

Les trois principes de l'Âyurveda

Selon l'Âyurveda, trois principes complémentaires, *doṣa*, sont à la base de toutes les fonctions corporelles. Leur équilibre est indispensable pour la santé et le bien-être mais dépend de nombreux facteurs externes et internes. Quand ils sont observés et reconnus, ces facteurs peuvent être utilisés consciemment pour un maintien de l'équilibre et une protection contre la maladie.



Le vent, *vāta*

La première chose qu'il faut pour maintenir l'existence d'un organisme dépend de l'environnement, c'est le mouvement. Se déplacer vers l'objet voulu ou le déplacer, le ramener dans le corps, garder ce qui est utile et éliminer les déchets, c'est la fonction du vent ou mouvement *Vāta*, le premier *doṣa*.



Le vent, *vāyu*, est le moteur des mouvements dans la nature. L'espace *ākashā* est indispensable pour chaque mouvement. Pour cela *vāta* est constitué de ses deux grands principes élémentaires *ākashā et vāyu*. Le vent rafraîchit, dessèche, rend l'environnement rugueux. Il est si subtil qu'il passe à travers les pores d'un pull en laine, se déplaçant d'une aire de haute pression vers une aire de basse pression. Il est toujours en mouvement, change perpétuellement de direction. Ses qualités s'expriment dans le corps quand *vāta* devient trop actif. Il assèche la peau, les cheveux, les ongles, les articulations et les selles.

Tous les tissus deviennent rugueux et émaciés. Une hyperactivité incontrôlée de l'esprit et du corps est souvent remarquée.

Beaucoup de facteurs extérieurs stimulent l'action de ce *doṣa*. :

- Tout changement (climat, diète, saisons, voyages) le temps froid, sec et venteux ;
- L'activité physique ou mentale trop importante ;
- Les saveurs amères astringentes et piquantes.

Laurent, (vāta), voyageur de commerce international est obligé de prendre ses repas pendant ses poses irrégulières. Il prend ce qu'il y a dans les aéroports et les gares. Son sommeil se fait souvent dans les trains ou les avions pour gagner du temps et de l'argent. De plus en plus, il passe des nuits blanches, souffrant d'angoisses et de pensées chaotiques incontrôlées. Son appétit est devenu très irrégulier car il a des ballonnements dans le ventre et est souvent constipé pendant 3 à 4 jours.

Le changement (repas, climat, habitudes) et les voyages à grande vitesse ont dérégulé le *vāta* de Laurent. Le résultat est l'hyperactivité de son mental et la sécheresse au niveau du colon. Si dans le futur, Laurent ne prend pas de repos réguliers pour ses repas et son sommeil, la dégénérescence de son système continuera entraînant progressivement : problèmes articulaires, cardiaques, hypertension nerveuse.

Le feu, *pitta*

Le corps n'accepte rien qui lui soit impropre. Tout ce qui est ingéré ne devient utile qu'après avoir été transformé. C'est la fonction du feu, *pitta*, le deuxième *doṣa*. Le feu, *tejas*, ou principe de chaleur et de combustion, rend les aliments plus digestes par la cuisson. Pour ne pas brûler les aliments, il faut de l'eau, *ap*, ou principe liquide qui



aide à la conduite de la chaleur. La goutte d'huile bouillante qui éclabousse sur la peau donne une sensation perçante et chaude. La légèreté de la chaleur donne une vapeur montant de la casserole qui diffuse l'odeur des aliments dans la cuisine.

Pitta est important dans le corps quand ses qualités s'expriment d'une façon prononcée. En général *pitta* donne la couleur et la chaleur. Augmenté, il a tendance à sortir du corps sous forme de problèmes de peau, saignements, selles liquides brûlantes et malodorantes. Les facteurs extérieurs qui stimulent l'action de ce *doṣa* sont :

- la chaleur et la saveur acide, piquante et salée.

Christophe, (pitta), marchand de vélos et cyclomoteurs vient d'ouvrir son propre magasin. Les affaires vont très bien et Christophe aime bien se détendre au restaurant en s'accompagnant de quelques bouteilles de vin. Il est très exigeant et se met régulièrement en colère après les fournisseurs à cause d'irrégularités de leur part. Il néglige ses bouffées d'excitation, ses selles mal formées 9 fois par jour et des saignements de nez après le dîner copieux à 22h. Un matin, après une sortie, il retrouve du sang dans les toilettes. Il décide d'aller voir un médecin.

*L'alcool, la responsabilité, le travail physique et la colère ont monté le *pitta* de Christophe. S'il ne réduit pas fortement sa dose de vin et de viande rouge, il risque des problèmes de foie et de rate irréversibles avec des saignements persistants.*

L'eau, *kapha*

Une fois bien digérée et assimilée, la matière peut servir à construire, entretenir et protéger notre corps et ses tissus. C'est la fonction de *kapha*, le troisième *doṣa*.

L'eau, *ap*, en tant que principe liquide, mélangé à la terre *Prithivi* en tant que principe solide donne une masse froide onctueuse, douce, lourde, collante, glissante et stagnante. *Kapha* est comme



la boue qui réunit la paille pour former un toit solide. En général *kapha* a un effet huileux et rafraîchissant sur le corps et augmente le poids. Quand *kapha* est trop actif, il y a lourdeur

et inertie dans le corps et le mental, les canaux (artères, veines, voies respiratoires) sont bouchés, le mucus et le poids augmentent. Différents facteurs extérieurs activent ce *doṣa* :

- l'excès de sommeil ou l'immobilité,
- le temps froid et humide,
- la nourriture trop importante et nourrissante,
- la saveur douce, salée et acide.

Né dans une grande famille d'agriculteurs, Paul, (kapha), est élevé avec 4 repas par jour comportant du lait, de la crème, du beurre et de la viande à volonté. Pendant les mois de septembre et octobre, il a été retiré de l'école par ses parents pour aider dans les champs. Les autres mois, il allait à vélo à l'école à 15 km de la maison parentale. Maintenant, Paul est à Paris, spécialiste en informatique, il continue ses mêmes habitudes alimentaires en souffrant de nombreux symptômes. Il se sent lourd, fatigué avec une douleur et lourdeur dans la tête et la nuque, des essoufflements après le moindre effort et des gênes pour uriner.

Paul a aggravé son *kapha* avec sa nourriture trop fréquente et nourrissante. En même temps son activité physique est fortement réduite devant l'écran informatique et avec tous ses déplacements en transport en commun. S'il ne commence pas à manger plus léger et à reprendre des exercices physiques, de nombreuses maladies sont à craindre : problèmes cardio-vasculaires, diabète, insuffisance urino-génitale.

La conclusion importante à tirer de cette brève présentation des *doṣa*, illustrée de ces trois exemples, c'est qu'il n'y a pas dans l'absolu un mode de vie sain ou une diététique parfaite qui maintiendrait la santé ou conduirait à la longévité. Tout dépend de la situation personnelle de chacun.

La seule chose importante, c'est de garder l'esprit vif et alerte et d'observer ce qui se passe. Ce qui consiste à regarder plus loin que le côté agréable ou désagréable d'un aliment ou d'un mode de vie, afin de percevoir les vraies qualités essentielles de tout ce qui existe et de rechercher l'équilibre à partir de sa personnalité.

Jens Keygnaert

Professeur de yoga et kinésithérapeute

Praticien en Âyurveda