

Introduction à l'Ayurvéd

आयुर्वेद



Qu'est-ce que l'Āyurvēda?

L'āyurveda, ayurvēda ou encore médecine ayurvédique, आयुर्वेद, la « science de la vie, est une **médecine traditionnelle non conventionnelle originaire de l'Inde.**

On pourrait présenter l'Āyurvēda comme la naturopathie ancestrale indienne.

Les origines de l'Ayurveda remonteraient aux Vedas, un ensemble de textes sacrés très anciens datant de la période védique (IIe millénaire av. J.-C.).

C'est donc **une médecine qui aurait plus de 5000 ans. Certains nomme l'Āyurvēda, la mère des médecines.**

L'Āyurvēda n'est généralement pas promue ou reconnue par la communauté scientifique internationale qui la considère comme une sorte de pseudo-médecine.

En Inde, il existe un ministre du Yoga et de l'Āyurvēda. Le gouvernement Indien considère l'Ayurvēda comme complémentaire de la médecine allopathique ou conventionnelle occidentale.

L'objectif de l'Āyurveda est le maintien de la santé, la guérison des maladies et la réalisation de soi.

Les 5 grands éléments Pancha-Mahabhutas

Selon L'Ayurvédā (आयुर्वेद en sanskrit*), toute création physique dans l'univers est composée des 5 Éléments Primaires (Pancha-Mahabhutas) : l'Éther (ou espace), l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre.

Les 5 Éléments Primaires sont présents dans des proportions variables dans toutes les matières de l'univers ainsi que dans toutes les formes de vie.

- **L'ÉETHER « Akasha »** Il représente l'espace, le cosmique.
- **L'AIR « Vayu »** ou le mouvement. Il représente l'état gazeux.
- **Le FEU « Agni ou Tejas »** est le pouvoir du changement et de la transformation. Il permet la mutation et l'assimilation des éléments.
- **L'EAU « Apas »** est l'état liquide. Elle permet de lier les autres éléments.
- **La TERRE « Prithvi »** est la forme solide et représente la stabilité et la densité.

Les principes des Pancha-Mahabhutas s'appliquent à l'univers physique tout entier y compris dans les organismes vivants au niveau des corps physiques et subtils.

Les Koshas ou les enveloppes corporelles

Kosha (sanskrit IAST : kośa ; devanāgarī: कोश) signifie « étui », « fourreau » ou encore « enveloppe ». Selon l'Ayurvēda, au-delà du corps physique, il existe plusieurs autres enveloppes corporelles, chacune plus subtile l'une que l'autre, elles sont nommées koshas et sont au nombre de cinq.

- **Corps Physique / Élément Terre / Matière - Anna-maya-kośa** est l'enveloppe composée de nourriture et constituée des cinq éléments grossiers (mahābhūta)³. Celle-ci correspondant au corps physique ou grossier (sthūlaśarīra).
- **Corps Éthérique / Élément Eau / Vitalité - Prāṇa-maya-kośa** est l'enveloppe faite de vitalité, d'énergie vitale (prāṇa) qui anime le corps physique et concerne l'aspect physiologique. Le prana est l'énergie subtile qui fait mouvoir toute chose et donne vie à tout être.
- **Corps Astral / Élément Feu / Mental et Sens - Mano-maya-kośa** est l'enveloppe composée de pensées et d'émotions constituant l'aspect psychologique. Elle a trois dimensions : le mental conscient, le mental subconscient et le mental inconscient.
- **Corps Mental / Élément Air / Intellect et Intuition - Vijñāna-maya-kośa** est l'enveloppe de la sagesse. Elle est faite d'intelligence. Elle est liée à la logique, au raisonnement, à la discrimination ou le jugement et est en rapport avec l'intellect. On parle ici d'intelligence objective ou vijñāna.
- **Corps Causal / Élément Ether / Félicité - Ānanda-maya-kośa** est l'enveloppe composée de la béatitude ou de la félicité.

Les 3 Doshas 1/3

Dans l'ayurvéda, un **dosha** est une des **trois énergies vitales** (vata, pitta, kapha), Il est la combinaison des **énergies des cinq éléments (l'air, la terre, le feu, l'eau, l'éther)**. Cette répartition des énergies/dosha définit l'**état physiologique et psychique de chacun (Prakriti)**. Nous sommes donc **tous constitués des 3 doshas mais dans des proportions uniques à chacun**. En Ayurvéda, le déséquilibre des doshas ou **Vikriti** est source de maladies mentales et physiques.

Vata (Air/Ether)	Pitta (Feu/Eau)	Kapha (Terre/Eau)
<p>En mouvement, vivacité d'esprit, créativité, enthousiasme, liberté, générosité, joie, vitalité, spiritualité, intuition, clairvoyance.</p> <p>Corps Mince voir maigre, visage ovale.</p> <p>En déséquilibre : Souffre des affres du doute, Anxiété, difficulté à aller au bout des choses, non réalisation de soi, se lasse trop vite, infidélité, instabilité.</p>	<p>Ambition, égo, concentration, confiance, énergie, réalisation, assimilation, courage, compétition, passions, émotions, gouvernance.</p> <p>Corps musclé, visage carré, regard perçant</p> <p>En déséquilibre : Domination, manipulation, Soif de pouvoir, Colère, Peur, Abus de pouvoir, Jalousie, humeurs changeantes, bipolarité.</p>	<p>Stabilité, sens de la famille, tendresse, douceur, calme, flegme, fiabilité, très liés à la satisfaction des besoins vitaux.</p> <p>Corps rond (risque d'obésité), visage rond.</p> <p>En déséquilibre : Obésité, Immobilisme, matérialisme, flemme et manque de volonté et de courage. Désintérêt pour lui même et pour les autres. Dépression.</p>

Les 3 Doshas 2/3

Il existe **trois grands types de profils ayurvédiques**, en fonction des doshas prédominants :

1. **Profil avec un dosha dominant (ekadoshaja prakriti)** : Dans ce type de profil, un dosha se retrouve en très grande proportion par rapport aux autres doshas. Dans ces constitutions, l'influence du dosha dominant sur la personne est très évidente sur les plans physique, physiologique et psychologique.
 - a. Dans ce cas, les deux autres doshas n'ont qu'une influence mineure sur les traits de la personne.
 - b. Il existe 3 profils où un dosha unique est dominant : vata, pitta et kapha.
2. **Profil avec deux doshas dominants (dvidoshaja prakriti)** : Dans ce profil, un dosha majeur est modulé par l'action d'un dosha secondaire, qui est suffisamment présent pour impacter l'influence du premier dosha. Cela se manifeste dans les différentes caractéristiques de la personne, qui sont issues d'un mélange des deux doshas dominants.
 - a. Il existe 6 profils différents où deux doshas sont dominants : vata-pitta, vata-kapha, pitta-vata, pitta-kapha, kapha-vata et kapha-pitta.
3. **Profil ou constitution tridoshique (tridoshaja / sama prakriti)** : Il s'agit du profil vata-pitta-kapha, qui est très rare, où les trois doshas se trouvent dans la même proportion.

Les 3 Doshas 3/3



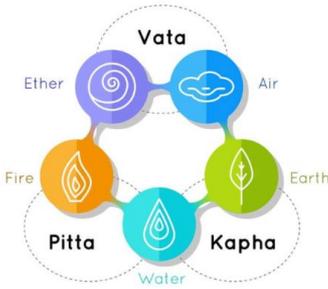
VATA



PITTA



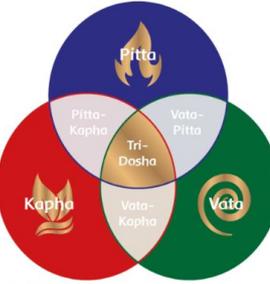
KAPHA



AYURVEDA DOSHAS



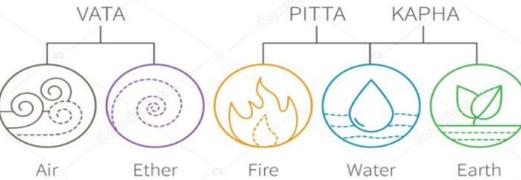
AYURVEDA DOSHAS



Tri-Dosha



Tri-Dosha



VATA PITTA KAPHA

INTERPRETATION

7 Personality Types

VATA: More A's PITTA: More B's

KAPHA: More C's

PITTA KAPHA: Equal B's and C's

VATA PITTA: Equal A's and B's

VATA KAPHA: Equal A's and C's

TRIDOSHA: Equal A's, B's and C's

Comprendre les 5 sous-doshas de Vata 1/2

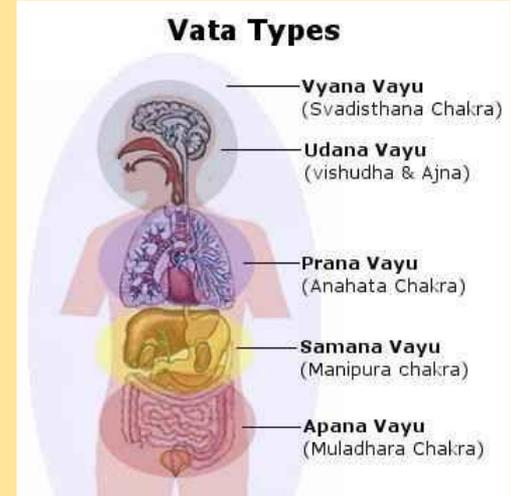
Chaque Dosha (Vata, Pitta et Kapha) possède chacun 5 sous-doshas. Nous allons nous concentrer sur les sous-doshas de la constitution de Vata qui sont parmi les plus importants.

1. **Prana Vāta** : C'est un sous-dosha situé au niveau de la tête et du coeur. Il est associé au Prana, l'énergie vitale. Le Prana Vata gouverne le cerveau (Intelligence, Esprit, la transmission neuronale), la tête, les poumons et le cœur. Il est responsable de la perception sensorielle, de l'inhalation, du rythme cardiaque, de l'ingestion de nourriture. Il est aussi lié aux organes de Sens.
2. **Udana Vāta** : Il est lié au Chakra de la Gorge (Vishuddha). Il agit sur la sphère ORL. Il est le souffle ascendant. Il est lié à la parole, au chant, à la mémoire et à la lecture et dans l'expression des émotions (notamment au niveau des expressions du visage).
3. **Samāna Vāta** : Il stimule le feu digestif (Agni). Il est situé au niveau de l'intestin grêle et de l'estomac. Il sépare les nutriments des déchets. Il agit aussi sur l'assimilation des émotions.

Comprendre les 5 sous-doshas de Vata 2/2

4. **Apana Vāta** : Il est le souffle descendant. Il régit le processus important d'élimination des déchets de notre corps et de notre reproduction. Il agit sur l'élimination des malas ou déchets du corps à savoir les selles (purish) et l'urine (mutra). Il a une action aussi sur les organes de reproduction. Ainsi il régit également les menstruations, l'ovulation, l'éjaculation et l'accouchement.

5. **Vyana Vāta** : Il agit sur la circulation de tous les fluides corporels à partir du coeur (Sang, Plasma, liquide lacrymal, ...). Il représente aussi la conscience, car le cœur est le siège de la conscience et de l'amour inconditionnel. Vyana Vata fait circuler tout le rakta dhatu (sang) dans tout le corps et contrôle les émotions, l'influx nerveux, les moteurs sensoriels, ainsi que la contraction et la relaxation musculaires.



Prana - Tejas - Ojas : les formes subtiles des Doshas

Les formes subtiles des Doshas sont Prana, Tejas et Ojas, rattachés respectivement à Vata, Pitta et Kapha. Ces trois essences vitales et positives régulent le psychisme. Elles sont produites lorsque les Doshas sont équilibrés. Les trois essences vitales sont :

Prana (Vata) ou l'Énergie Vitale :

- **Sur le plan physique** : Prana 'est l'énergie vitale qui fait fonctionner la respiration, l'oxygénation des cellules et la circulation du sang. Elle est également responsable de toutes les fonctions motrices et sensorielles. L'intelligence naturelle du corps s'exprime aussi au travers de Prana.
- **Sur le plan subtil** : Prana est la coordination des pensées, l'aptitude de communiquer, l'adaptabilité, l'enthousiasme, la compréhension, la force, la volonté de vivre, la créativité

Tejas (Pitta) ou la Radiance :

- **Sur le plan physique, Tejas est un feu responsable du métabolisme dans le corps**, de la digestion. S'il est trop élevé, il brûle les Ojas, comme de la chaleur qui fait s'évaporer l'eau. Il est lié au feu digestif Agni et au Chakra Plexus Solaire / Manipura.
- **Sur le plan subtil, Tejas s'apparente à la flamme de notre âme. Il est lié à notre rayonnement intérieur.** La lueur, la clarté, l'intrépidité, l'audace, le pouvoir de percevoir, l'intelligence, le courage et la compréhension d'une personne sont l'essence subtile et positive du corps. C'est la contrepartie de l'élément Pitta.

Ojas (Kapha) ou la réserve d'énergie vitale : Ojas est l'essence subtile positive de kapha – ce qui donne au corps force, vigueur, vitalité et immunité, longévité. C'est l'essence présente dans tous les tissus corporels (Dathus) et le produit final d'une digestion parfaite. Il dépend de Tejas car il est le produit final de la digestion de nos aliments. Celle-ci commence par la bouche, puis l'estomac et les intestins. Une durée de 30 jours environ "d'affinement digestif" est nécessaire au sein des différents tissus du corps (Dathus). **A son terme, la production d'Ojas (la substance suprême et subtile, la force de vie) est achevée et répartie dans tous les tissus du corps. Les émotions positives, le bonheur, renforcent l'Ojas.**

- **Sur le plan subtil**, Ojas est la force mentale, le calme, la paix, la patience, l'endurance physique, un système immunitaire fort, la bonne mémoire et la concentration, la satisfaction.

Les 7 Chakras 1/2

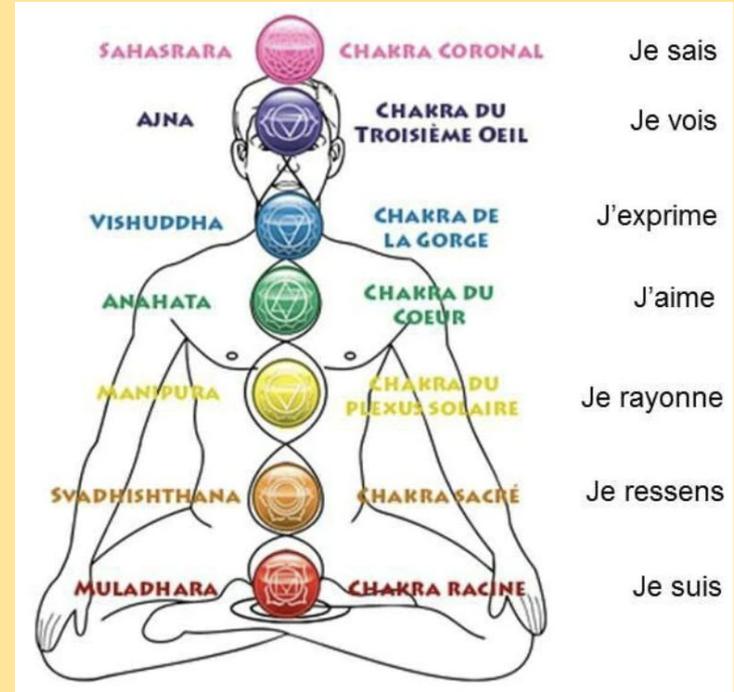
Ils sont généralement représentés par une roue, ou plus rarement par une fleur de lotus. Le terme chakra vient du sanskrit qui signifie "roue". **Ils sont des centres d'énergie du corps subtil, des points de jonction entre la conscience et la matière.**

Les 7 chakras majeurs sont donc au commande de la bonne circulation de l'énergie vitale (prana) dans le corps. Chaque chakra est en liaison avec des glandes spécifiques du corps physique, un emplacement (plexus nerveux), une couleur, une note de musique, des planètes et une perception sensorielle.

Les trois premiers chakras situés sous le diaphragme sont en lien avec la personnalité, le corps physique et le corps émotionnel de la personne. La spiritualité n'a pas sa place dans ces trois chakras. Ils sont dit "Terrestres".

Les chakras dit "Célestes" ou supérieurs développent la spiritualité, la conscience.

Il existe donc 7 chakras principaux : Racine, Sacré, Plexus Solaire, Coeur, Gorge, 3ème oeil et Coronal.



Les 7 Chakras 2/2

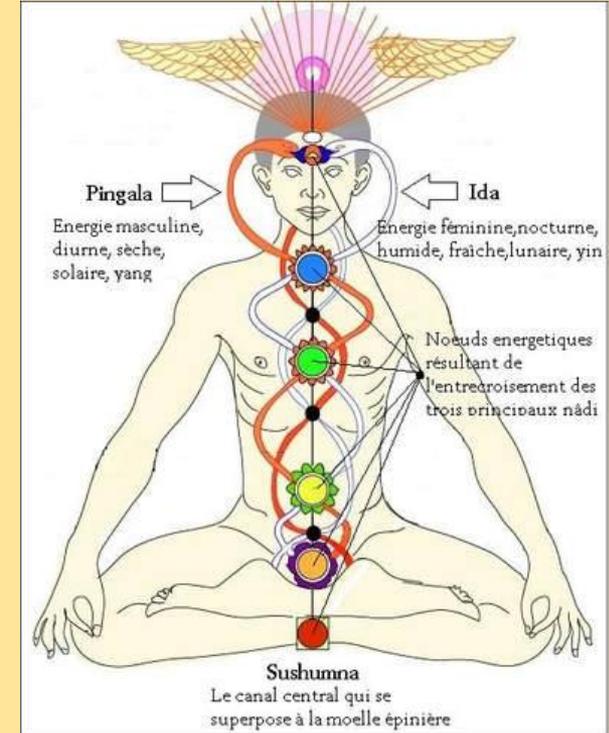
1. Chakra 1 - Chakra **Racine** | **Muladhara** - **JE SUIS** - Situé à la base de la colonne vertébrale (Périnée). Il est associé à l'énergie, la survie, la stabilité, le confort et la sécurité. Son élément est la **terre**. Couleur **Rouge**. Planètes **Terre et Mars**, Note **DO**.
2. Chakra 2 - Chakra **Sacré** | **Svadhishthana** - **JE SENS** - Situé dans le bas de l'abdomen (début du Pubis), il est associé à la sensualité, la sexualité, le plaisir, la sociabilité et les émotions. Son élément est l'**eau**. Couleur **Orange**. Planètes **Lune, Vénus, Pluton**. Note **RÉ**.
3. Chakra 3 - Chakra du **Plexus solaire** | **Manipura** - **JE FAIS** - Situé au niveau du plexus solaire, il est associé à la force, la personnalité, le pouvoir, la détermination et l'estime de soi. Son élément est le **feu**. Couleur **Jaune**. Planètes **Soleil Mars**, Note **MI**.
4. Chakra 4 - Chakra du **Cœur** | **Anahata** - **J'AIME** - Situé au milieu de la poitrine, au-dessus du sternum, il est associé à l'amour, l'acceptation, la compassion et la sincérité. Son élément est l'**air**. Il est le shakra pivot entre les shakras terrestres et célestes. Couleur **Verte**. Planète **Lune et Vénus** (cœur haut **Chiron**). Note **FA**.
5. Chakra 5 - Chakra de la **Gorge** | **Vishuddha** - **JE PARLE** - Situé dans la région de la gorge, il est associé à la communication, l'expression, la créativité et l'inspiration. Son élément est l'**éther / le son**. Planète **Mercure**. Note **SOL**.
6. Chakra 6 - Chakra du **Troisième œil** | **Ajna** - **JE VOIS** - Situé au milieu du front, il est associé à l'intuition, la lucidité, la méditation et la confiance. Son élément est la **lumière**. Planètes **Mercure, Neptune, Uranus**. Note **LA**.
7. Chakra 7 - Chakra **Coronal** | **Sahasrara** - **JE SAIS** - Situé au sommet de la tête/fontanelle, il est associé à la connaissance, à la conscience, à l'épanouissement et à la spiritualité. Son élément est la **pensée**. Planètes **Pluton, Jupiter**. Note **SI**.

Les 3 principaux Nadis 1/2

Selon l'Ayurvéda, notre corps est traversé par de nombreux nadis ou **canaux où circulent l'énergie vitale ou Prana**. On en dénombre environ **72.000** mais certaines écoles considèrent qu'il n'y en aurait pas moins de 350 000. Un nadi est un mot sanskrit dont la racine « nad » signifie mouvement, vibration.

Les nadis sont donc des canaux énergétiques ou méridiens, assurant la circulation du Prana, l'énergie vitale. Il y a 3 nadis principaux qui traversent les 7 chakras principaux.

- **Ida** prend sa source à la gauche au niveau du chakra racine ou Mulhadara et s'enroule autour de la sushumnâ. Il est lié aux **éléments Eau et Terre**. Ida correspond à **l'énergie lunaire, l'élément énergétique féminin**, au nocturne, au frais, à l'humide, à **l'énergie du Yin**. Couleur bleue.
- **Pingala** prend sa source à la droite au niveau du chakra racine ou Mulhadara et s'enroule autour de la sushumnâ. Il est lié aux **éléments Feu et Air**, Il est **l'énergie solaire, le yang, le principe masculin**. Chaud, dynamique et descendant. Couleur rouge.



Les 3 principaux Nadis 2/2

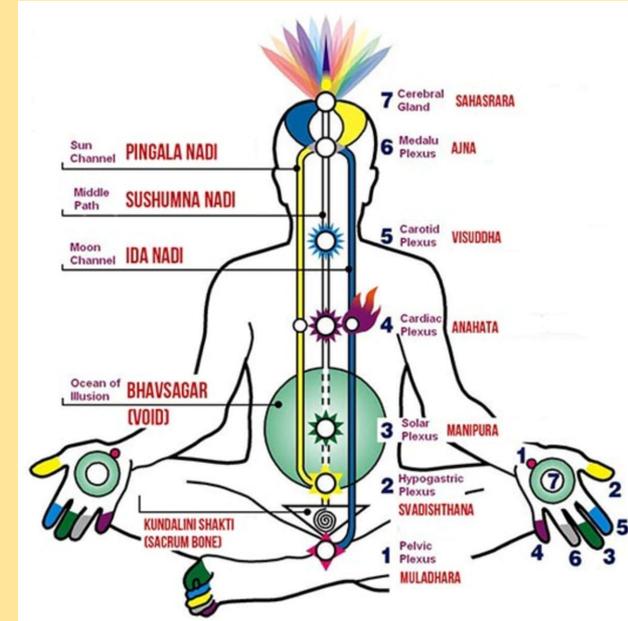
La Sushumna, c'est le canal du « feu cosmique ». Si dans le corps physique, ce canal correspond à la moelle épinière, dans la dimension du corps subtil, il est considéré comme le canal de circulation de la Kundalini ou l'énergie cosmique ».

La Sushumna traverse les 7 chakras principaux.

La sushumna évoque l'énergie terrestre en relation avec l'énergie lunaire (Ida) et l'énergie solaire (Pingala).

La Kundalini est une énergie terrestre primaire, insoupçonnée, souvent représentée comme un serpent enroulé. Cette énergie puissante et latente peut être éveillée par les pratiques physiques et spirituelles du yoga telles que le mantra, le mudra, l'asana et le pranayama.

Le but de l'éveil de la kuṇḍalinī est de conduire à la réalisation du Soi (moksha). En s'éveillant, la kuṇḍalinī monte le long de la colonne vertébrale depuis l'os sacrum jusqu'à la fontanelle, progressant d'un des sept chakras à l'autre afin de les harmoniser un à un par l'intermédiaire du canal Sushumna.



Les points Marmas 1/4

Le mot **marma** est d'origine sanskrite et **signifie « caché » ou « secret »**. Ils pointent sur des zones sensibles et peuvent servir à établir des diagnostics, à traiter des maladies ou à améliorer la santé de manière générale. **Les 7 Chakras sont situés sur des points Marmas.**

Le Médecin mythique Charaka parle des marmas dans Charaka Samhita (6ème siècle av. JC) comme des emplacements où se trouvent des muscles, des veines, des ligaments, des os et des articulations en même temps ou au moins certains de ces types de tissus.

Dans la science Marma Vidya, les points marmas sont rangés en six catégories selon leur croisement dans le corps :

1. **Mamsa marma** : points sur la peau et dans les muscles
2. **Asthi marma** : points des os
3. **Snayu marma** : points des tendons
4. **Dhamani marma** : points des nerfs
5. **Sandhi marma** : points des articulations
6. **Sira marma** : points des veines

Les points Marmas 2/4

La plupart des points marma sont relativement larges en taille et donc facile à trouver.

Les pratiquants des arts martiaux traditionnels du Kerala (le sud de l'Inde), comme le Kalari Payat ou le Varma Kalai ont identifié **107 points vitaux dans le corps humain**. Il existe **13 Marmas au niveau de la tête**.

Les adeptes de ces techniques prétendaient pouvoir neutraliser un adversaire en exerçant une pression ou un choc sur certains de ces points. Un des tout premiers témoignages de l'existence de ces points remonte au Rig Veda. Le texte parle de la nécessité de couvrir le corps avec le varma (armure subtile) pour protéger les points marma. Les prières et les mantras constituent les meilleures armures pour ce but, en sachant que les arts martiaux védiques se pratiquent toujours seulement en short.

Le chirurgien Sushruta au (5ème siècle av.JC) parle également **des 107 points vitaux** dans son ouvrage ayurvédique Sushruta Samhita.

Il précise que **les points marma ne sont pas seulement des points d'intersections, mais les points de concentrations des énergies des trois doshas** : vata (l'association d'air avec l'éther), pitta (association d'eau avec le feu), kapha (l'association d'eau avec la terre).

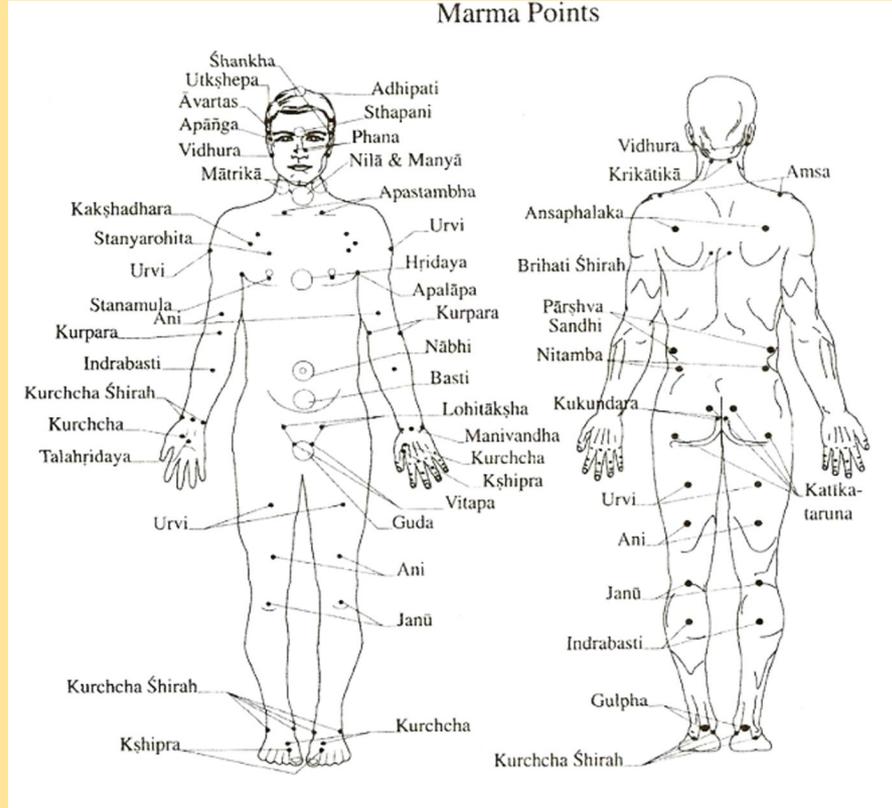
Ce sont ces doshas, les humeurs du corps et du mental qui déterminent la constitution ayurvédique d'une personne que l'on appelle la Prakriti. **Les marmas révèlent également les endroits de concentration des formes subtiles des doshas : le prana (la vitalité), le tejas (l'énergie) et l'ojas (l'immunité)**.

Les points Marmas 3/4

Au niveau de la tête, nous avons 13 marmas : ils sont en lien avec notre énergie vitale et les principales fonctions de nos corps.

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">● Adhipati « le suzerain » est situé au sommet de la tête. Il contrôle le mental, les sens, l'énergie et le système nerveux.● Simanta « le sommet », situé sur les articulations des os du crâne agit sur le système nerveux● Utksepa « ce qui est projeté vers le haut » sont deux marmas au croisement des os du crâne. Ils agissent sur le côlon.● Avarta « calamité » est situé au dessus du sourcil. Il agit sur la vision. | <ul style="list-style-type: none">● Shanka « conque », au niveau des tempes, contrôle le colon et Apana « l'énergie du souffle descendant».● Ajna « le troisième oeil » est également un chakra. Il est situé légèrement au dessus du centre des sourcils.● Sthapani « ce qui apporte soutien » est situé entre les sourcils. Il contrôle le système nerveux, le mental, les sens et le système endocrinien. | <ul style="list-style-type: none">● Apanga « coin extérieur des yeux » agit sur la vision.● Phana « le capuchon du serpent » situés de chaque côté des narines harmonisent les sinus● Shringatakani « point de jonction de 4 chemins » est situé au voile du palais.● Vidhura « détresse », sous les oreilles agit sur l'ouïe et l'équilibre |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Les points Marmas 4/4



Les 7 Dhatus 1/2

Un **tissu de l'organisme est dénommé « dhatu »** en ayurvéda. La racine « dha » en sanskrit signifie contenir, placer, engendrer. En effet, les dhatus forment la matière qui soutient les organes et permet leur fonctionnement. **Chaque dhatu, tel un vase communicant, produit la matière qui nourrit le dhatu suivant.** L'ayurvéda précise que l'organisme nourrit ses tissus progressivement, dans un ordre successif allant de rasa à shukra dhatu.

Nom	Tissu	Upadhatu, tissus afférents	Mala, déchets associés
1 - Rasa	Essence de la nourriture	Lait maternel, fluides menstruels	mucus, cire, cholestérol oxydé
2- Rakta	Sang	Tendons, veines	Acidité, pigments biliaires (bilirubine)

Les 7 Dhatu 2/2

Nom	Tissu	Upadhatu, tissus afférents	Mala, déchets associés
3 - Mamsa	Muscles	Six couches de la peau, gras de muscles, fascias et tissus des glandes	Sécrétions de la peau, des organes génitaux, des oreilles, du nez et des yeux
4 - Meda	Graisses	Articulations et ligaments	Sueur, cholestérol oxydé
5 - Asthi	Os	Dents	Ongles, poils et cheveux
6 - Maja	Moelle	Humeur aqueuse de l'œil, système nerveux	Gras des yeux, de la peau et des selles
7 - Shukra	Organes reproducteur	Aucun	Aucun

Les 16 Srotas 1/2

Les srotas sont les canaux et les capillaires de l'organisme. Le terme indique le lieu où quelque chose doit circuler.

3 types de srotas directement liés à l'alimentation :

- 1 - **Pranavaha** srotas (canaux transportant l'oxygène : système respiratoire)
- 2 - **Annavaha** srotas (canaux transportant la nourriture : une partie du système digestif)
- 3 - **Udakavaha** srotas (canaux transportant l'eau : l'autre partie du système digestif)

7 types de srotas directement liés aux tissus (7 dhatus) :

- 4 - **Rasavaha** srotas (canaux transportant les fluides corporels : système lymphatique)
- 5 - **Raktavaha** srotas (canaux transportant le sang : une partie du système circulatoire)
- 6 - **Mamsavaha** srotas (canaux transportant les nutriments vers les tissus musculaires)
- 7 - **Medavaha** srotas (canaux transportant la graisse vers les tissus adipeux)
- 8 - **Ashtivaha** srotas (canaux transportant les nutriments vers les tissus osseux)

Les 16 Srotas 2/2

9 - **Majjavaha** srotas (canaux transportant les nutriments vers les tissus nerveux)

10 - **Shukravaha** srotas (canaux transportant le sperme: système reproducteur masculin)

3 types de srotas directement liés aux déchets (3 malas) :

11 - **Purishavaha** srotas (canaux transportant les matières fécales)

12 - **Mutravaha** srotas (canaux transportant l'urine : système urinaire)

13 - **Svedavaha** srotas (canaux transportant la sueur)

2 types de srotas directement liés au corps féminin :

14 - **Artavavaha** srotas (canaux transportant les menstrues : système reproducteur féminin)

15 - **Stanyavaha** srotas (canaux transportant le lait maternel)

1 type de srotas en relation avec l'esprit

16 - **Manovaha** srotas (canaux transportant l'énergie mentale : système psychologique)

Les Malas

Le mot Mala signifie littéralement "sale" ou "impur". **Les déchets du corps sont appelés Malas** car ils ont la capacité de rendre les tissus, les doshas et le corps sales ou impurs. Ils ont plusieurs origines possibles :

- la nourriture non absorbée (les selles)
- les cellules mortes et les produits issus de leur dégradation.
- les doshas (après avoir joué leur rôle les molécules Vata, Pitta et Kapha deviennent inactives et sont éliminés)

L'Ayurvéda distingue 3 types principaux de déchets :

1. Mutra (Urine)
2. Purish (Matières fécales)
3. Sweda (Sueur)

L'Ayurvéda affirme qu'il y a Arogya (la santé ou l'absence de maladie) seulement si les doshas, les dhatus et les malas sont dans un état d'équilibre.

Les 3 Gunas 1/2

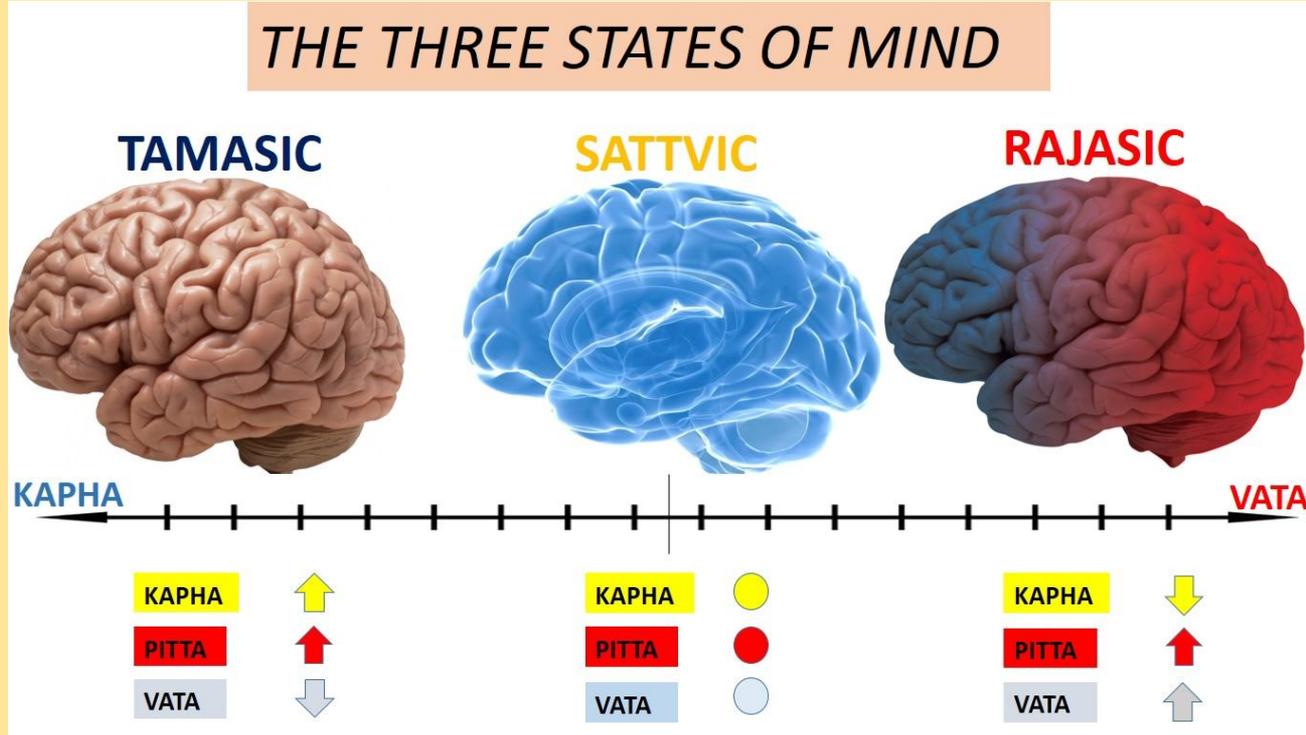
En philosophie indienne, chaque être humain possède une **constitution psycho-spirituelle (conscience)** unique avec 3 qualités ou gunas : Sattva, Raja et Tamas. Un guna est donc une qualité psychique du mental. Ils jouent un rôle essentiel dans notre santé mental, en positif comme en négatif. Le terme sanskrit gunas signifie « ce qui lie » :

- **Sattva** : pureté, vérité (la vérité qui est attachée au bonheur et à la connaissance), spiritualité, couleur blanche, lié au Dosha Vata (Air/Ether);
- **Rajas** : actif, crépuscule, énergie/feu, les passions, la force, la colère, la peur, le désir, couleur rouge, lié au Dosha Pitta (Feu/Eau);
- **Tamas** : les ténèbres, la lourdeur, l'obscurité qui procède de l'ignorance, la stupidité, la paresse, l'engourdissement et l'inertie, couleur noire. Il est lié au Dosha Kapha (Terre/Eau).

Ces trois gunas sont indépendants des uns des autres et ils s'entremêlent et évoluent sans cesse.

En Ayurvéda, il est conseillé de favoriser le Guna Sattva afin d'élever l'esprit et donc le corps subtil afin de favoriser la santé du corps physique.

Les 3 Gunas 2/2



Le Guna Sattva

Ainsi en Ayurvéda, l'énergie du Guna Sattva, favorise la stabilité et l'harmonie de toutes les constitutions physio-psychologiques ou "Prakriti".

- Une personne avec une dominante **Vata Sattwique** sera flexible, saura prendre rapidement des décisions justes, elle sera très créative et saura très bien communiquer avec les autres. elle est positive et entreprenante.
- Une personne avec une dominante **Pitta Sattwique** sera intelligente, courageuse, indépendante et déterminée. Elle sera juste dans ses analyses et dans ses relations aux autres. Elle sera un bon guide et un bon orateur.
- Une personne avec une dominante **Kapha Sattwique** sera stable, harmonieuse, patiente, loyale, plein de compassion, dévouée pour les autres et attachée à des causes nobles et spirituelles.



Fin...