



## LES 5 ELEMENTS DE BASE DE L'AYURVEDA

Dans la conception indienne, l'univers est constitué de 5 éléments fondamentaux : l'« éther » (l'espace), le feu, l'air, l'eau et la terre.

A chaque élément est associée une fonction : à l'air, le mouvement ; au feu, le métabolisme ; à l'eau, la dilution et l'assimilation ; à la terre, la fonction de maintien. L'éther représente quant à lui l'énergie cosmique.

On retrouve ces énergies dans tous les éléments de l'univers, y compris l'être humain, considéré comme un microcosme du monde.

## LES DOSHAS

Selon la théorie des Doshas, chaque individu est constitué, dès sa naissance, d'une association unique de 3 énergies basiques, ou Doshas, nommées Vata, Pitta, Kapha. Chaque dosha est associé à différents systèmes : physiologique, métabolique,...

- **Vata** (éther/air) représente l'énergie vitale, les mouvements physiques et physiologiques ; il représente le tonus et la motricité.
- **Pita** (eau/feu) intervient dans le métabolisme, et représente l'assimilation et l'intelligence.
- **Kapha** (eau/terre) est la fonction de régulation du corps.

Le bilan ayurvédique permet de déterminer la proportion des doshas de chaque personne. Le massage est l'un des moyens proposés par l'ayurveda pour harmoniser ces 3 doshas.

## VOTRE CONSTITUTION

D'un point de vue ayurvédique, la première étape d'un traitement consiste à identifier la constitution naturelle d'une personne selon le dosha prédominant : Vata, Pitta ou Kapha.

Le dosha prédominant, à son tour, reflète les énergies et les qualités principales de cette personne, ainsi que sa tendance à rester en bonne santé ou à être malade.

### Comment connaître votre constitution avant un programme ayurvédique ?

Faites le test d'ayurveda-france.org, basé sur le principe du dosha prédominant et qui reflète vos énergies. Pour connaître votre constitution, cochez les cases du tableau à télécharger. Le total par colonne vous permettra d'avoir un aperçu de votre dosha dominant.

Télécharger le test de constitution sur [ayurveda-france.org](http://ayurveda-france.org)

## RESSOURCES

Le site [ayurveda-france.org](http://ayurveda-france.org)  
L'association des professionnels de l'Ayurveda  
[www.ayurveda-france.org](http://www.ayurveda-france.org)