

Marjorie

les trois doshas

En ayurvéda, la base consiste à maîtriser les 3 doshas, trois principes inhérents à la vie à savoir le mouvement (vata), la transformation (pitta) et la préservation (kapha). Un élément important à ce sujet : lorsqu'on veut comprendre une personne en matière de doshas, il est important de savoir si l'on parle de nature, prakriti, ou d'état, vikriti.

Prakriti, la nature individuelle, désigne ce qui nous caractérise personnellement : notre constitution, notre bagage génétique, notre psychologie fondamentale, notre essence. Par définition, notre prakriti ne change pas, elle se révèle à mesure que nous apprenons à nous connaître. Il n'y a pas deux natures identiques, nous avons chacun(e) une couleur qui nous est propre.

Ce qui change se nomme plutôt vikriti, c'est l'état dans lequel nous nous trouvons. Cet état connaît des variations momentanées, quasi instantanées, aussi bien que des vagues quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles et même des périodes entières de vie : l'adolescence et la ménopause, par exemple. Parfois, nous sommes tellement altérés de plusieurs couches de vikriti que nous ne savons plus quelle est notre prakriti, notre véritable nature. Bref, la nature, prakriti, c'est « ce qui ne change pas », contrairement à vikriti, l'état, qui correspond à « ce qui change ».

À quoi ressemblent les personnes de NATURE vata, pitta ou kapha ?

Si l'on parle de la nature d'une personne, prakriti, on recherche des caractéristiques et des tendances qui restent plus ou moins identiques au fil du temps. La physiologie peut nous renseigner largement sur la nature véritable d'une personne, mais la personnalité, les émotions, les champs d'intérêt, les qualités, les défauts et les problèmes récurrents de santé sont des aspects qu'on doit considérer lors de l'analyse d'une personne. Cette étude de prakriti détermine « la base » de la personne avec laquelle tout « conseil médical » avisé doit s'accorder.



Portrait type d'une personne de nature vata

- Physique élancé;
- Taille et poids inférieur à la moyenne;
- Traits effilés, anguleux et asymétriques;
- Peau sèche;
- Cheveux secs et peu abondants;
- Petits yeux au regard fuyant;
- Sourcils fins;
- Voix aiguë, chantante, rauque ou cassante;
- Champs d'intérêt multiples;
- Aptitudes intellectuelles;
- Original;
- Nerveux;
- Inquiet;
- Manque de confiance en soi;
- Intolérant aux bruits forts lorsque fatigué;
- Sujet à la sécheresse;
- Enclin à la constipation;
- Prédisposé aux ballonnements,
- Sujet aux problèmes du système nerveux;
- Prédisposé à l'insomnie.

Marjorie



Portrait type d'une personne de nature pitta

- Physique proportionné;
- Taille et poids moyen;
- Musculature naturellement bien découpée;
- Traits harmonieux;
- Belles formes;
- Bronze facilement;
- Peau et cheveux gras;
- Grisonne rapidement;
- Yeux séduisants au regard perçant;
- Voix passionnée, parfois forte;
- Aptitudes visionnaires et leadership;
- Entreprenant;
- Insatisfait;
- Impatient;
- Intolérant à la lumière forte lorsque fatigué;
- Sujet à l'acidité;
- Enclin aux odeurs corporelles;
- Prédisposé à la diarrhée;
- Sujet aux réactions cutanées;
- Prédisposé aux inflammations.



Portrait type d'une personne de nature kapha

- Physique large;
- Taille et poids supérieur à la moyenne;
- Membres corporels larges;
- Chevelure abondante et cheveux épais;
- Grands traits (comme la bouche et les yeux);
- Regard doux;
- Calme;
- Mélancolique,
- Endurant;
- Fidèle à ses habitudes;
- Entretient des liens relationnels et familiaux solides;
- Système immunitaire dysfonctionnel lorsque fatigué;
- Prédisposé aux réactions immunitaires;
- Enclin au mucus dans la gorge;
- Sujet à l'œdème et au surpoids.



À quoi ressemblent les ÉTATS vata, pitta ou kapha ?

Comment se sent-on lorsque vata est en excès?

- On a froid;
- On perd du poids;
- On s'assèche;
- On tremble;
- On a peur;
- On pense beaucoup;
- On dort mal;
- On évacue peu de selles.

Comment se sent-on lorsque pitta est en excès?

- On a chaud;
- On a faim;
- On a soif;
- On a la peau qui brûle;
- On a l'estomac qui brûle;
- On est insatisfait;
- On est en colère;
- On a la diarrhée.

Comment se sent-on lorsque kapha est en excès?

- On a froid;
- On a du mucus;
- On se sent lourd;
- On prend du poids;
- On fait de l'œdème;
- On se sent démotivé;
- On est triste;
- On a la digestion lente.



Test ayurvédique

- Le principe est simple : pour chaque question, vous distribuez une valeur de 10 points parmi les 3 catégories proposées et leurs descriptions, vata, pitta et kapha, selon ce qui vous va le mieux. Le chiffre 0 signifie « pas du tout, aucunement, jamais » alors qu'un 10 signifie « exclusivement, uniquement, toujours ».
- C'est un exercice subjectif, comme tous les tests ayurvédiques, en espérant que ce test-ci permette de nuancer notre appartenance à différentes « catégories ». Par exemple, une réponse type sera « 10% vata, 70% pitta et 20% kapha » selon notre correspondance aux énoncés propres à chaque doshas dans les questions ci-dessous.
- Pour mieux vous rapprocher de la réalité objective et dépasser les limites de votre point de vue, faites appel à vos proches pour vous évaluer et comparez ensuite les résultats obtenus. Lorsque vous remplissez le questionnaire, cherchez les tendances à long terme qui ont trait à votre nature véritable, au-delà des circonstances et de l'influence de l'environnement.
- Un(e) spécialiste pourra éventuellement vous aider à identifier des couches plus viscérales ayant transformé votre nature pour mieux vous adapter à votre environnement, votre culture, votre société. Ces difficultés psychoémotives s'accompagnent souvent de symptômes chroniques affectant l'état, vikriti. Le tout tend à masquer la nature véritable de la personne concernée, prakriti.

Marjorie



Questions :

1- À quelle description associez-vous votre ossature?

Vata : fine, petite, protubérante, asymétrique

Pitta : moyenne, proportionnelle

Kapha : large, grande, peu apparente

2- De quelle taille êtes-vous? (comparativement à la moyenne selon l'âge et l'ethnie)

Vata : petite, inférieure à la moyenne

Pitta : moyenne

Kapha : grande, supérieure à la moyenne

3- Quelles sont les caractéristiques de votre stature?

Vata : mince, chétif, émacié

Pitta : moyenne, proportionnelle, harmonieuse

Kapha : large, corpulent, gras

4- À quel énoncé associez-vous votre musculature?

Vata : mince, raide, peu apparente

Pitta : bonne musculature, bien découpée, souple

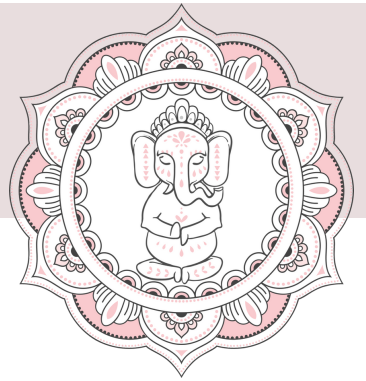
Kapha : muscles larges, mais peu définis

5- Quelles sont les caractéristiques principales de votre visage?

Vata : fins, anguleux, asymétriques

Pitta : harmonieux, proportionnés

Kapha : arrondis, larges, généreux



Questions suite :

6- Quel est votre type de peau?

Vata : mince, fragile, un peu terne, tendance sèche, veines apparentes

Pitta : basanée, tendance grasse et un peu humide, veines proéminentes, taches de rousseurs, grains de beauté

Kaphas : épaisse, pâle, sensible, tendance humide et un peu grasse

7- À quelle énumération associez-vous votre type de cheveux?

Vata : fins, parsemés, secs, couleurs foncées

Pitta : moyens, gras, couleurs chatoyantes, tendance grisonnement et calvitie

Kapha : épais, abondants, bouclés, couleurs pâles

8- À quelles caractéristiques associez-vous vos yeux/votre regard?

Vata : yeux de petite taille, de couleur foncée, au regard vif et fuyant

Pitta : yeux de taille moyenne, souvent de couleur brun clair, au regard intense et pénétrant

Kapha : yeux de grande taille, couleurs pâles et regard doux et calme

9- À quel type de voix associez-vous la vôtre?

Vata : ton aigu, chantant, parfois rauque ou cassante, volubile

Pitta : ton moyen, débit rapide, discours passionné, convaincant

Kapha : ton bas, débit lent, monotone et calme

10- À quoi ressemble votre appétit en général?

Vata : appétit variable, portions moyennes ou alors ingère fréquemment de petites quantités

Pitta : gros appétit, grosses portions, appétit excessif ou insatiable

Kapha : faible appétit, petites portions en général



Questions suite :

11- Quels sont vos problèmes digestifs les plus fréquents?

Vata : ballonnements abdominaux, flatulences, constipation, crampes, éructations (rots)

Pitta : reflux et brûlements gastriques, acidité, ulcères, diarrhées

Kapha : lourdeur digestive, nausées, digestion lente

12- Quels problèmes de santé récurrents caractérisent le mieux votre situation générale?

Vata : insomnies, pertes de mémoire, tremblements, rigidité corporelle, douleurs

Pitta : inflammations et brûlements en tous genres, infections bactériennes et/ou fongiques

Kapha : mucus, flegme, toux, sensation de lourdeur corporelle, apathie

13- Quelles émotions, états d'être ou sensations êtes-vous susceptible de ressentir au quotidien ?

Vata : peur, crainte, nervosité, stress, anxiété, anticipation du futur

Pitta : colère, irritabilité, frustration, mépris, jugement envers moi-même ou les autres

Kapha : tristesse, peine, mélancolie, apathie, découragement

14- À quoi ressemblent vos rêves ?

Vata : rêves compliqués, cauchemardesques, où l'on se déplace, cours, vol

Pitta : rêves intenses, visuels et colorés, épiques, de combats et de féeries

Kapha : rêves ordinaires, doux, lents, simples, d'étendues d'eau et de nuages

Marjorie



Questions suite :

15- Qu'est-ce qui décrit le mieux votre relation avec l'argent ?

Vata : je dépense de façon spontanée et/ou chaotique

Pitta : je veux obtenir de l'argent pour réaliser des projets et/ou me procurer du luxe

Kapha : j'ai toujours un fond de sécurité et je respecte le budget que j'ai établi à long terme

16- Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un vous obstine ou contredit votre point ?

Vata : je cherche à trouver d'autres points de vue pour décortiquer la question ou alors je me remets en question

Pitta : j'argumente, je discute, je confronte le point de vue de l'autre et/ou je m'impatiente

Kapha : j'en reste là, je ne réagis pas à l'affirmation de l'autre et/ou je laisse tomber le sujet

17- Comment réagissez-vous lorsque vous faites face à l'inconnu ?

Vata : j'ai souvent peur lorsque je n'ai pas le contrôle mais j'aime aussi explorer de nouvelles choses

Pitta : je fonce droit devant dans l'inconnu, j'expérimente avec courage et je cherche le dépassement

Kapha : j'avance lentement vers l'inconnu et j'évite les situations potentiellement inconfortables

Marjorie



Questions suite :

18- Quelles sont vos meilleures qualités ?

Vata : original, curieux, créatif, polyvalent, inspiré, enthousiaste, nuancé, débrouillard, explorateur, pionnier

Pitta : apprécie la beauté, esprit vif, spontané, visionnaire, entreprenant, courageux, perfectionniste, organisé

Kapha : calme, patient, affectueux, accueillant, douillet, terre à terre, prudent, bonne mémoire, fiable, stable

19- Quels sont vos pires défauts ?

Vata : rigide, peureux, confus, distrait, dispersé, manque de ponctualité, fuyant, indécis

Pitta : impulsif, frustré, tendance au blâme et au jugement, obsessionnel, envieux, obstiné, opportuniste

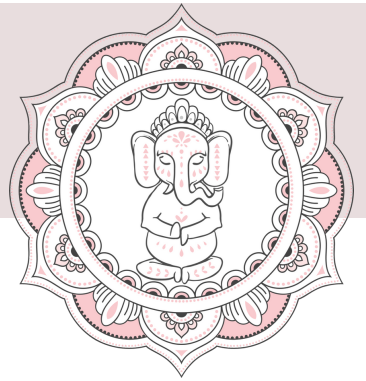
Kapha : paresseux, mélancolique, dépendant, moins enclin à sortir de sa zone de confort, prévisible

20- Quelles sont vos activités favorites?

Vata : activités intellectuelles et/ou imaginatives prédominantes, art conceptuel, poésie, chant, voyages

Pitta : activités professionnelles prédominantes, sports, jeu, plein air, réalisations et projets, art visuel

Kapha : activités familiales et de relaxation prédominantes, réunions d'amis et de famille, vacances



Compilation des résultats : 20 questions pour 200 points au total

Il suffit ensuite de compiler le nombre de points attribué à chaque dosha et de le diviser par deux pour obtenir en pourcentage les proportions de nos doshas dans notre nature. Si j'ai obtenu, par exemple, 120 pour kapha, 44 points pour vata, 36 pour pitta et, ma nature est environ 60% kapha, 22% vata et 18% pitta.

Les gens développent en général des déséquilibres et des pathologies correspondants aux excès typiques de leur nature : par exemple, des problèmes mentaux pour vata, des brûlements gastriques pour pitta et de l'embonpoint pour kapha. L'idée est de prévenir les excès avant que les déséquilibres ne posent problème, en utilisant les propriétés inverses au déséquilibre, mais cela demande une expertise pour être traduit dans la réalité. Comment donc soigner et prévenir tous ces maux qui nous affligent ?