



# Yoga et âyurvêda

par Jens Keygnaert

Voyant les tissus corporels comme de la nourriture transformée, l'âyurveda, cherche le secret de notre santé dans la cuisine. Vous est-il déjà arrivé de sortir un soufflé du four avant l'heure ? Alors vous savez que la cuisine est une synergie délicate entre un bon timing, l'intensité juste du feu, et le mélange exact d'ingrédients bien choisis.

Réussir un soufflé, c'est déjà un défi ! Que penser alors de l'œuvre de notre digestion, qui doit construire et reconstruire notre corps à base des trois ou quatre repas traditionnels par jour. Pour l'âyurveda, ces repas, porteurs de six saveurs, *râsa*, représentent le monde matériel en nous et autour de nous. Ils sont constitués des mêmes cinq grands principes, *mahâbhûta*, la vacuité de l'espace, *âkâsha*, le mouvement de l'air, *vâyu*, la transformation, la combustion et la lumière du feu, *tejas*, la fluidité et la cohésion de l'eau, et la base solide de la terre, *prithivi*. Souvent traduit d'une façon limitée comme élément, *mahâbhûta* présente plutôt

le principe derrière l'élément. Ce sont des symboles qui servent à observer et maîtriser les processus alchimiques dans l'univers et à l'intérieur de nous.

La phase où ces cinq grands principes se mélangent durant la digestion est la plus fragile. Trois principes en sortent. Leur équilibre est très délicat : les «*dosha*», ce qui se déséquilibre facilement (*dushyanti iti dosha*). Compte tenu de l'importance du mouvement dans la gestion des autres principes, *vâta* est appelé le roi des *dosha*.

Quand tout se passe bien pendant ce processus de cuisson, c'est-à-dire quand les trois *dosha* coopèrent de façon équilibrée, leur état est appelé *prâkriti*. Le même mot, *prâkriti*, est utilisé pour désigner la constitution innée. Le chef cuisinier qui sait bien gérer le temps de cuisson, *vâta*, en relation avec l'intensité du feu, *pitta*, et la consistance de la pâte, *kapha*, donnera des produits de qualité.

Les sept tissus corporels, *dhâtu*, nous protègent des influences changeantes de l'environnement. L'immunité, le support, et la stabilité qu'ils nous donnent contrebalancent l'équilibre fragile des trois *dosha*.

## Mahâbhûta, les cinq éléments

L'âyurveda présente ici la digestion comme la racine de l'arbre qu'est notre corps. C'est l'alimentation composée de

six saveurs (doux, aigre, salé, piquant, amer et astringent) qui nous permet de maintenir ou de rétablir l'équilibre des trois *dosha*, de soigner la racine pour que l'arbre retrouve ses forces. Comme les trois *dosha*, les sept tissus, *dhâtu* et tout ce qui existe dans l'univers de matière dense, les six saveurs (*râsa*) sont constituées des cinq grands principes, *mahâbhûta*, les cinq éléments.

**La saveur douce, *madhura***, constituée des principes d'eau, *jalla* et de terre, *prithivi*, présente les qualités (*guna*) suivantes : frais, *shîta*, lourd, *guru*, et humide, *snigdha*. Cette saveur se trouve dans les produits laitiers frais, les céréales, les fruits sucrés, le sucre complet. Utilisée d'une façon équilibrée (*prâkriti*), elle fait croître les tissus qu'elle nourrit et qu'elle protège, augmentant ainsi l'immunité, la force et la résistance. Sur l'esprit et les sens, elle a un effet calmant mettant entre nous et le monde une petite couche d'huile qui adoucit les frictions. Ses qualités sont opposées aux *dosha* *vâta* et *pitta* et peut donc aider à contrôler leurs excès. Utilisée en excès (*vikriti*), elle va s'accumuler dans les voies de circulation et respiratoires. La couche d'huile trop épaisse sur l'esprit et les sens (la peau d'éléphant) nous entraîne dans l'indifférence, la perte de sensibilité et l'excès de sommeil. Elle a les mêmes qualités que le *dosha* *kapha* et a tendance à l'augmenter.

L'alimentation a aussi son importance, selon lui. La nourriture se divise en trois catégories : celle qui alourdit, celle qui rend léger et celle qui stimule, le café par exemple.

(EXTRAIT DU "YOGA SELON T. KRISNAMACHARYA).



LES SYMBOLES  
SERVENT À OBSERVER  
ET MAÎTRISER  
LES PROCESSUS  
ALCHIMIQUES DANS  
L'UNIVERS ET À  
L'INTÉRIEUR DE NOUS

### Les saveurs aigre, *amla*, et salée, *lavana*,

constituées respectivement des principes feu-terre, feu-eau, présentent tous les deux la qualité chaude, *ushna*, et humide, *snigdha*. Ayant les mêmes qualités que les sucs digestifs, ces saveurs sont des apéritifs, ouvrent l'appétit, améliorent la perception des autres saveurs par la salivation, stimulent la digestion et aident à évacuer les gaz. Comme la saveur douce, elles sont nourrissantes, *brimhana*, et font croître la masse corporelle. Ayant les qualités opposées aux *dosha vâta*, elles sont excellentes pour contrôler son excès. Utilisée d'une façon équilibrée (*prakriti*), la saveur aigre éveille l'esprit, renforce le cœur et les organes sensoriels. En déséquilibre (*vikriti*), elle déclenche la jalousie et la haine.

L'excès de nourriture acide et salée empoisonne le sang ce qui peut donner des problèmes de peau et détruire le tissu musculaire. Selon les textes ayurvédiques, ces saveurs sont *shukran-*

*âshaka* (détructeur du tissu reproductif). Elles ont tendance à retenir l'eau dans le corps et causent des oedèmes. Toutes les deux augmentent *kapha* et *pitta*. Le salé en excès cause la chute des dents et des cheveux ou les cheveux gris prématurés.

### La saveur piquante, *katuka*,

constituée des principes de feu, *tejas*, et air, *vâyu*, présente les qualités suivantes : chaud, *ushna*, léger, *laghu* et sec, *ruksha*. Elle stimule le métabolisme, réduit les tissus et la masse corporelle ainsi que d'éventuelles grosseurs (protubérances de chairs). Idem pour les déchets collants qui ont tendance à s'accumuler dans les différents canaux (*shrota*) du corps (plaques dans les artères, mucus dans le tube digestif et les intestins, glaires dans les voies respiratoires). Elle purifie, ouvre (dilata) et débouche. Ses qualités opposées au *dosha kapha* permettent de contrôler son excès.

En déséquilibre, elle irrite, enlevant la couche d'huile protectrice qui lubrifie les tissus. Par exemple, la constipation secondaire due à la consommation excessive de piment est liée à une muqueuse intestinale asséchée et abîmée. Son caractère feu peut entraîner la haine, la colère et l'agressivité.

### Les saveurs amères, *tikta*, et astringente, *kashaya*,

constituées respectivement des principes air-espace, espace-terre, présentent toutes deux les qualités suivantes : frais, *shita* et sec, *ruksha*. Ce qui calme *pitta* et *kapha*. Elles sont souvent associées à des aliments comme les légumes à feuilles vertes, les choux, le thé. En équilibre, elles vont assécher et absorber le trop de liquide dans le corps. Ce sont les tannins (astringent) du vin rouge qui permettent de solidifier une petite couche protectrice sur les parois des artères. Tous les tissus se referment sous l'action de ces deux saveurs. L'amer aide à purifier tout l'organisme et en particulier le foie et le sang, ce qui peut être une solution en cas de problèmes de peau ■

## Plus fort

- Les trois saveurs nourrissantes (*brimhana*), doux, aigre et salé, équilibrent *vâta*.

- Les trois saveurs purifiantes (*langhana*), piquant, amer et astringent, équilibrent *kapha*.

- Les trois saveurs rafraîchissantes, doux, amer et astringent, équilibrent *pitta*.

En dehors de notre équilibre personnel inné (*prakriti*), les trois *dosha* se main-

tiennent en équilibre dynamique sous l'influence du temps (l'heure, la saison) et de l'espace (le climat, les conditions de vie). Equilibrer un *dosha* veut souvent dire éviter ce qui l'aggrave et renforcer un peu les deux autres.

La grande force de l'ayurveda est de décrire sans juger. Comme disait Paracelse: « *tout est poison et rien n'est poison, tout dépend du dosage* ». Quel est

alors le dosage juste ?

Demandons-nous plutôt : « qu'est ce qui m'attire maintenant dans cette saveur, quels sont ses qualités, ses effets, quel est mon état, et quel est la relation entre les deux ? Ou encore : est-ce que mon équilibre en grand écart entre ces deux saveurs opposées, par exemple repas carnés, fromages, vin, café, m'est encore confortable ou est-ce que je préfère réduire cet écart pour retrouver le juste milieu ?