La série ayurvédique : les constitutions Vata, Pitta et Kapha

L’Âyurveda tire ses origines de l’Inde antique et elle est reconnue pour être le plus ancien système de médecine naturelle au monde. L’Âyurveda a été pratiquée sans interruption depuis plus de 5000 ans. Aujourd’hui, elle continue à être utilisée et soutenue en Inde avec des universités et hôpitaux de médecine ayurvédique commandités et accrédités par le gouvernement.

L’Âyurveda, dont les origines remontent à plus de 5000 ans en arrière, est le modèle médical de référence en matière de santé en Inde. L’Âyurveda se définit comme la science d’un mode de vie équilibré en fonction de la constitution ou de la structure unique d’un individu. Cela explique pourquoi certains modes de vie qui sont bons pour une personne peuvent être nocifs pour une autre.

L’Âyurveda conçoit l’individu comme un être composé de 3 constitutions qui sont complètement interdépendants, l’une étant prédominante sur les autres, mais les 3 restant vitales pour pouvoir fonctionner. En Sanskrit, ces constitutions sont appelées Vata, Pitta et Kapha. Elles correspondent aux énergies subtiles des éléments de l’air, l’espace, le feu, l’eau et de la terre. Vata est composé d’air et d’espace, Pitta de feu et d’eau et Kapha d’eau et de terre. Chaque constitution prend son essence dans l’énergie subtile des éléments dont elle est composée. Notre constitution dominante nous donnera ainsi des caractéristiques et des tendances qui façonneront nos pensées et nos actes, notre apparence physique et nos émotions.

Dans cette série, nous explorerons les propriétés de chaque constitution pour que vous puissiez comprendre davantage qui vous êtes en fonction de votre structure unique. Vous aurez une idée plus claire sur vos tendances innées concernant la nourriture que vous mangez, le mode de vie que vous choisissez, la façon dont vous répondez au stress, la manière dont vous gérez l’argent, votre rôle dans les relations interpersonnelles et bien plus. La prise de conscience de ce que vous êtes fondamentalement vous donnera la possibilité de mieux vous comprendre et de faire des choix avec discernement pour préserver l’équilibre de votre vie.

Les personnes qui ont une prédominance Vata ont tendance à être pétillantes de vitalité, vibrantes et pleines d’enthousiasme. Elles sont connues pour avoir des idées créatives, une imagination fertile et des réflexions inspirées.

**Comprendre la constitution Vata 3h**

Vata se caractérise essentiellement par l’air par le mouvement. Cette constitution est souvent définie comme les vents qui habitent votre corps. Quand votre Vata se déséquilibre, vous pouvez ressentir des gaz et des ballonnements, une difficulté à vous concentrer ou à vous endormir à cause de multiples pensées qui tourbillonnent dans votre esprit. Voici des symptômes d’un déséquilibre Vata.

Stressé et anxieux? Trouble alimentaire et trouble du sommeil?

Cet atelier explorera le Vata qui est en vous.

Vata dirige tout le système nerveux central, la grande route du mental au corps, c’est la première constitution qui devient déséquilibrée en période de stress.

Au cours de cet atelier, vous découvrirez :

— comment Vata fonctionne dans votre corps, votre mental et vos émotions.

— de quelle façon le stress vous mène vers le déséquilibre.

— comment le déséquilibre augmente l’anxiété, engendre des troubles du sommeil et des problèmes digestifs.

— des outils pour gérer le stress, dont l’auto-massage.

— des postures et des techniques de respiration de Yoga adaptées à une personne de type Vata.

— des pratiques pertinentes dans votre mode de vie, des routines journalières et des choix de nourriture pour équilibrer votre constitution.

— des postures et des techniques de respiration de Yoga adaptées à une personne de type Vata.

— comment reconnaître et guider l’élève Vata dans un cours de yoga.

 Cet atelier vous permettra donc de comprendre de quelle manière la constitution Vata fonctionne dans votre mental et votre corps, en vous donnant des outils pertinents tels que des pratiques à instaurer dans votre mode de vie, des habitudes alimentaires, des exercices, des postures et des techniques de respiration de Yoga; le tout pour vous aider à équilibrer votre Vata et à favoriser votre harmonie intérieure.

Pitta se compose des qualités subtiles du feu et un peu de celles de l’eau pour éviter la brûlure. Si vous êtes né avec beaucoup de l’élément du feu en vous, vous aurez une tendance à avoir un tempérament ardent, une peau chaude au toucher et un estomac de fer capable de digérer presque n’importe quoi.

**Comprendre la constitution Pitta 3h**

Cet atelier explorera le Pitta qui est en vous.

Pitta est la constitution qui gère la digestion de vos aliments, vos pensées et vos émotions. Dans cet atelier, vous apprendrez comment la digestion se déroule dans le corps d’un point de vue ayurvédique.

Quand Pitta est déséquilibré, la constitution fait monter la chaleur, ce qui se traduit par de la frustration et de la colère. L’Ayurveda se concentre alors sur la racine de cette colère et la fait redescendre en la ramenant dans un équilibre basé sur des choix de nourriture rafraîchissante et des pratiques apaisantes à appliquer dans son mode de vie.

Dans cet atelier, vous découvrirez:

— comment Pitta fonctionne dans votre mental, votre corps et vos émotions.

— comment améliorer le processus de digestion.

— comment vivre avec la colère.

— des postures et des techniques de respiration de Yoga adaptées à une personne de type Pitta.

— comment reconnaître et guider l’élève Pitta dans un cours de yoga.

Cet atelier vous permettra donc de comprendre de quelle manière la constitution Pitta fonctionne dans votre mental et votre corps, en vous donnant des outils pertinents tels que des pratiques à instaurer dans votre mode de vie, des habitudes alimentaires, des exercices, des postures et des techniques de respiration de Yoga; le tout pour vous aider à équilibrer votre Pitta et à favoriser votre harmonie intérieure.

Kapha est la constitution qui vous nourrit de l’intérieur. Elle vous procure la force, répare vos tissus et apaise vos états de stress. Si c’est votre constitution prédominante, vous avez une tendance à être calme, stable, patient, attentionné et compatissant.

**Comprendre la constitution Kapha 3h**

Cet atelier explorera le Kapha qui est en vous.

Kapha est composé principalement de l’élément de l’eau avec un peu de l’élément de la terre. Si vous vous êtes déjà senti taciturne, endormi ou paresseux durant une journée pluvieuse et humide, c’est probablement parce que vous étiez très Kapha ce jour-là.

Déprimé? Impossible de vous sortir de votre lit douillet? Des difficultés à sortir de votre torpeur?

Quand Kapha est déséquilibré, vous pouvez vous sentir léthargique et paresseux, tiré vers le bas par des pensées négatives ou seulement vous sentir déprimé. L’Âyurveda se concentre alors sur la racine de cette dépression et de cette léthargie en allégeant cette lourdeur pour que vous puissiez dissiper le trop-plein de larmes engendré par l’excès de l’élément aquatique en vous.

Dans cet atelier, vous découvrirez:

— comment Kapha fonctionne dans votre mental, votre corps et vos émotions.

— comment éviter la prise de poids.

— comment gérer le *blues*, la tendance à la déprime.

— des postures et techniques de respiration de Yoga pour une personne de type Kapha.

— comment reconnaître et guider l’élève Kapha dans un cours de yoga.

Cet atelier vous permettra donc de comprendre de quelle manière la constitution Kapha fonctionne dans votre mental et votre corps, en vous donnant des outils pertinents tels que des pratiques à instaurer dans votre mode de vie, des habitudes alimentaires, des exercices, des postures et des techniques de respiration de Yoga; le tout pour vous aider à équilibrer votre Kapha et à favoriser votre harmonie intérieure.

Ces cours ne sont pas destinés à formuler un diagnostic, à donner un traitement ou des conseils préventifs ou encore à soigner une maladie. Si vous avez des problèmes de santé sérieux, graves ou chroniques, merci d’avance de consulter votre médecin de famille ou un médecin généraliste.