

Les Doshas en Ayurveda

Les doshas sont les trois énergies fondamentales de la vie selon l'Ayurveda : *Vata*, l'air et l'énergie du mouvement ; *Pitta*, le feu et l'énergie de la transformation ; et *Kapha*, l'eau et la terre et l'énergie de la structure et de la stabilité. Ensemble, ils déterminent notre équilibre unique, notre santé et notre bien-être. Si l'un des doshas prend trop de place, des déséquilibres apparaissent dans le corps et l'esprit. Grâce à des pratiques comme la méditation, l'alimentation et le yoga, l'Ayurveda nous guide pour vivre en harmonie avec notre nature profonde.

Pour savoir comment les doshas sont organisés en toi, comment ils forment ta constitution, et comment ils influencent ta vie, contacte-moi vite et réserve un bilan Ayurvedique avec moi !



VATA

Vata représente l'énergie du mouvement, associée à l'air et l'éther, apportant légèreté, créativité et spontanéité. Quand il est équilibré, il favorise la souplesse mentale et physique, mais en déséquilibre, il peut engendrer anxiété, insomnie et instabilité.



PITTA

Pitta est l'énergie de la transformation, liée au feu et à un peu d'eau, responsable de la digestion, de l'intellect et de la clarté. Lorsqu'il est harmonieux, il donne force et détermination, mais un déséquilibre peut provoquer irritabilité, inflammation ou excès de chaleur.



KAPHA

Kapha incarne l'énergie de la stabilité et de la structure, associée à l'eau et à la terre, apportant ancrage, douceur et endurance. En équilibre, il soutient la sérénité et la solidité, mais un excès peut entraîner léthargie, attachement ou surpoids.

www.beniform.fr

 @beniform

contact@beniform.fr