

Kapha

La constitution Physique

Les personnes **Kapha** sont de constitution robuste. Elles sont généralement corpulentes, petites, un peu trapues. Leur structure osseuse est plus dense et plus solide que les **Vata** et les **Pitta**. Elles sont donc un peu plus lourdes, avec une tendance à l'obésité quand elles sont déséquilibrées. Les articulations sont épaisses, les os ne sont pas proéminents et les muscles peu dessinés (sauf pour les constitutions mixtes **Pitta-Kapha**, qui bénéficient de la musculature des **Pitta** et de l'endurance des **Kapha**. **Le corps des Kapha est sensuel, généreux et charnu. Il laisse apparaître des courbes et des rondeurs.** Leurs épaules et leur poitrine sont larges, bien développées.

Leur peau est blanche, lisse, douce, fraîche et bien hydratée (sauf si **Vata** est un peu trop passé par là...). Leur teint est blanc et pâle. Les **Kapha** ont des cheveux épais et brillants qui ont tendance à onduler. La tête et le front sont grands et larges. Le visage est arrondi. Le nez est harmonieux et large. Les sourcils sont denses, touffus. Les yeux sont grands, humides, attirants (un peu comme des yeux de biche), et les lèvres sont épaisses et charnues.

La clé : Tout semble attirer le regard chez les Kapha, aussi ils auront tout intérêt à entretenir leur corps grâce à une activité sportive énergique et régulière qui leur permettra d'entretenir tant la forme que leurs formes, mais aussi de gagner en souplesse et en vitalité tout en étant en contact avec la nature. En effet, les Kapha ont besoin d'être stimulés pour rester en bonne santé, sinon ils risquent de devenir paresseux et de se laisser aller. Ils peuvent très bien s'adonner à des exercices intenses, contrairement aux Vata et aux Pitta qui ne possèdent pas l'endurance des Kapha.

Le métabolisme et la digestion

Le feu digestif des **Kapha** est lent, aussi leur appétit est rapidement satisfait. **Il est important pour les Kapha de prendre le temps d'écouter cette sensation de satiété. Dans la majorité des cas, c'est pour des raisons émotionnelles qu'ils vont manger plus que ce dont ils ont besoin.** En effet, un **Kapha** en état de déséquilibre aura tendance à manger plus que de raison pour compenser une journée difficile, ou bien combler un manque affectif, un vide existentiel... Si le scénario vient à se répéter, le feu digestif (**Agni**) finit par s'affaiblir au point de provoquer des indigestions à répétition, ce qui entraîne de la congestion, ainsi qu'une accumulation de mucus et d'aliments non digérés (**Âma**). Au lieu d'être évacués, les aliments non digérés stagnent dans le tube digestif et se mélangent aux **Doshas** en excès.

Le système immunitaire est fort. Cependant, les **Kapha** sont sujets aux congestions. Ils ont tendance à développer des maladies au niveau du système respiratoire, du fait de la surproduction de mucus due à l'augmentation de **Kapha Dosh** dans l'organisme.

La clé : Les Kapha ont tout intérêt à prendre le temps de manger et de mâcher lentement. Ainsi ils prennent bien le temps de prendre conscience du goût des aliments et de ce qu'ils mangent. Un repas doit durer minimum 20 minutes (sans compter le temps dédié à la préparation et la cuisine) pour tous les types. Ainsi, votre corps prend conscience du fait que vous êtes en train de vous nourrir. Vous avez sûrement déjà fait l'expérience du sandwich englouti en 5 minutes. Peut être que vous vous sentez calés pendant une heure, mais vous allez avoir faim assez rapidement. C'est pour cela que le premier stade de digestion est aussi important. Aussi, prenez bien le temps de mâcher les aliments que vous avez en bouche avant de les avaler. Si vous êtes habitués à avaler vos aliments sans les mâcher, ajoutez simplement 3 à 4 mastications au début, pour augmenter le nombre jusqu'à liquéfaction des aliments au fur et à mesure.

L'alimentation

Les **Kapha** aiment les saveurs sucrées et douces (**Madhura**) même si ça ne leur réussit pas vraiment, surtout quand ils sont en train de compenser des carences affectives. C'est là qu'ils vont prendre le plus de poids, parfois même en jetant un simple coup d'œil à un rayon de pâtisserie. En effet, la saveur douce est composée des éléments eau et terre, tout comme l'est **Kapha Dosha**. Selon le principe du même qui augmente le même, consommer des saveurs douces contribue par conséquent à augmenter **Kapha Dosha**.

Les saveurs piquantes (**Katu**), astringentes (**Kashaya**) et amères (**Tikta**) sont plus adaptées à leur constitution, les autres saveurs (salées et acides) aidant à construire des tissus qu'ils ont déjà en grande quantité.

De même ils éviteront les aliments gras et huileux, ainsi que les aliments épais et froids, comme le fromage et les produits laitiers qu'ils ont beaucoup de mal à digérer.

La clé : Les saveurs piquantes, astringentes et amères réussissent le mieux aux Kapha. Ils privilégieront les aliments cuits avec des épices, des herbes. Ils auront soin de varier les céréales, les légumes, les légumineuses. Les fruits seront à manger en dehors des repas en respectant un délai de trois heures entre chaque prise alimentaire. Le secret est de manger lentement, en bonne compagnie dans une ambiance chaleureuse (très important pour les Kapha), et de faire des pauses pour laisser monter le rôti. Tant que le rôti ne s'exprime pas, c'est que vous pouvez encore manger. Etre attentif à tous ces petits signes vous permet d'éviter toute congestion qui risque d'entraîner des indigestions, de la fatigue et une perte de tonus après le repas.

Le mode de vie

Les **Kapha** s'épanouissent dans un cadre de vie confortable. Ils apprécient les belles choses et le luxe. Ce sont les raisons qui les amènent à se lancer dans les affaires. Leur activité se caractérise par leur lenteur, leur stabilité et leur régularité. Ils aiment économiser pour se mettre à l'abri en cas de besoins. Ils sont prévenants tant vis à vis d'eux même que des autres.

Les **Kapha** cherchent autant que possible à s'écarter de toute source de difficulté, de défis et de challenges. Ils n'éprouvent pas vraiment le besoin de voyager car ils se sentent bien auprès de ceux qu'ils aiment. Ils apprécient leur train-train quotidien et leurs habitudes. Ils ont facilement peur de ce qu'ils ne connaissent pas. Aussi ils peuvent être réfractaires au changement. La vie est une succession de cycles. Par conséquent, il est préférable pour qui veut s'adapter tout en

conservant son équilibre de se familiariser au lâcher prise pour accepter la nouveauté. Les **Kapha** gagneront à observer et à se familiariser avec ce mouvement constant en allant se promener dans la nature, se laisser imprégner par le mouvement de l'eau vive (rivières, fleuves), les marées de la mer et de océans, le changement des saisons pour travailler à l'acceptation de ce mouvement avec sérénité, et entrer dans la danse.

La clé : Les Kapha ont généralement du mal à se réveiller le matin. Ils ont tendance à traîner au lit et à procrastiner. Il est préférable pour eux de se lever avant 8h du matin, ainsi ils seront plus en forme. En effet, à partir de 8h jusqu'à 11h, nous sommes dans la tranche horaire Kapha, qui voit les qualités Kapha augmenter (froid, lourd, humide). C'est ce qui explique le fait que les grasses matinées dépassant 8h du matin ne leurs soient pas profitables. En fait, ça les fatigue plus qu'autre chose. Le réveil est lourd et le corps engourdi est difficile à mettre en mouvement. Aussi, les Kapha gagneront à se lever tôt, mais également à éviter de prendre un petit déjeuner pour les mêmes raisons. De même, il est important pour les Kapha de varier les rencontres et les activités de manière à sortir le plus possible d'un mode de vie routinier.

Le comportement

Les **Kapha** sont profondément aimables, gentils, attentionnés, patients et loyaux. Ils sont prudents et très stables psychologiquement (ce qui est loin d'être le cas des types **Vata** et **Pitta** qui doivent généralement travailler sur eux mêmes pour se familiariser à ces qualités), ce qui en fait des personnalités rassurantes qui inspirent facilement confiance. Ils ont le sens de l'accueil et du partage. Ils aiment et savent créer des liens, les entretenir. Ils aiment s'entourer d'amis, et sont généralement proches de leur famille, de leur culture et de leur communauté.

Ils ont tendance à être lents, conservateurs, timides et obéissants. Cela tient aux qualités de l'élément terre qui sont : statique, dense, lourd, froid... Ils ont du mal à accepter le changement. En dehors de leurs habitudes, ils peuvent faire preuve d'étroitesse d'esprit. Ils s'attachent facilement et peuvent devenir collants (quand **Kapha Dosha** est en excès). Ils sont affectueux, mais du fait de leur timidité, ils ont du mal à exprimer leurs émotions. Le sentiment de sécurité est une priorité pour eux.

La clé : Le facteur confiance est crucial pour le développement harmonieux d'un enfant Kapha. Il a besoin de se sentir aimé et soutenu, pour s'affirmer et prendre sa place. Les rapports de force, les relations dominant-dominé le font fuir, car il sait qu'il est possible de créer des liens de manière à ce que chacun puisse s'exprimer et être à l'aise, et c'est à ce type de relations qu'il aspire profondément. Il est important de respecter cette sensibilité, de l'encourager dans ce sens pour l'aider à construire dès aujourd'hui la société de demain. Cette remarque vaut également pour l'enfant intérieur qui est en chacun d'entre nous, que nous soyons de constitution Kapha, Pitta, Vata, Pitta-Kapha, Vata-Pitta, Vata-Kapha ou Vata-Pitta-Kapha! Et oui, car je vous rappelle que l'âge de l'enfance est l'âge Kapha, et que nous avons, par conséquent, tous du Kapha en nous. Il est donc important de continuer à le cultiver et de le chérir !