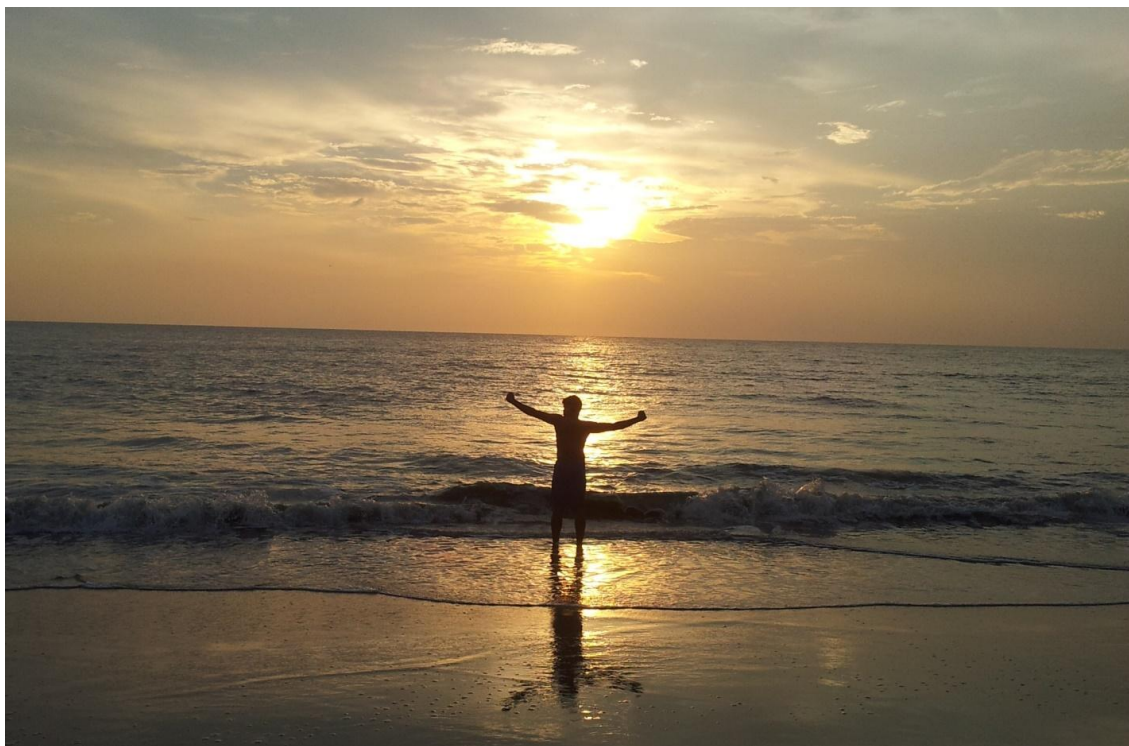


**VIVRE LONGTEMPS
ET
EN PLEINE FORME
GRACE AU PLUS ANCIEN
SYSTEME DE SANTE DE
L'HUMANITE :
L'ÂYURVEDA**



Gérard BUFFIN

Tous les bienfaits d'une tradition ancestrale mis au service du Mieux-Être de l'homme du 3^{ème} millénaire.

ÂYURVEDA " est la connaissance de la vie.

ÂYU signifie « VIE » et **VEDA** signifie « CONNAISSANCE » ou « SCIENCE ».

C'est le plus ancien système de santé de l'humanité et la médecine ancestrale de l'Inde qui à plus de 5000 ans et reconnue par l'OMS depuis 1982.

C'est aussi un art et une philosophie de vie qui fait partie intégrante des textes sacrés de l'Inde : **LES VEDAS**.

Le Yoga prend également ses origines dans ces anciens textes écrits en sanskrit.

Le but de l'**ÂYURVEDA** est principalement : la promotion, le maintien et le prolongement d'une vie saine et équilibrée. Elle s'occupe de la prévention et du maintien de la santé en prenant en considération l'Etre Humain dans sa globalité : physique, émotionnelle et psychique.

L'objectif de l'**AYURVEDA** est de réaliser: **DHARMA, ARTHA, KAMA, et MOKSA**.

DHARMA a pour signification l'observation des règles sociales et morales.

ARTHA signifie la compréhension à travers les organes des sens et de la pensée.

KAMA signifie le désir de divers genres.

MOKSA signifie le sauvetage, la libération. Rompre le cycle naissance-mort.

L'objectif de l'**ÂYURVEDA** est le maintien de l'équilibre métabolique.

Afin d'atteindre ces buts, l'**ÂYURVEDA** insiste et souligne l'importance pour chacun de nous, d'observer des règles quotidiennes et des règles saisonnières.

L'**ÂYURVEDA** soutient que ce qui est présent dans l'univers, (macrocosme) est identiquement présent dans l'être humain (microcosme).

L'homme est la représentation de la nature, ainsi, les composantes basiques qui constituent l'homme et l'univers sont les mêmes.

La matière et la non-matière sont les deux composantes nécessaires à la création de l'univers.

Ces composantes sont connues comme **PANCHAMAHABHUTAS**. Ce sont les cinq substances primordiales, les cinq grands éléments : **TERRE, EAU, FEU, AIR et ESPACE (ou Ether)**.

La non-matière est représentative de **SATTVA, RAJAS ET TAMAS**.

Ce sont les **3 GUNAS** ou **TRIGUNAS** : **SATTVA** représente la conscience et la connaissance, **RAJAS** représente l'action et le mouvement, **TAMAS** représente l'inertie, c'est à dire une force qui s'oppose aux deux autres.

VATA, PITTA et **KAPHA** sont les 3 forces (Doshas) qui agissent dans notre corps et sont connues comme **TRIDOSHA**. Cette théorie n'est rien d'autre qu'une modification de la théorie des **PANCHAMAHABHUTAS**

VATA est responsable des mouvements volontaires et involontaires. En outre il règle les activités corporelles et mentales.

PITTA est responsable de la digestion des nourritures et de leur conversion en éléments de tissus et de la régulation de la température corporelle.

KAPHA est responsable de la compacité, de la cohésion du corps et le protège de la destruction.

L'univers comme il est dit précédemment, est constitué des cinq éléments, des cinq briques de base: **TERRE, EAU, FEU, AIR, ESPACE**, comme notre corps.

Quand ces éléments sont activés dans notre corps, ils s'unissent pour former les 3 énergies (**DOSHAS**):

VATA (énergie air), **PITTA** (énergie feu), **KAPHA** (énergie eau).

VATA dérive d'air + espace. **PITTA** de feu + eau, **KAPHA** d'eau + terre.

D'importantes études sur la nature de ces 3 énergies ont amené à les comparer avec des neurotransmetteurs soit: **Acétylcholine = VATA, Catécholamine = PITTA, Histamine = KAPHA.**

Actuellement, il est bien mis en évidence que l'acétylcholine est un neurotransmetteur qui se libère dans la colonne vertébrale, les terminaisons du nerf spinal ainsi que dans les terminaisons du système nerveux parasympathique. De nombreuses connections entre le cerveau et le reste du corps sont médiantes dans l'acétylcholine (représentent le plus important médiateur de notre corps. **PITTA** a été associé à la catécholamine comme l'adrénaline et la noradrénaline. Celle-ci se trouve principalement dans l'hypothalamus, dans le médullaire surrénale et dans les terminaisons du système nerveux sympathique. De manière analogue **KAPHA** a été associé à l'histamine qui se libère au niveau du tronc cérébral et aussi dans tous les tissus du corps, soit de façon majeure ou mineure et spécialement au niveau de la peau, du tract gastro-entérique et du système respiratoire. Ces trois neurotransmetteurs sont présents dans tout le corps et sont principalement libérés au niveau du cerveau. Ceux-ci contrôlent toutes les fonctions de divers organes et tissus. En situation de stress, ce sont les premiers à subir une altération qui va ensuite déranger les autres fonctions vitales. **VATA** est le premier **DOSHA** qui est perturbé, ce qui produit différentes réactions en chaîne dans le corps.

Les individus ne réagissent pas de la même façon aux mêmes stimuli, il existe des différences individuelles. Cela est dû au fait qu'il existe différentes constitutions qui sont classées en 3 catégories. La constitution de base est décidée au moment de la conception:

On l'appelle la **PRAKRITI**. Ce qui signifie **CONSTITUTION**. Celle-ci représente la nature de l'individu. Sa création est la première expression des **PANCHAMABABHUTAS**.

Il existe **10** types de "**PRAKRITI**": **Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Vata, Vata-Kapha, Kapha-Vata, Pitta-Kapha, Kapha-Pitta** et **Vata-Pitta-Kapha**

Tout au long de la vie c'est une continuelle interaction entre l'ambiance extérieure et intérieure. Dans l'**ÂYURVEDA**, un principe important, afin d'être bien dans son corps et dans sa tête, affirme qu'il est possible d'équilibrer les forces internes en agissant sur le régime et les habitudes de vie de l'individu (en changeant ce qui est son environnement externe).

L'équilibre des **DOSHAS** peut être dérangé par les plus petites stimulations externes et internes du corps. Pour être et se maintenir sain il est essentiel d'avoir l'équilibre des 3 **DOSHAS** ou **TRIDOSHAS**: soit par des règles quotidiennes, soit saisonnières.

En suivant ces règles, on maintient l'équilibre du corps, sans créer de problèmes à la mécanique humaine. Ainsi l'être humain peut vivre une centaine d'années.

L'**ÂYURVEDA** s'occupe de tous les aspects, de la naissance à la mort d'un individu, afin qu'il vive une vie épanouissante.

Pour maintenir le corps en équilibre il est important de sélectionner des aliments appropriés, d'avoir une hygiène de vie saine et de méditer.

L'**ÂYURVEDA** met un grand accent sur la prévention des maladies en observant: des règles journalières (par exemple: alimentation adaptée à son propre **DOSHA**, méditation, yoga ou exercice physique, sommeil, évacuation des déchets...) et des règles saisonnières.

Quand ces énergies à l'intérieur de notre corps sont en parfait équilibre, nous avons une excellente force physique et mentale.

Le déséquilibre de l'un ou de plusieurs **DOSHAS** sera la cause de perturbations psychologiques et physiques. Le Praticien en **ÂYURVEDA** aura donc pour objectif de chercher à rééquilibrer ces énergies. Il le fera par une approche individuelle et des conseils et soins personnalisés.

Il s'aidera de soins particuliers, de massages, de conseils en hygiène de vie et de choix d'aliments.

En renfort et complément, il conseillera l'utilisation de plantes et d'épices (dans la cuisine et sous forme d'infusions).

En effet, L'**ÂYURVEDA** considère que la cuisine est une pharmacie familiale naturelle. Les **EPICES** seront donc très utilisés pour prévenir et soigner et pour équilibrer la nourriture.



Ces éléments vont se combiner par deux afin de former les « Doshas » ou énergies vitales :

- **VATA** – élément Air + Ether (ou Espace)
- **PITTA** – élément Feu + Eau
- **KAPHA** – élément Eau + Terre



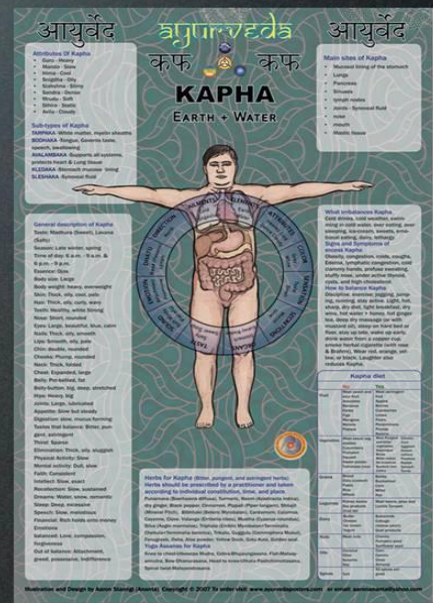
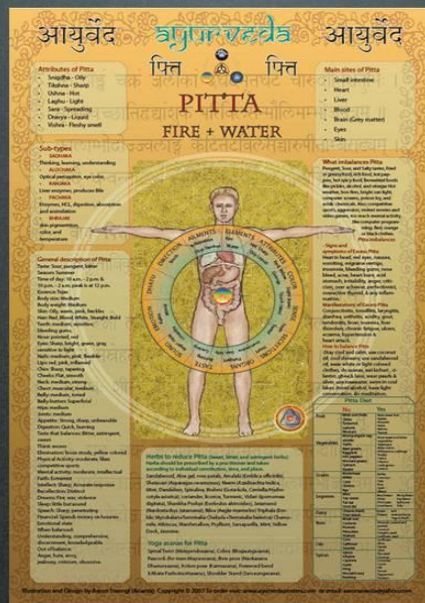
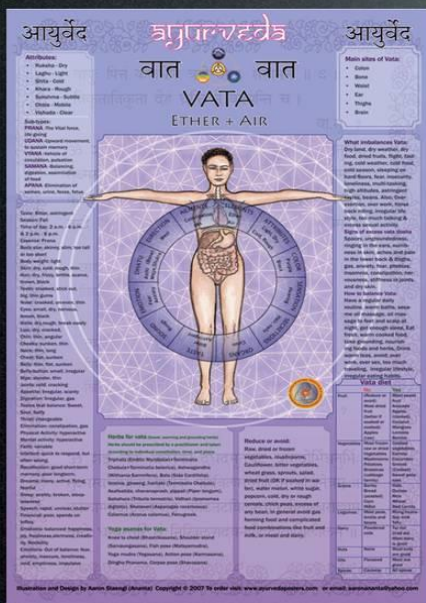
Vata Pitta et Kapha sont donc les trois doshas ou Tridoshas

En s'associant, ces 3 énergies vont former différentes constitutions (Vata-Pitta, Vata-Kapha, Vata-Pitta-Kapha etc...).

Cette association se passe à la conception d'un nouvel être et va déterminer sa constitution et son tempérament (calme, anxieux, colérique ...).

Par exemple, un personne naissant avec une forte charpente osseuse et de grands yeux bleus, aura ces caractéristiques à 15 ans 45 ans ou 99 ans. On appelle cela la : PRAKRITI

LA PRAKRITI = LA CONSTITUTION de naissance



PRAKRITI « VATA » (mouvement)

“**VATA**” gouverne les mouvements volontaires et involontaires et a une fonction déshydratante sur le corps. Les personnes avec une constitution “**VATA**” ont des caractéristiques de mobilité et de sécheresse. Elles ont une grande mobilité corporelle par rapport aux autres types et bougent rapidement mais se fatiguent vite. De plus, si elles mangent de la nourriture lourde, elles ont moins de résistance que les autres constitutions. L'appétit, la digestion et l'élimination sont variables.

Le corps peut être grand comme petit. La bouche et les narines de ces personnes deviennent sèches. La sécheresse se rencontre surtout dans le relatif manque de lubrification de leurs tissus musculaires. Ceci provoque une force et une résistance physique plus faible par rapport aux autres **DOSHAS**. Les articulations peuvent craquer à cause de la faible lubrification.

Les personnes “**VATA**” ont un esprit rapide et prompt à commencer une activité. Elles prennent la situation au vol et des décisions instantanées. Leur réponse à la vie est flexible et elles peuvent changer d'idée et d'humeur fréquemment.

CONSTITUTION PHYSIQUE

Aspect: sec

Structure corporelle: fine, grande ou petite

Couleur de la peau: foncée

Poids : bas entre 45 et 55kg

Sensation au touché: sec, rugueux, froid, gercé

Poils: secs, épars

Veines et tendons: proéminents

Cheveux: secs, rugueux

Front: étroit

Sourcils: secs, épars, irréguliers

Yeux: petits

Oreilles: grandes

Nez: court, émoussé

Lèvres: fines, foncées et irrégulières

Dents: foncées, rugueuses, courtes, irrégulières

Gencives: foncées

Langue: rugueuse, courte

Menton: irrégulier, pointu, triangulaire

Articulations: proéminentes, non alignées

Ossature: subtile, fine

PRAKRITI « PITTA » (transformation)

Les personnes avec une forte constitution **“PITTA”** montrent les qualités de chaleur, de sensibilité et d'intensité. Normalement elles ne se sentent pas à leur aise quand la température est très chaude, supportent mal le soleil et préfèrent une atmosphère fraîche. Si elles reçoivent de la nourriture ou des boissons chaudes, elles vont attendre qu'elles se refroidissent avant de les consommer. Elles ont un grand appétit et une excellente digestion et peuvent donc consommer une grande quantité de nourriture par rapport aux types **“KAPHA”** et **“VATA”**. Les personnes **“PITTA”** ont un métabolisme rapide, digèrent rapidement et éliminent les substances de déchet (**AMA**) rapidement. Leur capacité digestive étant forte, si elles sont affamées, elles peuvent devenir irritables et coupantes, et donc par conséquent elles supportent difficilement le jeûne.

Elles ont une taille moyenne avec de la force et de la résistance. La peau est souple, chaude et sensible tendant au rouge. Les **“PITTA”** ont une nature chaleureuse, courageuse et aimable. Elles sont rapides, pointues et intelligentes. Elles sont concentrées, astucieuses et perspicaces, et elles réagissent rapidement aux stimuli.

CONSTITUTION PHYSIQUE

Aspect: délicat

Structure: moyenne, délicate avec des muscles fins

Couleur de la peau: blanche-rougeâtre, avec éphélides et grains de beauté

Poids : 55/70 kg

Sudation: abondante

Poils: rosés, blonds et humides

Cheveux: souples, fins, deviennent gris précocement

Front: en moyenne 4 doigts

Sourcils: fins et souples, régulier et arqués

Yeux: moyens, regard pénétrant

Nez: moyen, délicat, pointu

Lèvres: fines, souples, délicates, rouges, de moyenne grandeur

Dents: jaunâtre, de grandeur moyenne

Langue: rouge, fine et longue

Menton: pointu avec fossette

Bras: moyens

Paumes: douces, délicates et roses

Articulations: détendues et souples

PRAKRITI “KAPHA” (cohésion)

“KAPHA” fournit les sécrétions nourrissantes et la cohésion qui nourrit le corps et forme sa masse.

Quand **“KAPHA”** domine la constitution, la personne est solide, prend du poids facilement et tends à être grosse.

Mais si la personne mange en respectant son **DOSHA**, en petite quantité et fait beaucoup d'exercices physiques, son poids corporel est maintenu aisément.

Les personnes avec une constitution **“KAPHA”** ont un métabolisme relativement lent et ont besoin de temps pour digérer la nourriture. Elles peuvent donc sauter un repas sans problème.

Elles exécutent leurs activités sans se précipiter, mais en même temps avec beaucoup de force et de vigueur et peuvent supporter des efforts prolongés sans se fatiguer. Leurs réactions sont lentes et équilibrées et autour d'eux il y a un air de stabilité qui les empêche de se stresser facilement. Tout ceci amène à une grande résistance naturelle aux maladies.

Les personnes **“KAPHA”** peuvent avoir besoin d'un peu de temps pour comprendre les choses, mais une fois qu'elles ont compris, elles les oublient difficilement. Elles ont une bonne compréhension et une bonne mémoire. Elles ont un caractère équilibré, sont contentes et émotionnellement stables. Elles sont satisfaites de tout ce qu'il leur arrive dans la vie. En amour comme dans la haine, elles gardent leurs sentiments pour longtemps. La propriété de **“KAPHA”** est d'accumuler ce qui permet à ces personnes de gagner facilement, de se maintenir riches matériellement et de garder de bons amis.

CONSTITUTION PHYSIQUE

Aspect: agréable, épais

Structure corporelle: très grand ou très petit, mais trapu

Couleur de la peau: pale- jaunâtre, souvent huileuse, humide

Poids: Au-dessus de 70 kg

Poils: beaucoup, épais

Cheveux: foncés, épais, luisants, abondants, gras

Front: spacieux

Sourcils: réguliers, foncés, épais

Yeux: grands

Nez: gros et droit

Lèvres: grandes, souples et de belle forme

Dents: très blanches, larges, lisses, bien disposées et alignées

Langue: rose, glissante et épaisse

Menton: large, épais

Thorax: large et bien fait

Ossature: épaisse et solide

Paumes: souples, lisses, larges (carrées)

Muscles: courts, larges et bien développés

LA VIKRITI = LE DESEQUILIBRE

VIKRITI domine “VATA”

Les personnes qui ont un excès de “VATA” souffrent d’agitation et d’un manque de concentration.

Elles sont préoccupées, anxieuses, souffrent de confusion et d’un manque de clarté et de concentration.

Le sommeil peut être léger et perturbé. Le déséquilibre “VATA” produit une variabilité dans les niveaux d’énergies et de fatigue, de constipation et d’irrégularité à éliminer.

Elles ont tendance à perdre du poids facilement et ont du mal à en reprendre.

Peaux sèches, articulations rigides et extrémités froides sont les problèmes les plus communs.

Tous les problèmes neurologiques, psychologiques sont associés à “Vata Vikriti.”

VIKRITI domine “PITTA”

Quand “PITTA” est en excès, les personnes ont de la colère, de l’irritabilité, et de la frustration et tendent aussi à la confusion, avec une grande sensibilité émotionnelle.

Souvent elles demandent trop aux autres. Leur intellect, qui est normalement pointu et associé à une façon de parler claire, peut développer un aspect coupant, tranchant voire agressif.

Quand la chaleur du corps devient trop forte, elles peuvent déclencher des éruptions cutanées, des problèmes de vue et de calvitie.

“Pitta Vikriti” a des problèmes gastriques, de foie, de rate, d’ulcères, de colites et de maux de tête.

VIKRITI domine “KAPHA”

Quand on développe un “Kapha Vikriti”, toutes les qualités favorisantes de ce dosha sont déformées.

Les personnes deviennent paresseuses, léthargiques, complaisantes et apathiques.

Elles n’ont plus envie de se bouger, de telle façon qu’elles pourraient dormir ou se reposer de façon anormale pendant des heures.

La digestion devient paresseuse et la personne va grossir.

La tendance de “Kapha” à accumuler, se transforme aussi en avidité et en possessivité.

Les personnes avec ce déséquilibre tendent à souffrir de sinusite et de problèmes respiratoires, d’allergies, d’obésité, d’intolérance au sucre, d’indigestion et d’œdème.



Gérard BUFFIN a découvert et commencé à étudier ce fantastique système de santé qu'est l'Âyurvêda, à la fin des années 90 en Italie.

La suite de ses études l'a mené en Inde, au nord dans un premier temps, puis, bien sûr, dans le Kérala ; berceau de l'Âyurvêda.

Gérard BUFFIN est Praticien dans son cabinet en Bourgogne ainsi que formateur et conférencier.

Il anime par ailleurs des séances de méditations et des ateliers de cuisine Âyurvédique et d'utilisation des épices pour la forme et la santé.

Il ne cesse de se perfectionner en partant régulièrement dans ce merveilleux pays aux mille lumières et aux mille sourires : L'Inde.

www.ayurveda-bourgogne.com



contact@ayurveda-bourgogne.com



06 99 80 95 42



Bien-être et Sérénité grâce à l'Âyurvêda

Bilan. conseils et soins

Centre « ANANTA »

13, rue du mâconnais

71390 MESSEY SUR GROSNE