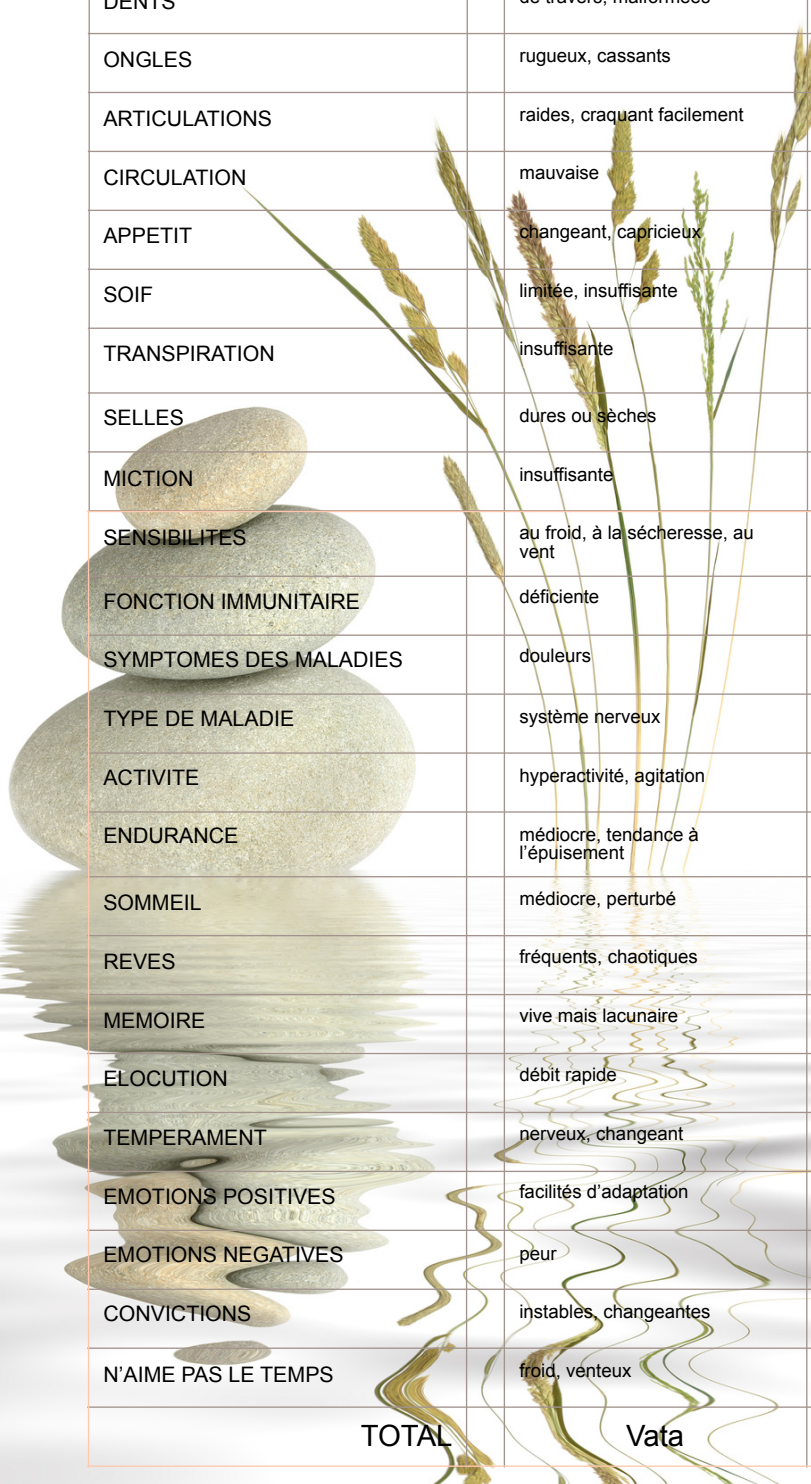
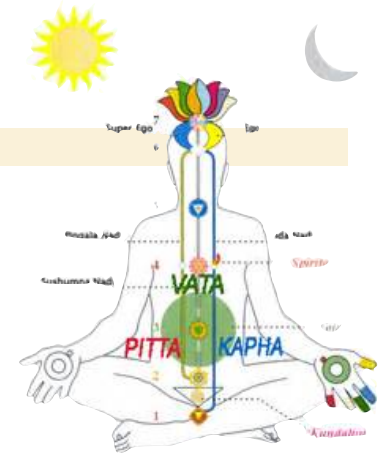


# Connaître sa constitution



	Vata	Pitta	Kapha
TAILLE	petit ou très petit	moyen	généralement petit, mais peut être grand et gros
CORPULENCE	mince, osseuse, bien musclée	moyennement développée	large d'épaule, bien développée
POIDS	peu élevé	moyen	élève, difficile à perdre
ASPECT DE LA PEAU	terne ou mat	coloré, brillant	blanc ou pâle
NATURE DE LA PEAU	sèche, rugueuse, mince	chaude, grasse	froide, moite, épaisse
YEUX	petits, nerveux	perçants	grands, blanc des yeux important
CHEVEUX	sec, peu épais	peu épais, gras	épais, gras, ondulés
DENTS	de travers, malformées	moyennes, saignement gingival	de grande taille, bien formées
ONGLES	rugueux, cassants	souples, roses	souples, blancs
ARTICULATIONS	raides, craquant facilement	relâchées	solides, grosses
CIRCULATION	mauvaise	bonne	moyenne
APPETIT	changeant, capricieux	gros, excessif	moyen mais constant
SOIF	limitée, insuffisante	intense	moyenne
TRANSPIRATION	insuffisante	abondante, mais ne persiste pas	lente à se manifester mais abondante
SELLES	dures ou sèches	molles, diarrhéiques	normales
MICITION	insuffisante	urine abondante et jaune	urine moyenne et claire
SENSIBILITES	au froid, à la sécheresse, au vent	a la chaleur, au soleil, au feu	au froid et à l'humidité
FONCTION IMMUNITAIRE	déficiente	moyenne, sensibilité à la chaleur	satisfaisante, remarquable
SYMPTOMES DES MALADIES	douleurs	fièvre, inflammation	congestion, œdème
TYPE DE MALADIE	système nerveux	sang, foie	muqueuse, poumon
ACTIVITE	hyperactivité, agitation	normale	insuffisante, déplacement lent
ENDURANCE	médiocre, tendance à l'épuisement	moyenne, mais ciblée	forte
SOMMEIL	médiocre, perturbé	inégal	excessif
REVES	fréquents, chaotiques	en nombre modérés, en couleur	rares, romantiques
MEMOIRE	vive mais lacunaire	précise, prompte	lente, mais sure
ELOCUTION	débit rapide	vive, incisive	lente mélodieuse
TEMPERAMENT	nerveux, changeant	motivé	satisfait, conservateur
EMOTIONS POSITIVES	facilités d'adaptation	courage	amour
EMOTIONS NEGATIVES	peur	colère	attachement
CONVICTIONS	instables, changeantes	solides, bien établies	stables, lente à changer
N'AIME PAS LE TEMPS	froid, venteux	chaud et lourd	froid, humide
<b>TOTAL</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>





Selon l'ayurvéda, on peut trouver un mais souvent deux Doshas prédominant dans tout organisme vivant. Il existe donc 7 tempéraments différents.

- \* Vata
- \* Pitta
- \* Kapha
- \* Vata - Pitta
- \* Vata - Kapha
- \* Vata - Pitta - Kapha

### Le Dosha **VATA**

Vata signifie ce qui déplace ou transporte les choses. Il est responsable de l'ensemble des mouvements corporels, qu'ils soient physique ou mentaux. Son siège se situe dans le colon. Il est composé des éléments éther (qui représente l'immobilité) et air (qui représente le mouvement) dont les qualités majeures sont la sécheresse, la légèreté, la rudesse, les tons clairs ou froids et tout ce qui est dispersé. Il est responsable des grands et petits mouvements, perceptibles et imperceptibles du corps. Les gens qui ont un tempérament Vata dorment peu, marchent vite et parlent beaucoup. Leur corps est sec et leur chevelure fine, clairsemée et cassante. Leur mental est agité et leurs sentiments sont instables.

Les principaux troubles émotionnels de Vata sont la peur et l'anxiété. Il permet à l'esprit d'être agile, de s'adapter et de communiquer de façon efficace. Ils détestent le froid et les choses froides, ont peu de mémoire, des difficultés de concentration et font des phrases incomplètes car leur esprit saute d'une pensée à une autre.

—ooξoo—

Pour rééquilibrer ce dosha, il est nécessaire de garder son corps au chaud de l'extérieur, mais aussi de l'intérieur par l'absorption d'aliments chauds. Eliminer tout ce qui est froid, y compris les aliments crus et boissons. Il faut dormir beaucoup, éviter les excitants, astreindre son corps à une routine quotidienne d'apaisement. Absorber beaucoup d'huile par voie orale ou en transmutant par le biais du massage. Enfin pratiquer des techniques de sudation, telle que le sauna.



## Le Dosha **PITTA**

---

Pitta signifie ce qui cuit ou digère les choses. Il concentre l'ensemble des problèmes du ventre que l'on appelle le deuxième cerveau. Son siège se situe dans l'estomac et l'intestin grêle. Il est composé des éléments feu et eau dont les qualités majeures sont la mobilité, les liquides, les sensations de chaleur, la légèreté physique ou mentale, tout ce qui est chaud et huileux. Il est responsable de la transformation des aliments en chaleur, en tissus et en déchets. Il régit la digestion et le métabolisme, d'abord au niveau des cellules et au niveau des tissus, puis au niveau du corps dans son ensemble.

Les gens qui ont un tempérament Pitta ont des dispositions colériques et transpirent abondamment. Leurs cheveux deviennent blancs ou gris prématurément. Ils ont les yeux rouges et rougissent sous l'effet de la colère de l'ivresse et de l'exposition au soleil. Gens au caractère agréable, ils sont gentils, courageux, instruits, braves et fiers. Ils sont d'un naturel jaloux. Au niveau mental, Pitta est responsable de la perception, du jugement et de la détermination.

—ooξoo—

Pour rééquilibrer ce dosha, il est nécessaire d'éviter les sources de chaleur tels que chauffage, textiles ou aliments. Par conséquent rechercher les sensations de fraîcheur en toutes choses tel que la pratique de la natation, éviter les excès d'huile, limiter la nourriture épicée, proscrire les aliments acides ou aigres, bannir l'ingestion de sel, faire du sport ou marcher aux heures fraîches de la journée pour éliminer l'énergie superflue, prendre quelques instants pour s'apaiser à la faveur de la lune.



## Le Dosha **KAPHA**

---

Pitta signifie ce qui maintient les choses ensemble. Il a pour fonction de lubrifier le corps et de structurer le mental. Son siège se situe dans l'estomac et les poumons. Il est composé de l'élément eau (mouvement) et terre (immobilité) dont les qualités majeures sont la stabilité, la tendresse, ce qui est froid ou lourd. Tout ce qui correspond à un phénomène de lenteur, huileux ou collant. Il est responsable de la formation de nouveaux tissus, de l'hydratation, de la nutrition, de la lubrification et de la protection du corps contre la chaleur, le vent, les phénomènes d'usure. Les gens de tempérament Kapha sont disposés au pardon et ont beaucoup de virilité. Leur corps est bien bâti, parfois un peu trop gras. Leur visage est lunaire et leurs articulations sont solides et fortes. Ce sont des gens attirants avec un front large, un corps tendre, des cheveux épais et ondulés.

D'un point de vue psychologique, Kapha est à la base des sentiments et des émotions, de l'amour et de l'affection. Il confère à l'esprit le consentement, le calme et la stabilité.

—oo§oo—

Pour rééquilibrer ce dosha, il est nécessaire de pratiquer de l'exercice physique, d'éviter les aliments lourds, gras, sucrés ou froids... donc manger épicé, sec et léger. Il faut astreindre son corps à une routine d'activités stimulantes et variée. La répétition est exclue, le cadre de vie doit être mouvant et dynamique. Il faut pratiquer des massages sans huiles.