

RICARDA LANGEVIN  
NATHALIE FERRON

# YOGA ET AYURVÉDA

LE GRAND LIVRE



- Une approche globale et naturelle de la santé
- Les meilleures pratiques de yoga selon votre constitution
- Une routine quotidienne pour booster sa vitalité et trouver la sérénité

# DÉCOUVREZ LA PRATIQUE YOGIQUE ADAPTÉE À VOTRE CONSTITUTION !

- **Les bases de l'ayurvéda yoga** : les origines de cette alliance, les différents profils ayurvédiques (Vata, Pitta, Kapha, mixtes), un test pour déterminer le vôtre et les avantages d'un yoga adapté à chaque constitution.
- **Les bienfaits de cette discipline** : surmonter le stress, retrouver l'équilibre et ouvrir son cœur pour contribuer à une vie en harmonie.
- **Les principes diététiques des cuisines ayurvédique et yogique**, avec plusieurs recettes, une routine matinale quotidienne pour vitaliser sa journée et une routine saisonnière pour les périodes de vulnérabilité.

Fondatrice du centre Yoga Vision, **Ricarda Langevin** enseigne le yoga, la yogathérapie, l'ayurvéda et la méditation depuis 20 ans.

**Nathalie Ferron** est professeure de yoga et sophrologue. Elle a écrit *Le Grand Livre de l'ayurvéda santé-détox* et *Ma bible de l'ayurvéda* (avec Fabien Correch) aux éditions Leduc.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2022-9



9 791028 520229

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**

Rayon : Santé, bien-être

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Élodie Ther

Maquette : Cécile Dick

Illustrations des postures de yoga : Clotilde Palomino

Design couverture : Antartik

Photos couverture et illustrations : Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2022-9

RICARDA LANGEVIN  
NATHALIE FERRON

# YOGA ET AYURVÉDA

LE GRAND LIVRE

LEDUC 

### **AVERTISSEMENT**

Les informations présentées dans ce livre sont destinées à un usage éducatif et ne sont aucunement des moyens de substitution des traitements prescrits par votre médecin.

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
<b>PARTIE 1. À LA DÉCOUVERTE DE L'AYURVÉDA YOGA .....</b>	<b>15</b>
1. QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA YOGA ? .....	17
2. LES DIFFÉRENTS PROFILS À LA LOUPE .....	31
3. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DE L'AYURVÉDA.....	59
<b>PARTIE 2. LA PRATIQUE DU YOGA ET SES EFFETS .....</b>	<b>83</b>
1. LES BIENFAITS DU YOGA.....	85
2. ÉQUILIBREZ VOTRE CONSTITUTION AVEC LE YOGA : ASANAS, PRANAYAMA ET MÉDITATION .....	105
<b>PARTIE 3. PSYCHOLOGIE DE L'AYURVÉDA YOGA .....</b>	<b>153</b>
1. L'ÉQUILIBRE DES TROIS GUNAS, CLÉ DU BONHEUR .....	155
2. VIVRE HEUREUX GRÂCE À L'AYURVÉDA YOGA .....	167
3. BIEN GÉRER LE STRESS GRÂCE À L'AYURVÉDA YOGA .....	175
<b>PARTIE 4. DIÉTÉTIQUE DE L'AYURVÉDA YOGA .....</b>	<b>181</b>
1. AYURVÉDA YOGA ET ALIMENTATION .....	183
2. LES DIFFÉRENTES ROUTINES.....	201
3. DÉTOX, MODE D'EMPLOI.....	215

## YOGA ET AYURVÉDA

CONCLUSION .....	239
BIBLIOGRAPHIE.....	240
GLOSSAIRE .....	242
REMERCIEMENTS .....	247
LES AUTEURES.....	259
TABLE DES MATIÈRES .....	250

# INTRODUCTION

**S**'il existe aujourd'hui une multitude de livres consacrés au yoga et à l'ayurvéda, rares sont les ouvrages qui envisagent les deux disciplines dans une approche complémentaire<sup>1</sup>.

Pourtant, yoga et ayurvéda sont comme deux sœurs issues d'une même famille. Le terme « ayurvéda » provient de deux mots sanscrits : *Ayur* (« vie », « biologie », « longévité ») et *Veda* (« connaissance »). Le terme « yoga » est quant à lui issu du sanscrit *Jug* qui signifie « joug », « union », ou « effort » et « mise au repos ». Ces deux disciplines trouvent leur source dans les enseignements védiques datant de plus de 5 000 ans. Au fil de l'Histoire, elles se sont développées et se sont mutuellement inspirées. Rappelons que, en Inde, la connexion entre les dimensions physique et psychique a toujours existé. Elle est présente et expliquée dans tous les ouvrages de yoga et d'ayurvéda.

---

<sup>1</sup> À ce jour, l'ouvrage de référence reste le livre de David Frawley *Yoga et Ayurvéda* (voir Bibliographie, p. 241).

## YOGA ET AYURVÉDA : DEUX SŒURS ISSUES D'UNE MÊME FAMILLE

À l'origine, les deux disciplines n'étaient pas séparées. La plupart des grands maîtres de yoga possédaient une connaissance approfondie de l'ayurvéda. Certains d'entre eux, comme Krishnamacharya (1888-1989), le père du Vinyasa Yoga pour l'Occident, et Sivananda (1887-1963), qui ont envoyé leurs proches élèves en Occident pour enseigner le Hatha Yoga, étaient aussi présents dans le champ de la médecine ayurvédique.

Si la médecine indienne met l'accent sur les principes d'une hygiène de vie permettant de vivre une existence saine et heureuse, le yoga visait, dans ses origines, à développer la connaissance sur le Soi et son potentiel humain. Une vie longue, heureuse et en bonne santé offre les conditions optimales pour réaliser sa vraie nature et ses aspirations profondes.

L'ayurvéda propose des clés de compréhension du yoga et permet d'envisager une pratique yogique adaptée à sa constitution, voire de se soigner en prenant la responsabilité de son propre bien-être. La médecine ayurvédique prodigue des conseils sur la pratique de yoga à mettre en place : celle-ci comprend à la fois des postures (Asanas), des techniques de respiration (Pranayama) et un temps consacré à la méditation. Idéalement, la pratique de yoga devrait être quotidienne (d'une durée de trente minutes à une heure). Il est possible d'y ajouter le chant de mantras\*<sup>1</sup>, qui peut également trouver sa place dans la méditation.

À son tour, le yoga permet de mettre en application les principes de santé ayurvédiques. Les deux pratiques sont donc parfaitement complémentaires dans une approche globale de la santé.

---

1 Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire en fin d'ouvrage.

Étrangement, ces deux aspects se sont un peu inversés dans notre approche contemporaine. En effet, aujourd’hui, dans notre société, nous pratiquons le yoga dans l’esprit de l’ayurvéda, c’est-à-dire dans un objectif de santé et de bien-être, au détriment des aspirations originelles yogiques orientées vers le développement spirituel de chacun.

## **UNE TRADITION PRÉCIEUSE POUR RELEVER LES DÉFIS DE LA VIE MODERNE**

À partir des années 1970, la pratique du yoga n’a cessé de se développer. Évacuer le stress, soulager les maux de dos et l’anxiété, mieux dormir... les motifs pour s’inscrire à un cours sont variés. Une pratique régulière donne en effet la possibilité de rester en bonne santé et de booster la vitalité. Le yoga permet aussi de mieux gérer le stress et de se rééquilibrer face à l’afflux d’informations et à l’invasion des nouvelles technologies dans nos modes de vie. Nous verrons de quelle manière tout au long de ce livre.

D’un autre côté, l’ayurvéda permet d’envisager notre corps selon une approche plus profonde de la physiologie, grâce à la connaissance de notre constitution (Prakriti) et de nos différents corps (physique, émotionnel, spirituel)<sup>1</sup>. Cette conception de l’ayurvéda s’inscrit davantage dans le chemin originel du yoga : connaissance de soi, introspection, reconnexion à l’univers.

Envisagé de cette manière, l’ayurvéda ouvre une porte vers le développement personnel. Si Gandhi était persuadé que l’ayurvéda allait se diffuser en Occident bien avant le yoga, c’est finalement l’inverse qui s’est produit ! Toutefois, depuis quelques années, la

---

<sup>1</sup> Voir plus loin les explications sur les Koshas p. 72.

connaissance de l'ayurvéda se diffuse progressivement auprès des enseignants, des thérapeutes et, de plus en plus souvent, en direction du grand public.

Historiquement, la voie du yoga était initialement réservée à quelques êtres exceptionnels qui souhaitaient suivre un chemin de solitude et d'ascèse loin de l'agitation du monde. En offrant des réponses pragmatiques aux maux contemporains, l'ayurvéda répond aujourd'hui aux aspirations et aux besoins du plus grand nombre.

#### **LA PRATIQUE DANS LES ASHRAMS INDIENS**

Un ashram est un centre traditionnel indien dans lequel les yogis pratiquent sous la surveillance d'un maître. Dans un ashram, le maître est traditionnellement formé à l'ayurvéda. Il connaît les différentes constitutions ayurvédiques et accompagne toujours les élèves à la lumière de ses connaissances. La pratique du yoga proposée implique un entraînement du mental, toujours adapté à sa propre constitution. Au-delà de leurs points communs, les élèves ont des besoins différents.

Plus globalement, l'hygiène de vie à l'intérieur d'un ashram respecte les règles ayurvédiques. La nourriture distribuée dans ces centres est soigneusement préparée selon les principes yogiques et ayurvédiques. Si un élève tombe malade, il est soigné à l'aide de plantes issues de la pharmacopée ayurvédique.

L'ayurvéda nous invite à une compréhension profonde du fonctionnement des lois de la nature dans l'objectif de prendre soin de soi et de préserver la vie. Tous les scientifiques ainsi que les philosophes se sont basés sur l'observation de la nature pour développer leurs

connaissances. C'est notamment à partir de ces observations que l'ayurvéda a décrit la loi des cinq éléments et leurs caractéristiques, les vingt Gunas\* (voir chapitre 1, p. 25).

L'approche ayurvédique est simple à appréhender : si nous comprenons notre constitution et pouvons nous rééquilibrer à partir de la connaissance de nos forces et de nos faiblesses, nous pouvons reprendre la responsabilité de notre bien-être. Nous retrouvons notre autonomie et devenons ainsi moins dépendants des experts de toutes sortes dans la vie quotidienne.

Si ces deux disciplines proposent des clés de compréhension pour vivre une existence heureuse et harmonieuse, le yoga et l'ayurvéda offrent aussi les moyens pour agir et construire un monde meilleur. Lorsque nous nous sentons équilibrés, en bonne santé, et que nous savons répondre à nos différents besoins, nous sommes plus à même de rendre les autres heureux et d'agir positivement dans le monde. En effet, créer et ressentir un état de paix en nous est la base à partir de laquelle nous pouvons créer la paix dans le monde.

Quand nous apprenons à sentir notre corps et notre être complètement et à prendre soin de nous avec amour, nous sommes plus attentifs à notre environnement amical et plus sensibles à l'écologie de la planète. La voie de l'Āyurvéda Yoga s'avère donc plus contemporaine que jamais pour aborder et relever les défis de notre époque troublée et de notre monde en pleine mutation.

En Inde, la yogathérapie représentait à l'origine une partie du système ayurvédique. Toutefois, très peu de professeurs de yoga occidentaux sont formés à l'ayurvéda encore aujourd'hui.

En Occident, cette notion de yogathérapie fait davantage référence à une approche complémentaire avec certaines branches de la médecine (kinésithérapie, chiropractie, ostéopathie...) qui permettent de

développer des connaissances en anatomie et en physiologie. Dans certains pays occidentaux, notamment en Angleterre, en Allemagne et de manière plus anecdotique en France, le yoga est entré dans les hôpitaux. Ainsi, l'hôpital Immanuel à Berlin, la clinique Essen et d'autres hôpitaux allemands ont intégré la yogathérapie et l'ayurvéda dans leurs services.

### **L'EFFICACITÉ DE L'AYURVÉDA RECONNUE DANS LE SOULAGEMENT DES DOULEURS DE L'ARTHROSE**

Le docteur Andreas Michalsen<sup>1</sup> a dirigé une étude en 2016 sur l'efficacité de l'ayurvéda comparée aux thérapies conventionnelles de la médecine classique, dans le soulagement des douleurs liées à l'arthrose du genou. Les résultats de cette étude montrent clairement l'efficacité de la prise en charge ayurvédique. Les soins incluaient des recommandations nutritionnelles spécifiques, des massages à l'huile et aux herbes, un traitement à la vapeur ainsi que la pratique du yoga. Les bienfaits analgésiques des traitements, à court terme et à long terme (jusqu'à douze mois après la fin de la cure), étaient manifestes.

---

<sup>1</sup> Médecin-chef du département de naturopathie de l'hôpital Immanuel de Berlin et titulaire de la chaire de naturopathie clinique à l'Institut de médecine sociale, d'épidémiologie et d'économie de la santé de la Charité University Medicine à Berlin.

## **ORGANISATION DE L'OUVRAGE**

Cet ouvrage a pour objectif de vous présenter une approche globale de l'Ayurveda Yoga et de vous expliquer comment les deux disciplines, combinées entre elles, permettent de prendre soin de notre santé.

Nous appréhenderons dans une première partie l'anatomie et le fonctionnement de l'organisme, tels qu'ils sont envisagés selon les principes ayurvédiques.

Nous entrerons ensuite dans le détail des bienfaits de la pratique du yoga pour chaque constitution et vous proposerons un programme de yoga adapté qui tient compte des forces et des faiblesses de chacun.

Nous étudierons ensuite le versant psychologique de l'Ayurveda Yoga et verrons comment le stress affecte les différents Doshas et comment nous pouvons y remédier, à travers notamment la mise en place de routines quotidiennes et saisonnières.

Les chapitres suivants seront consacrés à la présentation des principes ayurvédiques en matière d'alimentation. La nutrition tient en effet une place très importante en ayurveda, tout comme dans le yoga. Enfin, nous aborderons la question de la détox et verrons dans quelles circonstances une telle cure peut être utile et envisageable.



PARTIE 1

**À LA  
DÉCOUVERTE  
DE L'AYURVÉDA  
YOGA**



## CHAPITRE

# 1 QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA YOGA ?

**N**ous pouvons définir l'Ayurvéda Yoga comme le recours à la pratique du yoga pour rééquilibrer notre constitution, nos Doshas\*, notre humeur, et donc notre santé à la lueur des connaissances ayurvédiques.

L'Ayurvéda Yoga permet de prévenir les maladies, de guérir les petits maux et d'agir sur d'autres troubles plus importants. En Inde, certains hôpitaux ayurvédiques, en proposant des cours de yoga deux fois par jour, et en ayant recours à des plantes médicinales, permettent de soulager certaines pathologies telles que le diabète, l'arthrose, l'hypertension... Selon la gravité de leurs troubles, les personnes peuvent séjourner dans ces établissements de quelques semaines à plusieurs mois. Si l'efficacité de ces pratiques est réelle, rappelons malgré tout qu'elles ont également leurs propres limites et que la médecine intégrative a parfois plus de sens, comme cela est déjà pratiqué dans de nombreux hôpitaux en Inde.

## LES QUATRE DIMENSIONS DE L'AYURVÉDA YOGA

L'Ayurvéda Yoga est une approche holistique qui vise toujours à harmoniser notre existence. Cette pratique se donne quatre objectifs :

- Harmoniser et rééquilibrer les Doshas.
- Améliorer l'état du corps et des organes.
- Augmenter le flux et le niveau d'énergie pranique.
- Calmer l'esprit et stabiliser les émotions.

## AUX SOURCES DU YOGA ET DE L'AYURVÉDA

Pour mieux comprendre la signification de l'Ayurvéda Yoga, il est utile de se reporter à ses origines et à son histoire.

### Les origines

L'Ayurvéda Yoga plonge ses racines dans les enseignements de Patanjali\* (voir Bibliographie en fin d'ouvrage) et de la tradition de Samkhya\*. Ces textes évoquent les postures (Asanas), les exercices de respiration (Pranayama), l'entraînement au contrôle des sens (Pratyahara), ainsi que les mantras pour travailler sur l'énergie et l'esprit. Les méditations proposées peuvent être simples ou très complexes.

Les textes de Patanjali incluent également des conseils éthiques, qui s'appliquent aux professeurs de yoga et aux thérapeutes. Ces conseils concordent avec les Yamas\* et Niyamas\*.

Ces principes éthiques sont les suivants :

- Ne pas blesser une personne (physiquement et psychologiquement).
- Exprimer la vérité.
- Éviter les relations sexuelles avec ses élèves ou ses clients.

- Choisir des honoraires justes et raisonnables.
- Éviter l'attachement à la notoriété professionnelle, aux honneurs et au succès.
- Rester humble.

Les principes ayurvédiques indiens datent de plus de 3000-3500 ans avant J.-C. mais sont toujours d'actualité pour les enseignants et les thérapeutes.

### Les textes de référence

Il existe trois principaux recueils de textes de référence en ayurvéda :

- **Charaka Samhita** : ce traité date du 1<sup>er</sup> siècle avant J.-C. environ. Dans ce traité sont notamment abordées les notions de médecine interne, de Panchakarma (protocole complexe de détoxification de l'organisme) et de pharmacopée.
- **Sushruta Samhita** : ce traité date du 1<sup>er</sup> siècle après J.-C. environ. Il aborde notamment la chirurgie, la toxicologie, les maladies de la sphère ORL...
- **Ashtanga Samhita ou Ashtanga Sangraha** : ce traité date du VI<sup>e</sup> siècle après J.-C. environ. Il met notamment l'accent sur la diététique, l'élaboration du diagnostic et les principes d'hygiène de vie.

### Transmission et diffusion des deux disciplines

Avant la diffusion des textes de Patanjali, les connaissances étaient transmises de maître à disciple.

Quand il entrait dans un ashram\*, l'élève était formé (au niveau théorique et pratique) par son maître. Traditionnellement, la connaissance des rishis\* est censée leur être transmise grâce à la méditation ainsi que par l'observation de la nature et de leur corps. Grâce à leur observation, leur intuition, leurs qualités de

discernement et leur Prana élevé (énergie vitale), ils étaient en capacité de ressentir les divers mouvements de leur corps énergétique. Pour les rishis, les Asanas sont, dans leur forme extérieure, une expression de l'énergie du Prana.

Géographiquement, la transmission de ces connaissances a eu lieu depuis plus de 2 000 ans à partir du Kerala, la partie de l'Inde du Sud, notamment grâce au négoce et au commerce d'épices se déroulant dans la région et ayant permis les échanges entre les différents continents. Les Grecs étaient également informés des connaissances ayurvédiques. La célèbre maxime « Que ta nourriture soit ta première médecine » d'Hippocrate est issue des principes ayurvédiques. De même, le caducée des pharmaciens (faisant figurer l'énergie de la Kundalini enroulée sur une tige) a été diffusé par Hippocrate et s'exprime à travers cette symbolique.

Au Moyen Âge, le yoga et l'ayurvéda continuent de se diffuser avant d'être remis en question au moment des invasions étrangères et de la colonisation anglaise. Les Anglais ont notamment fait supprimer l'enseignement de l'ayurvéda à l'université. Toutefois, dans les villages, les habitants continuaient de se soigner selon ces principes de santé à la fois peu coûteux et efficaces. Gandhi avait compris que ce système de soins était bénéfique et a pu, en son temps, favoriser le soutien à l'égard de la connaissance et de la diffusion de l'ayurvéda.

Depuis, l'ayurvéda a retrouvé ses lettres de noblesse. En 1949, dix-neuf universités enseignaient cette discipline. Il existe aujourd'hui 250 établissements dédiés à l'enseignement de l'ayurvéda. Si le yoga et l'ayurvéda connaissent actuellement une renaissance en Inde, c'est aussi parce que les Indiens sont confrontés, tout comme les Occidentaux, aux problématiques inhérentes à la vie moderne. Ainsi, la popularité du yoga et de l'ayurvéda en Occident leur rappelle que ce trésor précieux est déjà entre leurs mains.

En Occident, l'ayurvéda nous est parvenu à travers la dimension du « bien-être », c'est-à-dire par les massages, la phytothérapie, et grâce à son efficacité dans les maladies chroniques et les douleurs telles que l'arthrose. Les pratiquants de yoga commencent seulement à découvrir les connaissances ayurvédiques complémentaires au yoga, qui leur permettent ainsi d'explorer cette pratique et sa philosophie.

## LES GRANDS PRINCIPES DE L'AYURVÉDA YOGA

### La théorie des cinq éléments : la genèse de toute existence

*« Les lois de l'ayurvéda sont universelles et intemporelles. Elles décrivent la nature de la vie elle-même. »* (Charaka Samhita)

Le Samkhya (800 avant J.-C. – 700 après J.-C.) est la science spirituelle première qui est à l'origine du yoga classique transmis par Patanjali dans les *Yogas Sutras* et de l'ayurvéda classique enseigné par Charaka et Sushruta. Son influence se reflète aussi bien dans la *Bhagavad-Gita*, texte célèbre et ancien, qui sert également de référence pour le yoga.

Comme la philosophie des Grecs a influencé la pensée des Occidentaux, l'école Samkhya a eu de la même manière un impact déterminant sur la culture indienne incluant le yoga et l'ayurvéda.

Le Samkhya fournit la compréhension principale de la pensée védique et des Upanishads. Nous la retrouvons à certains degrés dans les systèmes védiques et védantiques, en particulier dans leur cosmologie. Cette philosophie ancienne était principalement transmise par le sage Kapila dont l'existence remonte à 500 ans avant J.-C. selon les sources.

### **Les cinq éléments**

Kapila a pris conscience de la formation de l'univers manifesté à partir de la conscience primordiale. Si le son « Aum » représente la première manifestation sonore de l'univers, la lumière, l'énergie et la matière représentent les trois énergies primordiales. La Prakriti (notion primordiale de chaque manifestation de chaque être) reflète les cinq éléments (Mahabhutas en sanscrit).

Ainsi, si nous observons la lumière et l'énergie le matin, nous sommes en connexion avec les cinq éléments. Et si nous examinons notre propre corps, nous retrouvons les qualités propres aux cinq éléments. Il existe un réseau de correspondances subtiles.

### **Les cinq éléments se reflètent dans le corps :**

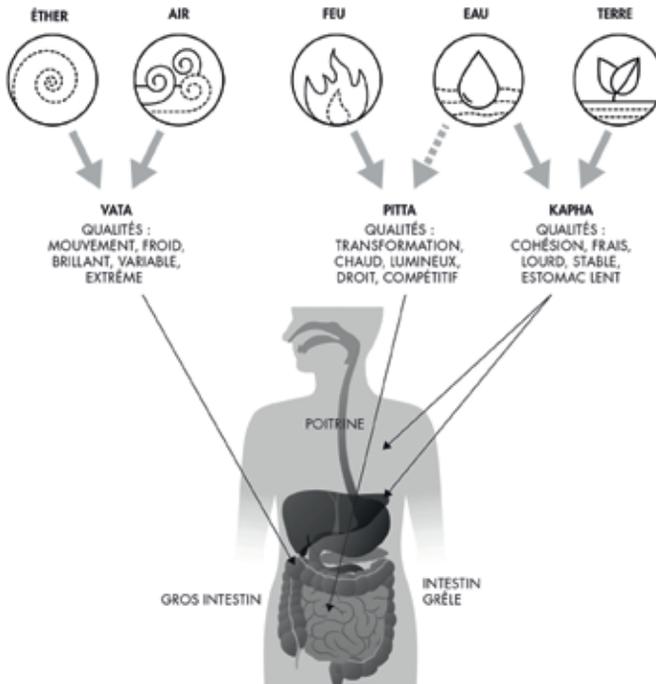
- L'Espace ou Éther (Akasha) est présent dans tout le corps.
- L'Air (Vayu) circule et crée le mouvement.
- Le Feu (Tejas) correspond à la lumière du soleil, à l'énergie, à la chaleur et au métabolisme.
- L'Eau (Apa) est présente dans chaque sorte de liquide du corps (plasma, urine, sécrétions...).
- La Terre (Prithivi) se manifeste dans chaque pore de la peau, les os ainsi que dans les tissus.

### **Les trois Doshas**

À partir de cette observation, le rishi Kapila a pu conclure que le corps humain représentait une sorte de microcosme, un reflet miniature d'un macrocosme (l'univers), permettant de faire l'expérience des cinq éléments, eux-mêmes reliés aux trois Doshas :

- L'Air et l'Éther composent **Vata**. 
- Le Feu et un peu d'Eau composent **Pitta**. 
- La Terre et l'Eau composent **Kapha**. 

## QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA YOGA ?

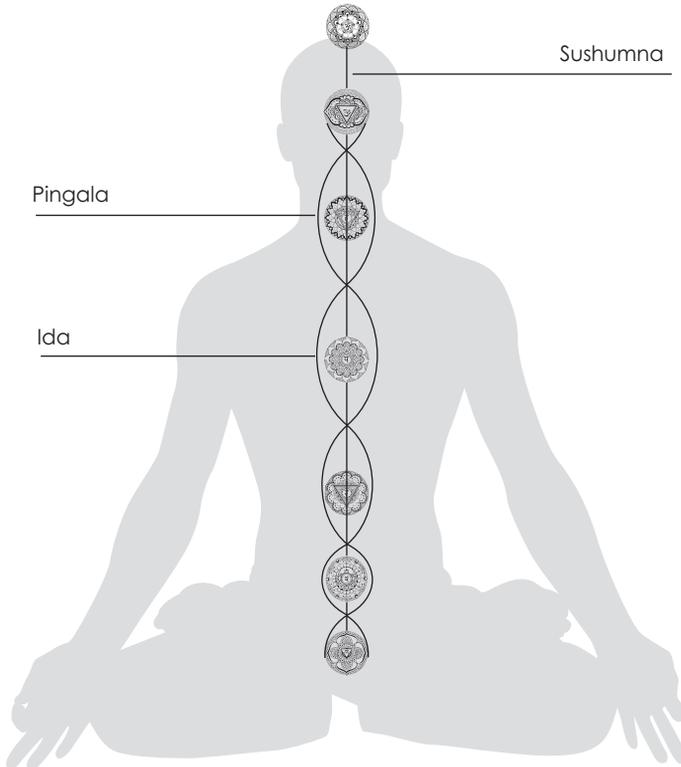


En premier lieu, gardons à l'esprit que les enseignements védiques expliquent le principe vital par l'équilibre subtil existant entre la chaleur (Pitta) et le froid (Kapha), grâce à la présence de l'air (Vata).

Pour le dire d'une autre manière, le monde existe en raison de deux forces à la fois complémentaires et antagonistes : celle du soleil (chaleur) et celle de la lune (froid) qui sont connectées par l'élément Air.

Ces deux forces cosmiques forment également la base de l'équilibre du corps énergétique, comme le décrit la philosophie du yoga :

- **Ida** : le canal lunaire localisé dans la colonne vertébrale et caractérisé par une énergie froide et calmante.
- **Pingala** : le canal solaire situé également dans la colonne vertébrale et caractérisé par une énergie échauffante et activante.
- **Sushumna** : le canal principal qui représente l'air, une énergie de Prana qui rassemble les deux polarités énergétiques.



Lorsque Vata est directement connecté avec le souffle, la respiration elle-même détient une grande force équilibrante pour le corps et l'esprit. Vata possède donc la capacité d'équilibrer Pitta et Kapha.

Vata, Pitta et Kapha fonctionnent toujours ensemble et s'équilibrent dans leur interdépendance avec leurs qualités opposées.

### **Les Gunas**

La vie s'organise en fonction des paires de qualités opposées décrites dans les traités d'ayurveda selon les principes des Gunas (les qualités primordiales des cinq éléments et des Doshas).

La médecine ayurvédique se base sur les qualités des propriétés (Gunas) pour compenser un déséquilibre. Elle fonctionne sur le principe de paires d'opposés. Selon les traités, sept à dix paires de Gunas sont ainsi répertoriées.

Voici les trois paires d'opposés les plus importantes :

- Lourd (Guru) et léger (Laghu) ;
- Froid (Sita) et chaud (Ushna) ;
- Gras (Snigdha) et sec (Ruksha).

En observant les qualités des Gunas dans la vie, nous savons quel Guna nous devrions augmenter (principe de Brimhana\*) et quel Guna il faudrait diminuer (principe de Langhana\*) pour rester en équilibre. Dans la réalité, nous utilisons ce principe de manière permanente et involontaire. Lorsque nous avons froid, nous augmentons le thermostat du radiateur. Quand nous avons chaud, nous nous désaltérons avec un verre d'eau fraîche.

## Tableau des correspondances des Doshas et des Gunas

 VATA	 PITTA	 KAPHA
Léger Sec Froid Instable Rugueux Mobile Dur	Léger Humide Chaud Intense Fluide Malodorant	Lourd Humide Froid Stable Visqueux Dense Mou

### À retenir

Sur un plan énergétique, Vata correspond au « principe cinétique », Pitta représente le « principe thermique » et Kapha incarne le « principe de stabilisation » dans le corps humain.

## Les Doshas et la Prakriti

### *L'équilibre des trois Doshas*

Traditionnellement, les Doshas sont définis comme des principes biologiques dotés de qualités. Ils déterminent et contrôlent toutes les fonctions biologiques et psychosomatiques de notre corps, de notre esprit et de notre conscience. Ils sont également responsables de nos préférences et de nos aversions. À la naissance, chaque personne se construit avec une combinaison singulière des trois Doshas.