

## Le Dosha Pitta



### Energie de la transformation

Pitta est fondamentalement constitué de l'élément feu, avec l'eau comme élément secondaire.

Ses caractéristiques sont :

Gras  
Chaud  
Léger  
Intense  
Fluide  
Malodorant  
Liquide

## 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

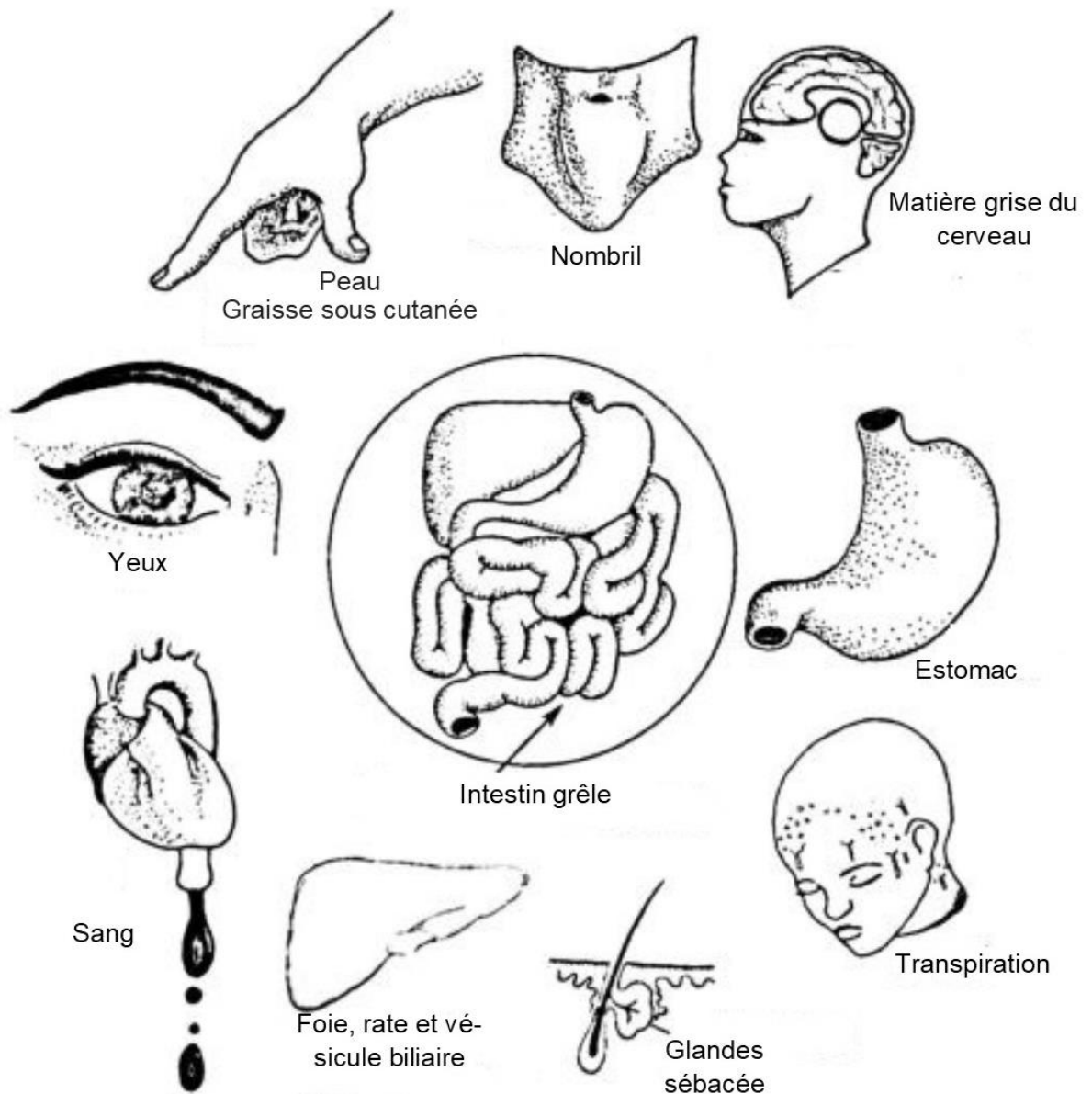
Elle représente la matière à proprement parler, ce qui fait l'entité d'un être humain, l'aspect visible de notre corps, chair, os, muscles, cheveux.

### 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 PITTA



Pitta se situe dans le nombril, la matière grise du cerveau, la peau et la graisse sous cutanée, les yeux, le sang, l'estomac, la transpiration, le foie, la rate, la vésicule biliaire et les glandes sébacées. Son emplacement principal est l'intestin grêle.

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 les maintenir en équilibre.

## Le Dosha Pitta

La science tridoshique est un des piliers de la science ayurvédique, qu'il est nécessaire de connaître par cœur et d'intégrer complètement.

La science tridoshique est la connaissance des Doshas ou forces biologiques vitales. Ce sont elles qui sont à l'origine de la formation de notre être (corps – esprit).

Dosha signifie en Sanskrit « ce qui obscurcit » ou « ce qui abîme ». Ce mot vient de la racine de « dush » - « corrompre ». Les Doshas lorsqu'ils sont déséquilibrés, conduisent à la maladie et à la décomposition. Par contre, lorsqu'ils sont équilibrés, ils nous supportent, nous soutiennent dans notre évolution au travers de nos fonctions organiques.

Ces Doshas sont Vata (air + éther), Pitta (feu + eau) et Kapha (eau + terre). Ces forces vitales vont réveiller les potentiels biologiques inhérents à chacun des éléments.

### Pitta et l'humeur biologique du feu et de l'eau (énergie chaude)

Pitta signifie la bile et vient de la racine sanskrite « tap » qui signifie « cuire, transformer ». Pitta est responsable de toutes les transformations chimiques et métaboliques dans le corps. Pitta est principalement composé de feu, avec comme élément secondaire l'eau, car le feu à l'état pur nous consumerait littéralement. Ces fluides sont ceux du système digestif et sanguin.

« Pitta (le feu) dans son état équilibré, régit la digestion, la chaleur (température corporelle), la perception visuelle, la faim et l'appétit, la soif, l'éclat, le teint, la compréhension, l'intelligence, le courage et la douceur/souplesse du corps ». Astanga Hrdayam, Sutrasthana, ch.XI Slokas 2

Pitta est la force vitale qui est responsable des actions de chaleur et de lumière dans le corps. C'est avant tout la force à la base de notre pouvoir digestif sous la forme des acides ou enzymes présents dans l'intestin grêle. A un niveau mental, c'est le Dosha qui nous permet la perception (visuelle également) et nous donne le pouvoir de discrimination, le jugement et représente la nature pénétrante de nos pensées (Vata leur donne de la puissance). Pitta nous donne notre ambition. Il est également responsable de la colère, la haine et la jalousie.

## **Etat déséquilibré**

L'individu devient excessivement colérique, il est désordonné et transpire facilement. Il aura un appétit et une digestion anormaux ; il ressentira de grandes envies d'aliments et de boissons fraîches : il souffrira de colites, gastrites et d'ulcères ; la bouche est pâteuse et avec un goût amer.

L'individu devient hypercritique ; la peau trop délicate, rougit facilement ; il perd ses cheveux et les cheveux blancs apparaissent plus facilement ; la vue pose des problèmes ; la peau et les yeux deviennent jaunâtres ; l'urine et les selles sont de couleurs jaune foncé : il lui devient impossible de se concentrer.

Les activités sont réalisées de façon rigide et tendue, il devient colérique, grossier ; il a des aigreurs d'estomac, mais aussi au niveau des intestins et de la peau des vertiges et des sensations d'évanouissement surviennent en général il se sent fatigué et il a froid

## **Les qualités de Pitta – Gunas**

Les qualités dominantes de la typologie Pitta sont :

- Chaud, vif, subtil, léger et clair

La chaleur est à l'origine de la chaleur de la peau et de sa sensibilité, de sa tendance à rougir et à s'irriter facilement, mais aussi du bon métabolisme la chaleur fait ressentir l'ardeur du corps, elle augmente la faim et le besoin de boire frais

De la subtilité découlent l'acuité intellectuelle, la spiritualité, le catabolisme, la digestion, la purification et la profondeur

De la vivacité découlent l'ardeur, la compréhension, la pénétration, la vivacité, l'intelligence et une capacité critique optimale

La clarté donne la lucidité mentale, l'ordre et la précision de la pensée et des actions

La légèreté implique la conscience, l'attention, la digestion et la purification

## **Pitta et les saisons**

Pitta s'accumule à la fin de l'hiver et au printemps de février à juin,  
Il est aggravé en été de juin à octobre,  
Et il est diminué en automne d'octobre à février.

## Règles générales pour le régime Pitta

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

- Eviter autant que possible la viande, les œufs, l'alcool, le chocolat, le café, les fromages fermentés et yaourt et le sel ainsi que les aliments piquants ou acides. Toutes ces substances augmentent l'agressivité et l'impulsivité naturelles des personnes Pitta.
- Favoriser les aliments doux/neutres, amers et astringents, car ils réduisent la chaleur.
- Les céréales, fruits et légumes pacifient la chaleur de Pitta et devraient donc constituer leur alimentation journalière.
- Prenez un bon petit déjeuner et le repas principal à midi. Il peut être nécessaire de prendre un goûter le matin.
- Le végétarisme est ce qu'il y a de mieux pour les personnes Pitta.

## Conseils pour Pitta – 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.

La plupart des épices aggravent Pitta. Mais il existe des exceptions. La coriandre est considérée comme étant l'épice la plus rafraîchissante. On peut prendre les feuilles fraîches avant le repas. Il y a aussi le curcuma, fenouil, cumin et menthe. Cependant lorsque Pitta est parfois très élevé et qu'il affecte particulièrement le système nerveux, même ces épices ne sont pas tolérés.

Si une personne de type Pitta consomme régulièrement de la nourriture lourde (produits animaux principalement), ils bénéficient souvent de la cardamome, du gingembre frais ou d'un peu de poivre noir.

La formule ayurvédique utilisée s'appelle Avipatikkar Churna (épices et sel) : une demi cuillère à café avant les repas pour normaliser l'appétit, ou après les repas pour neutraliser l'acidité.

Les plantes amères sont également efficaces. Le gel d'aloès (amère douce et lénifiante). Prendre 1 ou 2 cuillères à café avant les repas. Les plantes amères puissantes telles que la busserole ou la gentiane sont également efficaces. Lorsqu'elles sont prises sous forme de teinture mère, entre 15 et 30 gouttes dans de l'eau tiède, 10 ou 20mn avant les repas, elles sont de bons stimulants digestifs pour Pitta.

Mais pour les personnes qui ne sont pas habituées aux épices, il faut y aller doucement afin que l'organisme s'habitue. De plus ne prenez que des épices biologiques afin d'être sûr d'avoir suffisamment de Prana pour qu'elles puissent accomplir leur tâche.

## Dynacharya pour Pitta (routines journalières)

Activités	6h à 7h	8h à 18h	15h à 16h	20h à 22h	22h à 23h
Lever	6h à 7h				
Toilette	Douche fraîche				
Méditation	30mn				
Exercice		Modéré			
Travail		Dynamique, avec des responsabilités			
Sieste/repos			non		
Massage				Quotidien : pieds Corps entier : 1x/semaine	
Activité sexuelle				2 à 3x/sem	
Coucher					22h30
Temps de sommeil					7h à 8h

## Sadhana pour Pitta

Les personnes Pitta doivent méditer pour libérer leur colère et abandonner leur désir de tout contrôler. Elles ont souvent une meilleure concentration. Mais attention de ne pas vouloir en faire une autre forme d'accomplissement.

Idem pour les exercices physiques et ne pas vouloir en faire trop. Avoir conscience de ses limites et éviter une trop grande pression.

- Pranayama : insister sur la narine gauche (respiration lunaire), sheetali (respiration en yoga).
- Affirmation : pour augmenter le pardon, compassion et amour en abandonnant leur colère. Prières de paix et de bonheur pour tous les êtres. Demander pardon.
- Visualisations : lac ou océan, ciel avec des nuages ou bleu profond, lune, étoiles.
- Thérapie par les couleurs (couleurs blanches ou bleu foncé), couleurs patelles. Etre entouré ou porter des couleurs fraîches comme le bleu, vert ou blanc.
- Mantras : Sham, Shrim ou Om. Silencieusement.
- Parfums rafraîchissants comme le bois de santal ou la rose.

## Exemple de recettes pour réduire Pitta

### Pot dish réduire Pitta

Dans une casserole :

1cc de ghee + 1cc de mélange d'épices (mixer 2 cs de graines de fenouil + 2cs de coriandre + 2 cs de cumin + 1cs de cardamome + 1cs de curcuma + 1cs de menthe séchée + 1 pincée de safran (en option) + 2cc de sucre brun).

Faites chauffer et ajouter les ingrédients suivants :

50gr de céréales complètes lavées + eau (rajoutez toujours plus d'eau pour les légumes) + légumes coupés en morceaux.

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

Vous pouvez rajouter des graines de tournesol toastées sans matière grasse.

Une fois prêt, rajouter du persil ou coriandre frais.

### 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