

# Guide yoga et ayurvéd

|  |   |
|--|---|
| Mon profil ayurvédique : comprendre les doshas .....         | 2 |
| Vata – Légèreté, mouvement, créativité.....                  | 2 |
| Pitta – Feu, clarté, transformation .....                    | 2 |
| Kapha – Stabilité, douceur, endurance .....                  | 3 |
| Les constitutions mixtes.....                                | 3 |
| Vulnérabilités, qualités, points forts, recommandations..... | 4 |
| Vata dosha : l'esprit créatif et adaptable .....             | 4 |
| Pitta dosha : le leader dynamique et structuré.....          | 5 |
| Kapha dosha : la force stable et réconfortante.....          | 6 |
| Chemins d'évolution par dosha .....                          | 7 |
| VATA – Air & Éther .....                                     | 7 |
| PITTA – Feu & Eau .....                                      | 8 |
| KAPHA – Eau & Terre .....                                    | 8 |

## Mon profil ayurvédique : comprendre les doshas

---

En Ayurveda, chaque être humain est constitué d'une combinaison unique des trois doshas : Vata, Pitta et Kapha. Ces énergies vitales gouvernent notre corps, notre esprit et nos émotions. Comprendre sa constitution dominante (Prakriti) permet de mieux s'écouter, d'anticiper les déséquilibres, et de cultiver une vie alignée avec sa vraie nature.

Les doshas ne sont ni bons ni mauvais : chacun possède ses forces naturelles et ses zones de fragilité. L'enjeu n'est pas de les équilibrer, mais de les harmoniser.

### Vata – Légèreté, mouvement, créativité

Vata est l'énergie du mouvement, de l'élan créatif et de la communication subtile. C'est le dosha le plus fluide, inspiré et adaptable. Il régit tout ce qui met la vie en circulation : la respiration, la mobilité, les pensées, l'élimination.

Portrait :

- Physique : Silhouette fine ou très grande/petite, ossature légère, peau sèche, froid aux extrémités.
- Mental : Vif, imaginatif, sensible, adaptable – mais facilement dispersé ou anxieux.
- Santé : Digestion irrégulière, sommeil léger, tendance à la fatigue nerveuse et aux troubles du transit.
- Besoins : Chaleur, régularité, douceur, repos, cadre sécurisant.
- Équilibre : Par l'enracinement, la lenteur, les rituels, les huiles, le yoga restauratif, une alimentation nourrissante et chaude.

### Pitta – Feu, clarté, transformation

Pitta est l'énergie du feu métabolique, de la transformation et du discernement. Il digère non seulement les aliments, mais aussi les idées et les émotions. C'est le moteur de l'action efficace – mais aussi de la surchauffe.

Portrait :

- Physique : Taille moyenne, musculature tonique, peau claire ou rosée, chaleur corporelle élevée.
- Mental : Volontaire, concentré, direct, ambitieux – mais parfois colérique ou critique.
- Santé : Inflammations, acidité, troubles hépatiques ou cutanés, tendance au burn-out.
- Besoins : Fraîcheur, relaxation, relâchement du contrôle, bienveillance.
- Équilibre : Par la modération, la respiration rafraîchissante, les pauses, une alimentation douce, des pratiques non compétitives.

## Kapha – Stabilité, douceur, endurance

Kapha est l'énergie de la structure, de la cohésion et de la nourriture affective. Il donne au corps sa forme, sa solidité, sa capacité de lien. C'est l'élément de l'ancrage – mais qui peut devenir inertie.

Portrait :

- Physique : Corpulence forte, peau douce et froide, grande résistance physique, tendance à l'accumulation.
- Mental : Affectueux, loyal, calme, protecteur – mais sujet à la lenteur, au repli, à l'attachement.
- Santé : Métabolisme lent, surpoids, mucosités, tendance dépressive en cas d'isolement.
- Besoins : Stimulation, chaleur, mouvement, allègement, expression.
- Équilibre : Par des pratiques dynamiques, une alimentation légère et épicée, le lien aux autres, des activités qui réveillent l'élan.

## Les constitutions mixtes

La plupart des gens sont bidoshiques (Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha) : cela signifie que deux doshas cohabitent avec une intensité plus ou moins similaire, apportant une richesse de ressources, mais aussi un équilibre plus subtil à maintenir.

La constitution tridoshique, où les trois doshas sont équilibrés, est rare, mais porteuse d'une grande stabilité, tant physique qu'émotionnelle.

## Vulnérabilités, qualités, points forts, recommandations

---

Voici une synthèse des trois doshas, chacun avec trois grandes qualités représentatives :

Ces grandes qualités synthétisent les principaux atouts de chaque dosha de manière concise et mettent en lumière les caractéristiques dominantes qui définissent les forces de Vata, Pitta et Kapha.

### Vata dosha : l'esprit créatif et adaptable

Les individus de type vata incarnent une énergie créative et une adaptabilité hors pair. Leur nature dynamique les pousse constamment à explorer de nouvelles idées et à embrasser le changement avec enthousiasme. Dotés d'une imagination fertile, les vata sont souvent les pionniers de l'innovation, apportant des perspectives fraîches et originales dans leurs environnements personnels et professionnels.

#### Vulnérabilités

- Instabilité et dispersion : tendance à s'éparpiller, à commencer beaucoup sans finir.
- Anxiété et nervosité : esprit agité, facilement sujet au stress et à l'insomnie.
- Fragilité physique : digestion irrégulière, fatigue rapide, sensibilité accrue aux changements.

#### Qualités principales :

- Créativité : les vata sont des sources inépuisables d'idées novatrices. Leur esprit vagabonde librement, découvrant des solutions uniques et inspirantes pour résoudre les problèmes.
- Flexibilité : leur adaptabilité leur permet de naviguer avec aisance à travers des situations changeantes. Ils s'ajustent rapidement aux nouvelles circonstances, apportant leur énergie vive et leur spontanéité.
- Enthousiasme : toujours enthousiastes face à de nouveaux projets, les vata insufflent de l'énergie positive autour d'eux. Leur passion est contagieuse et motive leur entourage.
- Intuition : dotés d'une intuition aiguisée, ils captent rapidement les tendances émergentes et les besoins non exprimés, leur permettant de se positionner en avance sur leur temps.

#### Points forts :

- Innovation : leur capacité à penser en dehors des sentiers battus fait d'eux des leaders innovants, capables de transformer des idées abstraites en réalités tangibles.
- Multitâche : les vata excellent dans la gestion de multiples tâches simultanément, leur dynamisme leur permettant de jongler efficacement entre divers projets.
- Gestion du changement : face aux imprévus, leur adaptabilité leur permet de réagir rapidement et de trouver des solutions créatives, transformant les obstacles en opportunités.

#### Recommandations :

Pour maximiser leur potentiel, les vata devraient chercher à structurer leurs idées et à stabiliser leurs routines. En s'inspirant des qualités des doshas pitta et kapha, ils peuvent améliorer leur capacité à prendre des décisions fermes et à maintenir une stabilité émotionnelle. Les pratiques de relaxation régulières, comme la méditation ou le yoga doux, peuvent aider à calmer leur esprit souvent agité et à améliorer leur qualité de sommeil.

## Pitta dosha : le leader dynamique et structuré

Les individus de type pitta sont synonymes d'énergie, de détermination et de précision. Leur esprit analytique et leur ambition inébranlable les propulsent souvent vers des positions de leadership. Dotés d'une forte volonté, les pitta sont des moteurs de changement, apportant clarté et direction à leurs équipes et projets.

### Vulnérabilités

#### Vulnérabilités :

- Excès de contrôle : perfectionnisme, exigence envers soi et les autres.
- Irritabilité : colère, impatience, tendance à la critique.
- Risques physiques : inflammations, brûlures, surchauffe (physique ou mentale) lorsqu'ils ne s'arrêtent pas.

#### Qualités principales :

- Détermination : les pitta sont résolument orientés vers leurs objectifs. Leur détermination les pousse à surmonter les obstacles avec une ténacité inébranlable.
- Analytique : leur capacité à analyser les situations de manière détaillée leur permet de prendre des décisions éclairées et efficaces. Ils sont adeptes de la planification stratégique.
- Leadership : naturellement charismatiques, les pitta inspirent confiance et respect. Leur capacité à diriger et à motiver les autres est l'un de leurs atouts majeurs.
- Efficacité : les pitta excellent dans la gestion de projets. Leur organisation et leur sens de la discipline leur permettent de mener à bien les tâches avec une grande efficacité.

#### Points forts :

- Prise de décision : rapides et précis, les pitta sont d'excellents décideurs. Leur capacité à évaluer rapidement les options et à choisir la meilleure solution est incomparable.
- Gestion du stress : face à la pression, les pitta restent concentrés et calmes. Leur capacité à gérer le stress de manière constructive leur permet de maintenir une performance élevée.
- Rigueur : leur sens de la discipline et de l'organisation assure que les projets sont exécutés de manière efficace et en temps voulu.

#### Recommandations :

Pour équilibrer leur intensité naturelle, les pitta devraient intégrer des activités de détente et de relaxation dans leur routine quotidienne. En s'inspirant des qualités des doshas vata et kapha, ils peuvent développer une flexibilité accrue et une patience renforcée. Des pauses régulières, des techniques de gestion du stress et une alimentation rafraîchissante sont essentielles pour maintenir leur bien-être global.

## Kapha dosha : la force stable et réconfortante

Les individus de type kapha représentent la stabilité, la patience et la fiabilité. Leur nature apaisante et leur capacité à offrir un soutien constant en font des piliers dans leur environnement. Dotés d'une grande endurance et d'une approche méthodique, les kapha apportent une force tranquille et un soutien indéfectible à ceux qui les entourent.

### Vulnérabilités

- Lenteur et inertie : difficulté à se mettre en mouvement ou à changer.
- Attachement excessif : tendance à s'accrocher aux personnes, habitudes ou biens.
- Risques physiques : prise de poids, rétention, léthargie, tendance aux excès de confort.

### Qualités principales :

- Patience : les kapha sont des modèles de patience. Leur capacité à attendre le bon moment pour agir et leur tolérance aux situations difficiles sont remarquables.
- Fiabilité : ils sont constamment présents pour leurs proches et collègues. Leur nature digne de confiance fait d'eux des partenaires et des amis sur lesquels on peut toujours compter.
- Endurance : les kapha possèdent une grande endurance physique et mentale. Leur persévérance les aide à surmonter les défis avec calme et détermination.
- Empathie : leur nature bienveillante et réconfortante les rend particulièrement empathiques. Ils comprennent les besoins des autres et offrent un soutien chaleureux et constant.

### Points forts :

- Stabilité : leur présence stable et constante offre un sentiment de sécurité et de confiance à leur entourage. Les kapha créent des environnements harmonieux et sereins.
- Soutien : leur capacité à soutenir les autres, que ce soit émotionnellement ou pratiquement, est inégalée. Ils sont des mentors naturels et des sources de réconfort.
- Régularité : leur discipline et leur constance dans les routines quotidiennes assurent une continuité et une prévisibilité rassurantes.

### Recommandations :

Pour éviter la léthargie et stimuler leur énergie, les kapha devraient intégrer des activités physiques régulières et variées. En s'inspirant des qualités des doshas vata et pitta, ils peuvent cultiver une flexibilité accrue et une ambition renouvelée. Des exercices vigoureux, une alimentation légère et des pratiques de motivation régulières les aideront à maintenir un équilibre optimal entre dynamisme et stabilité.

## Chemins d'évolution par dosha

---

Adapter son chemin de transformation aux besoins profonds de son énergie dominante

Chaque personne traverse des phases de transformation qui résonnent avec les énergies naturelles décrites dans l'Ayurveda.

Ce tableau propose trois chemins d'évolution, adaptés à chaque dosha, pour mieux comprendre ses besoins et ajuster son rythme de croissance.

Un outil précieux pour orienter sa pratique, équilibrer ses élans, et soutenir une dynamique intérieure durable.

### VATA – Air & Éther

**Tendance** : dispersion, instabilité, anxiété

**Besoin** : ancrage et structuration

**Chemin d'évolution** : Ralentir → Ritualiser → Incarner → Stabiliser

1. **Ralentir**
  - Calmer le rythme physique, mental et émotionnel
  - Réduire les stimulations et les activités multiples
  - Pratiquer le silence, les pauses, la respiration profonde
2. **Ritualiser**
  - Instaurer des routines stables (repas, sommeil, pratiques)
  - Structurer les moments-clés de la journée (Dinacharya)
  - Créer un cadre rassurant pour l'auto-régulation
3. **Incarner**
  - Revenir au corps, au souffle, à la lenteur
  - S'ancrer dans le ressenti et la présence physique
  - Favoriser les pratiques sensorielles et enracinantes
4. **Stabiliser**
  - Consolider les nouvelles habitudes avec constance
  - Créer des repères matériels ou symboliques
  - S'entourer de relations ou d'espaces sécurisants

## PITTA – Feu & Eau

**Tendance** : tension, sur-contrôle, exigence

**Besoin** : détente, lâcher-prise, écoute du vivant

**Chemin d'évolution** : Apaiser → Relativiser → Fluidifier → Coopérer

1. **Apaiser**
  - Diminuer l'intensité physique et mentale
  - Éviter les environnements compétitifs ou trop rapides
  - Pratiquer des respirations rafraîchissantes et des pauses contemplatives
2. **Relativiser**
  - Prendre du recul face à l'urgence, à la performance
  - Revenir à l'intention plutôt qu'à l'obsession du résultat
  - Accueillir l'erreur comme une source d'apprentissage
3. **Fluidifier**
  - Cultiver la souplesse mentale et émotionnelle
  - Explorer l'improvisation, la spontanéité, l'ouverture à l'imprévu
  - Intégrer des pratiques d'écoute profonde (active, empathique)
4. **Coopérer**
  - Se relier à d'autres avec confiance
  - Partager le pouvoir, déléguer, faire circuler les idées
  - S'aligner sur des valeurs communes plutôt qu'un contrôle individuel

## KAPHA – Eau & Terre

**Tendance** : inertie, attachement, immobilisme

**Besoin** : stimulation, élan, activation

**Chemin d'évolution** : Éveiller → Alléger → Mobiliser → Rayonner

1. **Éveiller**
  - Sortir de la torpeur ou de la routine automatique
  - Introduire de la nouveauté dans l'environnement ou le corps
  - Stimuler l'énergie avec du mouvement, de la musique, du lien
2. **Alléger**
  - Réduire les charges matérielles, émotionnelles ou mentales
  - Pratiquer la clarté, la respiration active, le nettoyage intérieur
  - Favoriser des pratiques toniques (alimentation, mouvement, pensée)
3. **Mobiliser**
  - Mettre en action des envies, même petites
  - S'engager dans des défis réalistes mais motivants
  - Travailler avec un cadre ou une personne qui stimule sans forcer
4. **Rayonner**
  - Partager sa chaleur, sa constance, sa qualité d'écoute
  - Devenir soutien ou ancrage pour d'autres
  - S'autoriser à briller avec douceur dans l'espace collectif