

*La danse des trois Doshas : Vata, Pitta, Kapha.*

*Jeux d'équilibre et de déséquilibre d'union et de séparation..*

---

—  
Doshas, les trois supports :

Signifie fautes ou imperfections qui entraînent la maladie, la décomposition et déterminent notre croissance et notre vieillissement.

Doshas : éléments constituant du corps physique et responsable de son fonctionnement et substance.

Nos tissus sont de nature principalement KAPHA ou EAU.

Le système digestif de nature PITTA ou FEU

Le système nerveux VATA ou AIR.

Mais un des trois Doshas domine en général et devient la détermination fondamentale de son type de corps et d'esprit. Les Doshas nous renseignent sur le fonctionnement au niveau du corps physique, subtil, mental et son rapport à l'âme.

Les postures de yoga, le pranayama, la méditation, les mantras font partie des meilleurs outils pour maintenir l'équilibre de nos Doshas, prévenir les maladies et  
**UTILISER TOUT LE POTENTIEL DE NOTRE ÂME.**

**Dosha VATA** signifie VENT, substance ETHER mouvement AIR.

Il remplit l'espace du corps, organes creux, articulations, cavités osseuses : hanches lombaires.

Au niveau intérieur, subtil : il est la force vitale et énergie de pensées qui circulent dans le mental.

Organe des sens : oreilles et peau.

Organe moteurs : paroles et mains.

VATA gouverne l'équilibre sensoriel, émotionnel et harmonise le mental et favorise l'adaptabilité mentale et la compréhension.

Qualité : aspects positifs de créativité, d'enthousiasme, de rapidité et agilité, dynamisme.

Emplacement physique principal, Côlon.

Il est un élément positif dans l'énergie produite dans la digestion des aliments.

Toxine ou maladie : gaz lié à mauvaise digestion.

VATA en déséquilibre : troubles mentaux, nerveux, digestifs, faible énergie et dans tous les tissus corporels.

VATA est lié aux autres Dohas, tel le vent il se déplace comme un nuage contenant des particules subtiles de feu (force électrique) et d'eau (pression) qui sous

l'effet de changement de température feu et la pression eau, font souffler le vent.

Les nuages de VATA génère des éclairs ou FEU, donnant naissance à PITTA et à de la pluie ou KAPHA.

VATTA est la source des deux autres Doshas et son équilibre dépend de la quantité adéquate des autres. De même que la quantité de chaleur et d'eau détermine la force du vent.

Prendre soin de VATTA détermine l'équilibre des autres Doshas et stimule Swadharma et la loi du Cosmique.

Heure VATA : 15h/18h- 2h/7h.

*Qualités : léger, froid, sec rugueux, subtil, mobile, clair, dispersant erratique, astringent.*

**Doshas PITTA**, signifie pouvoir de digestion ou cuisson, ce qui fait mûrir ou vieillir. Substance feu indirecte à travers acide et sécrétions huileuses et aspect eau.

Il digère et transforme à tous les niveaux du plus grossier au plus subtil (impression émotions) pour aller percevoir la vérité.

Qualité : Courage, intelligence, vitalité, enthousiasme, décisif.

Emplacement Physique : Intestin grêle, estomac, sueur, glandes sébacées, tissus sang et lymphe.

Organe des sens : yeux

Organe moteurs : pieds

Il produit l'énergie de la chaleur du sang.

Toxine ou accumulation, AMA : l'intestin grêle sous forme d'acidité.

Il se manifeste sous forme de maladie par une toxicité du sang sous forme d'inflammation et des infections.

PITTA dépend de VATTA pour sa vitalité et son mouvement et de KAPHA pour son soutien.

Tout comme le feu qui a besoin d'air et de combustible pour brûler correctement.

Heure PITTA : 10h-14h -23h/2h

Qualités : léger, chaud, huileux, tranchant, liquide, aigre, piquant.

**Doshas KAPHA** signifie cohésion, celui qui lie correspond au mucus ou flegme.

Il sert de récipient corporel à PITTA et KAPHA.

En tant qu'élément eau dans l'environnement de la terre, de la peau et des parois muqueuses, cela lui donne un second élément terre.

KAPHA réside dans la poitrine, la gorge et la tête, partie supérieure du corps, mais aussi dans le pancréas, côtés de l'estomac, lymphes, tissus adipeux où les graisses s'accumulent.

Organes des sens : goût, odorat, le nez, la langue.

Organes moteurs : organes urogénital, excrétoire.

Qualités ; émotions, sentiments, qui procurent de l'amour et de l'affection, de la foi, il développe l'harmonie intérieure et le lien avec autrui.

L'emplacement principal de KAPHA ou se produit le mucus et se déverse ensuite dans les poumons et le système lymphatique.

KAPHA est produit par le plasma, principal tissu du corps assurant l'hydratation et nourriture à tous les tissus.

Maladie : excès de mucus qui entraîne l'obésité, les œdèmes, les maladies pulmonaires.

KAPHA dépend de VATA pour stimulation et son mouvement et de PITTA pour sa chaleur. Bien qu'il soit constitué principalement d'eau, il a besoin de la chaleur et de l'énergie vitale des deux autres Doshas. L'eau froide stagnante ne soutient pas la vie.

Qualités : Lourd, froid, huileux, lent, visqueux, dense, doux, statique, sucré.

Heure KAPHA : 7h/10H-19h/23h.

---

**Les Essences Vitales : PRANA, TEJAS, OJAS.**

Forme essentielles et bénéfiques qui maintient la vitalité positive des trois Doshas.

VATA, PITTA, KAPHA possèdent des équivalents, forces subtiles, racines formes maîtresses des trois Doshas. Elles contrôlent les fonctions psycho-physiques, qui une fois harmonisé, stimulent les potentiels spirituels supérieurs.

PRANA : force vitale première qui anime l'énergie. Élément air, responsable de la coordination de la respiration, des sens et de l'esprit.

Au niveau supérieur, elle gouverne le développement et l'harmonisation de tous les états supérieurs de conscience.

TEJAS : Vigueur, rayonnement, élément feu, énergie subtile rayonnement de vitalité par laquelle nous digérons l'air, les impressions, les pensées.

Au niveau supérieur, elle gouverne le développement de toutes les capacités réceptives supérieures.

OJAS : Vigueur première, énergie subtile de l'eau, réserve vitale, base de l'endurance physique et mentale. Essence intériorisée de la digestion des aliments, de l'eau, de l'air des impressions et des pensées.

Au niveau supérieur, elle gouverne le développement de toutes les facultés supérieures.

Les essences vitales sont interdépendantes, Tejas et Prana prennent leurs racines dans et sont considérées comme des aspects de Ojas.

Prana en tant que force vitale et souffle cosmique est semblable au Chi primordial, lié au vent et mental.

Tejas en tant que pouvoir de volonté et puissance ressemble au Yang originel, feu originel.

Ojas en tant qu'endurance et résistance ressemble au Yin primordial ou à l'essence de l'eau.

Les trois Gunas, qualités provenant de la nature qui lient l'âme immortelle au corps.

Prakriti contient toutes les formes de la création manifestée par les trois Guna : SATTVA, RAJAS et TAMAS.

**SATTVA** : force neutre ou équilibrante, harmonisant le positif et négatif, le regard intérieur DRASHTAR .  
Qualité d'amour de lumière et de vie, force spirituelle supérieure permettant de s'élever dans la conscience. Elle génère les vertus dharmiques de foi d'honnêteté de contrôle de Soi, de modestie et véracité.

**RAJAS** : force active, stimulante, positive initiant le changement et détruisant l'équilibre ancien.

Qualité de crépuscule, de passion d'agitation, d'intermédiaire ou de force vitale et manque de stabilité et de croissance.

Elle donne naissance aux fluctuations émotionnelles d'attraction et répulsion de peur de désir d'amour de haine liées à l'Ego.

**TAMAS** : force négative, d'inertie qui obstrue, soutenant les activités précédentes.

Qualité d'obscurité, du non ressentie de la mort, de la force inférieure nous entraînant vers l'ignorance et l'attachement. Elle provoque le manque d'intérêt, de finesse, l'inertie, l'attachement émotionnel et la stagnation.

Prakriti non manifesté (avant la séparation, la naissance de l'ego) maintient l'équilibre des trois Gunas, Rajas et Tamas incorporés dans Sattvas.

Dans la manifestation, Sattva donne naissance au mental, Rajas, génère la force vitale, Tamas, la substance à travers laquelle le corps prend forme.

Les Gunas sont soumis à 2 lois :

1/La loi de l'alternance, les Gunas sont constamment en interaction dynamique. Ces trois forces sont liées et s'affectent en permanence mutuellement de diverses façons.

2/la loi de la continuité, les Gunas maintiennent leur nature spécifique pendant un temps déterminé quand ils sont dominants. La substance se stabilise sur un des trois Gunas, la qualité est maintenue dans un cycle en perpétuel changement.

On peut observer ces trois lois dans le mouvement du temps :



La nuit appartient à Tamas.

Le lever du Soleil et le Coucher à Rajas en tant que période transitoires.

Le jour en tant que lumière appartient à Sattva.

Ces trois phases doivent alterner constamment. La nuit, l'aube, le jour, le crépuscule. C'est la loi du changement.

### **Les cinq éléments (Pancha Mahabhutani)**

Les 5 éléments sont la terre, l'eau, l'air, le feu et l'éther.

Ils représentent les formes de matière solide, liquide, radiante, gazeuse et éthérique constituant le monde extérieur de l'expérience, y compris le corps physique. Les organes des sens agissent sur eux respectivement en des rôles réceptifs et actifs.

La terre manifeste le concept de solidité ou stabilité procurant de la résistance à l'action.

L'eau manifeste le concept de liquidité ou de mouvement continu permettant la vie.

Le feu manifeste le concept de lumière favorisant la perception et la circulation d'un endroit à l'autre

L'air manifeste le concept de mouvement subtil, ce qui entraîne les concepts de direction, de vitesse et de changement et fournit les fondements de la pensée.

L'éther manifeste le concept de communication favorisant l'échange entre les milieux matériels, la communication et l'expression de soi.

L'éther est lié à la notion d'espace, l'air à celle du temps l'eau à la vie et, la terre à la forme. Ce sont les moyens nécessaires à l'expression de l'Intelligence Cosmique. Tout comme le, sont les couleurs pour les artistes. Les 5 éléments peuvent exprimer leurs formes brutes mais également causales ou subtiles. Les cinq éléments sont les modèles de toutes les substances présentes dans l'univers.

### **Doshas et émotions**

Les émotions réprimées et négatives aggravent les doshas ou créent des point faibles dans le corps (tissus), jusqu'à ce que les doshas soient aggravés e se répandent dans les tissus.

Certaines émotions négatives ont une affinité avec un organe. Toutes les expériences sont imprimées dans la mémoire des tissus musculaires. D'après la compréhension de l'ayurvéda, il y a des connections spécifiques entre certains muscles et les organes. Les couches de peau sont reliées aux sept niveaux de tissus.

### **Organes et émotions :**

Glandes surrénales : anxiété, manque de soutien.

Vessie : insécurité

Côlon : nervosité

Cœur : impression de manque d'amour, sensation de profonde blessure.

Poumons : tristesse, chagrin.

Reins : peur.

Vésicule biliaire : haine

Foie : colère

Intestin grêle : sens de l'échec

Rate : avidité, attachement, possessivité

Estomac : manque de plénitude, et satisfaction

La vie est faite de relations. Votre bien-être affecte et est affecté par vos relations avec vous-même, votre corps, vos douleurs, souffrances, vos pensées, vos émotions, vos partenaires, familles loisirs, environnement.

Quand la relation est bonne, le reste s'équilibre.

Le but est de s'accepter soit même pour aimer le reste de la création. La conscience de ce que vous êtes réellement et de votre unicité. Cet amour, vous donnera le temps nécessaire au bien être de votre corps, âme, esprit. Cela permettra de trouver la ressource nécessaire pour corriger vos attitudes et vie. Si vous trouvez votre place dans la danse de la

création, cela aidera les personnes autour de vous à trouver leurs places. Le fait de ne pas accepter une situation de regretter une décision, action ou ne pas se sentir capable d'agir prend de l'énergie et peut affecter la santé physique.

La qualité des émotions impliquées dans vos relations affectent vos doshas.

La colère affecte pitta, la peur dérange vata et la possessivité affecte Kapha.

Dans les situations difficiles, vous devez faire attention à votre alimentation Méditer, pratiquer l'attention, l'observation sans jugement vous aidera à maintenir les doshas équilibrés.

### **Emotions négatives sur le doshas :**

Excès de vata : nervosité, anxiété peur, confusion, chagrin, tristesse, manque d'intégrité, perte de créativité, manque de communication, changement d'humeur.

Excès de Pitta : ambitions, colère, envie, peur de l'échec, frustrations, haine, jalousie ,tendance à juger critiquer, paroles et actions promptes, manque de discernement, orgueil, scepticisme.

Excès Kapha : ennui, indifférence, absence de compassion, avidité, sentiment de manque, de soutien,

d'amour, comportement obsessionnel, manque de gentillesse et intérêt

Signes avant-coureur précèdent le déséquilibre doshique :

Vata : ventre ballonné, douleur bas du dos, articulations douloureuses, raideurs, tensions dans les muscles, menstruations irrégulières, peur anxiété, insécurité.

Pitta : bouffées chaleur, yeux rouges sensibles, brûlures dans les pieds, migraine, colère très critique.

Kapha : rétention d'eau, prise de poids, fatigue, trop de sommeil, léthargie, besoin de goût sucré (chocolat), possessif.

Tonifier et réduire à l'aide du Pranayama.

La rétention poumon plein augmente Brimhana ou l'action tonifiante et réchauffante du Pranayama, elle efficace pour pacifier vata et former de l'ojas et augmenter la force du corps et détruire les maladies mentales. Elle possède une action stabilisante et enracinante.

La rétention suivant l'expiration augmente langhana ou l'aspect réduisant rafraichissant purifiant du pranayama.

Elle est efficace pour réduire kapha et augmenter le prana et possède une action détoxiquante, purifiante.

Elle favorise la méditation car est liée à l'espace du mental. Peut aggraver vata si rétention trop longue