

# Vata

---

## La constitution Physique

Les personnes de type *Vata* pures sont soit très grandes, soit très petites. Leur physionomie présente quelquefois des irrégularités. Il est par conséquent important de prendre en compte le corps dans son ensemble, de repérer les récurrences et de se fier à leur majorité pour évaluer la constitution avec justesse.

Du fait de la prédominance de [l'éther \(Ākasha\)](#) et de [l'air \(Vāyu\)](#) comme éléments (ou [faits de la matière, Panchamahabhuta](#)), la densité osseuse est moindre, ce qui favorise une structure plutôt fine et moins solide que les autres types qui sont composés d'éléments plus denses comme l'eau (*Jala*), le feu (*Tejas*) et la terre (*Prthvi*). Le corps est mince avec des articulations souples. Les veines et les os sont saillants. La peau est fine et sèche. Les muscles sont généralement fins et prennent difficilement en volume. Les constitutions *Vata* ont du mal à prendre du poids. Il ne grossissent qu'en cas de déséquilibre très important, et plutôt après l'âge de 30 ans.

La tête est plutôt petite, le visage fin. Il en est de même pour le nez et les lèvres. Le teint est plutôt terne ou mat. Les yeux sont le plus souvent petits en amande, et la langue froide. Les mains sont longues et fines avec des articulations noueuses.

## Le métabolisme et la digestion

Le métabolisme est variable, au même titre que leur [feu digestif \(Agni\)](#). Ils sont très sensibles à ce qu'ils mangent, ainsi qu'aux traitements qu'ils prennent. Un jour tel plat sera digéré sans problème, et le lendemain, ce même plat passera beaucoup moins bien. Les *Vata* ont tendance à digérer rapidement quand ils digèrent bien et qu'ils ont une alimentation adaptée à leur constitution. Comme leur bol alimentaire est plus petit, ils ont tendance à fractionner les repas, à manger en petites quantités tout au long de la journée.

Quand la digestion est mauvaise, les ballonnements ainsi que les flatulences avec des sensations de fatigue commencent à apparaître. Cela tient au fait que la « maison-mère » de *Vata* est le colon. En général, un déséquilibre en *Vata Dosha* signifie qu'un excès de ce [Dosha](#) s'est accumulé dans le corps. En principe, ce déséquilibre commence le plus souvent à se manifester dans la « maison-mère » selon les qualités dominantes du *Dosha* impliqué (ici les qualités des éléments éther et air avec les qualités froides, légères, sèches, mobiles...). La sécheresse fait généralement partie du quotidien des *Vata* en déséquilibre, que ce soit au niveau de la peau, des muqueuses, des selles, des cheveux...

Leur circulation n'est pas très bonne du fait du caractère variable de leur métabolisme. Aussi ils ont souvent les mains et les pieds froids. Ils ont le système immunitaire le plus faible des trois types, et peuvent tomber facilement malades. Ils sont d'ailleurs souvent sujets aux maladies chroniques et aux allergies. Mais ne vous y trompez pas, les *Vata* débordent d'énergie. C'est juste qu'ils manquent d'endurance.

**La clé** Les *Vata* éviteront de manger des aliments qui possèdent les mêmes qualités que Vata Dosha, □ savoir ce qui est froid, sec, léger (crudits, tout ce qui est sec, froid et craquant), □ la saveur amère, astringente et piquante. Ils mangeront plutôt des aliments cuits, chauds et onctueux (sans être trop gras) □ la saveur douce, un peu salée. Ils continueront □ fractionner les repas et □ manger en petites quantités en observant une pause de trois heures minimum entre chaque prise alimentaire, et pour finir les repas seront pris □ horaires réguliers.

### L'alimentation

En ce qui concerne l'alimentation, les *Vata* sont assez peu portés sur la nourriture, ce qui fait qu'ils mangent souvent ce qui leur tombe sous la main. Ils se rabattent souvent sur une nourriture de mauvaise qualité, □ préparée ou vite préparée et ont généralement tendance □ grignoter. **Ils sont généralement intéressés par un tas de choses tant que ces choses ont trait □ un domaine qui stimule leur enthousiasme. Ils considèrent le plus souvent que faire la cuisine, choisir ses aliments, est une perte de temps. Ils ont autre chose à faire... et un tas de choses en plus! Pour les intéresser □ la nourriture et □ la cuisine, il faut que à veille leur créativité, leur curiosité, et leur esprit de recherche pour capter leur attention, raviver leur enthousiasme, et leur donner envie de s'y mettre.**

**En fait, ça doit devenir et... rester un jeu!**

**C'est là que nous arrivons au second stade qui consiste □ entretenir cet enthousiasme sur le long terme, ce qui est loin d'être évident pour un *Vata*. Mais □ cœur vaillant, tout est possible!** En effet, les *Vata* ont tendance à oublier de manger, se coucher tard pour s'adonner □ leurs activités favorites. Ce type de comportement les met assez rapidement en état de déséquilibre.

**La clé** Chers amis *Vata* pensez □ ceci : la régularité (repas, sommeil) est votre meilleur allié pour conserver votre santé et votre bien-être, et prendre le temps de cuisiner vous fera le plus grand bien, car cette activité vous aide □ vous ancrer et vous apaise.

### Le mode de vie

Les personnes de type *Vata* sont très sensibles □ leur environnement et aux variations climatiques. Ils ont tendance à se couvrir dès qu'il commence à faire froid ou que le vent commence □ souffler, et ils ont raison, car cela aggrave leur *Dosha* prédominant. **Restez au chaud, massez vous et faites vous masser! L'Abhyanga, ou massage à l'huile chaude vous est très bénéfique, ainsi que les thérapies corporelles qui apaisent le mental, comme le Shirodhara.**

Les constitutions *Vata* sont généralement facilement perturbées par des expositions prolongées □ la lumière artificielle, notamment dans les ordinateurs, smartphones... Évitez de rester devant un écran après 21h. Il est même préférable d'éviter toute sorte de stimulations mentales après cette heure □ pour vous aider □ préparer une bonne nuit de sommeil réparateur. Profitez de ce moment pour vous détendre, vous masser, etc...

**La clé Les Vata ont tout à gagner à pratiquer régulièrement le Pranayama (technique de respiration alternée), la méditation, la marche, la danse, les arts martiaux, ainsi que des activités artistiques qui stimulent leur créativité.**

### Le comportement

Du fait de leur souplesse naturelle, les *Vata* ont de très bonnes capacités d'adaptation. Ils aiment les voyages, les activités en plein air, les jeux, les plaisanteries, les activités créatrices et artistiques, raconter des histoires, les écouter, danser, jouer de la musique, faire du théâtre, et en représentation (même si ils prétendent avoir le trac).

Les *Vata* sont souvent bavards. Ils peuvent se disperser facilement, jusqu'à devenir confus. Ils sont réputés pour commencer des choses qu'ils ne terminent pas. *Vata Dosha* grâce la communication et les impulsions, les idées, un peu comme le vent. Nous ne savons pas trop d'où il vient et il peut changer de direction à n'importe quel moment. Aussi, les types *Vata* donnent des idées sans se soucier de leur concrétisation ou de leur exécution pour la simple et bonne raison qu'ils sont déjà passés à autre chose. Les *Vata* sont des créatifs et des créateurs. Ce sont des chercheurs, des penseurs, des inventeurs, des négociateurs. Ils ont un sens profond de l'humain et sont à la recherche d'unité.

Du fait de leur sensibilité, il est conseillé de traiter les *Vata* comme une fleur, avec délicatesse et attention.

**La clé Les *Vata* gagneront à entretenir la compassion et la patience dans leur vie, car ce sont des qualités qui leur manque, et que nous retrouvons plutôt chez les *Kapha*.**

Voici dans les grandes lignes quelques clés pour reconnaître un profil ayurvédique de type *Vata*. Exercez vous en observant les personnes autour de vous, et dans la rue. Peut être vous êtes vous, vous-même reconnus dans ces quelques descriptions. Cependant, rappelez vous que le comportement *Vata* n'est pas forcément l'indice d'une constitution *Vata*, et inversement.

La psyché est beaucoup plus mobile que le corps physique, aussi notre manière de penser, de ressentir évolue au fil du temps et a vu grand des situations et des gens que nous rencontrons. La constitution physique, quant à elle, est donnée à la naissance. Elle peut subir de déséquilibres et de pathologies. Elle évolue aussi avec l'âge (enfance : âge *Kapha*, adulte : âge *Pitta*, Senior : âge *Vata*). Mais elle est globalement plus ancrée dans la matière, donc plus difficile à changer et moins influençable.

De même, un comportement de type *Vata* peut également être l'expression d'un déséquilibre de nature *Vata* chez une personne qui est de constitution *Pitta*, ou *Kapha*... Dans ce cas, c'est l'analyse qui est effectuée au cours du [bilan](#) qui permettra d'affiner l'observation et de voir juste à ce moment précis.