

KAPHA
Les nourriciers
L'eau – préservation

- Régule la cohésion – permet de tenir le corps ensemble.
- Régule le liquide synovial dans les articulations. Régule la lubrification.
- Régule la moiteur, le moilleux, la bonne hydratation.
- Kapha est très présent chez les bébés.
- Assure l'immunité, la résistance et l'endurance.
- Régit la stabilité et l'ancrage.
- L'énergie qui apporte le calme.
- Associé aux expressions d'amour, de générosité et de pardon.

À l'image de l'eau et de la terre, kapha supporte et protège l'organisme, maintenant sa structure en place et procurant force et endurance.

Dans l'équilibre :

Les pieds sur terre
Stable matériellement
Patient
Accueillant
Compatissant

Premiers signes de dérèglement:

Rhume, congestion, toux
Asthme
Lourdeur, prise de poids
Rétention d'eau
Problèmes de cholestérol
Manque d'entrain, paresse et léthargie

Le rééquilibrer :

Yoga – vinyasa (et kundalini)

- ° Pratique, principalement 2, 3 et 4
- ° Principalement extensions (flexions arrière), inversions et torsions
- ° Mettre l'accent sur les inspirations et les rétentions à poumons pleins

Doshas

Lors de la manifestation, les gunas sont les trois qualités primordiales de l'énergie créatrice – par la suite, apparaissent les pancha mahābhūta, ce sont les cinq éléments (du plus grossier au plus subtil) :

Terre (prithvi) – eau (jala) – feu (tej) – air (vayu) – ether (akash).

Ces cinq éléments se combinent pour créer notre environnement (macrocosme), mais ils sont également présents en tout microcosme – soit en chacun de nous.

La combinaison de ces cinq éléments en proportions variées, forme chez l'être humain sa constitution de base, sa nature innée. Il y a trois constitutions de base appelées « doshas ». Celles-ci expliquent la variété de profils que ce soit sur un plan physiologique ou psychologique. Les doshas offrent un éclairage sur nos atouts, nos forces, ce pourquoi nous nous sommes incarné.e.s et comment nous pouvons contribuer au mieux à l'équilibre des choses.

Les trois doshas et les cinq éléments

VATA (énergie cinétique) est composé des éléments

AIR + ETHER

PITTA (énergie de transformation) est composé des éléments

FEU + EAU

KAPHA (énergie de cohésion) est composé des éléments

EAU + TERRE

Ce petit exercice simple nous permet de les comprendre

En soufflant dans sa paume comme pour faire de la buée, on observe trois sensations distinctes.

1. l'air, le mouvement = vata
2. la chaleur = pitta
3. l'humidité = kapha

Chaque dosha a des particularités, des traits de caractère qui le rende efficace dans certains domaines et un peu moins dans d'autres ;-)

Voilà quelques idées générales sur chaque dosha.

VATA
Les créatifs
L'air – mouvement

- Génère le mouvement.
- Régit le système nerveux
- Régule la respiration.
- Régule le cœur, les reins.
- Régule le maintien de tous les tissus du corps (articulations).
- Mentalement, c'est la créativité, la souplesse psychologique, tout ce que l'esprit fait dans un processus de mouvement.

Combinant les aspects de l'air et de l'espace, vata régit les rythmes biologiques et les mouvements de l'organisme, que ce soit la locomotion, les influx nerveux, la circulation sanguine ou le péristaltisme.

Dans l'équilibre :

Créatif
Ouvert aux échanges
Rapide dans l'exécution

Premiers signes de dérèglement :

Sécheresse
Maux de tête
Articulations qui craquent et endolories
Mauvaise circulation
Ballonnements et gaz
Insomnie
Système nerveux agité
Anxiété, insécurité et indécision

Le rééquilibrer :

Yoga – hatha yoga et méditation

- ° Pratique, principalement 1 et 2
- ° Principalement flexions avant et torsions
- ° Mettre l'accent sur les expirations et les rétentions à poumons vides

PITTA
Les passionnés
Le feu – transformation

- De la même racine que « tapas » - qui crée de la chaleur, qui chauffe.
- Pitta consume, brûle et permet de détruire les impuretés.
- Régule la digestion – décomposer la nourriture pour la convertir en énergie.
- Régule l'assimilation, le métabolisme, la transformation physique et mentale.
- Régule également la vigueur.
- Force d'analyse et de compréhension.

Possédant les caractéristiques du feu et de l'eau, pitta gouverne la digestion des aliments, les processus enzymatiques, l'action des hormones, la régulation de la température corporelle, la pigmentation de la peau ainsi que l'acuité visuelle.

Dans l'équilibre :

Motivé
Responsable
Leader
Fort intellectuellement
Athlétique

Premiers signes de dérèglement :

Acidité – brûlure d'estomac
Problème de peau : acné, rougeurs, boutons, eczéma
Allergies
Fièvre
Inflammation
Impatience, irritabilité et colère

Le rééquilibrer :

Yoga – hatha yoga, pranayama et méditation

- ° Pratique, principalement 1 et 2
- ° Principalement flexions avant et torsions
- ° Mettre l'accent sur les expirations et les rétentions à poumons vides

Prakriti et vikruti

Notre constitution de base s'appelle "prakriti". C'est notre nature unique qui reste la même tout au long de notre vie et de laquelle nous voulons nous rapprocher afin de trouver sa place et prospérer dans la vie.

Mais ce que nous découvrons ensuite, c'est qu'il y a également notre condition ou déséquilibre momentané, appelé "vikruti". Celle-ci est influencée par nos modes de vie, nos habitudes, notre alimentation, notre rythme, notre pratique de yoga – mais également par un manque de connaissance de notre prakriti.

En apprenant à mieux nous connaître, nous percevons plus facilement ce qui nous convient ou ce qui nous convient moins. Par la suite, il nous est même possible de reconnaître les premiers signes d'un déséquilibre au sein de nos doshas. Si ce déséquilibre perdure, il peut causer des problèmes plus graves, voir même la maladie.

Soyons bien clair; l'idée n'est pas d'amener les trois doshas à un pourcentage égal mais plutôt d'aligner notre vikruti avec notre prakriti, puis de maintenir notre prakriti (doshas de base) en équilibre. Voilà comment notre santé peut être optimale.

Il n'y a donc pas une méthode de guérison pour tous, ni même une chose juste pour tout le monde.

De plus, étant donné que la vie est constamment en mouvement, nous sommes amenés à rester vigilants à ces changements et leurs impacts sur notre santé. Nous savons de mieux en mieux quoi mettre en place afin de nous maintenir dans l'équilibre malgré ces changements de rythme.

Le plan pour être heureux

En devenant plus attentif et plus conscient de son univers intérieur, en devenant plus à même de reconnaître les déséquilibres et de les réguler, nous prenons notre santé et donc notre vie en main.

Il est alors plus probable que nous sachions prendre des décisions qui nous guident vers – et renforcent – la raison pour laquelle nous nous sommes incarnés dans cette vie là.

Chacun peut, autant que possible, se rapprocher de l'idée originelle qui l'a amené ici.

PARCE QUE C'EST CECI QUE NOUS SOMMES SUPPOSES ETRE.

° Voilà le moment où le yoga devient une médecine.

° Faire des asanas pour guérir, soigner, prévenir et assurer l'équilibre des doshas.

° Laisser l'exercice, l'activité physique être votre activité physique ... et le yoga être votre médecine.

Au travers de notre vie, si nous voulons assurer notre santé et réaliser notre potentiel, nous voulons comprendre et équilibrer les doshas.

Cette stratégie s'applique autant pour notre bien-être physique que pour donner un but plus profond, une signification plus profonde à notre vie.