

## L'AYURVEDA

Le bien-être, la joie de vivre et le bonheur, s'expriment naturellement lorsque plusieurs aspects de notre vie sont en harmonie ; voyons l'apport de l'Ayurvédâ dans ce domaine. L'Ayurvédâ est le système de santé traditionnel de l'Inde. Reconnu scientifiquement en Inde et par l'O.M.S., Ayurvédâ signifie « Connaissance de la vie » en sanskrit.

Selon les bases de l'Ayurvédâ, dont les premiers écrits remontent à plus de 5000 ans, toute matière est composée de cinq éléments de base : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre. Un assemblage de deux de ces éléments forme un dosha ou humeur. Ils sont au nombre de trois ; et il est important de préciser que nous sommes toutes et tous constitués des 3 doshas, dans des proportions différentes et propres à chacun.

Le premier dosha, vata (vent), correspond à l'air et l'espace. Il gouverne la respiration et les circulations dans le corps : sang, lymphes, intestin, énergie vitale (prâna des indiens, chi des chinois, le ki des japonais, le ka des égyptiens), et le système nerveux. Il représente tout ce qui est mouvement dans le corps.

Il est en lien avec l'ouïe et se loge dans les poumons, les os, et le gros intestin. Il représente le tiers inférieur de notre corps : le bas ventre.

Le type Vata est une personne plutôt enthousiaste, sensible, créative, rapide, vive, de grande taille ou très petite, de morphologie irrégulière et plutôt mince.

En excès, il induit physiologiquement des gaz, ballonnement, constipation, sècheresse de la peau, des cheveux et des ongles, problèmes de circulation du sang, douleurs articulaires et ostéoporose. Au niveau mental, il produit anxiété, stress, agitation, fatigue.

Le deuxième dosha, pitta (bile), correspond au feu et à l'eau. Il gouverne le métabolisme : la digestion, la transformation et l'assimilation de nourritures tant physiques (par l'alimentation), qu'affectives (par nos relations), mentales (par le savoir et la connaissance) et spirituelles (par nos expériences). C'est le feu digestif, Agni. Pitta est en lien avec les yeux, se loge dans l'estomac, le foie, la vésicule biliaire et le pancréas, la peau et le cœur.

Le type Pitta est une personne de taille et poids moyens, plutôt charpentée, qui est dans l'action, passionnée, précise et organisée, déterminée et efficace mais aussi dépendante du regard des autres. Pitta est représenté par le tiers médian du corps entre l'ombilic et le plexus solaire.

En excès, il induit des maladies de type inflammatoire (toutes celles qui se terminent en -ite : colite, bronchite...), une mauvaise digestion avec acidité gastrique, des difficultés à éliminer les toxines et des problèmes de vue, de peau et de sang. Sur le plan mental et émotionnel, Pitta induit des états de passion, colère, jalousie, autoritarisme, critique.

Le troisième dosha, kapha (Flegme), correspond à la terre et à l'eau. Il gouverne la production des liquides du corps et les fonctions de lubrification. Il se loge dans le cerveau, les sinus, les poumons, l'estomac et les articulations.

Kapha se situe sur le tiers supérieur du corps, du thorax à la tête.

Le type Kapha est une personne plutôt calme, douce, fidèle, paisible et pondérée, persévérante, tolérante et possessive. Sur le plan physique : pieds et mains généralement froids, une morphologie charnue avec tendance à l'embonpoint.

En excès, il induit des sécrétions de mucosités (sinus, bronches, estomac), un état de fatigue, léthargie, apathie, ralentissement du métabolisme, et des problèmes d'articulations.

Prakriti représente notre équilibre de base. Il est donné à la conception, et représenté par les proportions des trois doshas ; généralement un ou deux seront prédominants. Il est important de maintenir cet équilibre pour mener une vie harmonieuse et joyeuse. En effet, notre prakriti est sans cesse affecté par notre âge, les saisons, le climat, nos relations et nos émotions, notre stress, notre alimentation et notre hygiène de vie.

Vrikriti représente notre état du moment et nos déséquilibres. Le déséquilibre des doshas favorise un terrain propice aux perturbations de la santé, puis aux maladies.

### **Un juste équilibre :**

La définition de la santé selon l'Ayurvéda, est que :

- les trois dosha soient en harmonie,
- les sept tissus soient forts (plasma, sang, graisse, muscles, os, moelle et tissus reproducteurs),
- les feux de Pitta soient activés,
- que l'élimination des toxines se fasse librement,
- les cinq sens soient maîtrisés,
- l'état émotionnel soit à la joie,
- le mental soit calme et apaisé,
- la personne évolue sur son chemin spirituel.

Le meilleur moyen de préserver cet équilibre à moyen et long terme est l'alimentation et l'adoption d'une hygiène de vie saine en accord avec sa nature :

- Une alimentation saine, avec des aliments frais et sains, biologiques ou naturels si possible, porteurs d'énergie de vie, aux goûts, énergie et effets en accord avec sa constitution et la saison, ainsi que des repas pris dans une atmosphère sereine.

- Prendre soin de son corps avec un sommeil de qualité, un rythme respectueux de la vie, et la pratique d'une activité sportive ou de détente.
- Prendre soin de son mental et de ses émotions, gérer son stress par la pratique régulière d'un sport-détente doux, comme le yoga, le Tai-Chi, la sophrologie ou la méditation. Et bien sûr, se reconnecter avec sa spiritualité, un moyen de dire merci à la nature et la vie qui nous entoure et que nous portons. Corps et esprit étant intimement liés, le bien-être de l'un agira sur l'autre. Tous ces niveaux sont interconnectés et indissociables.

De plus, le massage Ayurvédique peut être un allié précieux sur ce chemin. Il est pratiqué et enseigné depuis des siècles en Inde, et aide le corps à drainer les toxines vers les émonctoires, ou organes d'élimination. Il stimule également les points clefs (marmas), équivalents des points d'acupuncture, qui sont situés aux carrefours de passages de nerfs, tendons, favorisant ainsi les circulations sanguine, lymphatique et énergétique. Il est traditionnellement effectué avec une base d'huiles végétales biologiques et de plantes médicinales, en fonction de la vrikriti et des zones de tensions de chacun.

Ainsi, l'Ayurvéda est une approche de l'être dans sa globalité, qui prend en compte les besoins physique, énergétique, émotionnel, relationnel, mental et spirituel, car tous ces niveaux sont en étroite relation. Elle permet une meilleure connaissance de soi et du fonctionnement de la nature, dont l'humain fait partie intégrante, afin de cheminer vers l'harmonie et le bonheur.

En vous souhaitant de belles découvertes sur ce chemin.

**Karl Di Foggia**

Thérapie psycho-corporelle et énergétique

Soins Ayurvediques / Geobiologie

10 place Georges Dumezil

38320 Eybens- Les Ruires

Tel. 06 24 41 01 86

[www.psychoenergeticien.fr](http://www.psychoenergeticien.fr)