

ATELIER D'INITIATION À AYURVÉDA



ayurnatur formations
RITA OOSTERBEEK



L'ensemble de ce document relève des législations françaises sur les
droit d'auteur.

Les droits de reproduction des icônes, photographies et images
contenus dans ce document sont réservés.

La reproduction de tout ou partie du contenu de ce document **est**
interdite sans la permission écrite de l'auteur.



« Le but de l'ayurvéda est de maintenir en santé l'être sain, et de guérir les maladies chez l'être malade »

Charaka Samhita

AYURVÉDA - INTRODUCTION

- Ayurvéda signifie « science de la vie » (ayur = vie et veda = science ou connaissance);
- Médecine traditionnelle de l'Inde, considérée la plus ancienne médecine holistique du monde (datée de 3000 ans av JC);
- Il y a 5000 ans et plus les rishis (voyants de l'Inde ancienne) observèrent les fondements de la vie et les organisèrent en un système: l'ayurvéda, transmise de génération en génération;
- Traités d'ayurvéda qui datent d'environ 1000 ans av JC
 - Charaka Samhitâ (la médecine interne);
 - Asthanga Hrdayam (compilation des premiers écrits);
 - Les enseignements ont été rassemblés sous forme de sùtras (courts vers poétiques en Sanskrit contenant l'essence du sujet);
 - Sanskrit: savoir extérieur transmis par les livres et le savoir intérieur ou intuition acquis par l'expérience.

NOTIONS DE BASE

Equilibre
(physique,
psychologique
et spirituel)



Santé

- Tout peut être un médicament ou un poison, tout dépend de l'usage que l'on fait;
- Aucun traitement ne convient à tous, ni dans toutes les circonstances (prendre en compte des qualités de toute chose ou personne);
- Le semblable augmente le semblable;
- Une qualité est diminué par sa qualité opposée;
- Il n'existe pas d'absolu dans le modèle qualitatif , il n'y a que de la relativité (Ex: le chaud est chaud par rapport à quelque chose de plus froid);
- Une qualité peut avoir un effet différent sur deux substances (Ex: la chaleur ajoute une qualité sèche au pain mais liquide au beurre).

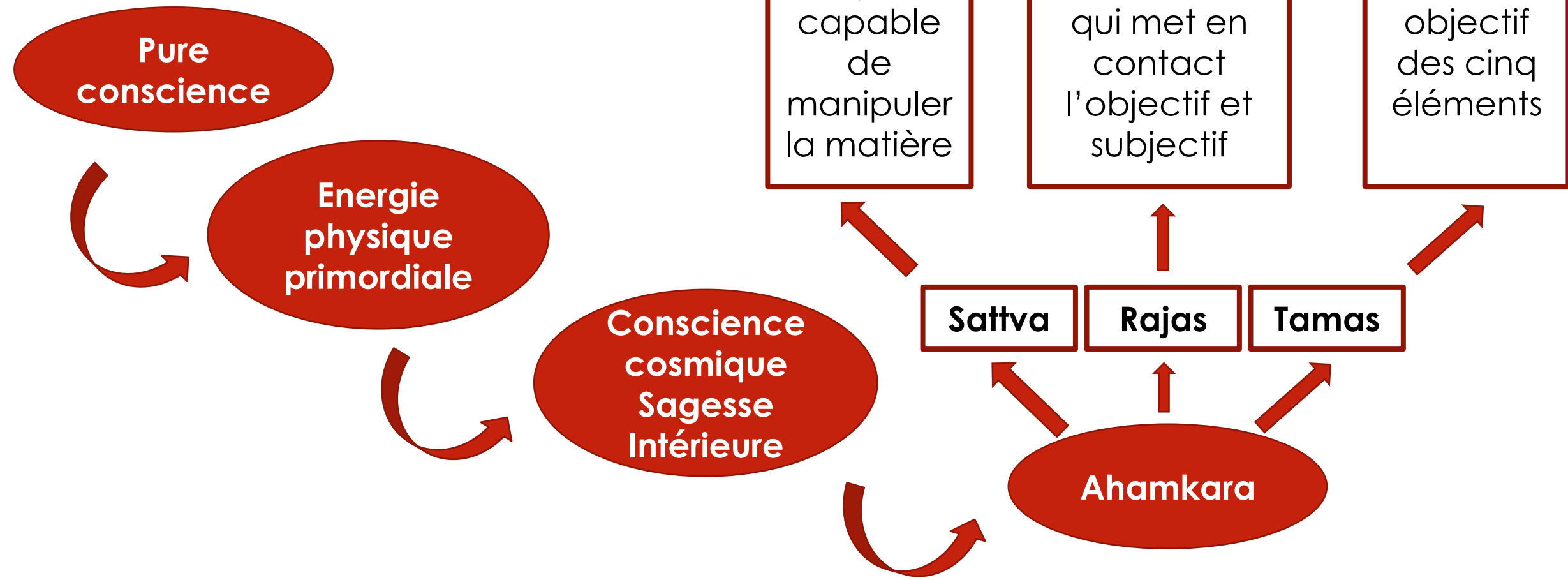
LES 20 COUPLES DE QUALITÉS

- Lourdeur/Légèreté;
- Froideur/Chaleur;
- Onctuosité/Rugosité;
- Platitude/Tranchant;
- Stabilité/Mobilité;
- Tendresse/Dureté;
- Non-minceur/Minceur;
- Douceur/Rudesse
- Infinie petitesse/ Enormité;
- Solidité/Liquidité

PHILOSOPHIE SANKHYA DE LA CRÉATION

- Derrière la création il y a un état de pure existence ou conscience qui est au-delà du temps et de l'espace, n'a ni commencement ni fin, et pas de qualités;
- A l'intérieur de cette pure existence s'élève le désir de l'expérimenter, qui a pour conséquence un déséquilibre qui provoque la manifestation de l'énergie physique primordiale
- Cette énergie est la force créatrice d'action, la plus subtile de toutes les énergies et va se modifier jusqu'à que notre monde mental et physique se manifeste.
- L'énergie primordiale donne naissance à la sagesse intérieure: **ahamkara** – la partie de « moi » qui sait quelles parties de la création universelle sont « moi ». On n'est pas séparés de la création, mais on a une identité qui définit les frontières du « moi »
- La création est maintenant (présent), sans passé ni futur





LES PANCHA MAHABUTHAS

cinq

maître

élément

Elément Dense	Elément Subtil	Organe des sens	Organe moteur	Fonction
Ether/ Espace (aakasha)	Son	Oreilles	Cordes vocales	Parler
Air (vayu)	Toucher	Peau	Mains	Saisir
Feu (agni ou tejas)	Vue	Yeux	Pieds	Bouger
Eau (jala)	Goût	Langue	Organes génitaux	Procréer
Terre (pritvi)	Odeur	Nez	Anus	Excréter

Mouvement crée l'air

Friction crée des étincelles

Le feu crée une
condensation qui goutte

L'eau qui tombe crée le
firmament, le sol

Toute chose de notre monde est faite d'une combinaison des cinq éléments - ils ne peuvent pas être détectés avec nos sens mais ses qualités ou caractéristiques peuvent

LES PANCHA MAHABUTHAS

cinq

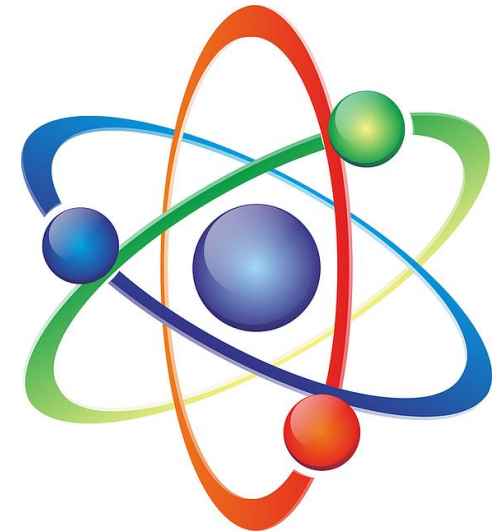
maître

élément

- Selon l'ayurvéda, toute chose de notre monde est faite d'une combinaison des cinq éléments qui manifestent différents aspects et intensités de leurs qualités;
- Ils ne peuvent pas être détectés avec nos sens mais ses qualités ou caractéristiques peuvent;
 - **Ether/ espace:** potentiel;
 - **Air:** changement;
 - **Feu:** transformation;
 - **Eau:** cohésion;
 - **Terre:** structure.

AAKASHA - ESPACE

- Le premier des pancha mahabuthas;
- Qualité dominante: potentiel, possibilités infinies;
- Extérieur: l'étendue de l'espace qui contient tout;
- Intérieur: parties creuses de notre physiologie, comme le cas de certains organes.
- Le champ akashique: un champ transcendant de possibilités, de créativité et d'intention, tout existe sous forme de possibilité. Il n'est pas local car tout est connecté avec tout le reste. Il est au-delà de l'espace-temps et est indestructible.



**1%: matière
(proton + neutron
+ electron)
99%: espace**

VAYU - AIR

- Qualité dominante: Changement;
- Extérieur: le vent. Il n'a pas de structure ou forme. Il s'agit de la force animatrice de la vie et s'exprime par tout ce qui bouge. Le vent souffle puis il s'arrête, puis il souffle à nouveau. Il est inconsistant, non fiable et incertain.
- Intérieur: la circulation sanguine, les impulsions nerveuses, la respiration (inspiration et expiration de notre énergie vitale). On est dans une dynamique de changement constant lorsqu'on respire.



AGNI OU TEJAS - FEU

- Qualité dominante: transformation, présent dans tout ce qui génère chaleur et lumière;
- Extérieur: le soleil qui réchauffe et carbure tout ce qui existe dans la planète;
- Intérieur: le feu digestif interne. Agni est un terme sanskrit qui est la racine étymologique des mots anglais ignition et ignite. Un feu digestif fort produit une substance qui s'appelle ojas, que l'ayurvéda décrit comme un « nectar vital » dans notre corps et esprit. Un feu en bonne santé élimine aussi des résidus toxiques appelés ama. La respiration et la digestion dépendent du processus de transformation. Les aliments et l'air ne font pas simplement un cycle dans notre corps mais subissent des processus chimiques qui transforment leur vraie nature.



JALA - EAU

- Qualité dominante: cohésion et protection;
- Extérieur: L'eau constitue 85% de la planète. Elle s'exprime dans les océans, rivières, fleuves, glaciers, lacs et dans l'air que nous respirons. Chaque animal, plante et même la mère terre est une expression de l'eau;
- Intérieur: L'eau constitue 55 à 78% du corps humain approximativement (le pourcentage change en fonction de l'âge, sexe et composition individuelle de chaque personne);
- L'eau protège et soutient notre corps dans différentes façons et elle est aussi le moyen de tout connecter dans notre corps avec tout le reste. Dans différentes parties du corps l'eau sert de coussin. Notre cerveau se situe dans notre crâne, dans une piscine de liquide, et chacune de nos articulations est protégée par le liquide synovial (nos genoux, nos chevilles, nos poignées, nos doigts, nos orteils et nos épaules).



PRITVI - TERRE

- Qualité dominante: structure, l'aptitude à exprimer la forme dans un nombre infini de façons;
- Il s'agit du pancha mahabhuta le plus dense;
- Extérieur: le sol sur lequel on marche, les montagnes, les roches, les bâtiments, les planètes et tous les objets denses qui sont autour de nous;
- Intérieur: les parties dures ou denses de notre physiologie, incluant notre squelette, nos muscles et nos organes.



LES TROIS DOSHAS

- Formés à partir des 5 éléments primaires de l'univers;
- Responsables de tous les processus physiologiques et psychologiques de notre corps et de notre esprit;
- Ce sont les forces dynamiques qui déterminent la croissance et le déclin;
- Chacune de nos caractéristiques physiques, de nos capacités mentales ou de nos tendances émotionnelles peut être décrite en fonction des 3 doshas;



VATA
(air + espace)



PITTA
(feu + eau)



KAPHA
(terre + eau)



VATA
(air + espace)

Léger
Froid
Sec
Rugueux
Subtil
Mobile
Clair
Dispersant
Changeant
Astringent



PITTA
(feu + eau)

Léger
Chaud
Huileux
Tranchant
Liquide
Aigre
Piquant



KAPHA
(terre + eau)

Lourd
Froid
Huileux
Lent
Visqueux
Dense
Doux
Statique
Sucré



VATA
(air + espace)

Fonctions
nerveuses,
Fonctions
motrices,
Respiration,
Elimination,
Rythme
cardiaque,
Echanges
intercellulaire,
Toucher...



PITTA
(feu + eau)

Digestion,
Température
du corps,
Vision,
Intellect,
Confiance,
Joie,
Eclat des yeux
et de la
peau...



KAPHA
(terre + eau)
Lubrification et
fermeté des
articulations,
Humidité de la
peau,
Structure des os
et muscles,
Sommeil,
Force et
endurance...



VATA
(air + espace)
Bouleau

Tronc élancé
et mince qui
oscille avec le
vent
L'écorce se
détache
comme une
peau sèche



PITTA
(feu + eau)
Houx

Lisse avec un
mince tronc
gris et des
feuilles
pointues et
piquantes



KAPHA
(terre + eau)
Chêne

Large,
robuste, avec
un tronc
massif, une
écorce
épaisse et des
grosses
branches.

PRAKRUTI

- Au moment de notre naissance on présente les 3 doshas en différentes proportions, qui vont ainsi former notre **prakruti** ou constitution;
- Les proportions des doshas sont uniques chez chaque personne;
- Le dosha le plus fort de notre constitution aura tendance à augmenter (prédisposition pour les maladies associées à une augmentation de ce dosha).

Mono –types:
Vata
Pitta
Kapha

Types mixtes:
2 doshas
d'égale force

Trydoshique:
3 doshas de
force
équivalente

Le plus souvent

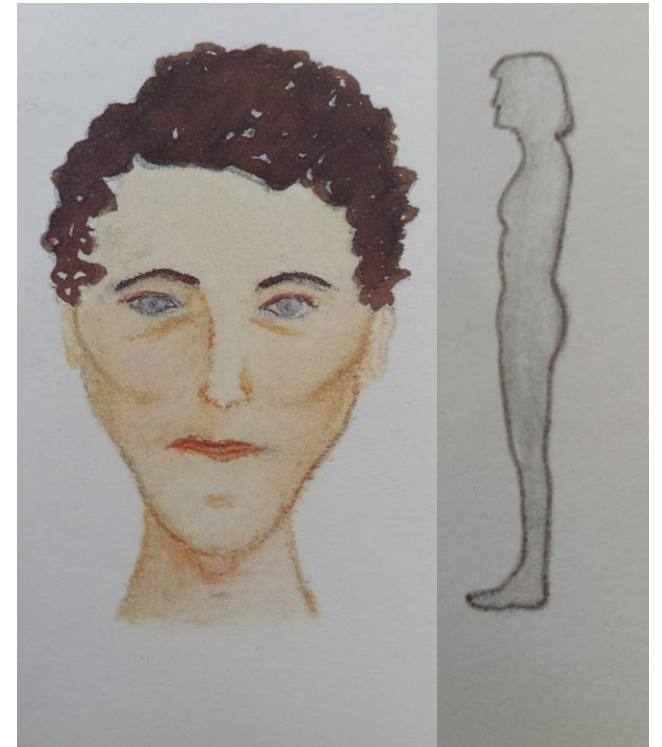
Rare



**Quelle est ma
prakruti?**

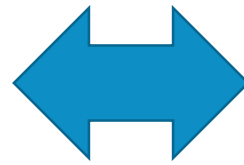
VATA

- Mental : créatif, rapide et imaginatif ;
- Corps : mince, longiligne, cadre fin ;
- Peau : sèche ;
- Cheveux : sèches ;
- Appétit : délicat, spontanée ; tendance à sauter les repas ;
- Digestion : variable
- Routine : variable et spontanée ; aime les nouvelles expériences
- Tempérament : aime les nouvelles expériences, est enthousiaste, amicale, énergétique
- Communication : Parle beaucoup et très rapidement
- Marche : rapidement
- Faire les achats : achète tout ce qu'il voit ;
- Réponse au stress : Tendance à se culpabiliser.
- Sommeil : variable
- Mains et pieds froids
- Enthousiaste et vivace



VATA

**Créativité –
Enthousiasme – Liberté
– Générosité – Joie -
Vitalité**



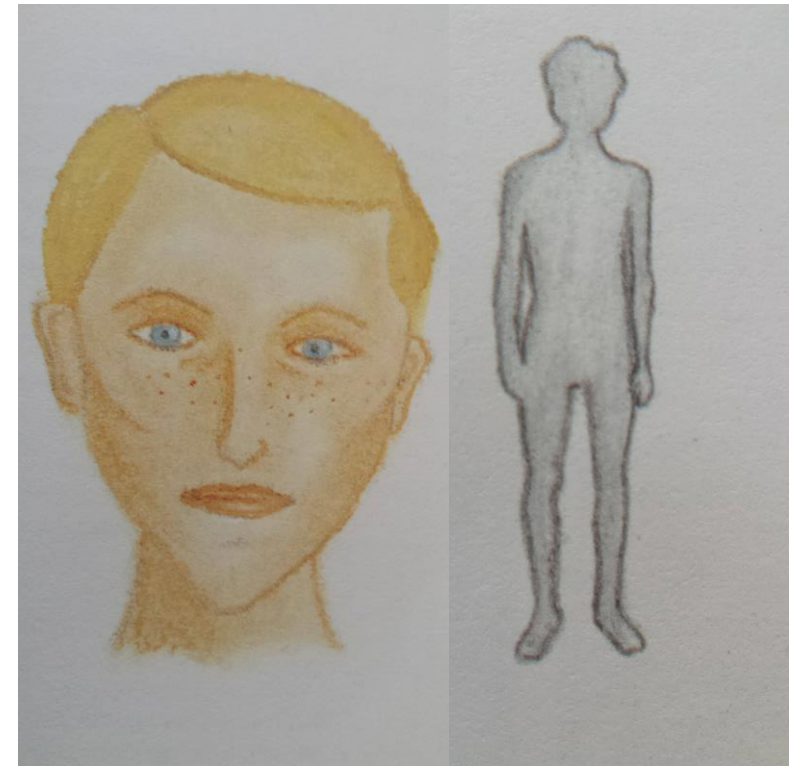
**Anxiété – insomnie -
indigestion - peau
sèche**

- Bonne digestion ;
- Energétique ;
- Créatif ;
- Adaptable ;
- Montre initiative ;
- Bonne communication ;
- Spontané ;
- Rapide à saisir des nouvelles informations.

- Esprit hyperactif ;
- Anxiété ;
- Fatigue ;
- Difficulté de concentration ;
- Insomnie ;
- Constipation ;
- Ballonnements,
- Dépression.

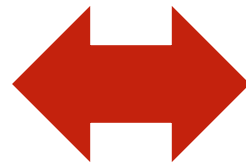
- Mental : intellectuel, tranchant, direct, précis, discernement;
- Corps : corpulence moyenne, chaud et musculaire;
- Peau : sensible avec tendance à l'acné et à rougir;
- Cheveux : tendance à devenir grisâtre et fin très tôt ;
- Appétit : fort, peut manger n'importe quoi à n'importe quel moment ;
- Digestion forte;
- Routine : précise et organisée ;
- Tempérament : passionné, ambitieux et courageux
- Intellect tranchant;
- Communication : parle pour conclure sur un point;
- Faire les achats : achète les articles de lux ;
- Réponse au stress : Tendance à culpabiliser les autres.
- Dort profondément pour courtes périodes
- Température corporelle chaude
- Direct et précis
- Courageux.

PITTA



PITTA

**concentration –
confiance – courage
intelligence –
liderance naturelle**



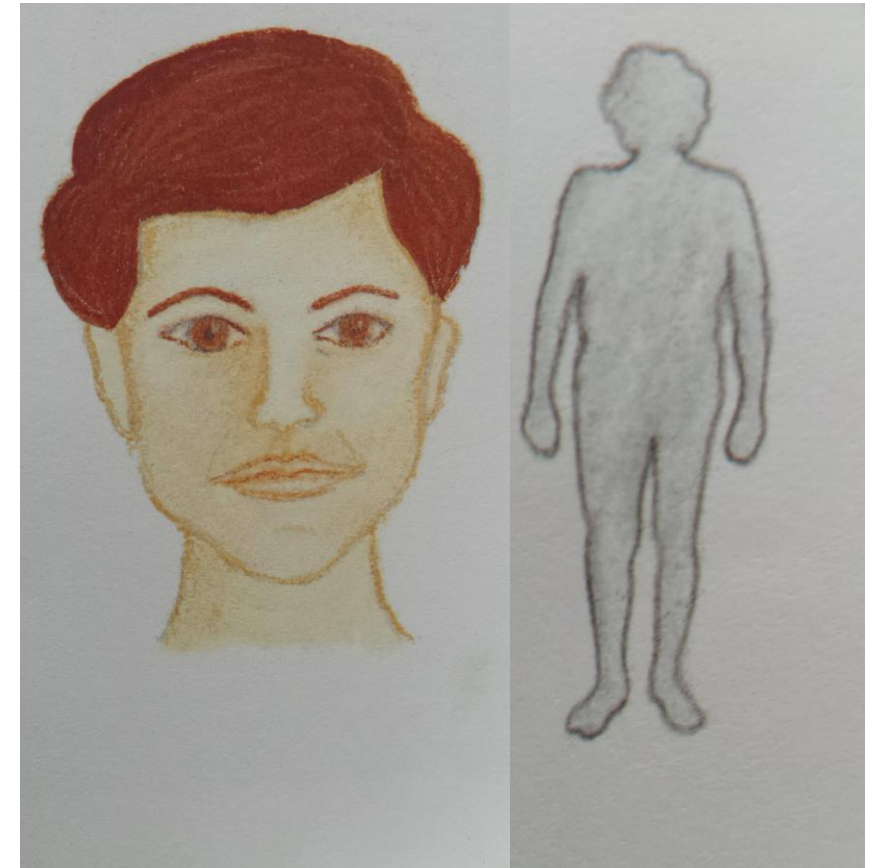
**irritable – agressif -
colère -acné - ulcères**

- Brillant
- Chaleureux, amical
- Bon décideur
- Bon leader
- Forte digestion
- Elan constant
- Inspirant pour les autres

- Rage et irritabilité
- Critiques dures sur les autres
- Impatiente
- Jalousie
- Eruptions cutanées
- Inflammation
- Indigestion
- Ulcères gastriques

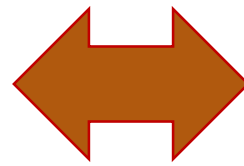
- Mental : orienté sur les détails, consistant et stable
- Corps : solide, lourd, a tendance à prendre du poids et a du mal à le perdre
- Peau douce et huileuse;
- Cheveux : épais et huileux ;
- Appétit : aime manger mais a une digestion lente ;
- Routine : méthodique et stable, résistant aux changements ; aime la routine
- Tempérament : bouge lentement, aime, patient, doux, pardonne, pense aux autres, facile à vivre
- Communication : simple et profonde
- Faire les achats : fait des économies ;
- Réponse au stress : Tendance à se retirer . Ne veut pas gérer la situation
- Sommeil profond
- Bonne endurance
- Démarche et marche lentes

KAPHA



KAPHA

**Attention –
compassion – assise –
patience - stabilité –
support - tendresse**



**Surpoids - léthargie -
résistance aux
changements**

- Energie constante
- Consistent
- Loyale
- Fort
- Favorable,
compréhensive
- Satisfait
- Calme
- A une résistance naturelle
à la maladie

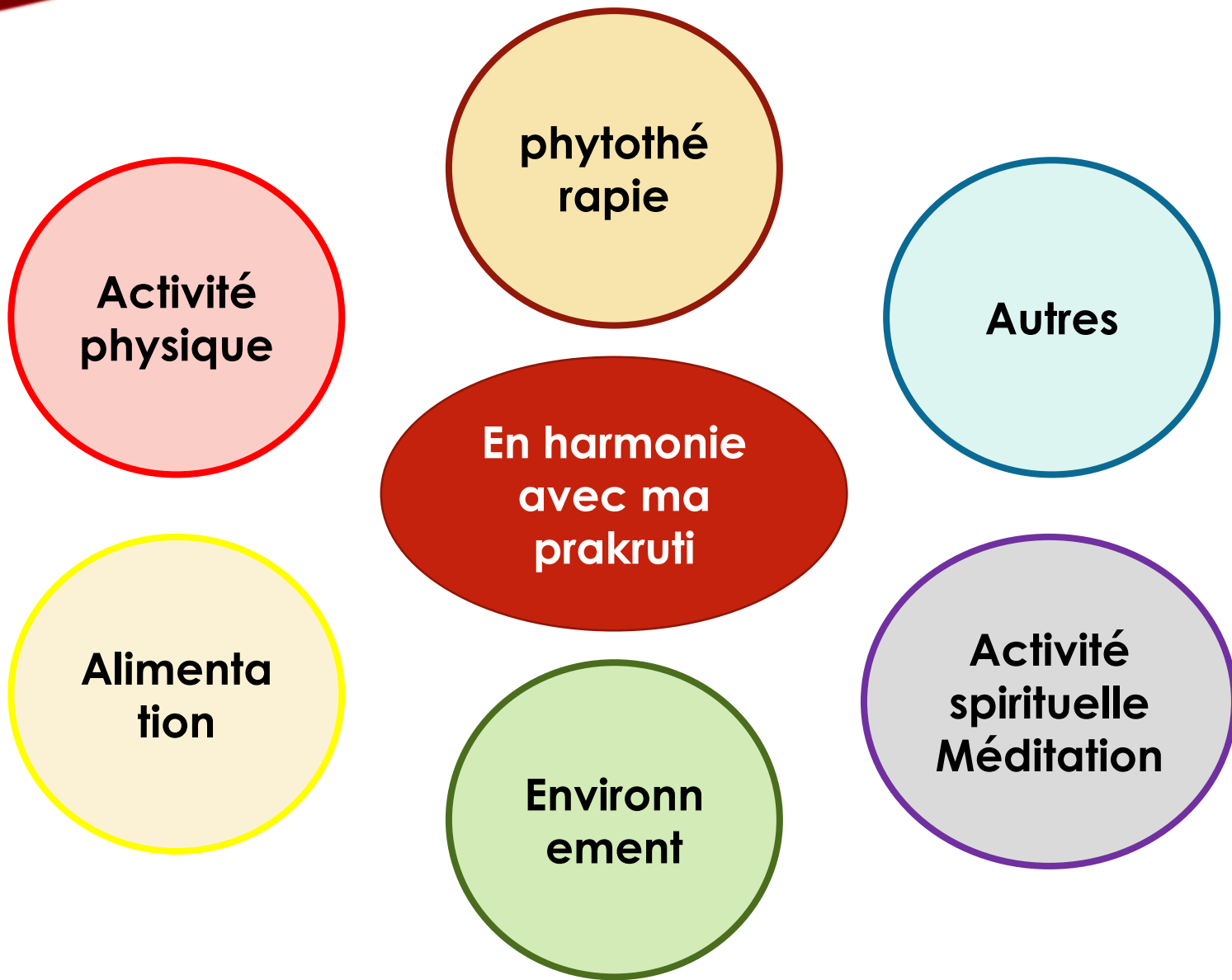
- Léthargie
- Résistance au
changement
- Besoin, dépendent
- Sur-attachement
- Congestion
- Surpoids
- Complaisance
- Dépression

ESPRIT

	Vata	Pitta	Kapha
Communication	bavard	irrésistible	Profond en peu de mots
Activité	Rapide	Tranchante	Lente
Routine au quotidien	Variable	Précise	Méthodique
Réaction au stress	Anxieux	Irritable	Il se rétire
Memoire	Apprend et oublie rapidement	Moyen	Apprend lentement et oublie difficilement
Sommeil	léger	Léger mais sain	Profond et long
Appétit	Variable	Fort	Lent et stable

CORPS

	Vata	Pitta	Kapha
cadre	léger	medium	vaste
poids	mince	moyen	loud
peau	sèche	Chaud et rougeatre	épais
yeux	Petits et secs	ardents	Larges et gentis
dents	irréguliers	jaunes	égaux
température	froid	chaud	frais
Tendons, veines	promeminentes	moyen	profonds
ongles	fragiles	Douces, roses	épaisses
Joints	Craquent	lâches	denses
Abdomen	mince	musculaire	Epais et doux
Digestion	irrégulière	forte	lente
elimination	Irrégulière, constipation	Selles molles	régulier





Equilibrer l'esprit

**l'odeur, la vue, le son
et le toucher**

EQUILIBRER VATA

- Méditez deux fois par jour pour calmer votre mental ;
- Couchez vous et réveillez vous approximativement à la même heure tous les jours. Mangez aussi dans des horaires réguliers car un déséquilibre de vata au niveau de l'esprit peut vous amener à oublier de manger ou à manger sporadiquement à des heures irrégulières, ce qui aggrave encore plus vata à la longue ;
- Ecoutez des musiques calmes et relaxantes ;
- Diffusez des fragrances chaudes et relaxantes dans votre environnement comme le basilique, du laurier, de la cannelle, des agrumes, clous de girofle, lavande, pin, sauge et vanille;
- Evitez tout stress mental et toute sure stimulation comme la musique trop forte, des films violents, beaucoup d'heures face à la TV, surtout le soir;
- Favorisez les couleurs chaudes et joyeuses dans vos vêtements et environnement;
- Massez vous tous les jours avec des huiles lourdes comme le sésame et l'amande.

EQUILIBRER PITTA

- Méditez deux fois par jour pour cultiver le calme et l'harmonie;
- Equilibrez le repos et l'activité, vous laissant un peu de temps libre pour vous tous les jours. Faites attention pour ne pas créer des pressions desnécessaires en trop pour vous-même;
- Passez du temps dans la nature régulièrement. Faites des marches dans les bois et dans l'eau;
- Massez vous tous les jours utilisant des huiles rafraichissantes comme la coco ou l'olive;
- Favorisez des couleurs rafraichissantes dans votre habillage et environnement comme le bleu, le vert et le gris;
- Riez souvent chaque jour;
- Préférez des odeurs qui sont calmants et doux: santal, rose, jasmin, menthe, lavande, fenouil et camomille.

EQUILIBRER KAPHA

- Méditez deux fois par jour pour rafraîchir votre esprit et vous ouvrir à des nouvelles possibilités;
- Suivez une routine journalière régulière, vous réveillant avant 6h chaque matin et évitant de faire des siestes pendant la journée;
- Si vous êtes accroché ou coincé dans votre situation actuelle ouvrez vous à des nouvelles expériences, nouveaux sons et vues;
- Restez chaud et évitez l'humidité;
- Pratiquez au quotidien un garshan (massage à sec) pour stimuler votre circulation;
- Nettoyez votre espace. Quand votre maison, voiture, lieu de travail ou autre espace sont encombrés et les choses s'accumulent ça contribue au sentiment de lourdeur. Il est important de prendre le temps pour nettoyer ou donner les choses que vous n'utiliserez jamais.;
- Utilisez des odeurs chauds et stimulants comme les clous de girofle, la camphre, la cannelle, l'eucalyptus, le genévrier et la marjolaine;
- Favorisez les couleurs qui sont chaudes et lumineuses comme le jaune, l'orange et le rouge.



Equilibrer le corps

Le goût et le toucher

EQUILIBRER VATA

- Vu que vata est sec, rafraichissant et léger les aliments doivent être huileux, réchauffantes et lourds;
- Le gras (polyinsaturés) et les huiles sont bénéfiques pour le système digestif et aident à diminuer vata;
- Les meilleurs goûts pour pacifier vata sont le sucré, le salé et l'acide. Il faut limiter les goûts piquant, amer et astringent;
- Le riz et le blé sont les meilleurs céréales pour pacifier vata. Réduire la consommation d'orge, maïs, millet, Sarazin et seigle;
- Favorisez les fruits lourds et sucrés comme les bananes, les avocats, les mangues, les abricots, les prunes, les baies, la coco, les figues, le pamplemousse, l'orange, le citron, les melons, la papaye, les pêches, les ananas, la rhubarbe, le kiwi, les dates et les nectarines;

EQUILIBRER VATA

- Mangez peu des fruits plus secs ou plus légers comme les pommes, les crenberrys, les poires et les grenades;
- Pour faciliter la digestion les fruits doivent être mangés faiblement cuits, sautés ou en dehors des repas;
- Le meilleur sont les légumes cuits . Les légumes crus augmentent la qualité sèche de vata et doivent être limités;
- Le poulet, la dinde, les fruits de mer, et les œufs frais et biologiques peuvent être consommés avec modération;
- Les épices qui pacifient vata sont la cardamome, le cumin, le gingembre, la cannelle, le sel, les clous de girofle, la graine de moutarde, le basilic, la coriandre, le fenouil, les origans, la sauge, estragon, thym et poivre noir;
- Tous les types de noix sont recommandés.

EQUILIBRER PITTA

- Vu que l'excès de pitta chauffe trop le corps et l'esprit les aliments et boissons rafraichissants sont recommandes;
- Ne sautés pas les repas et n'attendez pas d'avoir faim pour manger;
- Le meilleurs goûts qui pacifient pitta sont le sucré, l'amer et l'astringent. Diminuez les aliments qui sont piquants, salés ou acides;
- Les laitages peuvent être intéressants pour équilibrer pitta. Mais les aliments acides et fermentés comme les yaourts, la crème acidulé, et le fromage doivent être utilisés avec modération vu que l'acide aggrave pitta;
- Les huiles d'olive, tournesol et coco sont les meilleurs pour pacifier pitta. Utilisez moins les huiles de sésame, amande et maïs qui sont réchauffantes;
- Blé, riz, orge et avoine sont les meilleurs céréales pour réduire pitta. Mangez moins de maïs, seigle, millet et riz marron.

EQUILIBRER PITTA

- Favorisez les fruits sucrés comme les raisins, les melons, les cerises, les cocos, les avocats, les mangues, les grenades, ananas, oranges et prunes. Réduisez les fruits comme le pamplemousse, les abricots et les baies;
- Les légumes à favoriser sont les asperges, les concombres, les pommes de terre, les légumes à feuille verte, les brocolis, le chou-fleur, cèleri, haricots verts et courgettes. Réduisez les tomates, les piments forts, les carottes, les betteraves, les aubergines, les oignons, et les radis;
- Les épices et les herbes qui pacifient pitta sont la coriandre, la cardamome, le safran, et le fenouil. Les épices fortes comme le gingembre, le cumin, le poivre noir, le funegreque, les clous de girofle, le sel et la graine de moutarde peuvent être utilisés avec modération. Les épices très chaudes comme le chili et le piment de Cayenne doivent être évités;
- Mâchez des graines de fenouil après les repas pour diminuer l'acidité de l'estomac;
- Favorisez le poulet et la dinde. La vache, fruits de mer, et œufs augmentent pitta et doivent être réduits.

EQUILIBRER KAPHA

- Vu que kapha est lourd, huileux et froid, vous devez favoriser des aliments légers, secs et chauds;
- Les aliments avec les goûts piquant, amer et astringent sont ceux qui pacifient kapha. Les goûts sucré, salé et acide doivent être évités;
- Mangez votre repas le plus copieux à midi et le moins copieux au dîner. Mangez le dîner au moins 3 heures avant de vos coucher pour faciliter la digestion;
- Faites des mono diètes une fois par semaine ingèrent seulement des légumes frais, jus de fruits et soupes de légumes;
- Diminuez la consommation de laitages, ce qui augmente kapha;
- Orge, maïs, millet, sarrasin et seigle sont les meilleurs céréales pour pacifier kapha. L'avoine, le riz et le blé augmentent kapha alors la consommation doit être réduite.

EQUILIBRER KAPHA

- Boire du thé au gingembre chaud avec les repas stimule la digestion lente et stimule les papilles gustatives. Buvez 2 ou 3 tasses de thé au gingembre par jour;
- Favorisez les fruits légers comme les pommes, les poires, les grenades, les cranberries, et les abricots. Réduisez les fruits plus lourds comme les bananes, les ananas, le coco, les melons, les dates, et les figues;
- En général tous les légumes sont conseillées mais réduisez la consommation de légumes juteux et sucrés comme les patates douces, les tomates et les courgettes.
- Toutes les épices à l'exception du sel pacifient kapha. Utilisez le piquant comme le poivre, le piment de cayenne, les graines de moutarde, et gingembre sont libres dans votre diète;
- Le poulet, la dinde ; les œufs et les fruits de mer biologiques et frais sont acceptés. Limitez la consommation de viande rouge.



**Et quelle est ma
vikruti?**

**Et que sont ama,
ojas, agni?**

On verra ça une prochaine fois...

MERCI

PLUS D'INFORMATIONS:

www.ayurnaturformations.com



@ayurnatur