

vata



गुणः

Sec, rugueux,
subtil, léger,
mobile, froid.

Équilibre

Contrôle les
mouvements,
expulse les
déchets,
stimule.

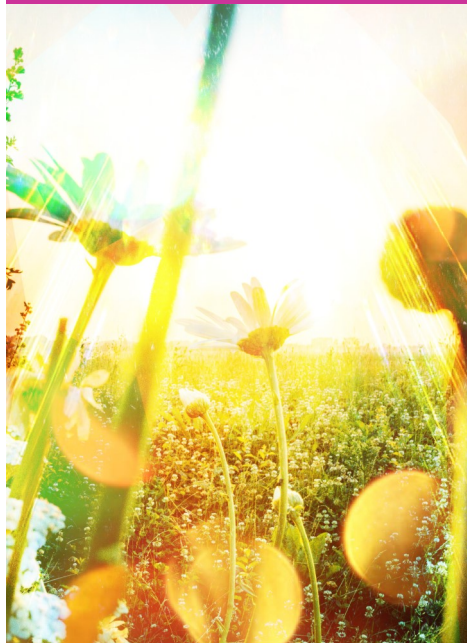
déséquilibre

Stress, frilosité,
mouvements irréguliers,
indécis.

VATA

Vata dosha est associé au mouvement, à la propulsion. Vata signifie «vent» Il se traduit comme «ce qui déplace les choses». Vata est composé principalement de Vayu (air), et secondairement d' Akash (éther). Il est la force motrice des deux autres doshas.

pitta



गुणः

Chaud, fluide, onctueux, pénétrant, malodorant, léger.

Équilibre

Digère, transforme, thermorégule, éveille.

Déséquilibre

Inflammation, rougeur, colère, impatience.

PITTA

Dans la nature, Pitta représente le soleil. Étymologiquement, Pitta est traduit comme «bile» ou «ce qui transforme et digère les choses». Pitta est principalement constitué d'Agni (Feu), et secondairement de Jala (Eau).

क़ाफ़ा



गुणऱइ

Lourd,
visqueux,
stable, froid,
lent.

इकुवुलुड

Protège, stabi-
lise, renforce,
adoucit.

वइइकुवुलुड

Congestionne,
alourdit,
ralentit, hu-
midifie.

KAPHA

En sanskrit, Kapha signifie "flegme". Kapha est associé à la protection, à la stabilité et à la douceur. Dans la nature, Kapha veille à protéger la flore contre l'usure. Kapha se compose principalement de Jala (Eau) et secondairement de Pritvi (Terre).