

## Le Dosha Kapha

*Kapha*



*Eau + Terre*

### Energie de la cohésion

Kapha est une combinaison des éléments eau et terre, avec l'eau comme élément fondamental.

#### Ses caractéristiques sont :

- Gras
- Froid
- Lourd
- Stable
- Visqueux
- Dense
- Doux

## Les cinq éléments

La théorie de l'Ayurvéda est basée sur l'observation de la création de l'Univers. Dans la philosophie hindouiste, la nature et toute forme de vie sont constituées de ces 5 éléments.

L'Ayurvéda pose le principe que notre corps est constitué de quatre de ces cinq éléments (air, feu, eau et terre) et qu'il suffit que leur quantité soit proportionnée et leur circulation équilibrée pour être en bonne santé.

### L'Air

Notre corps est constitué d'air, ce qui crée le mouvement de nos fluides, de nos articulations, de nos éliminations, et le renouvellement de nos cellules par la circulation de l'oxygène dans notre sang.

### Le Feu

Élément plus subtil à interpréter, il représente l'énergie vitale, le pouvoir de digestion, ce qui fait que nous avons la capacité de « brûler » nos calories et de réguler la température de notre corps. Il produit aussi les humeurs biologiques comme la colère, le sang, la semence, l'urine, la salive.

### L'Eau

L'eau est un élément majeur de notre composition, sous la forme de différents fluides comme la lymphe, le sang, la semence, l'urine, la salive.

### La Terre

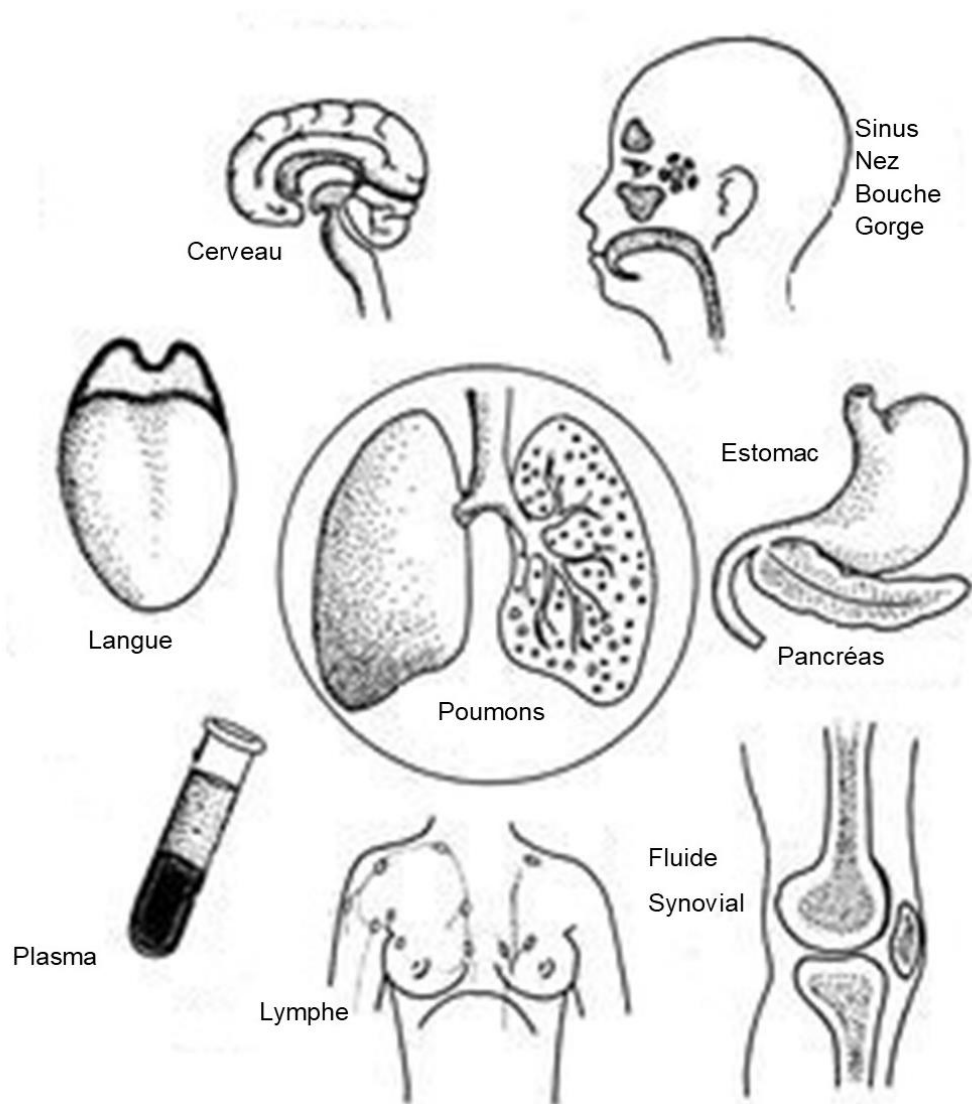
Elle représente la matière à proprement parler, ce qui fait l'entité d'un être humain, l'aspect visible de notre corps, chair, os, muscles, cheveux.

### L'Ether / L'Espace

Le « champ » d'où tout se manifeste et où tout retourne ; l'Espace (que l'on peut aussi appeler Ether) n'a pas d'existence matérielle, il n'existe qu'en tant que distances qui séparent la matière.

De ces cinq éléments est issue la théorie des trois doshas : vata, pitta, kapha, présents chez tout être humain.

## Emplacement du Dosha KAPHA



Kapha se situe dans la poitrine, la gorge, la tête, le pancréas, les côtés (entourent la cavité abdominale sous forme de fluide péritoine), l'estomac, la lymphe, la graisse, le nez et la langue. Son emplacement principal est l'estomac.

A leurs emplacements respectifs, les Doshas vont s'accumuler et provoquer le processus de la maladie. Ce sont donc à ces emplacements que nous devons chercher à le maintenir en équilibre.

Ces accumulations se traduisent de la façon suivante : pour Vata par des gaz, pour Pitta par de la bile et des acides (ainsi que dans le foie), pour Kapha par du mucus ou flegme (ainsi que dans les poumons).

**Kapha et l'humeur biologique de l'eau et de la terre**

Kapha signifie le flegme. C'est la force qui lie les choses entre elles et qui les soutient.

Kapha est principalement composé de l'élément eau, avec en élément secondaire la terre qui donne les limites pour que l'eau ne s'échappe pas. Ce sont les limites de notre peau et des autres parois internes de nos organes. La terre est la limite physique et l'éther la limite mentale pour notre force vitale.

« Kapha (l'eau) donne la stabilité, la lubrification, lie les articulations et donne les qualités telles que la patience. » Astanga Hridaya XII13

Kapha est responsable de tous les fluides corporels et donc de la lubrification. C'est la force vitale qui nous donne également du soutien et de la stabilité. Elle est également le soutien aux deux autres humeurs.

Elle conserve et restreint la nature active de Vata, et celle brûlante de Pitta. Sans Kapha, notre énergie se disperserait et se consumerait. Elle lubrifie les membranes du corps et les articulations. Elle nous apporte également le calme émotionnel, la paix, la compassion et le pardon.

### **Etat déséquilibré**

Déséquilibrée, le dosha sera responsable de l'attachement et de l'avidité et d'une lourdeur d'esprit.

« Kapha entraîne une diminution du feu digestif, la nausée, la léthargie, la lourdeur, la couleur blanche, les frissons, relâchement des membres, la toux, la difficulté à respirer et l'excès de sommeil. » Astanga Hridaya X18

Cette accumulation entraîne une hypoactivité.

## KAPHA et les saisons

Kapha s'accumule à l'automne et au début de l'hiver (octobre à février)  
Il est aggravé à la fin de l'hiver et au printemps (l'eau commence à se liquéfier comme dans la fonte des neiges)  
Et il est diminué l'été de juin à octobre.

Donc, en hiver attention à ne pas manger trop de sucreries, de nourriture lourde, grasse ou qui forme des mucosités. A la fin de l'hiver, consommer plus d'épices, avoir un régime alimentaire plus léger – jeûner, prendre des bains de vapeur/saunas, pratiquer des exercices physiques.

### Tableau récapitulatif des saisons et des doshas

	Aggravation	Augmentation	Diminution
Février à juin	Kapha	Pitta	Vata
Juin à octobre	Pitta	Vata	Kapha
Octobre à février	Vata	Kapha	Pitta

## Règles générales pour le régime KAPHA

REPAS	7 à 8h	11h	12h à 13h	16h	18h30 à 19h30
Petit Déjeuner	Non ou 1 fruit				
Collation		Non / fruit			
Déjeuner			Modéré		
Collation				Non	
Dîner					Modéré/Léger

- Ajoutez un peu d'aliments secs dans votre alimentation pour équilibrer la nature huileuse de Kapha, de la nourriture nutritive mais légère et facile à digérer pour contrebalancer la lourdeur de Kapha, et des aliments chauds pour équilibrer les qualités sucrée (goût qui est froid par essence) et froide de Kapha.
- Faites attention à respecter ce régime particulièrement au petit déjeuner et au dîner qui sont les horaires d'aggravation naturelles de Kapha. Prenez votre principal repas à midi et si vous n'avez pas faim, ne pas prendre de petits déjeuner (ou attendre 10h si la faim vient, ou juste un fruit).

- Si vous cherchez à rééquilibrer Kapha, et que vous voulez utiliser une matière grasse, choisissez le ghee, en très petite quantité. Utilisez le ghee pour faire cuire les légumes, épices ou autre. Cuire les aliments à la vapeur, puis ajouter un mélange d'épices revenues dans un peu de ghee est ce qu'il y a de mieux. En général, évitez la nourriture trop grasse.
- De la nourriture légère et chaude aide à pacifier kapha : des soupes claires de légume avec des haricots et des légumes coupés en dés, des potées de légumes pacifiant Kapha, des cocottes de haricots (légumineuses) des soupes... mais ne mangez pas que des soupes, surtout le soir (heure Kapha et trop d'eau pour Kapha).
- Les associations de légumes / céréales complètes sont idéales pour équilibrer Kapha, spécialement si on rajoute des épices. Par contre, restez à l'écart de trop de sel. Au lieu de cela, utilisez des herbes fraîches et des épices pour ajouter du goût.
- Les 3 goûts ayurvédiques qui aident à rééquilibrer Kapha sont le piquant, l'amer, l'astringent, alors essayez d'inclure un petit plus ces derniers dans votre régime alimentaire quotidien. Les pommes, les pois chiches cuisinés avec des épices pacifiant Kapha ou des brocolis à la vapeur ou choux fleur avec un filet d'huile d'olive et un mélange d'épices, tous ces aliments et plats rendent une personne Kapha en pleine santé. Mangez moins salé, sucré et acide.
- Les céréales, les crackers sans sel et les galettes de riz pacifient la qualité humide de Kapha, et font de bons snacks. Cependant, consommez les snacks avec modération si vous essayez de pacifier Kapha, vous devez éviter les snacks sucrés. Le miel en petite quantité est recommandé comme édulcorant.

## Conseils pour KAPHA – Aider à la digestion

Cette étape de traitement s'appelle en Ayurvéda deepana et pachana, ce qui signifie « apéritive » et « digestive ». Pour cela, nous utilisons principalement les épices.

Un Kapha élevé dans le système digestif se verra par une langue blanche, congestion surtout le matin, lourdeur, nausée après les repas.

Comme je vous l'ai déjà dit, on va choisir alors des plantes épicées, comme dans la formule Trikatu (signifie littéralement « 3 épices » gingembre, piment et pippali). 1 cc rase avant les repas aideront à équilibrer Kapha. Après les repas, elle aidera la digestion et à contrecarrer les effets d'un excès alimentaire. Cette formule est efficace même si on n'a pas de troubles apparents de santé, et en cas de congestion ou même d'oedèmes.

La règle générale qu'il faut se rappeler pour Kapha est que les aliments ne doivent pas être pris sans épices. Il est de même bon pour les personnes Kapha de jeûner en prenant du Trikatu ou une tisane de gingembre.

## Dynacharya pour KAPHA (routines journalières)

Activités	6h à 7h	8h à 18h	15h à 16h	20h à 22h	22h à 23h
Lever	Lever du soleil				
Toilette	Douche fraîche				
Méditation	30mn				
Exercice		Puissant			
Travail		Gestion avec des gens			
Sieste/repos			Non		
Massage				Le corps : 2x/mois	
Activité sexuelle				2 à 4x/sem	
Coucher					22h – 23h
Temps de sommeil					6h à 7h

## Sadhana pour KAPHA

Les personnes Kapha devraient apprendre à méditer pour abandonner leur avidité et leur attachement. Mais elles ont besoin d'encouragement, donc elles sont mieux en groupe.

- Exercices énergiques comme le jogging (favorise leur circulation et dissiper la stagnation)
- Pranayama : bhastrika, ou respirer par la narine droite (pour faire bouger leur énergie). Puis plus calme.
- Visualisations : augmenter les éléments feu, air et éther (soleil, vent qui souffle, ciel bleu). Thérapies par les couleurs (orange, or)
- Affirmations : affirmer leur détachement. Diriger des pensées d'amour vers les autres pour développer leur énergie d'amour.
- Mantras : Om, Hum ou Aim (à voix haute puis mentalement).
- Utiliser des couleurs chaudes et sèches comme le rouge, orange et jaune.
- Pas trop de confort. Se coucher tard, ne pas dormir dans la journée.
- Méditation active (étude, réflexion), lire des textes spirituels, chanter à voix haute.

## Recettes conseillées pour KAPHA

### Pot dish réduire Kapha

Dans une casserole :

Faites chauffer à la cocote minute de 30gr haricots adukis – petits haricots rouges (les tremper toute une nuit – la cuisson à la cocote est plus rapide, et dure 15mn). Se débarrasser de l'écume. On peut aussi utiliser des flocons de haricots adukis, ce qui les rend plus digestes et plus facile à cuire.

¼ cc de ghee ou huile de sésame + 1/ cc de mélange d'épices (mixer 2 cs de graines de coriandre + 1 cs de cannelle + 1 cs de cumin + 1 cs de curcuma + 1 cc de clou de girofle + 1 cs de gingembre sec) + 1 gousse d'ail + du gingembre frais + curcuma frais (en option). Faites chauffer et ajouter les ingrédients suivants :

5 Gr de céréales complètes lavées + eau (rajoutez toujours plus d'eau pour les légumes) + légumes coupés en morceaux (ex : céleri branche... pas plus de 3 légumes).

Vous pouvez rajouter un peu de citron.

Cuire à feu doux et couvrir (durée à peu près 10mn selon les céréales choisies.

Bien cuire.