

SWAMI JOYTHIMAYANANDA

# Abhyanga

## *Massage ayurvédique*

Manuel de traitements naturels pour la prévention  
et l'auto-guérison

Titre originale :

*Abyangam: massaggio ayurvedico*

© 2001 by Swami Joythimayananda

© 2001 by Ediciones Abraxas

Infographie : Xurxo Campos

Traduction :

Loto Perrella (édition espagnole)

Maria Luisa Munoz (édition française)

© 2009 — Éditions Quintessence

SARL Holoconcept

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-913281-93-6

## PRÉFACE À L'ÉDITION FRANÇAISE

Depuis ma jeunesse, j'ai fréquenté, à Barcelone, une société appelé « *Les amis de l'Inde* ». J'y ai eu mes premiers contacts avec l'Inde. Concerné par la santé, j'ai pratiqué le Yoga et étudié les sciences orientales pendant plusieurs années. J'ai étudié aussi la théologie chrétienne et la médecine, je me suis spécialisé en réhabilitation et médecine familiale. J'ai eu un doctorat en médecine préventive et santé publique. J'ai étudié aussi la médecine naturelle et la médecine anthroposophique.

Quand j'ai atteint ma maturité professionnelle, j'ai connu plusieurs professeurs d'Ayurveda ; le Dr. Kulkarni, le Dr. Despande, etc. Peu après, lors d'un voyage à Pune (Inde), j'ai fait un training pratique en médecine ayurvédique. J'ai connu Vaydia Maître Swami Joythimayananda il y a 10 ans à Barcelone. Quand je l'ai entendu pour la première fois, il parlait de la science de l'Ayurveda, une science complexe de plus de 5000 ans, je fus surpris et touché au cœur par la simplicité et la chaleur de ses paroles. J'ai retenu ses connaissances comme un intime trésor et je me suis senti capable de continuer à apprendre l'Ayurveda, l'art de vivre dans MA VIE.

L'Ayurveda personnalise comme aucune autre science, les thérapies et conseils pour chaque individu et chaque cas. D'une manière simple on obtient la santé du corps, du mental et de l'esprit. La réponse que donne Vaydia Maître Swami Joythimayananda à la question d'où on vient, où l'on va ? C'est : on vient de Purusha, c'est notre maison et l'on revient à la maison... Purusha est l'énergie créatrice éternelle. Une réponse si simple, permet que cette vérité devienne la nôtre, avec facilité si nous ouvrons notre cœur. Vaydia Maître Swami Joythimayananda explique : LA VIE, c'est comme un fleuve qui naît dans la montagne, descend, passe par plusieurs paysages. L'entraînement dans les expériences, c'est cela qui nous donne cette façon de couler comme le fleuve, c'est notre vie. Si nous nous attachons à un paysage, nous en souffrons parce que notre destin est d'arriver à la mer, qui représente Purusha.

L'Abyangam est le massage de l'Ayurveda. C'est une science qui s'exprime à travers les mains, le cœur et l'esprit, avec des techniques, mouvements, applications, frictions, massages et manipulations. L'Abyangam aide à la prévention des maladies et donne une place de choix à l'auto-guérison du corps, du mental et de l'esprit humain. C'est un traitement dans lequel on donne et on reçoit... et celui qui donne reçoit aussi, en format un cercle de mouvement de prana ou énergie infinie. Le grand apport de Vaydia Maître Swami Joythimayananda, avec sa grande expérience est d'appliquer le massage selon les différents constitutions : Vata, Pita, Kapa et selon les maladies ou déséquilibres des Doshas qu'a la personne à chaque instant.

Nous occuper de notre corps, du mental et de l'esprit nous prend au moins deux heures par jour, auto-massages, méditation, marche, avoir des pensées qui nous ouvrent au bonheur... c'est un devoir, dit le Vaydia Maître Swami Joythimayananda. Il nous montre la voie : voir toujours le bon coté qu'on a dans nos vies, et même le mauvais. Vaydia Maître Swami Joythimayananda dit : notre âme est forte et si elle va bien, on peut tout guérir... Voir toujours Purusha et essayer de le découvrir dans chaque personne, c'est comme ça qu'on aura le cœur plein et satisfait pour pouvoir affronter les difficultés.

Vaydia Maître Swami Joythimayananda est un expert connaisseur de la science de l'Ayurveda, capable de faire revivre cette science millénaire dans notre XXI<sup>ème</sup> siècle.

DR. JOSEP GABRIEL ANDRES ORTUÑO  
*Professeur de médecine naturelle, Université de Barcelone,  
Diplômé en Abyangam et Nidan par l'école Barcelone. Avril 2009*

## PRÉFACE À L'ÉDITION ITALIENNE

J'avais entendu parler de l'Ayurveda, mais je ne savais pas exactement de quoi il s'agissait. J'ai eu l'opportunité de connaître et d'approfondir ce domaine avec Vaydia Maître Swami Joythimayananda et cela s'est avéré pour moi comme une découverte continue. Maintenant Vaydia Maître Swami Joythimayananda est devenu un ami et un maître précieux, duquel je reçois de l'aide et des conseils irremplaçables.

En plus du massage, l'Ayurveda comprend des règles de vie, d'alimentation, de pratique du yoga et de la médecine pour améliorer notre qualité de vie. Il s'agit d'une gamme complexe de connaissances philosophiques, biologiques et expérimentales en constante évolution, qui permettent de bien vivre à toute époque et quelle que soit la culture à laquelle nous appartenons.

La raison pour laquelle le maître a décidé d'initier ses publications en Italie est due au fait que le « contact » est la forme la plus ancienne de communication, d'intimité et de solidarité humaine, en plus d'être une manière de soulager la souffrance.

Ainsi, pour vivre ensemble, le plus important est d'améliorer les relations au moyen de la surface corporelle. La peau, dérivée ectodermique, est tout autant responsable du développement et de l'équilibre psychique que le système nerveux qui est, de façon embryologique, lié à elle. De plus, les organes cutanés, sous-cutanés et musculaires de la surface corporelle contribuent, au travers des canaux énergétiques et de correspondances spécifiques, à promouvoir ou améliorer les fonctions des organes les plus profonds et à maintenir l'équilibre des éléments constitutifs de l'organisme.

Ainsi, tandis que dans notre société le massage fait partie des situations codifiées et dépersonnalisées de la relation thérapeute/patient, dans la culture ayurvédique il représente un puissant instrument d'interaction et d'attention globale à un individu déterminé. Même avec ces idées nous devons considérer le livre de Vaydia Maître Swami Joythimayananda comme le manuel technique de massage ayurvédique le plus complet et fonctionnel. Le grand apport clinique et pratique de ce maître est la possibilité de personnaliser le traitement et la technique de massage selon le type de Dosha (énergie) qui prédomine dans la structure de l'individu, ou le type général de souffrances qui l'affligent.

Les différentes manipulations et techniques décrites sont choisies et personnalisées à partir des caractéristiques individuelles observées chez la personne et selon les troubles qu'elle présente. Tout cela entraîne souvent une importante amélioration non seulement du mode de vie de l'individu dans sa totalité, mais aussi pour le cas de situations imprévisibles.

C'est une grande joie que Vaydia Maître Swami Joythimayananda poursuive ses publications dans le domaine du Yoga et de la thérapie yogique. Nous le remercions surtout pour la créativité avec laquelle il parvient à diffuser et à traduire de manière simple et didactique des aspects profonds de la complexe science de l'Ayurveda, et tout cela sans perdre de vue la réalité des occidentaux qui veulent apprendre.

DR. MARCO RIVIERI

*Médecin chirurgien spécialiste en psychologie clinique*

# INTRODUCTION

J'ai toujours senti un profond intérêt pour tout ce qui concerne l'être humain. J'ai cherché une thérapie qui guérirait d'une manière consciente la typologie, la physiologie et la psychologie humaine. Le Yoga, l'Ayurveda et le massage m'attiraient beaucoup par leurs larges relations avec les lois naturelles, la philosophie, la culture, la guérison et l'amour.

Quand j'ai commencé à pratiquer le Yoga, l'Ayurveda et le massage ayurvédique, j'ai pensé qu'ils pourraient être compliqués et difficiles, mais en peu de temps je me suis rendu compte qu'au contraire c'était quelque chose de magnifique, qui guérissait et soulageait la souffrance. Sa force réside dans la nature, elle active l'auto-guérison et n'est pas toxique. Avec l'expérience je me suis rendu compte que cela pouvait être utile aux autres, que je réussissais à entrer en moi-même comme durant la méditation et que cela me permettait finalement de « grandir ».

Le massage est tout simplement un « toucher » pour entrer dans une nouvelle dimension, à travers la communication et l'exploration. C'est la guérison entre deux personnes, l'une active et l'autre passive-réceptive, qui partagent la joie, l'amour, l'énergie, l'affection, l'attention et la conscience. Le massage est le plus bel « art de guérir ». Il crée les conditions nécessaires pour la guérison.

Il convient à tous les êtres humains et animaux, qu'ils soient bien portants ou malades, pour les jeunes et les vieux, pour les hommes et les femmes, pour la mère et son enfant.

Les plantes reçoivent un massage naturel lorsque le vent souffle, les animaux se lèchent, se frottent et se caressent entre eux.

Le massage représente une participation réciproque entre le corps et l'esprit : celui qui donne effectue un certain nombre de manipulations et de traitements systémiques, et le récepteur permet à cette expérience de se dérouler.

À mon avis, le massage ayurvédique est un bon tonique qui ouvre la voie pour le bien-être et l'équilibre psychophysique de l'individu. Certains étudiants et patients m'ont dit que, après une série de massages, leurs relations sociales se sont améliorées en termes de communication avec les parents, la famille et les collègues. Beaucoup ont dit que leur vie a changé positivement, qu'ils ont résolu leurs problèmes psychophysiques, qu'ils ont supprimé les barrières qui avaient été créées entre eux et les autres, qu'ils ont éliminé leurs blocages affectifs et émotionnels, qu'ils ont augmenté leur nombre d'amis et diminué les besoins et la consommation personnelle, et certains ont aussi résolu leurs problèmes sexuels.

Un jour, une dame qui avait de nombreux problèmes est venue me voir. Elle était très déprimée et était psychologiquement instable. Je lui ai conseillé de pratiquer le massage. Elle est devenue mon élève et bientôt a appris à donner des massages aux autres. Plus tard elle a reconnu que la pratique du massage est aussi un remède pour soi-même : « Après avoir donné un massage à quelqu'un, ma dépression et mes tensions diminuent, mes troubles disparaissent et je me sens très bien, tant physiquement que psychologiquement ».

Je vis avec le « toucher », qui n'est pas un travail et qui me donne toujours de la joie. Dans ces trente dernières années d'expérience il a été une grande découverte, à savoir un « chemin » pour explorer la vie, et m'a tout appris :

- La stabilité de la terre.
- La fraîcheur de l'eau.
- La pureté du feu.
- La force de l'air,
- La sagesse de l'éther.

## ANTI DOSHA

Bien que le massage ayurvédique comprenne déjà quelques traitements, j'en ai incorporé d'autres sur la base du principe des trois Doshas ; j'ai utilisé le terme « Anti » pour indiquer les différentes techniques de yoga et de massage ayurvédique conçues pour combattre l'excès de Dosha. Étant donné qu'il est plus facile de choisir la technique « Anti » adéquate selon le principe d'élimination d'excès, suite au diagnostic ayurvédique, j'ai créé la classification d'Anti Vata, Anti Pita et Anti Kapa en massage ayurvédique.

Pour Anti Vata j'ai introduit le massage Vatabyangam qui est « fort » et utilise la technique de friction afin de créer de la chaleur, puisque le type Vata est froid.

Pour Anti Pita j'ai créé Pitabyangam « doux » et j'ai établi que la manipulation de l'effleurage en soit la clef pour rafraîchir le type Pita qui a un excès de chaleur.

Pour Anti Kapa j'ai composé le massage Kapabyangam, qui est « dynamique » et le pétrissage, qui est la clef pour rompre l'accumulation des graisses que cumule le type Kapa.

Ces principaux traitements comprennent plusieurs techniques dont une seule prime pour la condition ou la constitution typologique de chaque personne. Il y a aussi des traitements spéciaux : Pindasvedanam, Sirovasthi, Othadam, Pathu, Dhara et Kayasekam, qui s'utilisent en massage ayurvédique selon l'état

de gravité de la personne, l'accumulation ou la crise d'une ou plus des trois Doshas. Par exemple, Sirovasthi et Dhara servent pour calmer et rééquilibrer le système nerveux.

D'autres traitements particuliers sont Angabyangam, Nadi Abyangam, Nal'abyangam, Neerabyangam, Muriabyangam, Midhiabyangam, Atmabyangam (auto-massage), Chakra et Varma.

De ce fait, j'ai essayé d'enrichir le massage ayurvédique au moyen de nouvelles approches selon leurs effets thérapeutiques et la richesse de leurs philosophies.

La finalité de ce livre est d'offrir la possibilité de le consulter en tant que système préventif, mais ce n'est pas un manuel qui prétend guérir ou remplacer le rôle du médecin (s'il y a un problème de santé il est toujours convenable de consulter son médecin). Ce livre est le résultat d'années d'expérience et la somme de travaux précédents nés de simples cahiers de massage, de yoga et de yoga thérapie.

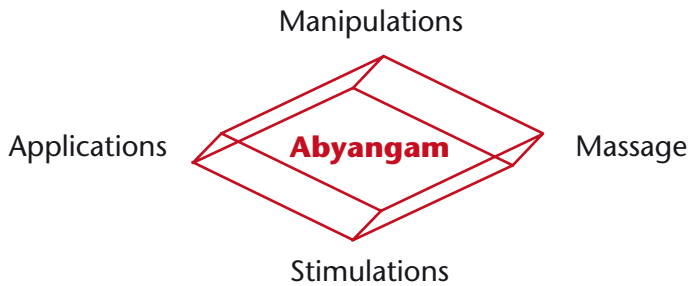
L'objet de mon enseignement est d'aider à « grandir ».

Je remercie tous mes élèves qui m'ont poussé, puis aidé à diffuser mes connaissances et enfin, à donner forme à ce livre. Je remercie spécialement Claudia Guastini qui a révisé la rédaction finale.

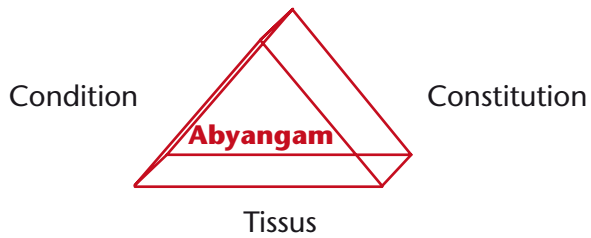
*S. Joythimayananda*

## ABYANGAM

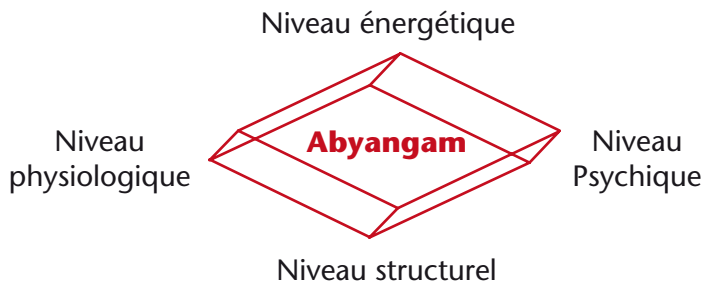
Abyangam, le massage ayurvédique, se compose de quatre parties :



La technique Abyangam à appliquer dépendra de trois facteurs :



L'Abyangam agit sur quatre niveaux différents :





# AVANT-PROPOS

## LA CONNAISSANCE DE LA VIE

Le corps est une machine merveilleuse dont le bon fonctionnement nous permet de vivre sereinement et en bonne santé. Il contient en lui tous les éléments nécessaires pour s'auto-réguler et se maintenir en parfaite efficacité pour toute la durée de vie qui lui a été accordée.

La possibilité de vivre et d'être en bonne santé pendant longtemps dépend de l'équilibre entre les différentes forces qui composent le corps, d'ordre physique ou autre. Les variations possibles, dans ce mélange de forces, visent indubitablement à modifier la vitalité, les capacités et la résistance dans un sens positif, si les modifications sont positives, ou dans un sens négatif si elles sont négatives.

Le corps est doté de sa propre intelligence. Il perçoit la variation des forces et des mélanges des éléments qui le composent. Une composition erronée le conduit inévitablement à un manque d'harmonie et à la maladie. C'est alors qu'il commence à envoyer des informations que notre partie consciente et rationnelle devrait être capable de saisir et d'interpréter. Malheureusement ces informations se dispersent, ou encore pire, elles sont mal interprétées car avec le temps nous avons perdu la capacité de capter des messages biologiques et émotionnels devenus subconscients.

Si aucun élément perturbateur n'intervient, l'organisme humain est orienté, de manière naturelle, vers la santé et le bien-être, mais quand l'équilibre est rompu la maladie apparaît. Ceci doit être considéré comme le signe d'un mauvais fonctionnement ou la résultante d'un déséquilibre interne propre à l'être même, et non comme un ennemi qu'il faut combattre à tout prix. Par conséquent, il faut intervenir au-delà de la maladie, en cherchant les causes à l'origine du dysfonctionnement qui a assailli tout l'organisme, et prendre en main des techniques spéciales. Le massage ayurvédique permet de percevoir, interpréter et modifier une partie des messages qui viennent du corps.

Le massage est un traitement qui s'utilise beaucoup en médecine ayurvédique et fait partie de l'art Ayurvédique, connaissance de la vie, en même temps que la philosophie, la culture, les principes et le mode de vie. Son objectif principal n'est pas seulement de guérir les manifestations anormales de l'organisme, c'est-à-dire les maladies, mais surtout de permettre :

- de faire face à tous les changements ;
- de stabiliser les énergies de défense ;

- de surmonter les maladies et le vieillissement ;
- de promouvoir la santé et maintenir le bien-être psychophysique de l'individu.

L'art Ayurvédique ne sert donc pas seulement à prévenir et guérir, il est une manière de vivre qui comprend différents niveaux de traitements spéciaux. Par exemple, le Rasayana, ou traitement pour rajeunir, s'effectue au moyen de la purification et fortification. Panchakarma comprend cinq actions pour purifier les canaux internes et les organes au moyen de régimes spécifiques, de vomissements, de purges, de lavements, d'inhalations et d'Abyangam.

L'Abyangam sert aussi bien pour purifier et fortifier que pour mieux vivre.

L'Abyangam suit des « principes » spécifiques de la philosophie de l'Inde. Il s'agit des trois principes connus sous le nom de **Doshas** : Vata, Pita et Kapa. Les philosophies son variées.

Le massage ayurvédique se décline en quatre parties : principes, pratiques, propriétés et applications.

## PRINCIPES

Avant d'apprendre les traitements le thérapeute doit se préparer.

**Préparation** : Apprendre à préparer l'âme, l'esprit, la respiration, les mains, la posture, l'ambiance, le patient et l'huile.

L'âme doit être purifiée.

L'esprit doit être calme et sain.

La respiration doit être profonde et dégagée.

Les mains doivent être pleines d'énergie.

La posture doit être relaxée et confortable.

L'ambiance doit être agréable et confortable.

Le patient doit être prêt.

Les crèmes et les huiles doivent être préparées selon les principes de l'Ayurveda.

## Pratiques

Apprendre les différentes techniques à utiliser. Il y a vingt traitements à différents niveaux selon les différentes constitutions et conditions :

Vatabyangam : « fort » pour la personne de constitution Vata ;

Pitabyangam : « doux » pour la personne de constitution Pita ;

Kapabyangam : « dynamique » pour la personne de constitution Kapa ;  
 Angabyangam : traitements partiels ;  
 Nadi Abyangam : massage pour la circulation artérielle ;  
 Nala Abyangam : massage pour la circulation veineuse ;  
 Neerabyangam : massage pour aider le flux lymphatique ;  
 Midhiabyangam : friction et pression avec les pieds ;  
 Muriabyangam : manipulation des articulations ;  
 Varmabyangam : traitements sur les points énergétiques ;  
 Chakra : traitement mental sur les chakras ;  
 Thaimabyangam : massage pour la grossesse et la maternité ;  
 Kulandabyangam : massage pour les enfants depuis leur naissance ;  
 Atmabyangam : massage bref pour soi même ;  
 Dhara : versement d'un filet d'huile médicinale sur la tête  
 ou sur tout le corps ;  
 Sirovasthi : versement d'huiles médicinales sur la tête ;  
 Pathu ou Utvartanam : traitements avec des poudres médicinales ;  
 Kayasekam ou Pizhichil : versement de lait médicinal sur tout le corps ;  
 Pindaswedanam : massage et tamponnement avec des compresses ;  
 Othadam : tamponnement avec des compresses à partir d'herbes  
 et de poudres médicinales.

## PROPRIÉTÉS

Pendant l'application du massage ayurvédique différentes propriétés peuvent être utilisées, lesquelles seront sélectionnées selon les principes des trois Doshas. Les propriétés sont les principes actifs contenus dans Tailam, Podi, les crèmes ; elles sont divisées en trois parties :

- Anti Vata : l'énergie chaude et huileuse est antidouleur et tonifiante ; par exemple Vata Tailam ;
- Anti Pita : l'énergie froide est calmante, dépurative et rafraîchissante ; par exemple Pita Tailam ;
- Anti Kapa : l'énergie chaude et sèche est drainante, dépurative et amincissante ; par exemple Kapa Tailam.

## APPLICATION

Les techniques doivent être utilisées de manière correcte en utilisant la technique adéquate pour le traitement de santé, en accord avec la typologie de la personne et selon les conditions du moment.

# AYURVEDA



Philosophies



Principes



Style de vie

Médecine



# ABYANGAM



Principes

Pratique

Propriétés

Application



Dosha

Techniques

Produits  
Ayurvédiques

Traitements



Vata  
Pita  
Kapa

Préparation  
Manipulation

Huile  
Poudre  
Crèmes  
Plantes

Entretien  
selon  
la constitution,  
condition et  
tissus

# L'AYURVEDA EST LA VIE

L'Ayurveda est un grand don que l'Inde a fait au monde. Il ne s'agit pas seulement d'une science médicale, car elle comprend aussi de la philosophie, de l'art et de la discipline ; c'est une « manière de vivre ». Cette conscience fut générée par la grande expérience et la recherche de la vérité des grands Rishis. Le sens du mot *rishi* est « observateur » ; observateur de la nature. Les Rishis réfléchirent sur tout ce qui les entourait et au lieu d'utiliser le monde pour leurs propres intérêts, ils commencèrent à se poser des questions sur leur propre identité, leur origine, leur destin et sur la réalité qui les entourait. Ils réalisèrent que la réponse était infinie et qu'elle était l'infini même. C'est ainsi que naquit leur philosophie et leur médecine.

Le terme Ayurveda vient du mot « Veda », qui signifie « connaissance » et du mot « Ayu » qui signifie « vie », c'est-à-dire « connaissance de la vie » ou mieux encore « art de vivre »

Font partie de cet art les thérapies qui utilisent les épices dans les aliments, les plantes, les techniques de purification, de rajeunissement et d'autres plus classiques telles que la pharmacie, la psychiatrie, la toxicologie, la gynécologie, la pédiatrie et la chirurgie.

## LES CINQ PREMIÈRES PENSÉES

L'Ayurveda se base sur la spiritualité, dans le but d'atteindre l'Absolu, ou Brahman. Les hindouistes observent cinq vérités dans la vie.

- La première certitude de « Brahman » est l'Absolu, l'âme cosmique. Tout émane de Brahman, qui demeure intact et à qui tout revient.
- La deuxième vérité est la certitude d'« Atman », l'âme de l'individu, qui est éternelle, naît et se transforme lorsqu'elle acquiert de la connaissance et de l'expérience.
- La troisième vérité est la certitude du « Samsara » qui signifie « mouvement constant », un très long cycle de naissance, la vie et la mort d'Atman, où l'individu obtient l'expérience. L'âme lorsqu'elle vieillit abandonne le corps et passe à un autre corps à travers une nouvelle naissance.
- La quatrième vérité est la certitude du « Tapas », la pratique spirituelle par laquelle Atman aspire à se libérer des cycles de vie et de mort pour atteindre son origine, le Brahman.
- La cinquième vérité est la certitude de Moksha, la libération qu'un jour nous atteindrons en retournant à notre point de départ, c'est-à-dire le Brahman.

Afin d'atteindre le Brahman il est nécessaire de parcourir un long chemin, par conséquent il faut maintenir le corps en bonne santé pendant longtemps et ne pas le faire vieillir de façon prématurée. L'art de l'Ayurveda est né de cette fin.

## LES CINQ ÉLÉMENTS

L'Ayurveda repose sur la théorie des cinq éléments (éther, air, feu, eau, terre) lesquels, en différentes proportions, composent tous les organismes. Tous les règnes de la nature sont soumis à cette théorie, depuis le règne minéral jusqu'au règne animal et même le développement de la vie.

Les doigts de notre main représentent les cinq éléments.

- Le pouce correspond à l'Éther.
- L'index correspond à l'Air.
- Le majeur correspond au Feu.
- L'annulaire correspond à l'Eau.
- L'auriculaire correspond à la Terre

Ces éléments composent aussi notre corps et émanent constamment du Prana<sup>1</sup> qui parcourt tout notre organisme au travers de Nadis<sup>2</sup>, permettant de vivre et d'exister en bonne santé. Quand cela n'est pas possible à cause de blocages de type physique ou mental, il se crée des stagnations d'énergie non utilisée qui, avec le temps, déséquilibreront les forces présentes dans l'organisme, et finiront par ouvrir les portes à la maladie.

## LES TROIS DOSHAS

Ces éléments s'associent entre eux par affinité, donnant vie à trois autres forces principales appelées Doshas qui sont :



1. L'énergie.

2. Trajet de circulation des énergies sur tout le corps.

**VATA** est une combinaison de l'Éther et de l'Air.

**PITA** correspond au Feu.

**KAPA** est une combinaison de l'Eau et de la Terre.

Ces trois Doshas gouvernent notre corps au moyen de sept modes de fonctionnement, qui correspondent aux trois forces principales ou à des associations entre eux.

**VATA**

**PITA**

**KAPA**

**VATA + PITA**

**VATA + KAPA**

**PITA + KAPA**

**VATA + PITA + KAPA**

Chacune des ces trois forces a indubitablement des caractéristiques différentes. Il est possible de les identifier et de les individualiser dans la composition de l'organisme qui est à traiter. Il est également possible de déterminer la quantité de chacune présente dans le corps.

L'excès ou le manque d'un ou plus des trois Doshas détermine le mauvais fonctionnement de certains organes définis, dans le corps, liés par leur propre nature à l'une de ces force en particulier. La connexion entre ces trois forces ou Doshas et les principaux systèmes de notre organisme peut être synthétisé de la manière suivante :

- Vata gouverne les systèmes nerveux et circulatoires. Un excès de Vata se manifeste par la présence d'air dans le colon et dans les articulations provoquant des troubles comme l'aérophagie, des colites, des douleurs, une instabilité psychique, etc. ;
- Pita gouverne le système digestif et le métabolisme. Un excès de Pita se manifeste par la présence de bile ou d'acidité dans l'estomac et l'intestin, provoquant gastrite et ulcère, de la chaleur ou de l'inflammation dans différents organes, ainsi qu'une irritabilité nerveuse, etc. ;
- Kapa gouverne le système immunitaire et endocrinien. L'excès de Kapa se manifeste par la présence de mucosités dans la poitrine, dans la gorge et dans la tête, provoquant l'obésité, la constipation, des difficultés respiratoires, la dépression, l'indifférence, etc.