organiser à l'avance. A éviter : • Les climats chauds • Les vacances très bien organisées • Les défis avec autrui	A privilégier : • Circuits • Vacances actives et variées A éviter : • Lézarder au soleil. • Ne rien faire.

Sommeil, Rêves et Intimité



Le **soir**, période de Kapha, apporte une **lourdeur naturelle du corps et de l'esprit**, propice au sommeil et à l'acte sexuel. Pendant le sommeil, l'esprit a l'occasion de finir de digérer les expériences de la journée et de compléter les désirs inassouvis. Les rêves ont souvent tendance à vous relier à votre dosha prédominant.

Quelques conseils pour bien dormir :

- Ne pas aller se coucher sans avoir eu une **bonne digestion** de la **nourriture** mais aussi des **expériences mentales et émotionnelles** de la journée.
- Se coucher de préférence **entre 23h et minuit**.
- **Huiler son corps**.
- **Eviter** de regarder la **télévision**, être devant l'**ordinateur**, de lire au lit.
- Utiliser une **lumière tamisée** et de la **musique douce**.

Quelques conseils pour une bonne union sexuelle (sur le plan, physique, mental et émotionnel) :

- **Ne pas précipiter l'union** (qui doit être saine et consciente). Elle améliore la santé, la vitalité et donc ojas et l'immunité.
- Bien que le toucher et l'odorat soient les principaux sens de l'intimité, **chaque sens doit être satisfait**. Il est donc important de préparer un environnement agréable propice selon chacun : musique douce, fleurs, aliments sucrés, bain parfumé avec des huiles....
- Enfin, les aliments comme le **miel**, le **lait**, le **ghee** ou l'**oignon** sont des **aliments nourrissants pour les tissus reproducteurs**.
- **La fréquence de rapports dépend de la constitution**, les personnes Kapha ont souvent une plus grande endurance, mais cela dépend aussi de la saison. Elle peut être réduite durant la saison chaude.



L'alimentation que nous ingérons est pour une grande part responsable de notre état de santé. D'après l'un des textes védiques, la Charaka Samhitâ, divers facteurs doivent être pris en compte pour déterminer le type d'alimentation qui nous convient le mieux.

Conseils généraux :

Il est important de prendre en compte les besoins au niveau individuel, selon votre constitution, votre âge, votre digestion et votre mode de vie ainsi que tout déséquilibre doshique existant.

Toutefois, quelques règles générales, qui tiennent du bon sens, s'appliquent à tous.

Mes règles de conduite alimentaire

A faire



- **Ne manger que lorsque votre corps a naturellement faim.**
- Manger des **aliments sains qui font plaisir aux sens** (essayer de choisir des aliments provenant d'un environnement sain, si possible biologiques, cultivés localement, ou des viandes issues d'animaux élevés dans de bonnes conditions).
- **Prendre en compte les changements de saisons** dans notre habitude alimentaire, privilégier le chaud l'hiver, le froid l'été.
- Pendant le repas, **privilégier des boissons chaudes** ou du vin en petite quantité qui facilitent la digestion.
- Manger **en agréable compagnie** ou dans un **plaisant silence**.
- **Arrêter de manger quand le corps se trouve rassasié.**
- Manger **au moins 2 heures avant d'aller vous coucher** pour favoriser la digestion.

A ne pas faire



- Ne pas manger si l'estomac n'a pas fini son travail sur le précédent repas.
- **Ne pas manger lorsque vous êtes perturbé émotionnellement** : colère, frustration, émotions, inquiétudes, car cela perturbe la digestion.
- **Ne pas manger trop ni trop peu.**
- Ne pas manger **trop tard le soir.**
- Eviter les **combinaisons alimentaires incompatibles** (voir paragraphe ci-dessous).
- Eviter les **cuissons aux micro-ondes** pour ne pas trop altérer les qualités naturelles des aliments.
- Eviter les **aliments ayant subi** beaucoup de **transformations** industrielles et commerciales.
- Eviter les **aliments que vous n'aimez pas** car ils ne satisferont pas votre esprit.
- Eviter les **aliments qui manquent de cuisson, trop cuits ou brûlés.**
- Eviter de manger **les restes ou des aliments réchauffés** car ils contiennent peu de Prâna.
- Ne pas manger de **fruits verts ou trop mûrs.**
- Ne pas boire d'**eau glacée** pendant ou aux alentours des repas, cela inhibe agni.
- Pendant le repas, **ne pas trop parler, ne pas regarder la télévision, écouter la radio ou lire**, ces activités détournant vos sens de la nourriture et donc des besoins de votre corps.

Les types d'aliments à privilégier selon votre ou vos doshas prédominants

Les aliments ont des qualités qui agissent sur notre physique et influencent nos doshas.

On note **3 grandes catégories d'aliments** qu'il convient de choisir de façon judicieuse selon nos doshas :

- Léger – Lourd
- Liquide/huileux – Desséchant
- Echauffant/chaud - Rafrâichissant/froid

A partir de ces trois grandes catégories, on peut former plusieurs combinaisons.

Chaque combinaison correspond à un goût ou Rasa.

Selon votre constitution individuelle, il convient de **sélectionner les aliments qui tendent à pacifier votre/vos dosha(s) prédominants**. Si un autre dosha est déséquilibré, il faudra également suivre un régime pour le pacifier sans trop augmenter votre/vos doshas prédominants.

Voici quelques exemples : V = Vâta ; P = Pitta ; K = Kapha ; - = apaise, pacifie ; + = augmente

Effet sur les doshas	Caractéristiques	Goût (Rasa)	Aliments
VP-, K+	Froid, gras, lourd	Sucré	- Aliments chargés en glucides dont : sucre, miel, jus de fruits, riz, pain - Laitages : lait, crème, beurre - Produits d'origine animale : viandes, poisson - Huiles - Fruits et légumes : betterave, concombre, pomme de terre, pomme, figue fraîche, raisin, melon, pêche, poire, prune, fruits secs - Epices : réglisse, safran, cardamome, cannelle - Laitages : yaourt, fromage
V-, PK+	Chaud, lourd, gras	Aigre	- Fruits et légumes : raisin vert, citron, orange, épinard, banane, tomate - Vinaigre - Aliments fermentés
V-, PK+	Chaud, gras, lourd	Salé	- Sel marin, fruits secs salés, fast-foods, conserves, algues, fruits de mer
K-, VP+	Chaud, léger, sec	Épicé	- Epices et condiments : oignon, ail, radis, gingembre, piment, clou de girofle, poivre de Cayenne, poivre noir, moutarde épicée - Produits d'origine animale : poulet, œuf - Huile de Carthame, graines de potiron
PK-, V+	Froid, léger, sec	Amer	- Légumes : plantes potagères à feuilles sombres ou amères, pissenlit, fénugrec, racine de gentiane - Schweppes - Caféine
PK-, V+	Froid, moyen	Astringent	- Fruits : banane verte, grenade, canneberge - Légumes : haricots, lentilles, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, pomme de terre, épinard - Cannelle

Les repas en famille :

Lorsque vous préparez un repas pour la famille, il est assez difficile de prévoir un même menu qui sera adapté à tous et peu évident de faire un menu différent pour chacun. Il n'y a pas de solution facile, mais la **modération**, le **choix de plats d'accompagnement visant à équilibrer les trois doshas**, le fait de **tout cuire dans un même récipient**, comme le **kitcheri** (plat de riz et de pois cassés avec des légumes coupés en dés), ou encore l'**utilisation individuelle de condiments** ou garnitures vous aideront grandement.

Autres facteurs à prendre en compte pour une bonne alimentation :

Attention aux mauvaises combinaisons :

Certains aliments ne devraient pas être associés au cours d'un même repas, au risque d'entraîner des problèmes au niveau de la digestion. Voici une **liste non exhaustive d'aliments qu'il convient d'éviter de mélanger pendant un même repas** :

- Aliments ayant des caractéristiques différentes (exemple : ne pas mélanger le lait, rafraîchissant avec la viande et le poisson, échauffants)
- Les aliments crus et cuits, les aliments crus étant plus difficiles à digérer
- Les fruits et les autres aliments
- Le lait avec le yaourt
- Le lait avec le yaourt et avec des fruits acides ou aigres, du poisson, de la viande, des œufs, des pommes de terre, tomates ou aubergines, des féculents
- Différents types de protéines, comme les œufs et le fromage.

Cependant, la cuisson dans un même récipient des aliments ayant des qualités antagonistes peut réduire ces effets

adverses.

Bien suivre les proportions :

La **quantité de nourriture que chacun doit ingérer dépend de plusieurs facteurs** :

- la capacité à digérer (liée à votre constitution)
- l'âge
- la profession
- le niveau d'activité
- la saison
- le moment de la journée

Il convient de ne pas trop manger, ni trop peu. Selon l'Ayurvêda, la meilleure quantité à consommer en un repas devrait varier entre :

- 1/3 et la moitié de l'estomac en aliments solides
- 1/4 et 1/3 de l'estomac en liquides
- le dernier quart ou tiers restant vide (nécessaire au bon mélange avec les sucs digestifs).

Un bon régime alimentaire doit comprendre entre 40 et 60% de céréales, 10 à 20% de protéines, 20 à 50% de fruits et légumes, à adapter selon votre constitution.

Pour retrouver, conserver et/ou améliorer votre santé et votre bien-être, il est conseillé de suivre régulièrement l'une, l'autre ou plusieurs des thérapies suivantes liées à nos 5 sens :

- La **nutrithérapie** ou thérapie nutritionnelle faisant intervenir le goût : la nourriture étant considérée comme la médecine parfaite en Ayurvêda
- La **chromothérapie** ou thérapie par les couleurs, faisant intervenir la vue
- La **musicothérapie** ou thérapie par la musique, qui fait intervenir l'ouïe
- L'**aromathérapie** ou thérapie par les huiles essentielles, qui touche l'odorat
- La **thérapie par les massages externes**, faisant intervenir le toucher et les **massages internes** grâce à la pratique du yoga



1/ Le goût (la nutrithérapie) :

« Que ton aliment soit ton médicament et ton médicament ton aliment ».

Cette citation empruntée à Hippocrate a toute sa valeur en médecine ayurvédique ; et Lucrèce de rajouter ***« Ce qui est bon pour une personne est un poison amer pour les autres ».***

L'une des **différences** les plus **importantes** entre la **médecine occidentale moderne** et la **médecine ayurvédique** concerne la **valeur qui est accordée à l'alimentation** :

- La **médecine occidentale** considère des **règles qui s'appliquent de la même façon à tous** : quand la machine qu'est notre corps fonctionne bien, il suffit d'apporter les nutriments nécessaires appartenant aux 3 catégories alimentaires de base (lipides, glucides, protéines). S'il y a un dysfonctionnement, il suffit de supprimer la

« mauvaise » catégorie, après avoir déterminé l'organe déficient.

- Selon la **médecine ayurvédique**, il n'existe pas d'aliment « bon » ou « mauvais », **chaque individu réagissant différemment selon sa constitution propre**. Pour comparaison, vouloir soigner quelqu'un sans faire attention à son alimentation revient à cultiver un jardin sans se soucier de la qualité du sol, de l'ensoleillement et du degré d'humidité. Alors on peut se demander comment l'Ayurvéda reconnaît ce qu'il convient de consommer ?

Pour ce faire, les **aliments sont classés en fonction de leur saveur, goût ou « rasa »** qui sont au nombre de **six** : le sucré (ou doux), l'aigre, le salé, le piquant (ou épicé), l'amer et l'astringent. **Le régime idéal pour chaque personne est celui qui privilégie les trois goûts dont les caractéristiques vont équilibrer sa constitution.**

Saveurs et viryas (effets sur le corps) à privilégier selon votre constitution :

Doshas	Vâta	Pitta	Kapha
Saveurs à favoriser	Salé, aigre, sucré	Amer, sucré, astringent	Piquant, amer, astringent
Saveurs à éviter	Amer, astringent, piquant	Aigre, piquant, salé	Sucré, salé, aigre
Viryas à favoriser	Chaud, humide	Froid, humide	Chaud, sec
Viryas à éviter	Froid, sec	Chaud, sec	Froid, humide



En savoir +

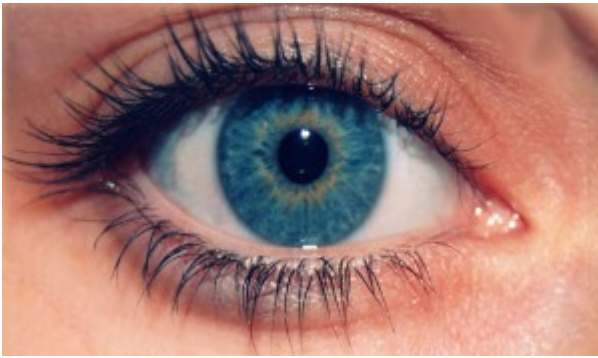
la théorie ayurvédique ne s'arrête pas là. Sur le fameux principe « Nous croquons la vie à pleines dents », l'Ayurvéda perçoit toute expérience humaine comme une nourriture : les idées sont digérées par l'esprit et l'intellect, les sensations et les aliments par le corps. Ainsi, pour avoir une vie saine et heureuse, il est important de bien nourrir à la fois le corps et l'esprit.

Relation entre les 5 éléments et les 6 saveurs (« Rasa ») : Selon l'Ayurvéda, les saveurs des plantes et des aliments indiquent leurs propriétés. Les différentes saveurs ont ainsi des effets différents. On distingue 6 saveurs principales qui proviennent des 5 éléments.

Goût (Rasa)	Éléments	Caractéristiques	Effet sur les doshas	Energies	Effets post-digestifs
Sucré (doux)	Terre et Eau	Froid, gras, lourd	VP-, K+	Rafrâichissante	Sucré
Aigre (acide)	Terre et Feu	Chaud, lourd, gras	V-, PK+	Echauffante	Aigre
Salé	Eau et Feu	Chaud, gras, lourd	V-, PK+	Echauffante	Sucré
Piquant (épicé)	Feu et Air	Chaud, léger, sec	K-, VP+	Echauffante	Piquant
Amer	Air et Ether	Froid, léger, sec	PK-, V+	Rafrâichissante	Piquant
Astringent	Air et Terre	Froid, moyen	PK-, V+	Rafrâichissante	Piquant

V = Vâta ; P = Pitta ; K = Kapha ; - = apaise, pacifie ; + = augmente

La Vue (la chromothérapie) :



Selon l'Ayurvêda, ce que nous voyons ou regardons a toujours une influence spécifique sur notre psychologie et notre physiologie, en raison de la nature même de la lumière, de la couleur et de la matière. La chromothérapie ayurvédique a pour objectif de vous mettre de bonne humeur pour que vous rayonniez. Elle a des effets immédiats. Chacun peut choisir ses vêtements, sa décoration intérieure et créer ses cosmétiques ou ses repas en mettant de la couleur, en fonction de l'état d'esprit recherché.

Couleurs à privilégier selon votre constitution :

Doshas	Vâta	Pitta	Kapha
Humeur	Anxiété, surexcitation	Colère, frustration, jalousie, épuisement nerveux	Dépression, léthargie, morosité
Choix des couleurs	Chaudes, feutrées, apaisantes	Fraîches, tendres, apaisantes	Chaudes, stimulantes, vives mais claires
Couleurs à privilégier	Or, jaune, orange, vert d'eau, blanc bleuté, pourpre, indigo, marron	Blanc, bleu ou vert tendre, pastels	Rouge vif, orange, jaune
Couleurs à éviter	Rouge vif	Couleurs vives ou sombres, noir	Rose, blanc, bleu, vert, marron

3/ L'ouïe (la musicothérapie) :



L'Ayurvéda utilise les effets des **sons particuliers pour équilibrer notre psychophysiologie**, en recourant soit à la **musique**, soit aux **mantras**, qui sont des sons d'une qualité vibratoire spécifique utilisés pendant la méditation. Comme dans les autres domaines, l'Ayurvéda tient compte de notre constitution pour savoir quels sont les sons qui nous sont le plus bénéfique. Cependant, nos états d'esprit sont changeants, **c'est à chacun de savoir ce qui lui convient le mieux à tel moment donné.**

En savoir + : le son qui a le plus d'effet sur nous est celui de **notre discours**. Ce que nous disons, la façon dont nous parlons, ont à la fois une forte influence sur notre environnement mais agissent aussi sur notre corps et notre esprit.

Afin de purifier le son de la voix, les médecins ayurvédiques conseillent de faire un gargarisme quotidien :

- Ajouter 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée, de Clou de Girofle ou de Cannelle écorce dans une demi-tasse d'eau chaude avec 4 gouttes de solubilisant (Disper ou le Solubol) puis gargarisez-vous.

Besoins musicaux à privilégier selon votre constitution :

Doshas	Vâta	Pitta	Kapha
Tendances	Humeur changeante, hyperactivité, excitabilité	Fougueux, passionné, débordant d'énergie, irritable, coléreux	Lenteur, lourdeur, doux, affectueux, peu de tonus
Besoins musicaux	- Sons suaves, apaisants, mélodieux - Tonalités sourdes, notes basses, sons profonds - Sons répétitifs, airs légers - Rythme lent - Basse, violoncelle, saxophone, tambours	- Sons apaisants, fluides, harmonieux - Musique douce, notes médianes - Sonorité et rythme modérés - Piano, flûte, clarinette, hautbois, cor	- Notes hautes, sons criards, tonitruants - Rythme rapide - Musique forte
Musique à privilégier	- Musique classique de l'Inde, chants grégoriens et baroques, Bach, Haydn, folk, valse	- Cool jazz, Mozart, Beethoven, opéra italien	- Piccolo, violon - Voix de soprano, rock and roll, opéra, Händel, Beethoven, musiques électriques, musiques latines, rythm and blues, rock, rap
Musique à éviter	Rap, hard rock, sonorités métalliques	Rap, hard rock, sonorités métalliques	Musique romantique, douce

L'odorat (l'aromathérapie) :



L'influence de l'odeur est primordiale dans notre vie, chaque odeur ayant un **impact direct sur l'esprit et les émotions**. La thérapie par les plantes et leurs arômes n'est pas nouvelle. Contrairement aux parfums issus de la chimie de synthèse qui sont artificiels, sans vie, **l'huile essentielles pure**, qui contient des centaines de composants biochimiques, **est la force vitale de la plante et donne sa vie et son intelligence subtile à notre corps** lorsque nous la respirons ou l'avalons. Rapide et facile d'utilisation, tout en respectant les précautions d'emploi, **l'aromathérapie est un complément idéal à vos soins quotidiens** (dans vos soins, dans le bain, sous forme de parfums, d'huiles, en diffusion...) notamment en cas de trouble émotionnel, mais également pour des problèmes de peau. Si l'on considère les huiles essentielles selon l'Ayurvêda, elles ne peuvent cependant pas être conseillées à tous indifféremment. Il convient à chacun d'utiliser les huiles essentielles dont l'odeur, le goût et les propriétés lui conviennent.

Huiles essentielles à privilégier selon votre constitution :

Doshas	Vâta	Pitta	Kapha
Qualités à privilégier (saveurs et viryas)	Sucrées, aigres, salées, réchauffantes, calmantes, hydratantes, purifiantes, carminatives, fortifiant le système nerveux	Sucrées, amères, astringentes, rafraîchissantes, apaisantes, calmantes, purifiantes	Epicées, amères, astringentes, réchauffantes, stimulantes, asséchantes, diurétiques, diaphorétiques
Odeur	Suave, douce, chaude	Parfumée, fraîche	Forte, pénétrante
Exemples d'huiles essentielles à privilégier	Anis étoilé, Bergamote, Cajepout, Camomille, Cardamome, Cannelle, Cyprès, Encens, Géranium, Citron, Nérol, Muscade, Jasmin, Orange, Rose, Menthe verte, Ylang-Ylang, Thym blanc	Acore vrai, Rose, Santal, Jasmin, Fenouil, Vétiver, Coriandre, Lavande, Iris, Patchouli, Menthe verte, Santal, Ylang-Ylang	Basilic, Laurier feuilles, Cajepout, Acore vrai, Cannelle feuilles, Gingembre, Eucalyptus, Bergamote, Camphre, Girofle, Menthe poivrée, Poivre, Patchouli, Romarin, Sauge, Thym rouge

Le toucher (massages externes et internes) :

La peau, considérée comme notre second cerveau, en lien direct avec l'environnement, est à la source de nos expériences sensibles vitales telles que la chaleur, le froid, la douleur, la tendresse, le plaisir, la sensualité...

Le massage externe : huiler son corps

Pour **nourrir, stimuler la peau** et ainsi équilibrer l'ensemble de nos autres tissus, l'Ayurvéda recommande naturellement la **pratique régulière de massages à base d'huiles essentielles et végétales** (au moins une fois par semaine) et ce, quelle que soit sa constitution.

>> Zones concernées :

Il est possible de **se huiler le corps entièrement**, voire de **privilégier la tête** (front, tempes...) et **les pieds** si l'on a moins de temps, ou simplement de masser le cuir chevelu pour **libérer le stress général accumulé** et **procurer une sensation de bien-être** intense.

>> Quelques huiles à privilégier :

L'huile de **sésame**, réchauffante, lourde et très apaisante pacifie **Vâta**. Pour **Pitta**, on peut privilégier l'huile de **coco** ou l'huile de **tournesol**, moins échauffantes.

Kapha ayant déjà tendance à être huileux, on doit utiliser les huiles avec modération.

>> Précautions :

Un bémol toutefois si vous êtes sous suivi médical, enceinte, si vous avez des zones douloureuses, des zones abîmées ou infectées, une langue chargée, l'avis médical préalable est dans ces cas nécessaire. Eviter également les périodes autour des repas pour l'application.

>> Equilibrer ses chakras par le massage : quézaco ?

Le **massage** est avant tout une **méthode de rééquilibrage** qui **s'appuie sur le fonctionnement des centres d'énergie vitale du corps**. Les **chakras** sont décrits comme des points de jonction entre la matière et la conscience, c'est-à-dire des points où les forces de vie que sont Vâta, Pitta et Kapha convergent et où l'intelligence du corps est la plus concentrée. Proches de la surface de la peau, ils sont donc très sensibles.

Le massage interne : le Yoga

En parallèle du massage externe, on différencie également le massage interne. **Tout exercice physique est un massage interne** réduisant la tension du corps, tonifiant la peau tout en l'assouplissant, améliorant la circulation sanguine, stimulant le flux lymphatique....

Le massage interne est nécessaire pour avoir une **bonne santé** et une **beauté éclatante**.

On peut citer particulièrement le **Yoga**, qui **intègre tous les aspects de la vie : le corps, l'esprit, le mental, la respiration et le spirituel**. De nombreuses postures de Yoga permettent de rééquilibrer les chakras. Certains exercices sont adaptés à tous les doshas, d'autres conviennent plus particulièrement à chacun d'entre eux. Il convient de choisir l'activité physique qui équilibrera votre constitution.





MON RITUEL DE MASSAGE

Le matin avant la douche et le soir avant le coucher sont les meilleurs moments pour les massages.

- S'asseoir sur une serviette, dans un endroit chaud de préférence, calme et confortable
- Vous pouvez agrémenter ce moment en mettant une musique douce ou en faisant brûler de l'encens

- Utilisez toujours des huiles chaudes et qui conviennent à votre peau
- Utilisez quelques gouttes pour masser les articulations et points d'énergie (chakras)
- Pour vous masser correctement, il est nécessaire de connaître les gestes adéquats :
 - . **Sur les articulations** : mouvements circulaires avec les doigts ou les paumes
 - . **Zones plus délicates** : pressez ou tapotez les points qui vous intéressent.

Entre les articulations : frictionnez-vous en massant alternativement de haut en bas, puis de bas en haut.

Sur les pieds ou les mains : massez seulement de bas en haut.

Sur le cou et le visage : ne massez que vers le haut ou vers les côtés

- Il est également nécessaire d'exercer le **bon degré de pression** de vos mains sur votre peau :

. **Le toucher « sattvique »** : léger, régulier et lent. Il convient en général aux peaux sèches ou à un état de tension.

. **Le toucher « rajasique »** : vitesse et pression moyenne. Il convient aux peaux sensibles.

. **Le toucher « tamasique »** : le plus profond et le plus vigoureux. Il convient aux peaux grasses.

UTILISATION DE L'HUILE DE CARTHAME

- Gardez les yeux fermés et concentrez-vous sur le point que vous êtes entraîné de masser.

- Le massage devrait durer 15 à 20 minutes. Cependant la qualité vaut mieux que la quantité. Si vous êtes pressé, vous pouvez vous contenter d'un mini-massage du cuir chevelu ou des pieds.

Conseils généraux

L'esprit, comme le corps, a besoin d'être équilibré pour bien fonctionner. D'après l'Ayurvêda, toutes les maladies sont psychosomatiques, cela signifie que le corps et l'esprit sont tous deux impliqués et **doivent être pris en compte dans le rétablissement de la santé et le maintien du bien-être**. L'esprit et l'intellect orientent nos sens et nos actions. Trop ou pas assez de stimulation peut entraîner un déséquilibre. Concernant les **émotions**, l'Ayurvêda dit qu'il vaut mieux comprendre les émotions plutôt que les exprimer ou les réprimer. **Le fait de les comprendre, les transforme et les libère.**

- **Recherchez la cause de vos émotions**, notamment lorsqu'elles sont négatives (elles entraînent des douleurs et blessures émotionnelles perturbant l'esprit).
- **Faites-vous des massages régulièrement**, ils aident à libérer les émotions réprimées.
- **Pensez à vous détendre**, avoir un moment de tranquillité et avoir une attitude et des pensées aimantes à votre égard, à prendre conscience de qui vous êtes, de vous accepter tel que vous êtes et de vous respecter.
- **Pratiquez la méditation** vous aidera à comprendre vos relations.

La Méditation



La pression de la vie moderne nous éloigne de qui nous sommes réellement, nous n'avons plus conscience du pourquoi et du comment de nos attitudes, si elles sont toujours appropriées ou non à notre bien-être. D'où l'importance de la **méditation pour calmer l'esprit et essayer de prendre conscience de qui vous êtes réellement.**

Comme les massages ou le yoga, la méditation **permet d'ouvrir les centres d'énergie, donc les chakras** et ainsi de **développer concentration et vitalité.**

La méditation est une pratique visant à produire la **paix intérieure, la vacuité de l'esprit, la réflexion ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation**, obtenus en se « familiarisant » avec un objet d'observation : qu'il soit extérieur (comme un objet réel ou un symbole) ou intérieur (comme l'esprit ou un concept, voire l'absence de concept). Vivre sa vie dans un tel état de conscience vous permettra de **faire des choix conscients au lieu des choix habituels.**

La méditation **peut se pratiquer partout**, que ce soit au bureau, en famille, lorsque vous parlez, quand vous admirez quelque chose.

La méditation est l'étape ultime vers l'équilibre qui permet de parvenir à la purification de l'âme. Il est ainsi important de poursuivre un but et des objectifs précis, de savoir où nous allons, tout en essayant d'avoir un regard neuf, conscient et libre sur les événements de notre vie, de les accepter afin de se sentir libéré au maximum des émotions et pensées négatives.

Les facteurs de déséquilibre

Comme vu précédemment, **le déséquilibre des doshas amène à la maladie**.

Il est important de comprendre que ce processus peut arriver soit :

- à cause du **déséquilibre de votre ou vos dosha(s) prédominant(s)**, dans ce cas, le problème est souvent plus difficile à régler.
- à cause d'un **déséquilibre sur un autre dosha** non prédominant

Voici un **tableau récapitulant les facteurs pouvant augmenter les doshas, créer un déséquilibre** et de ce fait, **entraîner la maladie** si on ne les prend pas en compte.

Facteurs de déséquilibre pouvant entraîner la maladie

- **Mode de vie** quotidien/travail/loisirs
- **Régime alimentaire**
- **Mauvaise digestion**, élimination perturbée ou suppression des besoins naturels
- **Age de l'individu**
- **Saisons** et **heures** de la journée
- **Lieu** où l'on habite et **climat**
- Prise de **médicaments** ou de **stimulants** (tabac, alcool, café...)
- **Mauvaise utilisation des 5 sens**, trop faible, trop importante ou inadéquate avec sa constitution
- **Traumatismes**, qu'ils soient physiques ou psychiques
- **Immunité affaiblie**, fatigue physique, **manque de repos**
- **Respiration insuffisante**
- **Manque d'harmonie intérieure** et de paix de l'esprit sur le plan spirituel
- **Stress**



Zoom sur le stress

Une des causes principales de déséquilibre du corps est le stress. Tout ce qui surcharge l'équilibre naturel de nos énergies et perturbe les rythmes de la nature est considéré comme le stress.

- **Aucun événement n'est en lui-même stressant, mais il le devient en fonction de la façon dont il nous fait réagir et dont nous percevons les choses**, chacun pouvant réagir différemment dans une situation donnée.
- **Toutes les formes de stress ne sont pas nocives**, le stress peut nous aider à avoir l'énergie physique et mentale nécessaires momentanément pour réaliser un projet, on parle dans ce cas de bon stress.

Cependant et lorsque les mécanismes physiologiques sont constamment sollicités ou prolongés (comme c'est le cas par exemple lorsque nous devons faire face à des traumatismes personnels, quand nous avons constamment des délais à respecter...), nous nous retrouvons avec une production d'hormones et d'énergies spécifiques pouvant déséquilibrer nos différents systèmes. Cela entraîne des symptômes physiques, psychologiques et diverses maladies qui constituent le syndrome du stress. Dans les cas les plus importants, il peut y avoir une baisse ou un arrêt des défenses immunitaires avec apparition de toutes sortes de maladies et d'affections de la peau ainsi qu'un vieillissement prématuré de celle-ci.



Symptômes liés au stress selon les doshas prédominants ou en excès :

Si l'un ou l'autre de vos doshas sont en excès, ils vont créer des troubles, que ce soit au niveau physique ou psychique. Voici une liste non exhaustive des états émotionnels ou physiques négatifs liés au stress et/ou à l'excès de l'un des doshas.

Doshas	Vâta	Pitta	Kapha
Troubles cutanés	Sécheresse excessive, rides sur le front, décoloration, eczéma sec, psoriasis, pellicules, ongles cassants, ongles rongés, ou stries verticales, lèvres et pieds crevassés, mains et pieds froids, cheveux fourchus	Points blancs, éruptions, allergies, yeux et pieds brûlants, acné rosacée, dermatite de contact, capillaires éclatés, eczéma brûlant, rougeurs, transpiration abondante, stries horizontales sur les ongles	Excès de sébum, acné juvénile, toutes formes de kystes et de fibromes, peau atone, distendue, double menton, transpiration excessive, eczéma suintant ou avec démangeaisons, ongles bombés ou en becs de perroquet
Troubles corporels/maladies	Constipation, gaz, douleurs nerveuses, problèmes articulaires, fissures sur les paumes et les voûtes plantaires, épilepsie, problèmes rénaux, boursoufflures, tremblements	Hyperacidité, ulcères, tendance aux saignements, maladies hépatiques, inflammatoires, hypertension	Pieds et chevilles enflés, gonflement, œdème, prise de poids, asthme, toux, maladie coronarienne, diabète, calculs rénaux
Troubles émotionnels	Nervosité, anxiété, peur, agitation, distraction, tristesse, insécurité, manque d'intégrité, perte de créativité, manque de communication, indécision, hyperémotivité	Ambition, colère, hyperagressivité, accès de rage, envie, peur de l'échec, frustration, haine, ennui, jalousie, tendance à juger ou critiquer systématique, manque de discernement, orgueil, scepticisme	Ennui, indifférence, absence de compassion, négativité, dépression, léthargie, possessivité, lâcher prise impossible, avidité, sentiment de manque de soutien ou d'amour, obsessions, manque de gentillesse et d'intérêt

Les différentes étapes du processus de la maladie

Votre équilibre doshique peut être troublé par les **facteurs aggravants** vus précédemment, mais aussi par une **diminution d'agni** (mauvaise digestion) et par la **production et/ou l'accumulation de toxines dans le corps**.



Zoom sur l'importance d'Agni (digestion) et d'Ama (toxines)

Agni est fragile et **facilement perturbé par des facteurs divers** : un excès alimentaire ou de liquide, un surmenage cérébral ou des émotions réprimées, trop de stress, trop de bruit ou de parole à table, des jeûnes répétés ou prolongés, des grignotages importants, une nourriture prise sur le pouce, une mauvaise alimentation.

Quand le métabolisme ou **Agni est perturbé**, le corps digère et absorbe mal les nutriments. Ce qui n'est pas digéré ou expulsé naturellement devient des **toxines**, ou **Ama***, qui vont encombrer les parties affaiblies du corps. Selon l'Ayurvédā, **la maladie est due à une accumulation d'Ama**.

Il faut avoir à l'esprit qu'une maladie due à un excès du dosha prédominant dans votre constitution est plus difficile à traiter.

Les différentes étapes de la maladie au sein des 7 tissus :

Accumulation

- Augmentation d'un ou de plusieurs doshas dans son siège, petites gênes passant souvent inaperçues

Provocation

- Si l'accumulation n'est pas stoppée, le dosha en excès quitte son siège pour aller dans l'appareil gastro-intestinal.
- Les signes sont un peu plus repérables.

Répartition

- Le dosha aggravé se répand dans les tissus. Si un tissu est faible, il va s'y déposer. Les premiers symptômes peuvent changer, cependant le corps ne subira pas de dommage durable à ce stade si le dosha est rééquilibré (pacifié).

Déposition

- Cette étape est atteinte s'il y a faiblesse de l'un des tissus. Le dosha fusionne avec le tissu affaibli et peut y produire des toxines. Si agni (digestion) est robuste, il peut protéger le tissu des effets du dosha excessif.

Manifestation

- La maladie s'accroît et doit être supprimée en rétablissant l'équilibre doshique. Il est important d'apporter des changements dans sa vie pour pacifier le dosha en excès et pour prévenir une rechute de la maladie.

Différenciation

- Le dosha en excès a perturbé l'intégrité du système, on peut donner un nom à ces complications. La maladie peut demeurer à un état latent ou se fixer dans d'autres tissus et resurgir quand les conditions le permettront. Même si le dosha est pacifié, une faiblesse demeure dans le corps.

Comment se soigner par l'Ayurvédā ?

1. Commencez par rééquilibrer vos comportements et habitudes selon votre constitution et les facteurs aggravants que vous avez identifiés précédemment que vous trouverez résumés en [cliquant ici](#).
2. Utilisez des plantes ayurvédiques selon vos besoins. [Cliquez ici pour accéder à un tableau résumé d'utilisation des plantes](#).

Comment opérer ces changements ?

Le meilleur moyen de ressentir les bienfaits de l'Ayurvêda dans votre vie est bien sûr d'appliquer les principes de l'Ayurvêda le plus souvent possible. Après avoir déterminé votre constitution et en observant vos habitudes de vie, vous arriverez à ressentir les habitudes qui nuisent à votre santé et votre bien-être. Vous allez petit à petit choisir les qualités des activités, travail, loisirs, alimentation, les envies...qui vous correspondent le mieux. Les changements doivent se faire petit à petit afin que votre corps et votre esprit aient le temps de s'adapter et n'aient pas de sensation de privation. Si certains facteurs ne peuvent pas être changés pour le moment, acceptez-le et trouvez un équilibre dans un autre changement. Voici un petit résumé qui peut vous aider à y voir plus clair dans un premier temps sur les changements potentiels à réaliser selon votre dosha prédominant.

Vâta	Pitta	Kapha
- Ayez un rythme de vie régulier. - Huilez-vous la peau régulièrement. - Faites quotidiennement un peu d'exercice. - Ayez beaucoup de sommeil et de repos Restez au chaud. - Nourrissez vos sens.	- Réussissez vos ambitions sans vous mettre sous pression. - Employez la critique constructive plutôt que la confrontation. - Faites quotidiennement de l'exercice n'impliquant pas de compétition. - Restez calme. - Appréciez les activités extérieures qui vous mettent en question.	- Variez votre routine. - Ayez beaucoup de stimulation mentale. - Faites quotidiennement des exercices vigoureux. - Levez-vous tôt, couchez-vous tard. - Restez au chaud.

L'éclat et la santé de notre peau trahissent notre bien-être. Que l'on soit jeune ou vieux, homme ou femme, tout être humain désire être beau.

Qu'est-ce qu'une belle peau ?

Comment avoir une belle peau ?

Selon la science ayurvédique, nous ne devrions mettre sur notre peau que ce que nous pourrions manger.

Pour débiter



- **Connaître son type doshique et son type de peau** (se référer aux questionnaires en IV- Evaluation de la constitution)
- **Eviter les causes de stress, les facteurs aggravant votre dosha prédominant** (se référer aux chapitres II et III)
- **Prendre soin des besoins fondamentaux de la peau**, afin de compenser les effets quotidiens liés au stress, à l'environnement, au processus naturel de dégénérescence des cellules :

*** Nettoyer la peau :**

Cela correspond à débarrasser la peau des cellules mortes, des toxines, du maquillage, des poussières et polluants chimiques à l'aide des plantes ayurvédiques équilibrantes de vos chakras.

>> Soin végétal démaquillant : à utiliser quotidiennement

>> Masque végétal exfoliant : à faire 1 à 2 fois par semaine pour éliminer les cellules mortes et autres impuretés tout en favorisant la régénérescence des cellules.

*** Nourrir, huiler, hydrater la peau :**

La peau a besoin d'être hydratée et nourrie, avec des produits purs, naturels et équilibreurs des doshas (aussi bien pour le corps que pour l'esprit) qui vont apporter les nutriments et lipides nécessaires afin d'aider à la régénération des cellules.

*** Rééquilibrer si nécessaire la peau avec les plantes ayurvédiques :**

>> Vous trouverez dans ce lien un [récapitulatif de toutes les plantes ayurvédiques adaptées à chaque dosha](#).

>> Vous trouverez dans ce lien un [récapitulatif de toutes les plantes ayurvédiques à utiliser selon des problématiques de peau spécifiques](#).

A faire



- Se laver le visage matin et soir, avec un produit végétal doux, du lait ou de l'eau tiède.
- Nourrir, hydrater sa peau quotidiennement avec des plantes et huiles essentielles appropriées (diluées dans un support approprié : huile végétale).
- Toujours se démaquiller avant d'aller dormir. Démaquillez-vous en utilisant une huile végétale pure ou du beurre clarifié à l'aide d'un coton, sans frotter : huile de sésame pour la peau sèche, huile de tournesol ou de carthame pour la peau sensible ou grasse.
- Utiliser un coton trempé dans de l'huile végétale pour démaquiller les yeux.

A ne pas faire



- Les crèmes de nuit qui bouchent les pores et font gonfler le visage.
- Les savons ou détergents agressifs sur le visage.
- Les démaquillants ou crèmes chimiques pour démaquiller les yeux.
- Les luffas, poudres chimiques ou pierres ponce pour frotter le corps.
- Les mouchoirs en papier pour enlever le maquillage, abîmant la peau.
- Les astringents chimiques et produits contenant de l'alcool.
- De l'eau très chaude puis très froide pour vous laver, cela fait éclater les capillaires.
- Les longues expositions au soleil, à l'eau de mer, au vent, au froid ou à la neige

Exemples de recettes :

Recette Nettoyante peau sensible Pitta

- **Poudre d'amande** : 1 cuillère à café
- **Ecorce d'orange moulue** : ½ cuillère à café
- **Lait en poudre** : ½ cuillère à café
- **Hydrolat de Rose**
Dans votre paume, mélangez ¼ de cuillère à café de la préparation à de l'hydrolat de Rose jusqu'à former une pâte. Appliquez sur le visage et le cou en massant légèrement pendant une minute. Rincez soigneusement à l'eau fraîche. Ne séchez pas avant l'application du soin nourrissant.

Recette Nettoyante peau sèche Vâta

- **Poudre d'amande** : une cuillère à café
- **Lait en poudre** : ½ cuillère à café
- **1 pincée de sucre**
Dans votre paume, mélanger ¼ de cuillère à café de ce démaquillant avec de l'eau tiède jusqu'à former une pâte. Appliquez sur le visage et le cou en massant légèrement pendant une minute. Rincez soigneusement à l'eau tiède. Ne séchez pas avant l'application du soin nourrissant.

Recette Nettoyante peau grasse Kapha

- **Farine de blé** : une cuillère à café
- **Ecorce de citron** : une cuillère à café
- **Lait en poudre** : ½ cuillère à café
Dans votre paume, mélangez ¼ de la préparation avec de l'eau jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur le visage et le cou en massant légèrement pendant une minute. Rincez soigneusement à l'eau tiède. Ne séchez pas avant l'application du soin nourrissant.

Recette Nourrissante peau sensible Pitta

Mélanger dans un flacon en verre ambré muni d'un compte-gouttes :

- **Huile végétale d'Amande douce** : 30 ml
- **Huile essentielle de Rose** : 10 gouttes
- **Huile essentielle de Santal** : 10 gouttes

Dans votre paume, mélangez 2 à 3 gouttes du mélange avec 4 à 6 gouttes d'eau. Lorsque la peau est encore humide, appliquez le mélange sur le visage et le cou en massant légèrement pendant une minute

Recette Hydratante peau sensible Pitta

- **Beurre de Coco** : 28 g
- **Huile végétale de Tournesol** : 90 ml
- **Infusion de Rose** : 60 ml

• **Huile essentielle de Santal** : 5 à 6 gouttes
Faites fondre le beurre à la vapeur. Ajoutez l'huile de Tournesol. Retirez du feu. A l'aide d'un compte-goutte, ajoutez l'infusion de Rose, goutte à goutte tout en remuant. Quand le mélange est refroidi, ajoutez l'huile essentielle de Santal. Appliquez doucement cette préparation hydratante sur le visage et le cou sans faire pénétrer. Refaire une ou plusieurs applications dans la journée, si nécessaire.

Recette Hydratante peau grasse Kapha

- **Beurre de Coco** : 28 g
- **Huile végétale d'Amande douce, de Carthame ou de Colza** : 90 ml
- **Infusion de Romarin ou de Basilic** : 6 ml
- **Huile essentielle de Camphre** : 1 goutte
- **Huile essentielle de Bergamote** : 2 gouttes

• **Huile essentielle de Lavande vraie** : 3 gouttes
Faites fondre le beurre de Coco à la vapeur. Ajoutez l'huile végétale choisie. Retirez du feu. A l'aide d'un compte-gouttes, ajoutez l'infusion de Romarin ou de Basilic, goutte par goutte tout en remuant. Quand la préparation est refroidie, ajoutez les huiles essentielles. Appliquez doucement et en très petite quantité sur le visage et le cou sans faire pénétrer le matin ou le soir.

Recette Hydratante peau sèche Vâta

- **Beurre de Coco** : 28 g
- **Huile végétale d'avocat** : 120 ml
- **Infusion d'orange** : 30 ml
- **Huile essentielle de Géranium** : 3 gouttes
- **Huile essentielle de Rose** : 3 gouttes

Faites fondre le beurre de Coco à la vapeur. Ajoutez l'huile d'avocat. Retirez du feu. A l'aide d'un compte-gouttes, ajoutez l'infusion d'orange goutte par goutte tout en malaxant le mélange. Quand le mélange a refroidi, ajoutez les huiles essentielles de Géranium et de Rose. Appliquez doucement cette crème hydratante sur le visage et le cou sans faire pénétrer. Refaire une ou plusieurs applications dans la journée, si nécessaire.

Recette Nourrissante peau sèche Vâta

Mélanger dans un flacon en verre ambré muni d'un compte-gouttes :

- **Huile végétale de sésame** : 30 ml
- **Huile essentielle de Géranium** : 10 gouttes
- **Huile essentielle de Néroli** : 5 gouttes
- **Huile essentielle de Citron** : 5 gouttes

Dans votre paume, mélangez 3 gouttes d'huile nourrissante et 6 gouttes d'eau. Lorsque la peau est encore humide, appliquez le mélange sur le visage et le cou en massant légèrement pendant une minute ou jusqu'à absorption des huiles essentielles.

Recette Nourrissante peau grasse Kapha

Mélanger dans un flacon en verre ambré :

- **Huile de Tournesol** : 30 ml
- **Huile essentielle de Lavande vraie** : 10 gouttes
- **Huile essentielle de Bergamote** : 5 gouttes
- **Huile essentielle de Sauge** : 5 gouttes

Dans votre paume, mélangez 2 gouttes d'huile nourrissante et 4 gouttes d'eau. Lorsque la peau est encore humide, appliquez le mélange sur le visage et le cou en massant légèrement pendant une minute.

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES...



Bien-être - Aromathérapie énergétique
Huile de massage facial
 ayurvédique - Immortelle &
 Basilic sacré
VOIR LA RECETTE



Soins du visage - Crèmes visage
Crème anti-âge Ayurvédique -
 Lotus, Fleurs de Lys & Coton
VOIR LA RECETTE



Soins du visage - Crèmes visage
Crème visage ayurvédique :
 nutrition et apaisement Nérolé &
 Citron
VOIR LA RECETTE

•

A faire



- Masser légèrement le cuir chevelu, matin et soir, avec quelques gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie ou de Romarin, diluées dans une huile végétale, puis se brosser les cheveux cinquante fois des racines vers les pointes.
- Protéger vos cheveux du soleil avec un chapeau.
- Utiliser des brosses et peignes propres.

A ne pas faire



- Eau très chaude ou très froide pour se laver les cheveux
- Shampoings détergents, sèche-cheveux quotidiennement, surtout si votre cuir chevelu est sec
- Sprays chimiques, colorants, permanentes, shampoings qui dessèchent les cheveux
- Peignes et brosses métalliques
- Barrettes, élastiques, bandeaux trop serrés, surtout pour dormir

- Masser légèrement le cuir chevelu, matin et soir, avec quelques gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie ou de Romarin, puis se brosser les cheveux cinquante fois des racines vers les pointes.
- De façon hebdomadaire, afin d'améliorer la circulation du sang vers le cuir chevelu, masser le cuir chevelu avec une cuillère à café d'huile végétale chaude de sésame ou de gotu kola pendant une minute. Envelopper la tête dans une serviette chaude et attendre 5 à 10 minutes. Faire ce massage une fois par semaine pour les peaux sensibles et deux fois par semaine pour les peaux sèches et pellicules. Pour les peaux grasses, la tête baissée et sur cheveux secs, se brosser cinquante fois des racines aux pointes afin que le sébum naturel se répande dans votre chevelure.

Exemples de soins

Recette de Shampoing liquide :

- Préparer une décoction végétale avec de la Lavande ou du Géranium pour les peaux sèches, de la Camomille pour les peaux sensibles et de la Sauge, des feuilles de Laurier ou de Romarin pour les peaux grasses.
- Préparer le shampoing : 8 parts de décoction végétale + 1 part de savon à l'huile d'olive liquide.
- Après le shampoing, vous pouvez rincer les cheveux avec une préparation (décoction de plantes ou pâte à base de henné) qui rehausse votre couleur naturelle. Masser ensuite le cuir chevelu avec 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande ou de Romarin avant de vous sécher les cheveux. Pour leur donner encore plus d'éclat, faire un dernier rinçage avec le jus d'un demi-citron dans une tasse d'eau.



Recette de Shampoing sec :

- Farine de Maïs : 1 cuillère à soupe
- Poudre d'Amande : 1 cuillère à soupe
- Poudre de racines d'Iris : 1 cuillère à soupe

Mélangez à parts égales, massez le cuir chevelu sec avec une poignée de ce mélange, enlevez ensuite avec une brosse.

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES...

4



4•



•Se masser les mains avec une huile végétale après chaque lavage pour garder des mains douces.

•Avant le coucher, mélanger une cuillère à soupe d'huile d'amande

douce et une cuillère à café de babeurre et se masser les mains. Mettre des gants avant d'aller dormir. Se rincer les mains le lendemain matin. Ce soin fortifie également les ongles.

A faire



- Prendre un bain de pieds relaxant pendant 5 à 10 minutes, en ajoutant des huiles essentielles dans de l'eau chaude
- Masser la voûte plantaire en mettant des petits pois dans le fond des chaussettes avant de marcher pendant 5 à 10 minutes
- Pour renforcer la musculature de vos pieds et la souplesse des articulations, en étant assis, rouler chaque pied sur une balle de tennis ou un rouleau à pâtisserie
- Faire une promenade matinale pieds nus dans l'herbe pour se détendre
- Avant de vous coucher, faire un bain de pieds de 5 à 10 minutes en ajoutant 2 cuillères à soupe de sel puis faire un massage avec une huile végétale, afin de détoxifier l'ensemble du corps
- Faire un masque de pieds une fois par semaine avec une pâte végétale (poudre d'amande et farine de lentilles) pendant 10 minutes, rincer à l'eau chaude puis masser les pieds avec une huile végétale. Ce massage est également efficace contre l'insomnie.

A ne pas faire



- Ne pas porter de chaussures trop serrées et de talons hauts
- Ne pas avoir constamment les pieds sales, cela entrave leur transpiration et endommage les organes internes



Exemple de recette

Bain de pieds relaxant pour Kapha

Ajoutez dans une bassine d'eau chaude, après les avoir préalablement mélangées avec un dispersant :

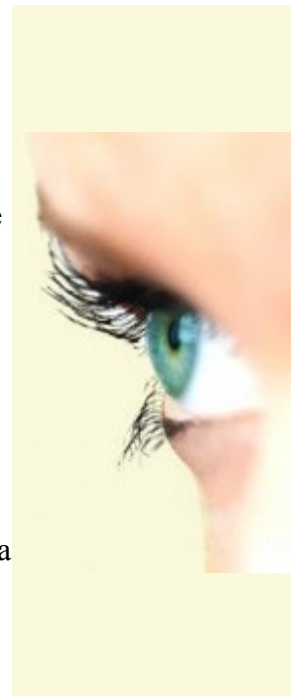
- 2 gouttes d'huile essentielle de Sauge sclarée
- 2 gouttes d'huile essentielle de Romarin à cinéole

Les pieds dans l'eau, relaxez-vous pendant 10 minutes.



Conseils

- Penser à battre des paupières régulièrement pour combattre la fatigue oculaire et lubrifier l'œil, et/ou de faire tourner les globes oculaires dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse.
- Appliquer doucement les paumes sur les yeux toutes les heures pendant 2 minutes.
- Pour soulager les yeux fatigués et améliorer le sommeil, masser le cuir chevelu et les pieds chaque soir avec de l'huile de ricin, ou de l'huile de coco ou de gotu kola si vos pieds sont brûlants.
- Pour rafraîchir les yeux, vaporiser de l'eau sur les paupières closes ou asperger les yeux d'eau fraîche, autant de fois que vous le souhaitez dans la journée, surtout lors de longues périodes de lecture ou de travail.
- Se protéger les yeux en portant des lunettes de soleil adéquates et ne pas lire en plein soleil.



Exemples de recettes

- Pour épaissir les cils et sourcils :

Mettre une touche d'huile de ricin ou d'huile d'olive les soir et laisser poser une nuit entière.

- Pour soulager les yeux rougis :

Imbibez 2 cotons d'hydrolat de Rose, allongez-vous et appliquez sur les yeux fermés pendant 10 à 15 minutes.

- Pour faire briller le regard et raffermir le contour des yeux :

Préparez une infusion de fenouil. Laissez refroidir. Versez-la dans une petite tasse ou un récipient pour bain oculaire. Baignez chaque œil pendant 30 secondes en faisant battre les paupières.



Accordez-vous un bain hebdomadaire d'une demi-heure :

- Se frotter le corps avec un masque corporel exfoliant.
- Après avoir enlever celui-ci avec une serviette sèche, masser le corps avec de l'huile de sésame + une pincée de curcuma afin de stimuler la circulation, renforcer l'agni et améliorer ojas.
- Prendre un bain chaud pendant 15-20 minutes en ajoutant à l'eau du bain les huiles essentielles correspondant à votre type de peau.
- Après vous être séché en tamponnant le corps, hydrater et nourrir la peau avec une huile corporelle.

Bain dans les cinq éléments :

 Bain d'espace Une profonde méditation purifie corps et esprit.	 Bain d'air - Externe : promenade au lever du soleil ou à la clarté de la lune - Interne : respiration profonde	 Bain de feu - Externe : hydrolathérapie (dans la baignoire) - Interne : absorption d'eau et de boissons à base de plantes	 Bain d'eau - Externe : exposition au soleil, sauna, hammam - Interne : ingestion d'épices	 Bain de terre - Externe : bain de boue - Interne : absorption de boues purifiantes
--	--	---	---	--

Exemples de recettes :

Bain pour peau sèche Vâta

Ajoutez 1 cuillère à café de miel et 7 gouttes d'huile essentielle de Rose dans l'eau chaude de votre bain. Détendez-vous dans votre bain pendant 15 à 20 minutes.

Bain pour peau sensible Pitta

Ajoutez 1 cuillère à café de miel et 7 gouttes d'huile essentielle de Rose dans l'eau chaude de votre bain. Détendez-vous dans votre bain pendant 15 à 20 minutes.

Bain pour peau grasse Kapha

Ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de Citron et 3 gouttes d'huile essentielle de Romarin, mélangées à 28 gouttes de dispersant dans l'eau de votre bain. Après 15 à 20 minutes à vous détendre, vous sortirez du bain revivifié.



ZOOM sur les produits synthétiques

Il est **recommandé d'éviter les produits parfumés et colorés synthétiquement ou qui contiennent de l'huile minérale**. En effet, de nombreux produits ont une densité moléculaire trop élevée pour imprégner correctement le tissu, les nutriments n'atteignent alors pas la couche cellulaire dans le besoin et cela laisse un film qui bouche les pores et attire saleté et poussières. Pour les produits qui traversent la peau, les effets toxiques des composants chimiques sont importants par rapport au bénéfice des principes nutritifs et hydratants qui passeront en même temps.

Au-delà de ces conseils, n'oubliez pas qu'il n'y a que vous qui puissiez connaître mieux que personne ce qui vous convient le mieux et qui vous permet de vous sentir bien, équilibré, avec une santé et une beauté rayonnantes. Maintenant, c'est à vous de poursuivre votre propre chemin sur la voie de la santé physique, mentale et/ou spirituelle et de la beauté avec les clés qui vous sont appropriées. Savoir prendre conscience de son état constitue, pour l'Ayurveda, l'essence de la méthode de soins personnels...

1. « La beauté absolue » de Pratima Raichur
2. « Le livre de l'Ayurveda – le guide personnel du bien-être » de Judith H. Morrison
3. « La Divinité des Plantes - Guide ayurvédique de Phytothérapie » du Dr. David Frawley et Dr. Vasant Lad
4. « L'ABC de l'Ayurveda – Les bienfaits de la médecine indienne » de Sylvie Verbois
5. « La médecine indienne – Fondements et pratiques de l'Ayurveda » de Sylvie Verbois
6. "L'aromathérapie énergétique - Guérir avec l'âme des plantes " de Lydia Bosson et Guénolée Dietz
7. "L'hydrolathérapie - Thérapie des eaux florales" de Lydia Bosson et Guénolée Dietz