

## Le Dosha Vata



*Air + Espace*

### Energie du Mouvement

Vata est une combinaison des éléments air et éther, avec une prédominance de l'air.

#### Ses caractéristiques sont :

- Sec
- Froid
- Léger
- Irrégulier
- Mobile
- Raréfié
- Rêche

## 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

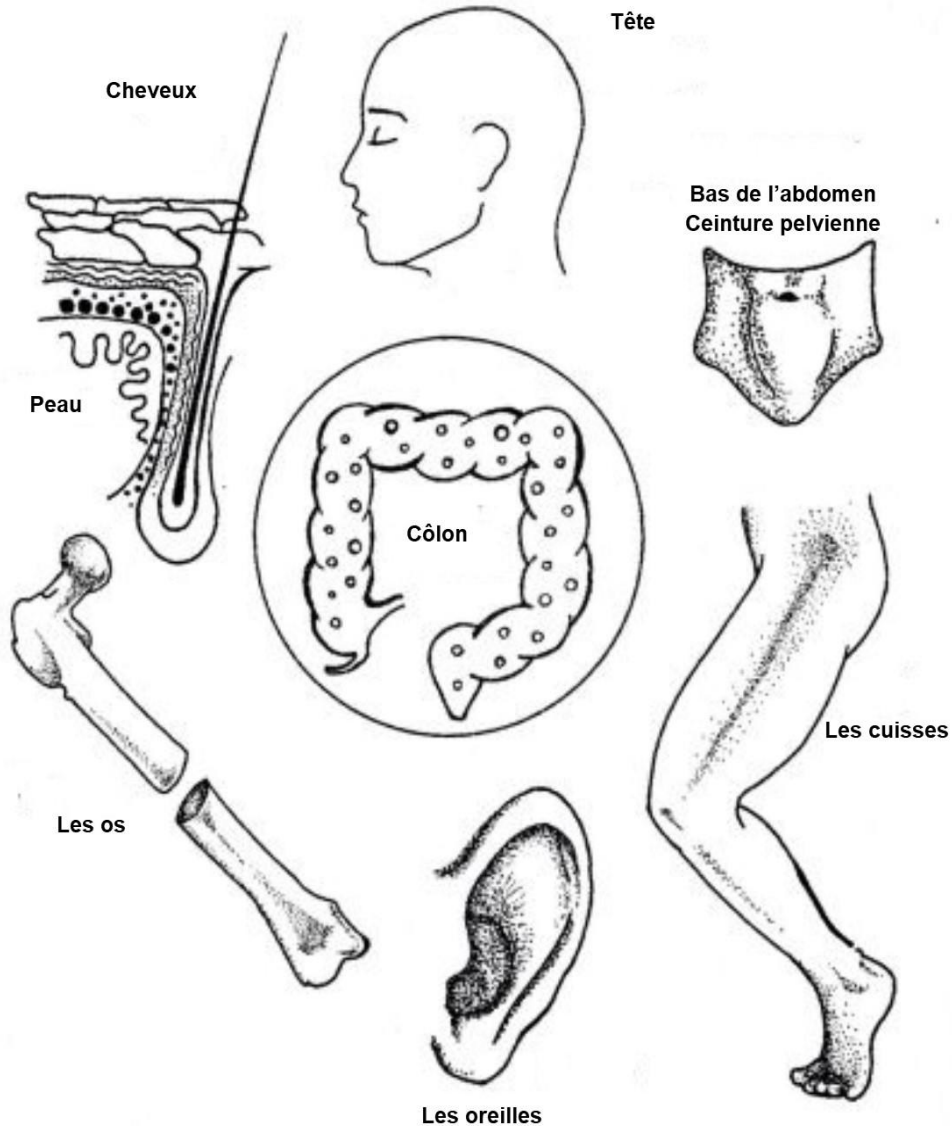
Elle représente la matière à proprement parler, ce qui fait l'entité d'un être humain, l'aspect visible de notre corps, chair, os, muscles, cheveux.

### 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 VATA



Vata se situe dans le **côlon, la taille, les cuisses, les hanches, les oreilles, les os et les organes du toucher** (peau). Son emplacement principal est le côlon.

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 Vata

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. En revanche, 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.

### Vata et l'humeur biologique de l'air

Vata signifie **le vent** et vient de la racine sanskrite « **va** » qui signifie « souffler, couler, diriger ou commander ». Vata est la force qui fait bouger les choses et notamment les 2 autres humeurs. Vata est principalement composé de l'élément air avec en élément secondaire où véhicule l'éther.

L'éther représente les espaces vides de notre corps, comme ceux des os, les canaux subtils du système nerveux, l'esprit etc.

*« La racine des humeurs, des tissus et des déchets du corps est Vata (l'air). Dans son état naturel, elle protège le corps, soutient l'effort, l'enthousiasme, l'expiration, l'inhalation, le mouvement et la libération des impulsions, toutes les activités corporelles (dont les besoins naturels) et spirituelles, l'équilibre des tissus et la coordination des sens ».* Astanga Hrdayam, Sutrasthana, ch.XI Slokas.I

### Etat déséquilibré

*« Vata en excès cause l'amaigrissement (plus que la normale), décoloration noire ou terne, la faiblesse, le besoin de chaleur et de chaud, les tremblements, la dilation abdominale et la constipation, ainsi que l'insomnie, la désorientation sensorielle, le langage incohérent, les vertiges et la confusion ».* Astanga Hrdayam

## Règles générales pour le régime Vata

REPAS	7 à 8h	11h	12h à 13h	16h	18h30 à 19h30
Petit Déjeuner	<b>Modéré</b>				
Collation		<b>Si nécessaire</b>			
Déjeuner			<b>Modéré</b>		
Collation				<b>Légère</b>	
Dîner					<b>Modéré</b>

- 1 – Mangez autant que possible à des heures régulières (+/- 15mn).
- 2 – Evitez au maximum tout aliment cru. Préférez-le cuit et chaud, plus facile à digérer.
- 3 – Préférez les plats uniques où tous les aliments ont été cuits ensemble. Choisissez des combinaisons d'aliments simples et des plats simples.
- 4 – Mangez de petites quantités à chaque repas. Il est préférable d'avoir des repas moins importants mais plus fréquents.
- 5 – Mâchez correctement, prenez le temps et posez-vous pour bien manger.
- 6 – Faites rentrer les épices dans la cuisson des aliments.
- 7 – Evitez les conserves, la cuisson aux micro-ondes, les restes de la veille, les aliments réchauffés, la nourriture raffinée et industrielle. Les surgelés sont tolérés occasionnellement mais préférez au maximum les aliments frais et de saison.
- 8 – Buvez beaucoup d'eau (tiède durant les mois froids) et des infusions d'épices (cf recette)
- 9 – Evitez les fritures.

10 – Le matin, consommez un type de céréale complète ou ½ complète, avec du lait de vache cru et entier, ou lait de riz tiède (ou autre lait végétal – éviter le lait de soja) et ajoutez des épices + fruits secs trempés la nuit.

11 – Autant que possible, évitez le café, le chocolat et autres stimulants.

12 – Le soir, il est préférable de manger avant le coucher du soleil

13 – Le soir, mangez de préférence des légumes cuits à racines (pommes de terre en sauce, carottes, betteraves, etc).

14 – Utilisez quotidiennement une matière grasse dans l'alimentation (ghee, huile de sésame).

**Note :** évitez de consommer n'importe lequel des 6 goûts en excès car tout excès va avoir tendance à aggraver Vata.

## Conseils pour Vata – Aider 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 sont bonnes pour Vata, mais on préférera des épices douces comme la cardamome, le basilic, le gingembre frais ou le fenouil.

Des épices plus relevés comme la cannelle, l'anis étoilé, l'origan, le thym ou les clous de girofle, peuvent être utilisés dans les saisons d'aggravation de Vata (fin de l'automne et hiver) ou quand il y a une mauvaise circulation, des extrémités froides, distension abdominale et/ou flatulences.

La formule ayurvédique pour Vata est **Hingashtak** (avec de **l'asafoetida** ou férule persique). Elle contrecarre les gaz et ballonnements, atténue la constipation et crampes intestinales.

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 sûrs d'avoir suffisamment de Prana pour qu'elles puissent accomplir leur tâche.

## 10 - Dinacharya pour Vata (routines journalières)

Activités	6h à 7h	8h à 18h	15h à 16h	20h à 22h	22h à 23h
Lever	<b>Lever du soleil</b>				
Toilette	<b>Douche chaude</b>				
Méditation	<b>30mn</b>				
Exercice	<b>Léger</b>				
Travail		<b>Créatif, éviter le stress</b>			
Sieste/repos			<b>Si nécessaire</b>		
Massage				<b>Quotidien : tête, ventre, pieds Corps entier : 2x/semaine 1 à 2x/sem</b>	
Activité sexuelle					
Coucher					<b>22h – 23h</b>
Temps de sommeil					<b>8h à 9h</b>

### Exemple de recettes pour réduire Vata

#### Pot dish pour réduire Vata

Dans une casserole

1cc de ghee ou huile de sésame + 1cc de mélange d'épices (mixer 2cs de graines de fenouil + 1cs de coriandre + 1 cs de cumin + 1 cs de curcuma + 1cs de cardamome + 1cs de gingembre frais + 1cc de sel + 1cc de sirop de riz + 1cc de fêrule persique (optionnel).

Faites chauffer et ajoutez les ingrédients suivants :

- 50gr de céréales complètes (orge) lavées + eau (rajoutez toujours plus d'eau pour les légumes) + légumes coupés en morceaux.
- Vous pouvez rajouter un peu de citron.

Vous pouvez rajouter des amandes émincées ou graines de tournesol revenues légèrement à la poêle sans matière grasse.

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

Bien cuire.

## **Thé pacifiant Vata et améliore la digestion**

1l d'eau

1cc de gousses de cardamome

2 bâtons de cannelle

1 ½ cc de racine de gingembre fraîche, pelée et coupée en petits morceaux

1 c à soupe de racine de réglisse, coupée en petits morceaux ou en tranches

1/8 cc de graines de fenouil

1 cc de zeste d'orange

½ cc de graines d'anis (en option)

Faites bouillir l'eau. Réduisez le feu et ajoutez tous les ingrédients. Bien mélanger. Couvrez et laissez mijoter pendant 10mn.

Enlevez du feu et laissez infuser pendant encore 5 mn. Filtrez. Servez sans sucre, avec un peu de lait frais entier bio (en option) ou sucrez avec un peu de miel.