

# Pitta

---

**Pitta** est l'alchimiste qui transmute et transforme.

## La constitution Physique

Les personnes de constitution Pitta pures sont de taille moyenne. Leur poids est modéré. Elles prennent facilement en muscles au moindre effort physique. Leur teint est rose à rougeâtre et a tendance à rougir facilement à la moindre émotion, ou exposition au soleil. Leur peau est chaude et humide. Aussi les Pitta ont tendance à avoir les mains et les pieds moites, et à suer facilement, . Leur peau est douce, plutôt imberbe, et souvent recouverte de grains de beauté et de taches de rousseur. Les Pitta ont les cheveux de couleur claire, plutôt fins. Ils peuvent commencer à perdre leurs cheveux et devenir chauves assez rapidement. Leur tête est de taille moyenne et le visage avec des contours anguleux ou pointus. Les yeux sont moyens à fins. Les conjonctives ont tendance à rougir facilement surtout quand les Pitta se mettent en colère. Le regard est perçant.

**Pitta** et l'acné: les personnes de constitution Pitta ont une forte propension à l'acné, surtout quand Pitta Dosha est en excès. En effet, un Pitta élevé accumule la chaleur à l'intérieur du corps, ce qui favorise les inflammations. Pitta Dosha en excès favorise la production d'acidité et de bile en telle quantité que le corps ne parvient plus à l'évacuer. Cette acidité s'accumule dans les tissus, qui commencent à fermenter, puis à s'infecter. Au moment de l'adolescence nous passons de l'âge Kapha (âge de l'enfance, qualité froide) à l'âge Pitta (âge adulte, qualité chaude), ce qui fait que la chaleur augmente de manière significative tant d'un point de vue physique, émotionnel que mental, et favorise donc ce type de manifestation. Il convient donc de baisser le feu et d'adoucir le terrain.

**La clé** : La peau des Pitta est mieux hydratée que celle des types Vata, et a tendance à rougir facilement. Comme cette constitution contient du feu, elle est d'autant plus sensible à la chaleur et à la lumière du soleil. Rappelez vous qu'en Ayurvéda, le même augmente le même. Aussi, plus un Pitta a chaud, plus il doit rechercher la fraîcheur pour éviter d'aggraver son Dosha prédominant et risquer un déséquilibre pouvant amener à la maladie. Aussi, il évitera avec soin les expositions prolongées sous le bel astre. De même, il préférera protéger ses yeux avec des lunettes de soleil. Comme les Pitta sont sujets aux insulations, ils protégeront également leur tête avec un chapeau, une casquette ou un parasol.

## Le métabolisme et la digestion

Les Pitta aiment manger et leur appétit est vorace et difficile à satisfaire tant leur feu digestif (Agni) est puissant. Il est cependant important pour les Pitta d'apprendre à écouter leur corps et ses limites. Quand Agni est équilibré, les repas sont bien digérés et les Pitta peuvent manger à peu près ce qu'ils veulent jusqu'à l'âge de quarante ans. Comme ils ont tendance à faire nombre d'excès, c'est généralement à partir de cet âge là que leur corps leur demande de se calmer et de s'apaiser pour aspirer à une existence plus douce, et préparer petit à petit l'arrivée de l'âge Vata (âge de la maturité).

Quand Agni est trop puissant, car Pitta Dosha en excès, les Pitta souffrent de reflux gastriques et de remontées acides. La digestion devient un enfer dans tous les sens du terme. **La circulation** des Pitta est bonne. Le système immunitaire est bon, bien que très peu résistant à la chaleur, et l'organisme sujet aux infections. L'endurance et la force des Pitta est moyenne par rapport aux Kapha, mais plus prononcée que celle des Vata. Les Pitta tirent avantage d'une musculature plus prompte à se développer que les Vata, tout en possédant une structure qui se développe de manière symétrique et harmonieuse (ce qui est rarement le cas des Vata). Les Pitta sont moins lourds et moins massifs que les Kapha. Ils se situent entre les deux types et correspondent aux canons esthétiques du monde occidental : éclatants, sûrs d'eux, sveltes, minces, aux muscles bien dessinés.

Les extrémités de leur corps peuvent être chaudes. Les mains et les pieds peuvent être moites. Ils sont de vrais radiateurs pour leur partenaire pendant la nuit, quand ils ne sont pas en train de sortir un bras ou un pied de la couette...

**La clé :** Il est très important pour les Pitta de s'assurer de manger dans un environnement paisible, bien entourés et bien lunés avec des aliments de bonne qualité adaptés à leur constitution. Si un Pitta est contrarié ou énervé, vous pouvez être sûr qu'il digérera mal et qu'il passera une très mauvaise journée. Soyez sûr que la votre sera également un enfer si vous vous trouvez en sa compagnie. Par conséquent, ami Pitta, assurez vous bien d'être dans de bonnes dispositions avant de passer à table!

### L'alimentation

Les Pitta apprécient plus particulièrement les saveurs douces, sucrées, amères et astringentes. Les aliments seront légèrement cuits et sans épices trop fortes. Les Pitta ont en effet une aversion pour ce tout ce qui est piquant, car trop chaud pour eux, et ils ont bien raison!

Ils ne gèrent pas très bien les stimulants, type drogues, boissons alcoolisées, café et thé. C'est trop pour eux. Ils ne digèrent pas très bien les fritures. Tout ce qui est fermenté et acide a tendance à augmenter le feu, aussi ils éviteront tous ces produits : tout ce qui est vinaigré, saumuré, fermenté ou à base de levures (pickles, lacto-fermentation, fromages, pain, bière, etc...).

**La clé :** Les Pitta peuvent manger à peu près ce qu'ils veulent, à ceci près qu'ils éviteront de manger des aliments qui possèdent les mêmes qualités que Pitta Dosha, à savoir ce qui est chaud, huileux (fritures). De même ils éviteront les aliments à saveur acide, trop salée et piquante, au profit d'aliments crus ou cuits, à saveur douce, un peu salée, astringente et amère. Les aliments frais, froids et fibreux ne font pas peur à cet Agni très puissant. Il évitera cependant les aliments et boissons glacés. Les Pitta mangeront un bon repas à midi, lors des heures Pitta, et dîneront léger le soir pour dormir paisiblement. Du fait de leur voracité, ils prendront bien le temps de mâcher leurs aliments avant de les avaler, de manière à ce que le premier stade de la digestion (la salivation) facilite la transformation. Comme pour les Vata, il est également important d'observer une pause de trois heures minimum entre chaque prise alimentaire.

### **Le mode de vie**

Les Pitta aiment se dépenser et les défis. Ils apprécient le sport, plus particulièrement les sports de compétition, la politique, les débats, la chasse, la recherche... Les activités des Pitta sont toujours motivées par un but. Elles sont réfléchies. Leur vie, tout ce qu'il font, doit servir à quelque chose. Ce qui n'a pas d'utilité n'a pas lieu d'exister. Ils aiment s'adonner à une cause pour la défendre. Tandis que les Vata dépensent leur argent facilement, les Pitta le font pour des raisons spécifiques qui vont servir à concrétiser des projets.

Ces personnes sont assez ingénieuses et se donnent les moyens de parvenir aux buts qu'elles se sont fixés. Elles prennent rarement le temps de se reposer, au détriment parfois de leur équilibre et de leur santé. Il n'y a pas de temps à perdre, et tant à faire. Elles ont tendance à oublier leurs proches au profit de la réalisation de leurs ambitions, si elles ne les embarquent pas avec elle dans cette folle aventure. Les Pitta aiment ce qui est structuré, préparé et développé de manière logique. Ce sont des pragmatiques qui vont toujours chercher des preuves, des explications à tout, et il faut que ça tienne la route.

Contrairement aux Vata, les Pitta finissent toujours ce qu'ils ont commencé. Ils y mettent un point d'honneur et le feront coûte que coûte. Pour les y aider, ils ont une grande capacité de concentration, et une volonté sans failles. Aussi mener une tâche à la fois, et la porter à son terme ne les dérangent pas, bien au contraire, ils en retireront une certaine autosatisfaction, car ils auront l'impression d'avoir servi à quelque chose.

**La clé :** Une petite balade au clair de lune avant d'aller se coucher fait le plus grand bien à un Pitta qui a eu une journée bien chargée. Les rayons de la lune ont un effet apaisant sur les Pitta. Ainsi, ils pourront délicatement sombrer dans les bras de Morphée, et se régénérer grâce à un sommeil vraiment réparateur.

### **Le comportement**

Bien que les Pitta ne soient pas des sentimentaux, leurs émotions sont intenses et fougueses. C'est le cocktail détonant produit par le mélange du feu (action) et de l'eau (émotions). Ils connaissent facilement l'irritabilité et la colère qu'ils ont du mal à tempérer. Ils ont d'ailleurs souvent du mal à se faire comprendre et finissent par exploser.

Leur mental est critique, logique, pénétrant. Ils sont tant exigeants avec eux mêmes qu'avec ceux qui les entourent. Ils sont chaleureux et ont une bonne capacité à s'exprimer, ce qui en fait des orateurs nés, car ils savent trouver les arguments pour être convaincants. Leur prestance est naturelle. Leur volonté est très forte, de même que leur adhésion à des valeurs pour lesquelles ils sont prêts à se battre. Leur intelligence et leur capacité innée d'organisation et de prise de décision en font des leaders nés. Ils sont loyaux et serviables avec leurs amis, mais cruels et impitoyables envers ceux qui s'opposent à eux ou à ceux qu'ils aiment et qu'ils défendent. Ils sont intrépides, audacieux et téméraires et font de très bons guerriers.

Donnez un programme à un Pitta, et il l'appliquera consciencieusement à la lettre. Il cherchera même à l'optimiser, à l'améliorer, et à vous en faire part. A ce titre, les Pitta sont assez critiques et exigeants. Si ils ne sont pas convaincus par ce que vous leur proposez, vous pouvez être sûrs qu'ils essaieront de vous tester pour savoir si vous maîtrisez bien votre sujet. Ce sera donc l'occasion pour vous de voir où vous en êtes et ce que vous pouvez améliorer. Par contre, une fois que vous avez gagné leur confiance, ils s'ouvriront à vous pour devenir votre ami et allié le plus honnête et le plus fidèle.

**La clé :** En fait les Pitta gagneront à se détendre, prendre du recul, relativiser, pour pouvoir laisser le temps aux émotions de retomber et d'infuser, de s'apaiser. Modération, tempérance et sobriété! Il est important pour eux d'admettre le fait que tout est perfectible, mais que rien n'est parfait. En tant que bons pragmatiques, ils savent très bien que la terre continuera à tourner quelles que soient les décisions qu'ils prennent (quoique!). Seulement, comme ils se laissent facilement dépasser par leurs émotions, et qu'ils éprouvent des difficultés à les exprimer, ils finissent tout simplement par exploser. Il est donc vital pour les Pitta d'apprendre à communiquer, à reconnaître et à gérer leurs émotions, pour trouver un point d'équilibre entre des extrêmes un peu trop familiers à leurs yeux, car à trop côtoyer le feu, les Pitta finissent par se brûler.

Rappelez vous qu'une constitution physique Pitta n'est pas forcément l'indice d'un mental Pitta. Le mental est beaucoup plus léger que le corps, de même les 5 sens sont une émanation subtile des 5 états de la matière. Par exemple le sens de la vision est l'émanation subtile de l'élément feu. Notre mental est beaucoup plus sensible aux modifications de notre environnement, mode de vie, relations... Aussi, il est beaucoup plus mobile que le corps qui est davantage ancré dans la matière. De même, il est important de faire la part des choses entre une condition équilibrée, et une condition déséquilibrée car aggravée. Par exemple, quand un mental Pitta est équilibré et harmonieux (sattvique), il est intelligent, lucide, perspicace, éclairé, chaleureux, amical, courageux, bon guide et bon leader. Quand il est perturbé (rajasique), il devient volontaire, impulsif, ambitieux, agressif, critique, dominant, coléreux.