CHAPITRE II - AYURVÉDA
COMPRENDRE L´ANATOMIE ET LA PHYSIOLOGIE DU CORPS HUMAIN SELON L´AYURVÉDA
INTRODUCTION AUX 3 GRANDS PROFILS AYURVÉDIQUE VĀTA, PITTA, KAPHA

I - INTRODUCTION :
RAPPELS DES CONCEPTS DE PAÑCAMAHĀBHUTA ET DES GURVĀDI GUṆA

II-DÉCOUVERTE DE L´ANATOMIE ET DE LA PHYSIOLOGIE SELON L´AYURVÉDA

A -DOṢA et SOUS DOṢA
- A1- Théorie des Tridoṣa Vāta, Pitta et Kapha et sous doṣa
- A2- Tableau récapitulatif

B- LES 7 DHĀTU

C- LES 13 FORMES PRINCIPALES D´AGNI
1. Deux visions du système digestif
2. Jāṭhara agni, le feu digestif
3. Bhūta agni, les feux qui transforment les 5 éléments
4. Dhātu agni, les feux qui transforment le produit des 7 dhātu

D- LES MALA

III – LES PROFILS AYURVÉDIQUES

A – D´OÙ PROVIENT NOTRE CONSTITUTION ?

B- LES 7 PROFILS AYURVÉDIQUES

C- DESCRIPTION DES 3 GRANDS PROFILS AYURVÉDIQUES

I-INTRODUCTION : RAPPELS DES CONCEPTS DES CONCEPTS DE PAÑCAMAHĀBHUTA ET DES GURVĀDI GUṆA

Dans le chapitre précédent nous avons découvert que la vision du Sāṃkhya consiste à décrire de quelle manière, la conscience (Puruṣa) unit à l´énergie (Prakṛti) se diversifie et s´incarne de plus en plus dans la matière.
Il est important de se souvenir de l´ordre de manifestation des 5 éléments ainsi que leur principe et le jñānendriya (organe de sens) associés.

Pour mémoire :
ÉLÉMENTS PRINCIPE JÑĀNENDRIYA (selon la théorie du Sāṃkhya)
Éther / *ākāśa* – principe d´espace - sens : son
-> Air / vāyu - principe de mouvement - sens : toucher
-> Feu / Agnis ou Tejas - principe de transformation - sens : vue
-> Eau / Jala ou - principe de « liquidité » et de cohésion - sens : saveur,
-> Terre / Pṛthvī : odeur - principe de forme et de structure – sens : odeur

Les 5 éléments constituent notre environnement, l´univers, le tangible. C´est à partir de l´observation des 5 éléments que prend naissance cette idée bien connue en Ayurveda « le microcosme est le reflet du macrocosme »

Dans la Caraka Samitha, chapitre Śārīra Sthāna 5.3–5 :

CHAPTER V

INDIVIDUAL AND UNIVERSE

पञ्चमोऽध्यायः

अथातः पुरुषविचयं शारीरं व्याख्यास्यामः ॥ १ ॥

इति ह स्माह भगवानात्रेयः ॥ २ ॥

Now we shall expound the chapter dealing with "the Individual as an Epitome of the Universe" as conducive to the understanding of the body.

Thus said Lord Ātreya. [1–2]

In the previous chapter, it has been stated that "all the physical and spiritual phenomena of the universe are present in the individual"—c.f. *Sārira* 4 ; 13. The statement was however not explained in detail. The present chapter represents an elaborate exposition of this statement.

Individual—an epitome of universe :

An individual is an epitome of the universe as all the material and spiritual phenomena of the universe are present in the individual and all those present in the individual are also contained in the universe." Thus said Punarvasu Ātreya.

« Un individu est une image de l'univers, car tous les phénomènes matériels et spirituels de l'univers sont présents en lui, et tous ceux qui sont présents en lui se retrouvent également dans l'univers »

Identity of factors in individual with those of universe :

तस्य पुरुषस्य पृथिवी मूर्तिः, आपः क्लेदः, तेजोऽभिसन्तापः, वायुः प्राणः, वियत् सुषिराणि, ब्रह्म अन्तरात्मा। यथा खलु ब्राह्मी विभूतिर्लोके तथा पुरुषेऽप्यान्तरात्मिकी विभूतिः, ब्रह्मणो विभूतिर्लोके प्रजापतिरन्तरात्मनो विभूतिः पुरुषे सत्त्वं, यस्त्विन्द्रो लोके स पुरुषेऽहङ्कारः, आदित्यस्त्वादानं, रुद्रो रोषः, सोमः प्रसादः, वसवः सुखम्, अश्विनौ कान्तिः, मरुदुत्साहः, विश्वेदेवाः सर्वेन्द्रियाणि सर्वेन्द्रियार्थाश्च, तमो मोहः, ज्योतिर्ज्ञानं, यथा लोकस्य सर्गादिस्तथा पुरुषस्य गर्भाधानं, यथा कृतयुगमेव बाल्यं, यथा त्रेता तथा यौवनं, यथा द्वापरस्तथा स्थाविर्यं, यथा कलिरेवमातुर्यं, यथा युगान्तस्तथा मरणमिति। एवमेतेनानुमानेनानुक्तानामपि लोकपुरुषयोरवयवविशेषाणामग्निवेश! सामान्यं विद्यादिति ॥ ५ ॥

Pṛthvi constitutes the form of man, *jala*, moisture; *tejas*, heat; *vāyu*, *elan vital*; *ākāśa*, all the porous parts; and *Brahman* the Internal Soul. Identity of the various universal phenomena as present in the individual is given below :

Pṛthvī *(Élément « terre ») constitue la forme de l´Homme, jala (Élément « eau) son « hydratation », tejas (élément « feu ») sa chaleur,* vāyu *(élément « vent ») son élan vital,* ākāśa *(Élément « éther ») toutes ses parties poreuses (c´est à dire où il y a de l´espace) et Brahman est son âme éternelle*.

Encore une fois, je tiens à souligner que les 5 Maha Bhūta, tout du moins dans le corps, ne doivent pas être considérés uniquement dans leur sens strict à savoir l´éther, l´air, le feu, l´eau et la terre mais, pour une meilleure compréhension de leur fonction, comme des capacités respectivement de : mouvement (air), de transformation (feu), de diffusion (par l´aspect liquide - eau) et de solidification (terre), ces 4 capacités s´inscrivant dans un 5ème élément qui est l´éther, la capacité d´espace.

Cette vision du microcosme égal au macrocosme et la connaissance des 5 Maha Guṇa conduit à la théorie des tridoṣa que sont respectivement वात vāta, पित्त pitta et कफ kapha .
Dans notre environnement, comme à l´intérieur de nous, une intelligence consciente imprègne la matière et s´exprime de multiples façons.

Ainsi, chaque mahā bhūta, dans le corps, est en relation avec :

* Éther : les espaces dans le corps (cavité, canaux et son)
* Air : les mouvements corporels, la mobilité, les impulsions, la respiration
* Feu : la digestion, la chaleur et le métabolisme
* Eau : les liquides dans le corps (rasa, sang, urine, sueur, etc.), les mucus, la lymphe
* Terre : les os, les muscles, la peau, les cheveux et les ongles

Chacun des 5 éléments possède plusieurs attributs parmi les 20 gurvādi guṇa :

*L´éther / ākāśa est : froid, sec, léger, subtil, mobile, pénétrant, lisse, clair, émoussé.
* L´air / vāyu est : froid, sec, léger, subtil, mobile, pénétrant, dur, rugueux, clair.
* Le feu / agni est : mou, doux, chaud, sec, léger, subtil, capacité de propagation, pénétrant
* L´eau / ap ou jala : onctueux, mou, lourd, grossier, statique émoussé, mou, doux, terne, capacité de propagation.
* Terre / pṛthvī : froid, lourd, grossier, dense, statique, émoussé, terne, dur, rugueux

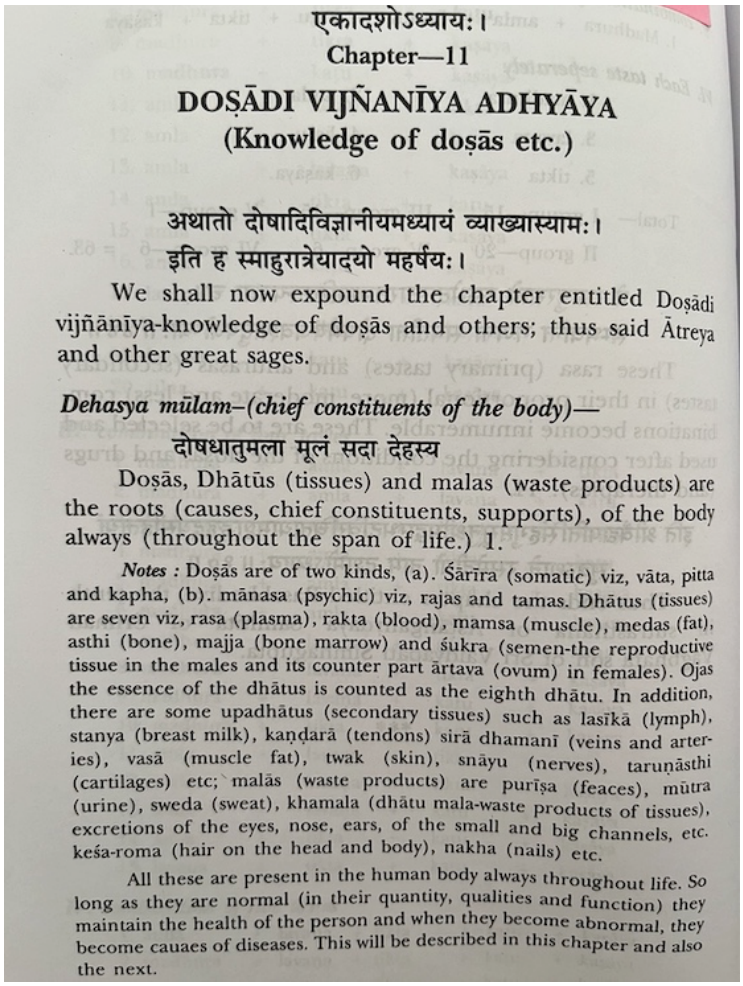
Froid, frais (cold)	śīta	chaud, brûlant (hot)	uṣṇa
Onctueux, doux / humide (oily/ onctuous)	snigdha	Sec, aride (Dry)	rūkṣa
Lourd (Heavy)	guru	Léger (light)	laghu
Grossier (gross)	sthūla	Subtil (subtle)	sūkṣma
Dense /compact (dense)	sāndra	Fluide (idée de propagation) (liquide)	sarā ou drava
Statique (static)	sthira	Mobile (mouvant) (mobile)	cala
Émoussé / lent (slow / dull)	manda	Pénétrant / rapide (sharp)	tīkṣṇa
Mou (soft)	mṛdu	Dur, rigide (hard)	kaṭhina
Doux (lisse) (slimy / smooth)	ślakṣṇa	Rugueux, rêche (rough)	(khara)
Visqueux (sticky)	picchila	Non visqueux / clair, limpide (clear)	viśada

I-DÉCOUVERTE DE L´ANATOMIE ET DE LA PHYSIOLOGIE SELON L´AYURVÉDA

A -DOṢA et SOUS DOṢA

Pour mieux comprendre la vision du corps et de la santé par l´Ayurvéda, nous devons toujours considérer que celle-ci a une **approche fonctionnelle**. Contrairement à la médecine allopathique, à laquelle elle ne s´oppose aucunement, elle cherche surtout à **comprendre la dynamique du corps et de l´esprit en essayant de comprendre de quelle manière cette dynamique s´équilibre ou se déséquilibre.**

Pour cela, l´ayurvéda cherche toujours à comprendre les concepts que nous allons évoquer maintenant, c´est à dire : les doṣa et les sous doṣa, les dhātu et les mala.



एकादशोऽध्यायः।

Chapter—11

DOṢĀDI VIJÑANĪYA ADHYĀYA
(Knowledge of doṣās etc.)

अथातो दोषादिविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः।
इति ह स्माहुरात्रेयादयो महर्षयः।

We shall now expound the chapter entitled Doṣādi vijñānīya-knowledge of doṣās and others; thus said Ātreya and other great sages.

Dehasya mūlam–(chief constituents of the body)—

दोषधातुमला मूलं सदा देहस्य

Doṣās, Dhātūs (tissues) and malas (waste products) are the roots (causes, chief constituents, supports), of the body always (throughout the span of life.) 1.

Notes : Doṣās are of two kinds, (a). Śārīra (somatic) viz, vāta, pitta and kapha, (b). mānasa (psychic) viz, rajas and tamas. Dhātus (tissues) are seven viz, rasa (plasma), rakta (blood), mamsa (muscle), medas (fat), asthi (bone), majja (bone marrow) and śukra (semen-the reproductive tissue in the males and its counter part ārtava (ovum) in females). Ojas the essence of the dhātus is counted as the eighth dhātu. In addition, there are some upadhātus (secondary tissues) such as lasīkā (lymph), stanya (breast milk), kaṇḍarā (tendons) sirā dhamanī (veins and arteries), vasā (muscle fat), twak (skin), snāyu (nerves), taruṇāsthi (cartilages) etc; malās (waste products) are purīṣa (feaces), mūtra (urine), sweda (sweat), khamala (dhātu mala-waste products of tissues), excretions of the eyes, nose, ears, of the small and big channels, etc. keśa-roma (hair on the head and body), nakha (nails) etc.

All these are present in the human body always throughout life. So long as they are normal (in their quantity, qualities and function) they maintain the health of the person and when they become abnormal, they become cauaes of diseases. This will be described in this chapter and also the next.

A.H., 11-1 : *« les doṣa, les* dhātu *(tissues) et les mala (les déchets) sont, toujours, les racines (les causes, les composants principaux, les supports) du corps (tout au long de la vie) »*

A1- Théorie des Tridoṣa Vāta, Pitta et Kapha et sous doṣa

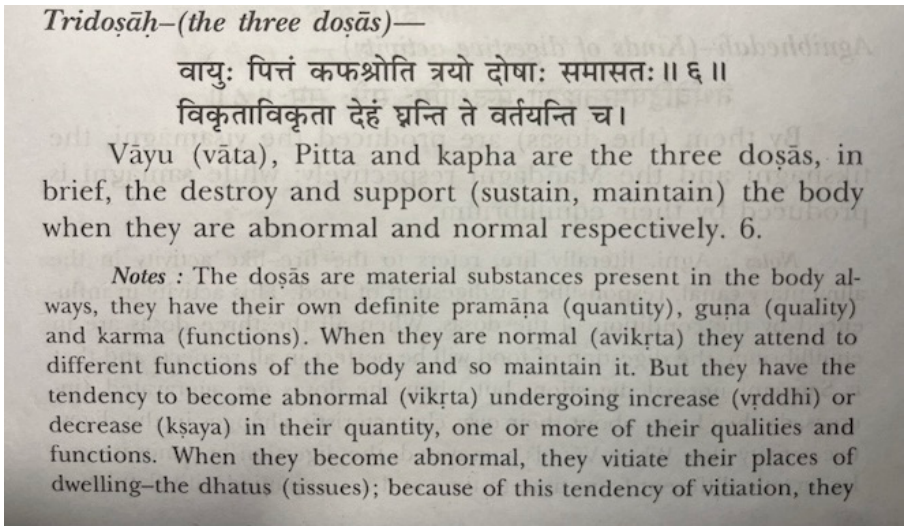
Les doṣa vāta, pitta et kapha sont, pour reprendre les mots du Dr Vasant Lad, des « systèmes d´énergie qui lient les 5 éléments en chair vivante ».
En effet, chacun des 3 doṣa est associé, plus particulièrement, à deux des cinq éléments et, par conséquent, aura une fonction spécifique dans le corps.

Ainsi,

* le doṣa vāta correspond à la combinaison des éléments Éther / ākāśa et Air / vāyu
* le doṣa pitta correspond à la combinaison des éléments Feu / agni et Eau / ap ou jala
* le doṣa kapha correspond à la combinaison des éléments Terre / pṛthvī et Eau / ap ou jala

Mais avant toute chose, il nous faut revenir sur la définition de doṣa mais aussi ce qu´elle implique. En sanskrit, doṣa (racine duṣ) signifie : se gâter, être mauvais, corrompu, impure, contaminé, ruiné) : défaut, vice, erreur / méd : affection, maladie, humeur du corps
On remarque, donc, qu´on utilise le système des doṣa pour parler de santé alors que le terme même comporte une connotation négative.

Voilà ce qu´on peut lire dans l´Aṣṭāṅga Hṛdayam Chapitre 1, sūtra 6 :

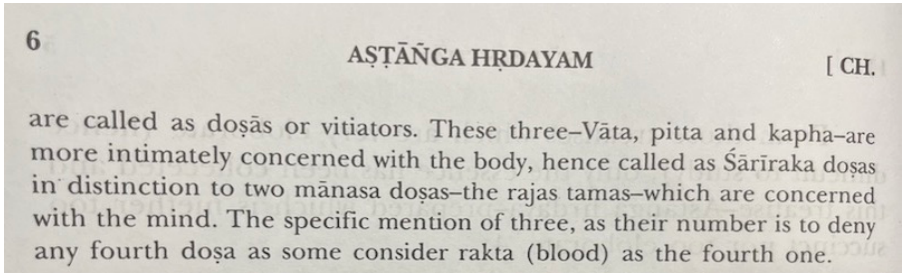


Tridoṣāḥ–(the three doṣās)—

वायुः पित्तं कफश्चोति त्रयो दोषाः समासतः॥ ६॥
विकृताविकृता देहं घ्नन्ति ते वर्तयन्ति च।

Vāyu (vāta), Pitta and kapha are the three doṣās, in brief, the destroy and support (sustain, maintain) the body when they are abnormal and normal respectively. 6.

Notes : The doṣās are material substances present in the body always, they have their own definite pramāṇa (quantity), guṇa (quality) and karma (functions). When they are normal (avikṛta) they attend to different functions of the body and so maintain it. But they have the tendency to become abnormal (vikṛta) undergoing increase (vṛddhi) or decrease (kṣaya) in their quantity, one or more of their qualities and functions. When they become abnormal, they vitiate their places of dwelling–the dhatus (tissues); because of this tendency of vitiation, they



6 AṢṬĀÑGA HṚDAYAM [CH.

are called as doṣās or vitiators. These three–Vāta, pitta and kapha–are more intimately concerned with the body, hence called as Śārīraka doṣas in distinction to two mānasa doṣas–the rajas tamas–which are concerned with the mind. The specific mention of three, as their number is to deny any fourth doṣa as some consider rakta (blood) as the fourth one.

« Vāyu (vāta), pitta et kapha sont les trois doṣa qui, en résumé, lorsqu´ils sont anormaux détruisent le corps tandis que, lorsqu´ils sont normaux, le supportent (soutiennent, maintiennent) »

Ainsi, pour l´Ayurveda, la santé repose sur le bon fonctionnement de chacun des doṣa mais reconnaît également la « fragilité de cet équilibre » (en grande partie liée à notre mode de vie et notre alimentation) et, par extension, la forte propension des doṣa à se déséquilibrer.

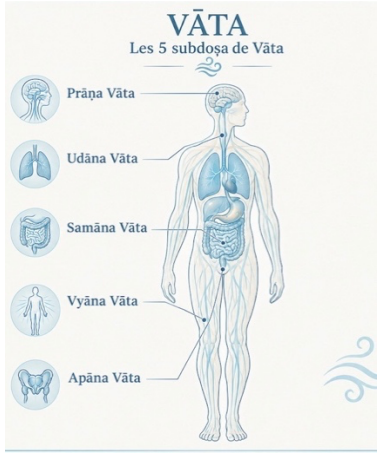
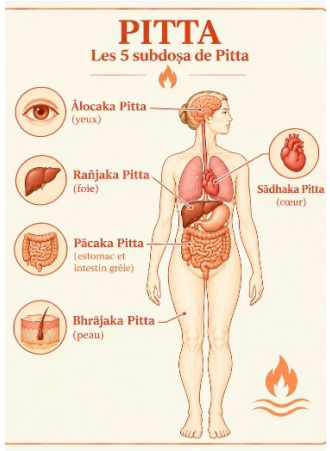
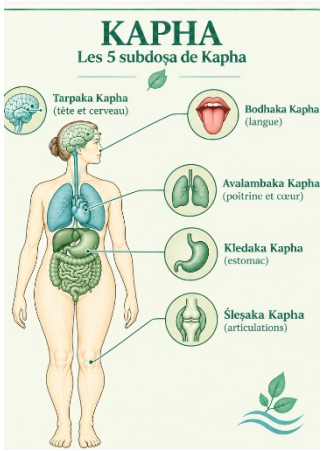
Connaître les attributs des doṣa mais aussi leurs états en cas de déséquilibre nous est utile pour :

* expliquer la physiologie et le fonctionnement du corps (attention, toujours selon l´Ayurvéda ; vous allez rapidement vous apercevoir que la médecine moderne a un point de vue différent)
* établir la constitution d´une personne (sa prakṛti) mais aussi les perturbations qui peuvent mener à l´expression de maladies (la vikṛti)
* expliquer les grands cycles qui rythment nos vies (cycle journalier, annuel, des âges de la vie)

A2- Tableau récapitulatif

Doṣa	Vāta (Vāyu, Anila : le vent – cala : mobile, mouvant, fragile, instable, tremblant, confus, inconstant)	Pitta	Kapha (śleṣman : mucus, phlegme)
Définition :	Vāta – racine vā : souffler, venter. Air vent, air, souffle, souffle vital / en médecine : le souffle, une des 3 humeurs	Pitta – racine tap : chauffer, brûler en médecine, c´est la bile, une des 3 humeurs	Kapha – racine śliṣ : s´attacher, adhérer. Unir, joindre. En médecine, c´est le phlegme, l´une des 3 humeurs
Éléments	Éther (ā*kāśa*) & Air (Vāyu)	Feu (Agni ou Tejas) & Eau (Jala ou Ap)	Terre (Pṛthvī) & Eau (Jala)
Attributs	**Sec**, léger, froid, rugueux, subtil, **mobile** – H.R. Chap 1, s 11 Rugueux, frais (!) léger, subtil, mobile, non visqueux et grossier – C.S. Chap 1 s59 – 61	Légèrement onctueux, pénétrant ou tranchant (sharp), **chaud,** léger, malodorant (produit l´odeur), progressif et diffus, liquide - H.R. Chap 1, s 11 Onctueux, chaud, pénétrant (tranchant, vif - sharp), liquide, acide, fluide, piquant - C.S. Chap 1 s59 - 61	Onctueux, froid, lourd, lent, lisse / doux, collant, stable / statique - H.R. Chap 1, s 11 Lourd, frais moelleux, onctueux, sucré (doux), immobile et visqueux - C.S. Chap 1 s59 - 61
Caractéristiques	**Dans le modèle ayurvédique, vāta c´est l´énergie de mouvement et de séparation.** Vâta gouverne tous les mouvements dans le corps : la respiration, le clignement des yeux, les mouvements des muscles, les battements du cœur jusqu´au mouvements des cellules dans le corps Vâta, par l´action du vent à tendance à entraîner de la sécheresse. Vàta a une affinité avec le système nerveux donc avec nos facultés sensorielles et motrices.	**Pitta est associé à l´énergie de transformation** Pitta gouverne toutes les transformations dans le corps : tout le processus digestif, les transformations chimiques et métaboliques. Il gère aussi la température corporelle et la couleur. Pitta c´est aussi la lumière. Pitta, par l´action du feu à tendance à entraîner de la chaleur (inflammation)	**Kapha est associé à l´énergie de cohésion et de création des liquides.** Kapha gouverne la structure et la cohésion dans le corps. Par sa nature terre et eau, il assure aussi tous les principes d´hydratation et de lubrification dans le corps. On dit que kapha, par sa propriété à fournir de la structure, est le support des 2 autres doṣa.

	La tradition considère que Vāta est le chef des doṣa		
doṣa équilibré (c´est à dire la fonction normale du doṣa)	« Cala, (Vāta), dans son état normal, protège le corps (*homéostasie*), susciter l'enthousiasme (l'ardeur, le désir), l'expiration et l'inspiration, toutes les activités (du corps, de l´esprit, de la parole), le déclenchement et la mise en œuvre des pulsions (selles, urine, etc.), maintient les dhātu (tissus) dans leur état normal et (maintient) le bon fonctionnement des organes sensoriels » A.H. chap 11 s2 La créativité, flexibilité, l´enthousiasme L´adaptation et la compréhension => mots clés : énergie, souffle, système nerveux, fonction des organes et des tissus, équilibre général dans le corps.	« Pitta, dans son état normal, assiste la digestion, maintient la température du corps, la vision, la faim, la soif, l´appétit, le teint, l´intelligence (discernement), le courage, la vaillance, la douceur (souplesse) du corps » A.H. chap 11 s2 Le discernement, la clarté mentale => mots clés : transformation, compréhension / intelligence, chaleur, couleur.	« śleṣman (kapha) confère la stabilité, la lubrification, la fermeté des articulations, l´indulgence, (capacité de résister, de retenir les émotions, la tension, etc.) et d´autres choses encore .. « .H. chap 11 s2 L´amour, le calme et le pardon, la compassion, la patience, le pardon => mots clés : cohésion, stabilité, patience, endurance, douceur.
doṣa en excès	Globalement vāta en excès favorise l´excès de mouvement et la sécheresse / dénutrition par exemple : émaciation, décolorations noires, le désir de « choses » chaudes, des tremblements, une distension de l´abdomen, de la constipation, perte de force, de sommeil ou des fonctions sensorielles, des discours hors sujet, des vertiges, de la timidité (mauvaise humeur) – H.R., chap 11, s 5	Une coloration jaune des selles, de l´urine, des yeux et de la peau, un excès de faim et de soif, sensation de brûlure, un sommeil écourté - H.R., chap 11, s 6	Globalement, kapha en excès va engendrer des problèmes de congestion par exemple : Faiblesse de l´activité digestive, excès de salivation, lassitude, sensation de lourdeur, donne une coloration blanchâtre (selles, etc.), froideur, relâchement (laxité) des articulations, dyspnée (difficulté respiratoire), de la toux, un excès de sommeil - H.R., chap 11, s 7

		Pitta déséquilibré produit de la bile, de l´acide dans le foie, l´intestin grêle	L´attachement, la possessivité, la cupidité. kapha déséquilibré produit du mucus dans le poumon et l´estomac
doṣa en carence	Faiblesse du corps, la personne parle très peu et à peu d´activité physique, perte de sensation (sensibilité) et présente globalement tous les signes de kapha en excès – H.R., chap 11, s 15	Faiblesse de l´activité digestive, froideur, perte d´éclat » (teint pâle) - H.R., chap 11, s 15	Vertiges, vide dans les organes gérés par kapha, palpitation, laxité des articulations - H.R., chap 11, s 16
Les lieux mūla sthana	**Gros intestin (côlon),** (ce qui est sous) la taille (zone pelvienne), les cuisses, oreilles, les os, les organes associés au touché (peau) – H.R. chap 12, s 1 **Gros intestin (côlon),**	Le nombril, l´estomac et l´**intestin grêle** (āmāśaya)**,** la sueur (glandes sébacées), la lymphe, le sang (= les globules rouges) ; les yeux et le sens du touché (Peau) H.R. chap 12, s 2 **Intestin grêle**	**Poitrine,** la gorge, la tête, le pancréas, les articulations, **l´estomac** et l´intestin grêle (āmāśaya), le plasma (sang), la graisse, le nez et la langue. **Estomac** (partie haute)
Les sous doṣa	 Schéma généré par Chatgpt	 Schéma généré par Chatgpt	 Schéma généré par Chatgpt

Cerveau, cœur, système nerveux (Mouvement centripète, de l´extérieur vers l´intérieur)	(**1) prāṇa vāyu** : siège dans la tête, circule dans la poitrine dans la gorge, soutient l´esprit, le cœur, les organes de sens, l´intelligence, l´expectoration, l´éternument, l´éructation, l´inspiration et déglutition » (A.H. 12.4)	(**3) sādhaka pitta** : il siège dans le cœur. Parce qu´il assiste les fonctions mentales comme la connaissance, l´intelligence, la conscience de soi, etc. Ainsi il sert la finalité de la vie » (A.H. 12-13,5) Retenir que sādhaka a une affinité avec le **cerveau**.)	**(4) tarpaka kapha** : siège dans la tête, il nourrit les organes de sens » (A.H. 12.18) Il soutient le fluide cérébrospinal.
Dans la tête et le cou. Sont liés aux organes de sens (Mouvement ascendant)	(**2) udāna vāyu** : siège dans la poitrine, circule dans le nez, le nombril et la gorge, ses fonctions sont la parole, l´effort, l´enthousiasme, la force (la capacité de travail), les couleur (teint), la mémoire » (A.H. 12.5) Udāna vāyu est en relation avec l´expiration.	(4) **ālocaka pitta** : siège dans les **yeux** parce qu´il aide à voir les formes de toutes les choses. (A.H. 12-14)	(3) **bodhaka kapha** : il favorise la perception du goût » (A.H. 12.17)
Concerne l´ensemble du corps, la peau. (Il a un mouvement centrifuge, vers l´extérieur)	(**3) vyāna vāyu** : siège dans le cœur, circule dans tout le corps à grande vitesse, et il régit des fonctions comme la marche, amène les parties du corps vers le bas et (..) vers le haut, l´ouverture et la fermeture des paupières, etc. globalement, il gère tous les activités (mouvements) du corps. (A.H. 12.6-7) Vyāna gouverne le système circulatoire et circule dans tout le corps.	(5) **bhrājaka pitta** : siège dans **la peau** parce qu´il permet de donner la couleur à toute chose » (A.H. 12-14)	(5) **slesaka kapha** : siège dans les articulations car il les lubrifie" (A.H. 12.18)
Concerne le système digestif	(**4) samāna vāyu** : siège près du feu (l´activité digestive), circule dans le (anamahakoṣṭha (tube digestif), retient les aliments (dans le tube digestif, pendant	**(1) pācaka pitta:** siège dans le gros intestin, l´estomac et **l´intestin grêle** (…) il cuisine (=transforme) les aliments, ils les séparent en nutrinments et en déchets, étant localisé	**(2) kledaka kapha :** siège dans l´estomac et il liquéfie la nourriture » (A.H. 12.16)

(Il a une action croissante et équilibrante) Concerne les fluides (Mouvement descendant)	quelques temps), « cuisine » (=permet la digestion), sépare les nutriments et les déchets (= ce qui ne sera pas digéré) et l´élimination » (A.H. 12.6-8) Samāna vāyu c´est le sous doṣa qui intervient dans l´assimilation et la digestion. Il reste centré dans le tube digestif. Il a une action croissante et équilibrante. (5) **Apana vāyu** : siège dans le gros intestin, circule dans l´abdomen, la vessie, les parties génitales, les cuisses et assiste les fonctions d´élimination du fluide séminale et des menstruations, des selles, l´urine et lors de l´accouchement.	ici, il confère de l´aide à l´autre pitta localisé ici (rañjaka pitta) et aux dhatvagni présent dans les dhātu) en leur donnant de la force" (A.H. 12.10-12) 2) **rañjaka pitta** : siège dans l´estomac, il donne sa couleur rouge à rasa (l´hémoglobine / le sang) et il convertir rasa en rakta » (A.H. 12.12,5) Retenir que rañjaka Pitta a une affinité avec le foie	**(1) avalambaka kapha :** siège dans la poitrine et dans trika (le point de rencontré entre les épaules, le cou et le dos); par son propre pouvoir et le pouvoir de l´essence de la nourriture (rasa) présent dans le cœur, ils supportent les corps par la fonction du bhūta, ap (comme la cohésion, la douceur, l´humidité, la liquidité, etc..) et confère de la forcé au siège des autres kapha" (A.H. 12.15)
Processus digestif	A la fin	Au milieu	Au début
Dans la journée	De 2h à 6h De 14h à 18h	De 22h à 2h De 10h à 14h	De 6h à 10h De 18h à 22h
Les âges de la vie	Vieillesse (au-delà de 60 ans)	Age adulte (entre 20 et 60 ans)	Enfant (de la naissance à 16 ans)
Les saisons / les climats	Automne	Été	Printemps

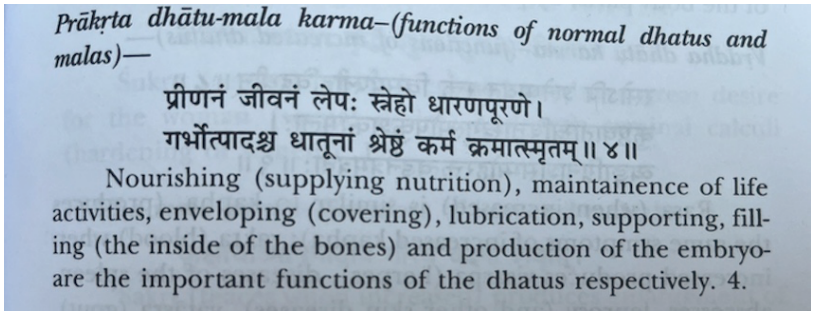
IDÉE CLÉ À RETENIR :

* on reconnaît chacun des doṣa grâce à leurs attributs.
* les doṣa et les sous doṣa sont comme des chefs d´orchestre. Ce sont eux qui assurent le bon fonctionnement du corps. Un ou des doṣa déséquilibrés (soit en excès soit en carence) entraînent une perturbation des grandes fonctions du corps et, par extension, le développement possible de maladies.
* les mūlasthana des doṣa vāta, pitta, kapha sont respectivement le côlon, l´intestin grêle et l´estomac et c´est pour cela que l´alimentation est un des grands leviers de la santé en ayurvéda (avec le mode de vie)
* toujours en raison des mūlasthana des doṣa, le traitement du ou des doṣa viciés ciblera la voie digestive.

B- LES 7 DHĀTU

Définition de dhātu : (1) sens littéral : assise, fondation
(2) médecine : éléments constitutifs du corps

Une autre définition des dhātu est : est « ce qui soutien (dharaṇa) et nourrit (poṣaṇa) » le corps.



Prākṛta dhātu-mala karma–(functions of normal dhatus and malas)—

प्रीणनं जीवनं लेपः स्नेहो धारणपूरणे।
गर्भोत्पादश्च धातूनां श्रेष्ठं कर्म क्रमात्स्मृतम्॥ ४॥

Nourishing (supplying nutrition), maintainence of life activities, enveloping (covering), lubrication, supporting, filling (the inside of the bones) and production of the embryo- are the important functions of the dhatus respectively. 4.

A.H.11 – 4 : *« nourrir, maintenir les activités de la vie, couvrir, lubrifier, supporter, remplir (l´intérieur des os) et la production de l´embryon sont, respectivement,* les fonctions des dhātu *»*

Avec les dhātu, nous rentrons dans la forme tangible du corps (versus les doṣa que l´on ne peut voir l'œil nu).

Les dhātu sont produits à partir de toutes les matières solides et liquides formées (elles-mêmes constituées des 5 éléments : éther, air, feu, eau et terre) **qui sont ingérées, transformées, divisées et raffinées.** L´Ayurvéda considère que le premier dhātu vient nourrir (donc soutenir) le second dhātu qui viendra nourrir le troisième, etc. pour arriver jusqu´au dernier dhātu, les tissus reproducteurs capables de fournir une nouvelle vie.

La qualité de chacun des dhātu repose :
- sur le bon fonctionnement du processus de transformation et de division à chacun des 7 niveaux
- mais aussi, et bien évidemment, sur la qualité, la quantité et le moment de l´ingestion des aliments et boissons.

Lorsqu´on étudie les dhātu, il ne faut pas les considérer uniquement comme des structures « simples » (peau, sang, muscle, os, etc.) telle la vision de la médecine moderne. En effet, pour l´ayurvéda, chaque dhātu contient :

- un élément dynamique qui entraîne la production de nutriments qui seront utilisés par le dhātu pour nourrir et renforcer sa propre structure.
- la production de tissus secondaires appelé upadhātu
- la production d´éléments rejetés que l´on appelle mala.
- enfin, la production d´une substance nutritive raffiné qui, cette fois, est destinée au(x) dhātu suivants.

Par ailleurs, il faut bien comprendre que chaque dhātu n´est pas comme la couche d´un oignon. Le corps est un système complexe. Il y a, en réalité, une interpénétration des dhātu au niveau physique mais on les classifie, en 7 structures successives, pour une meilleure compréhension de leur fonctionnement.

Enfin, nous devons considérer que les dhātu suivent les doṣa mais les doṣa ne sont pas les dhātu car ces derniers ne sont pas capables de nourrir ni de soutenir le corps alors que les dhātu sont cette fonction : « les doṣa sont les causes de la maladie, les dhātu sont les emplacements de la maladie »

Dans la C.. S, Chapitre 15 – Traitement de *grahaṇi* doṣa – *sūtra 22 à 35, il est expliqué comment chaque* dhātu *produit le suivant :*

« Rasa (plasma) représente l´essence (tejas) de tous les rasas (c´est à dire les aliments et les boissons qui ont 6 saveurs).
L´essence de Rasa est transformé en Rakta (le sang) par la vertu de la couleur (raga) transmis par le *feu de pitta.*
*Puis Rakta à son tour, accompagné de vāyu, jala, tejas et de la chaleur (*uṣman*) devient compact et est transformé en māṃsa (muscles)*
*Māṃsa, transformé par sa propre chaleur (*uṣman *: enzymes) est transformé en medha (la masse graisseuse). Cela contribue à la production de la fluidité et de l'onctuosité (snigdhatva), qui sont les attributs du jala-mahābhūta.*
Ashti dhātu (les os) est produit par la transformation de medha (la masse graisseuse) en forme compact. Cet aspect compact est provoqué par l´action de uṣman *(les enzymes) présents dans medha lui-même et qui agissent sur les mahābhūta, (pṛthvī, jala et vāyu) de ce tissu. Cette action enzymatique donne lieu à kharatva (la solidité et la rugosité) et en résulte asthi (les os) présents dans le corps humain.*
Vāyu cause la porosité à l´intérieur des os et cet espace poreux est remplit par medha (la graisse). Cette substance onctueuse est, par la suite, appelée majjān (la moelle osseuse)
La substance onctueuse de majjān (la moelle osseuse), par la suite, donne naissance à śukra (sperme) »

(Processus de transformation et de séparation des 5 éléments issus des aliments)

Dhātu	**Tissus**	**Doṣa gérant**	**Upadhātu (Tissus secondaires)**	**Dhātu Mala (déchet)**
Rasa	lymphe	Kapha	1ère couche de la peau, lait maternel et flux menstruel	Poṣaka Kapha
Rakta	Globules rouges, hémoglobines	Pitta	Vaisseaux sanguins, tendons	Poṣaka Pitta
Māṃsa	Muscles	Kapha,	6 couches de la peau et ligaments	Productions dans les cavités extérieurs du corps (oreilles : cérumen, nombril)
Medha	Graisses et tissus adipeux	Kapha	Graisse abdominale (grand et petit omentum)	sueur
Asthi	Os	Vāta	Dents	Ongle, poils et cheveux
Maja	Moelle et tissus nerveux	Kapha	Fluide sclérotique des yeux	Larmes et sécrétion lacrymales
śukra	Fluides reproducteurs	Kapha	-	Mucus et smegma

=> PRODUCTION D´ OJAS qui est une des 3 essences subtiles des doṣa (nous verrons cela dans le chapitre III)

En raison de l´interdépendance des dhātu tout problème dans un dhātu, qu´il provienne de l´alimentation ou d´un dysfonctionnement de uṣman aura une conséquence sur le ou les dhātu suivants. Selon le point de vue de l´ayurvéda, il faut 3 jours pour que les aliments soient transformés et arrivent sous forme de matière nutritive jusqu´à rasa. Puis il faut 7 jours pour qu´un dhātu soit entièrement renouvelé. Si on doit travailler sur un dhātu spécifique, il faut d´abord travailler sur les dhātu précédents.
On considère qu´il faut 2 mois pour modifier tous les dhātu et ojas.

IDÉE CLÉ À RETENIR :
* les dhātu sont les emplacements de la maladie alors que les doṣa en situation de déséquilibre sont les causes de la maladie.
* les dhātu sont issus de la transformation de plus en plus raffinée des aliments et boissons ingérés

C- LES 13 FORMES PRINCIPALES D´AGNI

En étudiant les doṣa, les sous doṣa et leurs emplacements, nous comprenons que le système digestif, et par conséquent l´alimentation, joue un rôle central dans notre santé du point de vue de l´ayurvéda (Si nous devions faire un parallèle avec la découverte de la médecine moderne : cf. leçon année 1 sur le système digestif et l´inflammation de bas grade).

Avant d´étudier les 13 formes principales d´agni (mais le système ayurvédique en recense 40 en tout), nous devons comprendre comment fonctionne le système digestif selon la médecine moderne mais aussi selon la vision de l´ Ayurvéda.

1- Deux visions du système digestif

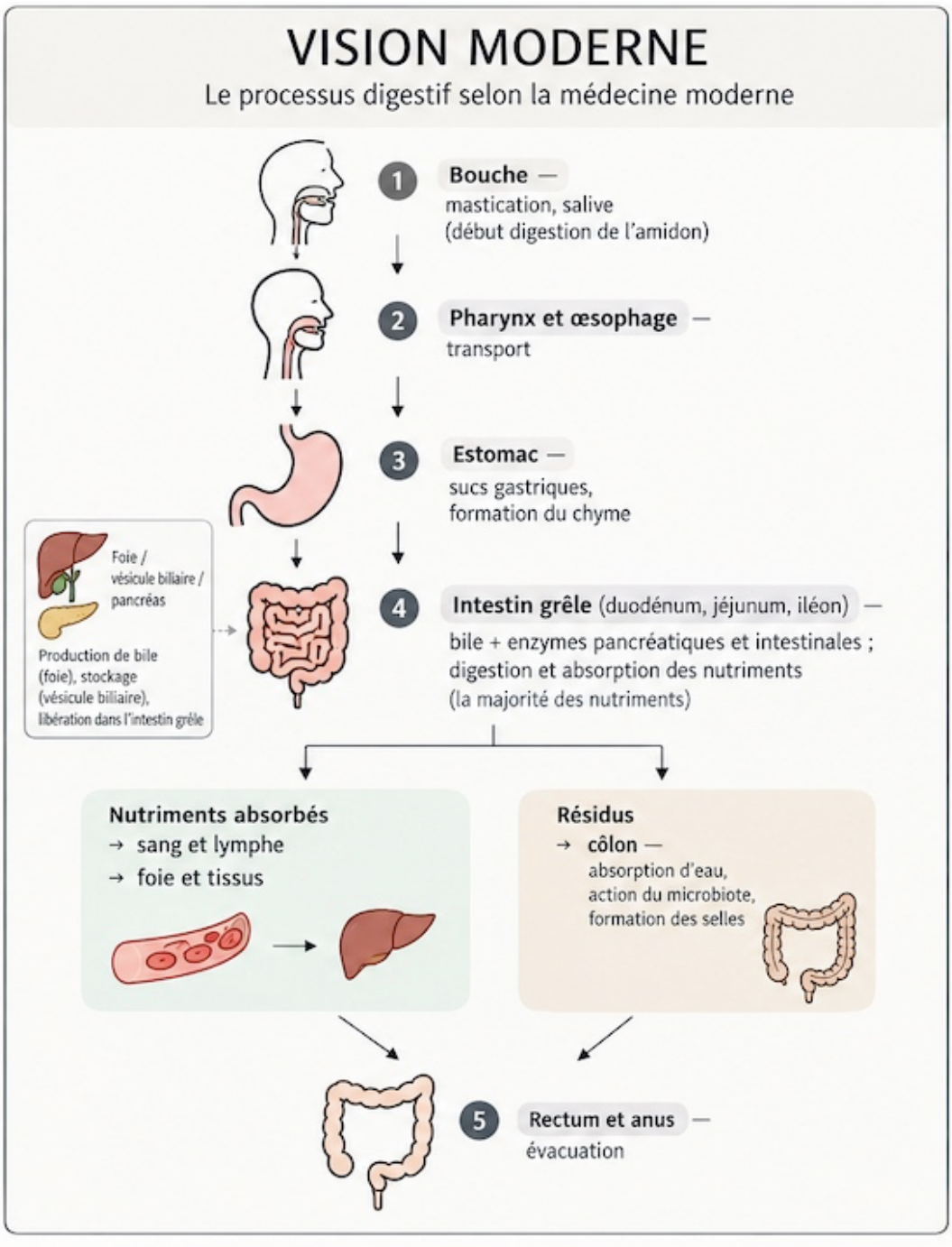


Schéma généré par Chatgpt

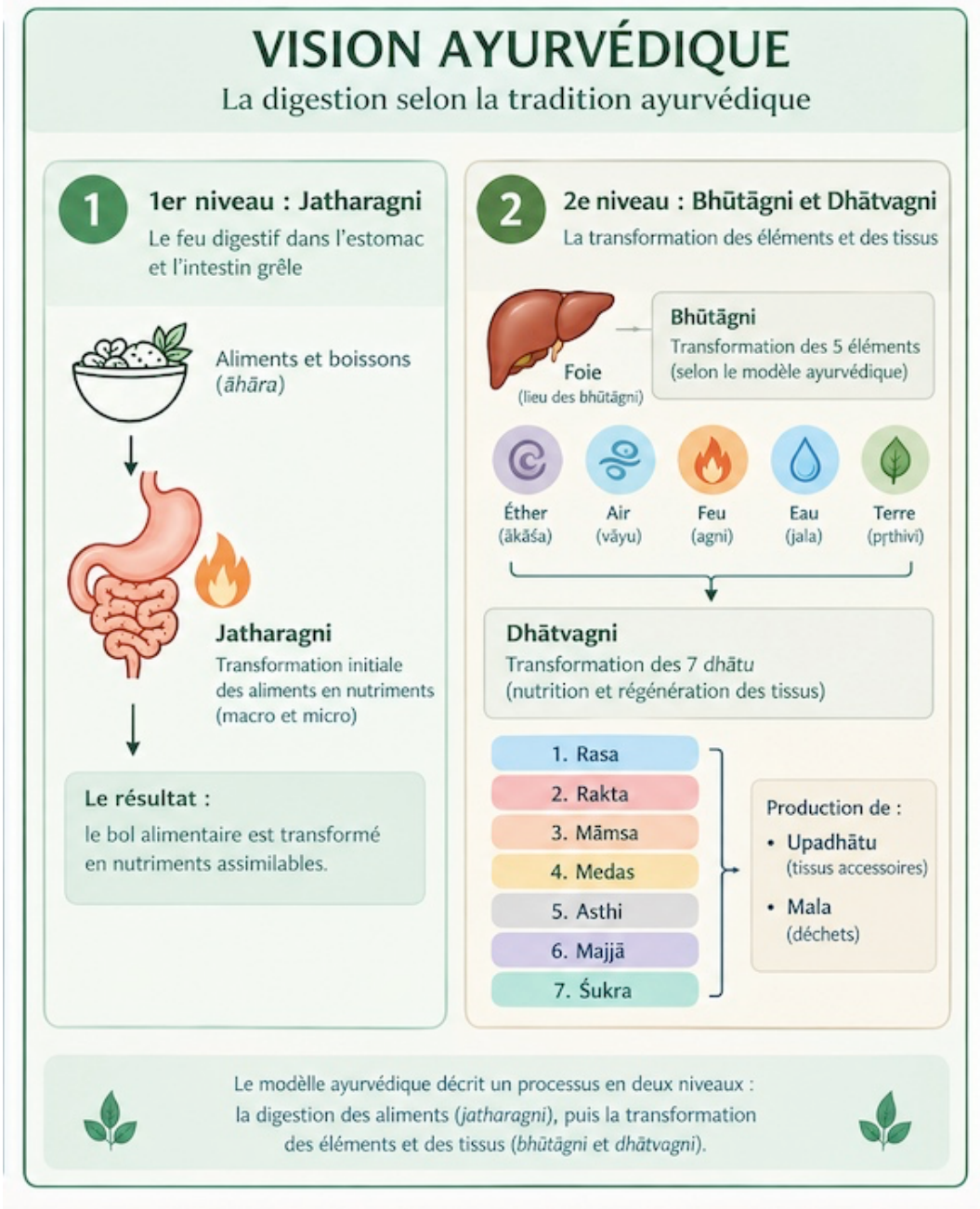


Schéma généré par Chatgpt

Comme nous l´avons vu dans le chapitre précédent concernant la fabrication successive des dhātu, il est souvent fait référence à uṣman qui est traduit par enzyme. En réalité, uṣman correspond à cette énergie de transformation, qui tout comme pitta, est composé de l´élément Feu, et qui permet de de trasnformer et métaboliser tout ce qui est ingéré.

C.S- chapitre 15 : Traitement de *grahaṇi* doṣa*, sūtra 5 :*

Importance of Agni

यदन्नं देहधात्वोजोबलवर्णादिपोषकम्।
तत्राग्निर्हेतुराहारान्न ह्यपक्वाद्रसादयः।।५।।

No doubt, food provides nourishment to *deha-dhātus* (tissue elements of the body) and it is the *raisen detre* of *ojas* (vital essence), strength and complexion, but, in effect, it is the *agni* (enzymes) that plays a vital role in this connection because tissue elements like, *rasa*, etc., cannot even originate from undigested food particles. [5]

« Sans aucun doute, la nourriture apporte des nutriments aux dhātu *(différentes structures du corps) et c´est la raison d´être d´Ojas (l´essence vitale), de la force, du teint, mais, en réalité, c´est Agni (ici le traducteur utilise la notion d´ « enzymes ») qui jouent un rôle vital dans cette connexion car les différents éléments constitutifs du corps comme rasa, etc., ne peuvent pas provenir de particules alimentaires non digérées »*

Définition de Agni : (c´est littéralement) le feu. Pour citer le Dr Vasant Lad « les premières fonctions d´Agni sont la digestion, l´absorption et la transformation de la nourriture mais aussi des sensations (ce qui est perçu par les 5 sens) en énergie. Au niveau physique, il y a aussi cette idée qu´Agni tonifie, renforce les tissus.

Pour l´Ayurvéda, cette énergie du feu, de la transformation, se décline de nombreuses manières.

2- Jāṭhara agni, le feu digestif

Le premier feu, la première énergie de transformation, est situé dans le tube digestif et s´appelle jāṭharāgni (combustion dans le ventre, digestion). Jāṭhara agni a les mêmes attributs que l´élément Feu, Agni. Il est chaud (uṣṇa), sec (rūkṣa), léger (laghu), subtil (sūkṣma), il se propage (sarā) et il est pénétrant (tīkṣṇa)

Le bon fonctionnement de Jāṭhara agni est essentiel pour l´ayurvéda car une bonne capacité digestive est garante d´une bonne santé. En effet, la fonction de jāṭharāgni en situation d´équilibre dans le corps permet d´éviter la formation de toxines dans le tube digestif mais il garantit aussi notre énergie et un bon fonctionnement du mental et des sens.

Jāṭhara agni est situé au niveau de pācaka pitta donc dans la zone basse de l´estomac et l´intestin grêle (en particulier le duodénum). Toutefois, pour qu'Agni fonctionne pleinement il faut aussi l´intervention de vāta et kapha, respectivement de samāna vāyu qui permet à jāṭharāgni de fonctionner et de Poṣaka Kapha qui lui protège les parois digestives.

Vous l´avez compris, pour l´Ayurvéda, l´état de Jāṭhara agni est très important. On distingue :

1- Jāṭhara agni équilibré => sama agni permet d´assurer une bonne santé.
2- Jāṭhara agni élevé => tīkṣṇa agni (pénétrant augmente). Lié à ou provoque un déséquilibre pitta
3- Jāṭhara agni lent, faible => manda agni. Lié à ou provoque un déséquilibre Kapha principalement mais aussi à un déséquilibre pitta
4- Jāṭhara agni irrégulier => viṣama agni. Lié à ou provoque un déséquilibre vāta

.

Nous verrons dans le chapitre III de quelle manière s´exprime ces 3 états de déséquilibre en fonction de notre constitution ayurvédique.

3-Bhūta agni, les 5 feux qui transforment les éléments

Comme nous l´avons vu sur le schéma, Bhūta agni se trouve principalement dans le foie. Cest agni se charge de transformer une deuxième fois les 5 éléments contenus dans les aliments. Le produit de cette transformation va directement nourrir Rasa dhātu.

4-Dhātu agni, les 7 feux qui transforment le produit des dhātu

Ces 7 dhātu, agni (rasa agni, rakta agni, māṃsa agni, medha agni, asti agni, majjā agni et śukra agni) interviennent au niveau de chaque dhātu pour recevoir le produit de la seconde digestion puis des dhātu suivants et sont eux-mêmes responsables de séparer ce qui est reçue en partie nutritive et en déchet.

****

Notes : sachez que l´Ayurvéda considère également d´autres structures qui sont importantes pour le ou la praticien(ne) ayurvédique mais qui me semble moins importantes pour l´objectif que nous poursuivons cette année à savoir découvrir les grands principes ayurvédiques pour pouvoir, ensuite, développer notre capacité d´observation des phénomènes qui agissent dans notre corps et notre esprit, toujours selon l´Ayurvéda). Je vous les cite pour que vous en ayez connaissance mais je ne développerais pas ces structures.

* les membranes nutritives appelées kalā qui séparent chaque dhātu. Ce sont les lieux des dhātu agni.

* des canaux de communication appelés srotāṃsi et par lesquels les doṣa se déplacent :

- des canaux reliés à l´extérieur du corps et qui transportent la nourriture, les liquides et la respiration (respectivement : ana vaha srota, ambhu vaha srota, prana vaha srota)

- des canaux alimentant les 7 dhātu (rasa vaha srota, rakta vaha srota, māṃsa vaha srota, medo vaha srota, asti vaha srota, majjā vaha srota, śukra vaha srota)

- des canaux qui permettent l´élimination des mala hors du corps (sveda vaha srota, purīṣa vaha srota et mūtra vaha srota)

- des canaux spécifiques aux femmes (ārtava vaha srota et stana vaha srota)

D- LES MALA

Nous avons vu que, selon l´ayurvéda, 3 grands principes soutiennent le corps : les doṣa, les dhātu mais aussi les mala.

On traduit généralement mala par déchets mais nous devrions considérer les mala un peu moins négativement. En effet, les mala comme les doṣa et les dhātu soutiennent le corps. Cela signifie que

leur présence tout comme leur élimination régulière est essentielle, leur accumulation peut entraîner des désordres dans le corps.

On considère généralement 3 mala :

* purīṣa les selles, qui permettent d´éliminer la partie des aliments non digérés via le côlon
* mūtra, l´urine, qui permet d´éliminer les liquides (eau comme déchets sous forme liquide) via les reins.
* sveda, la sueur, qui permet d´éliminer l´eau et les toxines via la peau.

III – LES PROFILS AYURVÉDIQUE

Nous avons étudié les attributs et quelques-unes des manifestations des doṣa. Nous avons également exploré la vision ayurvédique du corps, tant du point de vue de sa structure que de son fonctionnement.

Dans cette perspective, les cinq grands éléments (*mahābhūta*) s'associent et s'expriment à travers les trois doṣa, qui participent à la compréhension de l'anatomie et de la physiologie selon l'Ayurvéda.

Les doṣa nous permettent ainsi de comprendre comment le corps est constitué, comment il fonctionne et comment ses équilibres peuvent être perturbés. Mais leur rôle ne s'arrête pas là : ils permettent également de comprendre notre constitution individuelle (*prakṛti*), c'est-à-dire la manière singulière dont vāta, pitta et kapha se combinent et s'expriment chez chaque personne, dans son corps comme dans son esprit.

A – D´OÙ PROVIENT NOTRE CONSTITUTION ?

- la prakṛti de vos parents, également leur vikṛti au moment de votre conception (janma prakṛti)
- l´état mental de vos parents (proportion de sattva, rajas et tamas) au moment de votre conception (manas prakṛti)
- l´alimentation et les habitudes de vie de votre mère au moment de votre conception et pendant la gestation (deha prakṛti)
- la saison, l´heure, l´endroit, la date et le positionnement des planètes au moment de votre naissance (doṣa prakṛti)

=> l´ensemble de ces facteurs détermine votre constitution de naissance que l´on appelle prakṛti. Notre constitution de naissance ne peut être changée toutefois, elle peut être caché ou recouverte par ce que l´on appelle la vikṛti, c´est à dire le déséquilibre ou la maladie.

D- LES 7 PROFILS AYURVÉDIQUES

Bien que les 3 doṣa soient toujours présent dans notre corps pour assurer son fonctionnement et son homéostasie il arrive que 1 doṣa voir 2 soit dominants dans notre prakṛti, plus rarement 3.
Ainsi on distingue :

1. Une dominance **(V)**
2. Une dominance **Pitta (P)**
3. Une dominance **Kapha (K)**

} Trois types « purs »

4. Une dominance **Vāta-Pitta (VP)**
5. Une dominance **Vāta-Kapha (VK)**
6. Une dominance **Pitta-Kapha (PK)**

} Trois types « duals » ou « doubles »

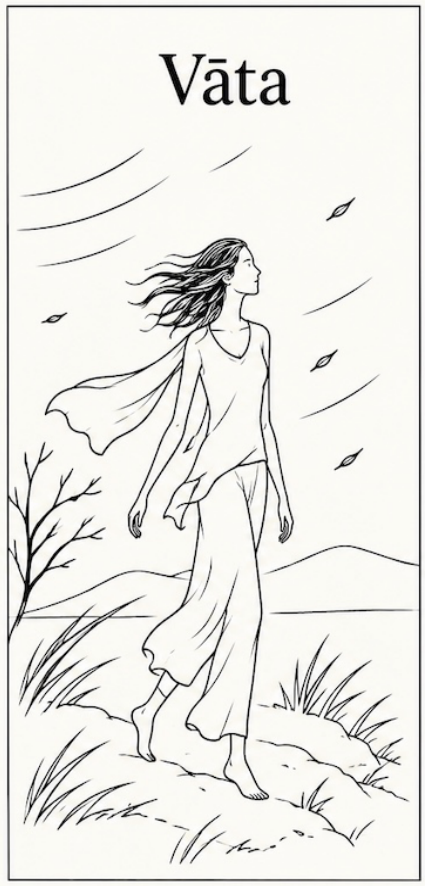
7. Une dominance **Vāta-Pitta-Kapha (VPK)** } Un type « équilibré » plus rare

C-DESCRIPTION DES 3 GRANDS PROFILS AYURVÉDIQUES

Les images et le descriptif des 3 grands profils ayurvédiques qui sont décrit ici sont bien évidemment un peu caricaturaux. Ces caricatures ont pour objectif non pas de mettre des gens dans telle ou telle case ou de décréter que tel phénomène est dû à tel ou tel doṣa mais surtout de comprendre comment chacun des doṣa se manifestent. Les 3 doṣa, donc les 5 éléments premiers, sont présents chez chacun de nous et « s´expriment » d´une manière unique, dans des proportions qui nous sont propre. Ceci engendre la grande diversité des corps et des pensées et fait de nous, des individus uniques.

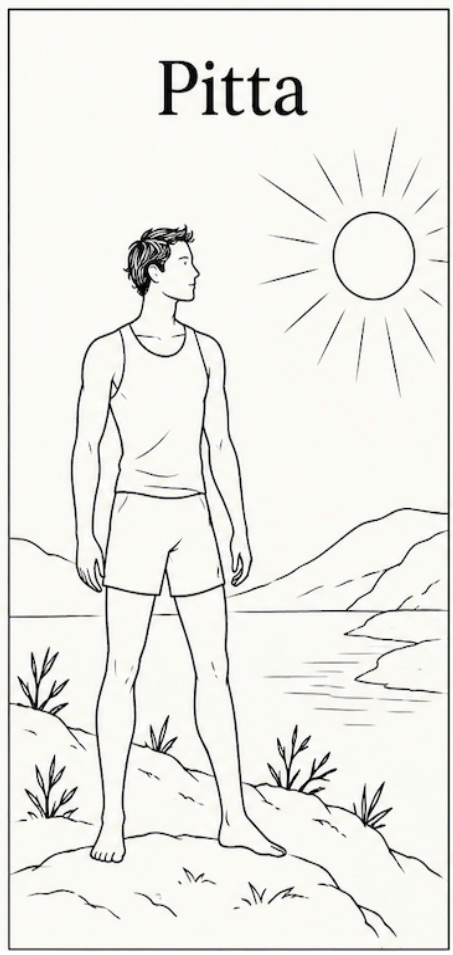
Rappelez-vous que l´objectif de l´ayurvéda c´est la science de la vie, une vie heureuse, en santé, alignée avec votre nature profonde. Apprendre à découvrir notre constitution de naissance à travers les doṣa, mieux comprendre comment ils fonctionnent dans notre corps, notre esprit, et, par extension, savoir reconnaître lorsqu´ils ne fonctionnent pas correctement, est d´une grande aide dans notre vie. Bonne découverte de votre profil.

****



- **sec** : peau, cheveux, lèvres, langues, tendance à la constipation, voix cassée ou qui présente des irrégularités.
- léger : mince, osseux, petite taille (mais parfois très grand), sous poids, sommeil fragmenté
- froid : mains et pieds froids, mauvaise circulation sanguine, apprécie le chaud et n´aime pas le froid, muscles raides
- rugueux : peau gercée, ongle ou cheveux cassants, articulations qui craquent
- subtil : peur, anxiété, insécurité, contraction musculaire, léger tremblement.
- mobile : parle et marche vite, fait plusieurs choses à la fois, personne qui peut paraitre plus instable ou imprévisible, regard mouvant, rêves fréquents, aime voyager ou a plus de mal à se fixer à un endroit, humeur changeant, esprit dispersé, le visage présente des tics, des tressaillements
- clair (clarté) : personne clairvoyante, comprennent vite mais on une mauvaise mémoire, fait parfois l´expérience du vide et de la solitude.
- astringent : sensation de sécheresse dans la gorge, personne ayant une préférence pour les aliments huileux, sucré, aigre et salé, tendance à la constipation.
- coloration marron, noir : peau, cheveux et yeux à tendance plutôt foncé, āma tirant sur le marron, le sombre.

Globalement, les personnes de type vāta, en raison de la nature mouvante de l´élément vāyu ont tendance à présenter des signes de sécheresse et d´irrégularité (personnes plus petite ou plus grande que la moyenne, ou des irrégularités physiques ou des asymétries comme des bras ou des oreilles non proportionnés au corps, une scoliose, des os protubérants, etc.)



- **chaleur** : bonne digestion, bon appétit, la température corporelle tend à être un peu plus élevé que la moyenne, déteste la chaleur, cheveux gris, tendance à la calvitie,
- tranchant : dents pointues, nez et on menton pointu, bonne capacité d´absorption et de digestion, bonne mémoire et intelligence vive, curieux, tendance à l´irritabilité ou la colère
- léger : taille moyenne (globalement présente une harmonie dans la structure), n´aime pas la lumière crue, teint lumineux, yeux brillants
- liquide : selles à tendances molles voir liquide, structure musculaire harmonieuse, urine, sueur et soif plus excessives
- mobilité : tendance à être sujet aux éruptions cutanées, à l´acné, à l´inflammation. Personne expansive.
- huileux : peau, cheveux et selles à tendance grasse, difficulté à digérer la nourriture frite.
- piquant : tendance aux brûlures d´estomac, sensation de chaleur en général, peut ressentir de forts sentiments de colère et de haine
- amer : goût amer dans la bouche, nausée, vomissement, répulsion pour le goût amer, cynisme
- odeur : odeurs corporelles fortes (sous les bras, haleine, pieds)
- couleurs : 1) rouge : peau tirant vers le rouge, yeux, joues et nez rouge, supporte peu la chaleur et la lumière, couleur de la langue sans āma. 2) yeux, peau, urines et selles tirants sur le jaune, surproduction de bille, la couleur jaune pâle indique que pitta est normal mais āma pitta est de couleur jaune plus intense (voir vert). Les yeux sont bleus, verts.

Globalement, les individus pitta une structure physique moyenne et harmonieuse. Ce sont des personnes résistantes et endurantes. Ce sont des personnes qui ont des signes physiques plus « intense » (yeux, teint, aspect général) en raison l´attribut de la lumière contenu dans le doṣa pitta.



- lourdeur : structure osseuse et musculaire plus large, tendance à l´embonpoint, personne ancrée, voix forte et profonde.
- lenteur : marche, geste et phrasé lent, digestion et métabolisme plus lent.
- froideur (fraîcheur) : peau froide et moite, appétit et soif régulier. Tendance à attraper froid, à la congestion et à la toux
- huileux : peau, cheveux et selles à tendance grasse. Souplesse des articulations
- liquidité : salivation excessive, congestion au niveau de la poitrine, des sinus, de la gorge, de la tête
- viscosité (contient l´aspect lisse) : peau douce, douceur des tissus, caractère calme et doux
- densité : densité / volume des muscles, de la peau, des cheveux, des ongles, des selles, structures du corps lourde et arrondie,
- douceur : aspect général doux et agréable. Sentiment d´amour, soucis des autres, de compassion et de pardon
- statique (contraire du mouvement) : tendance à aimer rester assis, dormir, ne rien faire
- collant : la qualité cohésive entraîne une structure des tissus et des articulations compactes. Caractère amical, attachement.
- rigidité : rigidité
- grossier : peut causer l´obstruction (des canaux) et mener à l´obésité.
- blancheur : teint blanc, mucosités blanches, āma de couleur blanche est āmakapha.

Globalement, les individus de constitution kapha ont une structure osseuse et des tissus, plus lourds et plus denses (cela ne signifie par gros). Ces personnes sont généralement plus difficiles à motiver mais, une fois qu´elles se mettent au travail elles sont endurantes et travaillent dur.

Les types doubles VP, VK, PK

Les individus ayant une double constitution présente généralement les attributs de leur deux doṣa dominants mais il arrive parfois que l´on retrouve plus d´attributs d´un doṣa du point de vue physique et plus de l´autre doṣa au niveau du caractère.

Les individus ayant une constitution VK peuvent avoir le meilleur des 2 doṣa mais peuvent aussi être confronté à des difficultés car le doṣa vāta présente des attributs opposés à ceux de kapha. Par exemple le mouvement versus plus d´inertie, la sécheresse versus l´humidité, l´irrégularité versus l´irrégularité, etc. Si un des deux doṣa est déséquilibré, le remède constituera à donner des remèdes ayant les qualités de l´un ou l´autre doṣa ce qui, fatalement, contribuera à aggraver le doṣa opposé.

Le type triple VPK

C´est un profil rare qui, s´il se présente, est relativement bien équilibré et permet à l´individu ayant cette constitution de conserver une très bonne santé mais il devra veiller à préserver cet équilibre.