



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les doubles constitutions



Les doubles constitutions

Bonjour, nous allons parler ensemble aujourd'hui des doubles constitutions de naissance.

En général, on parle des profils de *Vāta*, *Pitta* et *Kapha*. Mais en définitive, il existe beaucoup plus de doubles constitutions de naissance, c'est-à-dire qu'ils mélangent deux *doshas* à peu près à même hauteur que de réelles constitutions de naissance extrêmement marquées sur un *dosha*.

Révision des constitutions possibles

Nous allons revoir quelles sont les différentes constitutions de naissance possibles.

Ekaja Prakṛti

Ekaja prakṛti

1 dosha dominant
à plus de 50%

Constitutions :

- Vāta
- Pitta
- Kapha

Eka veut dire un, *Ekaja Prakṛti*, la nature de quelque chose.



Ainsi ***Ekaja Prakṛti*** signifie lorsque vous avez un ***dosha*** dominant. C'est-à-dire que votre ***dosha*** va être à plus de 50% dans votre constitution de naissance.

Quelle que soit votre constitution de naissance, vous allez garder les trois *doshas* dans votre constitution. Il n'est pas possible de n'avoir que du *Pitta* dans votre corps. C'est absolument impossible.

Ekaja Priakṛti est lorsque vous avez *Vāta*, *Pitta* ou *Kapha* présent à plus de 50% de votre constitution.

C'est une constitution unique, c'est ce dont on a parlé avant dans les constitutions *Vāta*, *Pitta* et *Kapha*.

Dvidosha Prakṛti

Dvidosha prakṛti

2 doshas a presque la même hauteur

Constitutions :

- Vāta - Kapha
- Vāta - Pitta
- Pitta - Vāta
- Pitta - Kapha
- Kapha - Pitta
- Kapha - Vāta



Concernent environ 75% de la population est plutôt dans le deuxième cas, la *Dvisdosha Prakṛti*.

Dvi signifie deux, *dosha*, *prakṛiti* signifie nature.

Le profil où il y a deux *doshas* à même hauteur pratiquement, qui vont s'influencer l'un l'autre et créer la constitution de naissance de la personne.

Vous pouvez donc avoir les constitutions suivantes :

- *Vāta - Pitta*
- *Vāta - Kapha*
- *Pitta - Vāta*
- *Pitta - Kapha*
- *Kapha - Pitta*
- *Kapha - Vāta*

Samadosha Prakṛti

Samadosha prakṛti

3 doshas à même hauteur

33% de chaque dosha

Constitution :

- *Vāta - Pitta - Kapha*



Enfin la troisième, la *Samadosha Prakṛti* signifie lorsque vous avez les trois *doshas* à même hauteur, c'est-à-dire 33%, 33%, 33% de chacun des *doshas*

C'est une constitution qui est extrêmement rare. Après ans de pratique, dans différents endroits du monde, je n'en ai rencontré que deux.

Dans tous les cas, lorsque vous ferez des constitutions de naissance, prenez vraiment cette possibilité de ***Samadosha Prakṛti* comme la possibilité la moins probable.**

Au départ, quand on commence à diagnostiquer les constitutions de naissance, on a tendance à avoir *Vāta*, *Pitta*, *Kapha* partout et trouver beaucoup de *Samadosha Prakṛti*, alors qu'au final, il s'agit d'une autre constitution.

Donc prenez vraiment ce cas comme le dernier des possibles dans vos tableaux des probabilités.

Caractéristiques des *Dvisdosha Prakṛti*

Donc nous allons voir ensemble quelles sont les caractéristiques principales de chacune des *Dvisdosha Prakṛti*.

Vāta-Kapha : le vent ancré

Je vais commencer par les *Vātakapas* que j'appelle « le vent ancré».



C'est un profil qui garde l'irrégularité de *Vāta* dans son comportement mais aussi dans son corps, c'est-à-dire notamment dans sa digestion par exemple.

Elle a cette tendance à partir dans tous les sens, à ne pas terminer tout ce qu'elle fait mais à initier énormément de projets en même temps.

Mais dans cette constitution-là, **nous avons *Kapha* qui est secondaire**.

Quand je dis par exemple *Vāta Kapha* ou encore *Kapha Vāta*, une chose change :

- Dans *Vāta-Kapha*, le *dosha* premier est *Vāta*. *Vāta* va être en plus grand pourcentage que *Kapha*.
- À l'inverse, *Kapha-Vāta* va être avec *Kapha* dominant, donc *Kapha* plus important pourcentage et *Vāta* secondaire.

Donc, si je reviens à la constitution *Vāta-Kapha*, **cette instabilité, cette irrégularité, va être contrebalancée par le *dosha Kapha***, qui fait que lorsque la personne se pose, elle va être en capacité d'ordonner ses pensées, son mode d'action et à mener au moins un des multiples projets qu'elle a en même temps, à terme.

Donc **dans ce profil, il y a plus de stabilité, plus de prudence** et c'est des personnes qui ont de **moindres difficultés au niveau financier**, ce sont des personnes **extrêmement sociables**.



Leur corps est principalement régi par le *dosha Vāta* dans leur physiologie, mais *Kapha* vient arrondir les angles en termes de résistance physique.

C'est un profil qui sera plus **résistant physiquement** que les personnes qui sont juste *Vāta* dominants.

Vāta-Pitta : le vent qui s'enflamme

Pour les *Vāta-Pitta*, c'est un profil qui est **le plus émotif et le plus instable de tous les profils** parce que vous n'avez pas d'élément Terre et que l'élément Air va s'enflammer.

J'appelle ce profil « ☒ le vent qui s'enflamme mais qui ne s'ancre jamais ».

Nous avons un profil avec **des réactions changeantes et souvent imprévisibles**, ce qui peut être un petit peu perturbant pour l'entourage.

C'est un profil qu'on retrouve chez de nombreux **politiciens**.

En général, ce sont des personnes qui ont des **difficultés à être fiables** puisqu'elles sont en permanence changeantes et très émotives. Ce sont des personnes qui ne valorisent pas la fidélité.

Pour elles, **le changement est un mode de vie**.

C'est une personne qui n'a tendance à rien terminer sur aucun plan en général, que ce soit au niveau relationnel ou au niveau de ses projets.



C'est un profil qui souffre d'**une grande insécurité intérieure** si elle n'a pas compris comment fonctionne son énergie de base, c'est-à-dire trouver la stabilité dans le mouvement.

Comme il y a également du *Pitta*, savoir ce que j'ai à transformer à l'extérieur de moi ou à l'intérieur de moi par répulsion pour aboutir à un état d'être qui va se modifier en termes de conscience. **C'est la double expérimentation que vient faire ce profil.**

Mais principalement, son expérimentation est de **trouver la sécurité dans le mouvement**. Comme c'est quelque chose qui est compliqué à trouver, ce sont en général des profils qui sont assez **inquiets, anxieux**.

En revanche, si la personne a compris cela, elle aura **énormément d'énergie, toujours joyeuse, extrêmement dynamique, jamais fatiguée, une excellente immunité, une excellente digestion**, énormément d'idées, énormément de créativité.

Donc cela va dépendre si la personne comprend son énergie de base ou essaie de reproduire le modèle sociétal qui lui est présenté.

De ce fait, c'est aussi un profil qui est **très fragile psychologiquement** si encore une fois elle ne comprend pas qu'elle doit trouver la stabilité dans le mouvement qu'elle génère elle-même.

Dernier point fort de ce profil : **un grand sens de l'humour**, car ce profil a une très bonne capacité cognitive.



C'est un profil qui **apprend vite** et qui est capable de prendre du recul ou en tout cas, **l'humour lui sert à prendre du recul** sur ce qu'elle vit puisque c'est une personne très émotive et l'humour va lui servir à prendre du recul sur son émotivité.

Pitta-Vāta : le chalumeau

Le profil *Pitta-Vāta*, je le nomme «X le chalumeau » car il s'agit de personnes qui démontrent **une agressivité nette qui peut être utilisée soit positivement soit négativement**.

Ce sont des personnes en général **physiquement jugées belles** dans notre société avec **des traits symétriques** en général assez minces et grandes mais qui présentent une sorte de **beauté un peu venimeuse** où on sent une certaine agressivité chez ce profil qui peut mettre mal à l'aise des personnes qui manquent d'assurance en elles.

On retrouve dans ce profil tous **les grands idéalistes** qui non seulement ont eu des idées mais se sont battus pour leurs idées.

En fait, dans ce profil on retrouve le profil type du Français donc c'est le profil le plus courant dans notre pays et dont les qualités ont forgé notre culture, notre mode de vie et nos croyances.

Quelque chose qui va insupporter ce profil, c'est **l'injustice**. Il est vrai qu'en France, l'égalité et la justice sont deux points qui sont très importants pour notre culture et qui viennent de ce mode de pensée du *Pitta-Vāta*, de combattre l'injustice, de combattre la personne qui est dans le manque et que chacun puisse avoir un minimum. C'est une pensée qui est tout à fait *Pitta-Vāta*.



Ce sont des personnes qui **manquent d'ancrage** et de ce fait, si vous n'avez pas d'ancrage, le seul moyen de vous protéger, ça va être d'exploser, ça va être votre agressivité. Donc **l'agressivité sert de protection à ce profil**.

Enfin, il s'agit d'un profil qui est **travailleur** et qui n'hésite pas à mettre à la main à la pâte pour accomplir ce qu'elle souhaite accomplir. On retrouve beaucoup le mode de pensée *Pitta*, que tout est possible.

Et en même temps, ce profil va expérimenter **un petit peu d'instabilité**, puisqu'il n'y a pas d'élément Terre.

Pitta-Kapha , le feu ancré

Ce profil est **beaucoup plus stable** puisqu'on a *Kapha* qui arrive derrière *Pitta*.

On va retrouver **le tempérament fonceur, perfectionniste et compétitif** des *Pitta*, mais avec une **plus grande stabilité et une capacité à lâcher prise** lorsque c'est nécessaire.

Ces profils vont donc être capables de **mener tout de front**, mais de savoir **donner la priorité à un domaine de leur vie** pour pouvoir accomplir quelque chose de manière presque parfaite sur un seul domaine de leur vie, au lieu comme les profils *Pitta*, d'essayer de tout faire parfaitement et de s'épuiser.

C'est un profil qui a **plus de ressources** et qui va moins s'épuiser de par sa psychologie.



D'un point de vue de leur physique, c'est le **profil typique des femmes hispaniques**, assez rondes mais en même temps qui ont une beauté très pulpeuse. Donc c'est dans ce profil-là qu'on retrouve un peu le physique du *Pitta Kapha*, en tout cas chez les femmes.

Ce sont des personnes **très organisées** et qui en général **ne souffrent pas d'anxiété**. Elles ont en général **confiance en elles** sur leur structuration psychologique.

Au niveau des biens matériels, ce sont des personnes qui ne vont jamais avoir de difficultés, qui **savent avoir les ressources nécessaires**.

Mais en même temps, pour elles, **l'accumulation n'est pas un but dans leur vie** grâce au *dosha Pitta*, elles savent se détacher de ce qu'il faut lorsqu'il le faut.

Kapha-Vāta, la montagne anxieuse

donc *Kapha*-dominant, *Vāta*-secondaire. J'appelle ce profil « la montagne anxieuse ».

D'un premier coup d'œil, c'est une personne qui **paraît extrêmement forte, extrêmement stable**, extrêmement sûre d'elle, ayant énormément de ressources.

Jamais, si vous la croisez, vous ne penseriez que **cette personne est assez anxieuse**. Elle essaye toujours de prévoir à l'avance pour ne pas se retrouver dans le besoin, ne pas se retrouver dans de difficultés.



D'où le nom de la montagne qui est anxieuse. Ce qui paraît antinomique qu'une force comme la montagne puisse être anxieuse, c'est exactement l'énergie que renvoie une personne qui est *Kapha-Vāta* et cette personne va vous dire «
☒ *effectivement je sais qu'on ne se voit pas mais j'ai une tendance à l'anxiété*
☒».

Effectivement, en tant que praticien, sauf si vous connaissez ce profil, vous ne pourrez pas vous douter que cette personne a tendance à pouvoir douter d'elle vu toute la confiance en elle qu'elle rayonne.

C'est un profil qui a **une bonne corpulence**

Il faut savoir que les *Kapha-Vāta* et les *Vāta-Kapha* sont deux polarités.

En général, **il faut faire attention** parce que dans ce profil, on peut retrouver des physiques modérés comme *Kapha* a tendance à être rond et *Vāta* a tendance à être grand, on peut retrouver des profils qui sont modérés qui ressemblent à des personnes *Pitta*.

Donc faites attention lorsque il y a pas mal de choses qui sont *Vāta-Kapha* avec le profil, on dirait que c'est du *Pitta* mais vous n'êtes pas tout à fait sûr, cela peut être un profil *Vāta Kapha* ou *Kapha Vāta*.

Comme il y a *Kapha* en premier dans cette constitution, un des critères clés de ce profil, c'est **la fidélité**. Ce sont des personnes qui se sécurisent par la fidélité et qui ne voient pas l'intérêt une fois qu'ils ont quelque chose qu'ils apprécient, d'aller chercher ailleurs quelque chose de différent.



Ce ne sont pas des personnes qui en fait sont motivées par le changement. **Le changement va au contraire plutôt les insécuriser.**

Ce sont **des personnes qui sont organisées** dans leur travail, par exemple, ou dans tous les domaines de leur vie qui va être nécessaire.

En revanche, dès que cela n'est pas nécessaire, vous allez retrouver un **laisser-aller qui est assez net**, et qui peut parfois surprendre, parce qu'un côté de leur vie peut être très bien organisé, et l'autre absolument pas.

C'est un profil qui **souffre à la fois de la peur de l'abandon et de la peur du manque**. La peur de l'abandon venant plutôt du profil *Kapha* et la peur du manque venant plutôt du profil *Vāta*.

D'où en fait l'anxiété qu'ils peuvent ressentir puisqu'ils multiplient les peurs de fond des profils qui sont mixés, donc de *Vāta* et de *Kapha*.

En général, ce sont des personnes qui ont une **très bonne sociabilité** et qui ont des amitiés, des **relations durables** et pour qui, comme pour toutes les personnes *Kapha*, **la famille est une valeur**.

Kapha-Pitta, la montagne vaillante

Les *Kapha Pitta* sont les personnes qui **ont le plus de ressources à la fois physiques et psychologiques**.

Ils ont à la fois **l'endurance de *Kapha* et la volonté de *Pitta***.



Ce sont des personnes qui vont avoir **une certaine beauté** venant du profil *Pitta*, mais qui vont avoir **une corpulence assez importante** et aussi des *upadhātu* très fournis comme de magnifiques cheveux de *Kapha*, mais qui vont être du coup plus raides puisque c'est un profil qui est *Pitta*.

Lorsque vous avez une double constitution, en général, vous pouvez avoir, dans le même élément physique (que ce soit les cheveux, le nez, la grandeur du corps), **la double influence des doshas** que vous pourrez observer.

Ce sont des personnes qui jouissent d'une **grande tolérance** et qui essaient de **rester dans l'harmonie** autant que faire se peut.

Ce sont des personnes qui, malgré le fait qu'il y ait du *Pitta* dans leur constitution, vont **rarement se mettre en colère** et ne vont se mettre en colère que lorsque c'est réellement nécessaire, choisi, donc il y a **un grand contrôle autour des émotions**.

Ce sont des personnes qui peuvent **cacher leurs émotions** et quand elles vont les montrer, c'est quelque chose qui est choisi et donc pas quelque chose d'impulsif.

Ce ne sont pas des personnes qui ont l'impulsivité du *Pitta* parce que *Kapha* contrôle totalement l'élément Feu qui est moins important que l'élément Eau et que l'élément Terre.

On retrouve dans ce profil de ce fait beaucoup de **grands gourous**.



Le *Kapha* permet de comprendre l'autre, d'être à l'écoute de l'autre, d'être en empathie et la personne *Pitta*, ou plutôt le côté *Pitta* de ce profil-là, permet d'avancer, de se battre aussi contre un certain nombre d'injustices.

Cela fait que les personnes trouvent dans ce profil **un côté très rassurant, souvent paternel ou maternel**, qui peut être très inspirant en tant que leader.

Samadosha Prakṛti, le caméléon

La *Samadosha Prakṛti*, que j'appelle la « *Prakṛti* caméléon ».

Il est très compliqué de diagnostiquer une *Samadosha Prakṛti* parce que cette personne a **simultanément les trois doshas qui agissent dans tous ses facteurs sur le plan physique, physiologique et psychologique.**

De ce fait, c'est très perturbant parce que vous n'arrivez jamais à aucun diagnostic, quelle que soit l'expérience que vous avez du diagnostic de la *Prakṛti*.

Ce sont en plus des personnes qui **se déséquilibrent rarement** puisque lorsque vous vous déséquilibrez en général, c'est que vous utilisez toujours la même manière de fonctionner, que ce soit sur le plan physique ou autre.

Effectivement lorsque vous avez un *dosha* dominant, vous c'est toujours un seul mode de réaction par défaut que vous allez utiliser.



Mais une personne qui est en *Samadosha Prakṛti* peut en fait jouer du *Vāta*, du *Pitta*, du *Kapha* alternativement. Ce qui fait que **ce sont des personnes qui se déséquilibrent à la fois très peu physiquement et moralement.**

Ce sont des personnes qui vont **pouvoir s'adapter à tout**, à qui tout convient, et **en particulier l'alimentation**. Ils ne vont ni être déséquilibrés par des excitants, des épices ou une alimentation trop lourde. Ici, ils mangent de manière, en alternant à peu près tous ces groupes-là, alors qu'un profil *Vāta*, *Pitta* ou *Kapha* doit plutôt éviter un de ces trois groupes, par exemple.

Ce sont des personnes de ce fait qui ont **tendance à changer de vie parce qu'ils peuvent tout réussir**. Ils ont des qualités qu'ils peuvent développer dans n'importe quel domaine. Donc vous trouvez dans leur CV, des professions qui n'ont rien à voir les uns avec les autres, ou des partenaires qui n'ont rien à voir les uns avec les autres.

Donc ce sont **des personnes qui ont une histoire de vie souvent inédite.**

En plus, ce sont des personnes qui ont **une personnalité assez complexe qui est toujours un petit peu difficile à cerner.**

Surtout si vous même, vous n'êtes pas en *Samadosha Prakṛti* et que vous avez donc un mode de réflexion par rapport au monde extérieur, alors qu'eux, ils **peuvent alterner sur trois modes de fonctionnement en fait simultanés.**

Conclusion

Pensez bien que toute définition d'une constitution de naissance doit toujours être affinée vis-à-vis des profils que vous allez voir.



Je vous donne toujours les grandes clefs pour chaque profil, mais **aucune personne ne se résume à sa constitution de naissance.**

Il s'agit pour vous plutôt d'une manière de lire l'individu pour mieux l'appréhender, mais ne surtout jamais le cantonner à sa constitution de naissance.

Essayez de le pousser, lorsqu'il a des modes de fonctionnement par défaut qu'il ne souhaite pas, des réactions par défaut qu'il ne souhaite pas, des pensées par défaut qu'il ne souhaite pas, à **travailler ses qualités pour pouvoir dépasser sa constitution de naissance.**

Rappelez-vous :

Une des caractéristiques et intérêts de la constitution de naissance, c'est de savoir d'où on part, pour savoir où on va, c'est-à-dire **au-delà de notre constitution de naissance**, qui est notre nature, alors que notre *puruṣa*, notre soi ou notre âme, est elle impermanente et sans qualité.

Plus vous vous rapprochez de votre *puruṣa*, plus votre constitution de naissance va se gommer et vous serez tout à fait en capacité de gérer les modes de fonctionnement par défaut que vous ne contrôliez pas avant.

Donc il s'agit là d'un point de départ et non pas d'un point d'arrivée.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Je vous laisse apprendre en détail votre cours. Je vous dis à bientôt.