

GURVADI GUNAS

LES PAIRES DE QUALITÉS



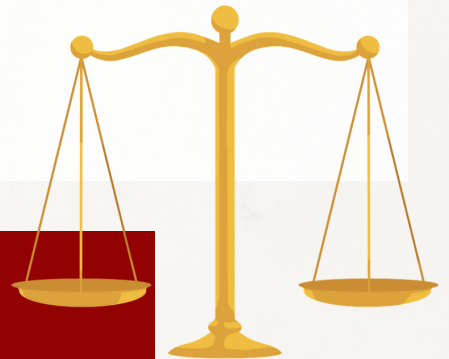
Le but de l'ayurvêda est de **trouver l'équilibre** en nourrissant les 2 qualités opposées sans aller dans les extrêmes.

Gurvadi gunas = qualités présentes dans toutes substances

Les paires de qualités sont au nombre de **10**.

Gurvadi se décompose en :

- *Guru* : lourd (première qualité de la liste dans les textes classiques)
- *Adi* : et autres



Chaud	Froid
Onctueux	Sec
Lourd	Léger
Emoussé	Pénétrant
Stable	Mouvant
Solide	Liquide
Dur	Mou
Grossier	Subtil
Doux	Rugueux
Purifiant	Visqueux

LES 10 PAIRES DE QUALITÉS

1/2



Chaud : *ushna*

Potentiel (Virya : effet sur le corps) :
épices, sésame, miel, café, alcool...
Cuisson, fermentation, soleil,
couleurs, passion, obsession...



Froid : *shita*



Potentiel : eau, fruits, coco, coriandre,
lait, ghee, salade...
Aliments crus, froids, lune, nuit,
couleurs, retrait, retenue, hiver...

Onctueux : *snigdha*



= gras, humide

Cuisson à la poêle, friture, cuisson à
l'eau, huile, oléagineux, lait, lune,
printemps, massage abhyanga...

Sec : *ruksha*



Cuisson au four, deshydrateur,
poudre, légumineuses, soleil, cacao,
thé, betterave, orge, sable, air
conditionné, voyage (avion) ...



Lourd : *guru*



Conservation au frigo/congélateur,
densité, climat humide, eau, produits
laitiers, viande, poisson, fruits de
mer, oléagineux, musculation...

Léger : *laghu*



Céréales soufflées, crackers, fruits,
café, vent, végétarisme, méditation,
pensées, désert ...



Emoussé : *manda*

Lenteur d'action dans le corps,
céréales, beurre, lait, noix de coco,
Lune, eau de riz, ...



Pénétrant : *tikshna*

Action rapide dans le corps, cacao,
café, épices, alcool, drogues, huile,
soleil...



Stable : *sthira*



Apporte immobilité, permet la
construction, céréales, produits
animaux, aliments denses, routine,
sommeil, campagne ...



Mouvant : *sara*

Met en mouvement, favorise le
transit, caféine (café, cacao, thé),
huile de ricin, éveil,
voyage, ville ...



LES 10 PAIRES DE QUALITÉS

2/2



Solide : *sandra*

Capacité à nourrir les organes et les tissus du corps, augmente leur épaisseur et leur densité, aliments solides, rigidité, constipation...

Liquide : *drava*



Capacité à circuler librement dans le corps, à liquéfier, à dissoudre, lait, soupes, boissons, eau, souplesse, circulation, expression émotionnelle

Dur : *katina*

Renforce le corps, rigidité, constipation, crampe, contracture...



Mou : *mrudu*



Augmente la douceur et la souplesse, détente, relaxation musculaire et des organes...

Grossier : *sthula*

Obstruction des canaux du corps, difficulté à circuler dans le corps, ancrage, matière...



Subtil : *sukshma*



Pénétration et dissolution dans les plus petits canaux du corps, plantes médicinales, rose, élévation ...



Doux : *slakshna*

Effets de soin d'une substance sur le corps, vêtement (soie), voix douce, musique...



Rugueux : *khara*

Capacité à gratter et affaiblir les tissus, abrasifs, tissus (chanvre), voix rauque, épices...



Purifiant : *visada*

Clarté, nettoyant, cure, panchakarma, jeûne, purge...



Visqueux : *picchila*

Unie les choses, crée de la lourdeur dans le corps...



QUALITÉS, ÉLÉMENTS & DOSHAS



ETHER

Léger
Purifiant
Subtil
Froid

VATA



AIR

Léger
Froid
Sec
Pénétrant
Rugueux
Purifiant
Subtil



FEU

Chaud
Pénétrant
Léger
Subtil
Sec
Purifiant

PITTA



EAU

Lourd
Gras/Onctueux
Solide
Rugueux
Emoussé
Liquide
Froid
Mou
Visqueux

KAPHA



TERRE

Lourd
Dur
Rugueux
Emoussé
Stable
Purifiant
Solide
Grossier

VATA Responsable de la respiration, du mouvement, de la circulation...

PITTA Responsable de la digestion, de la thermogénèse, de l'analyse...

KAPHA Responsable de la structure, du lien, de la construction..