

GURVADI GUNAS

LES PAIRES DE QUALITÉS



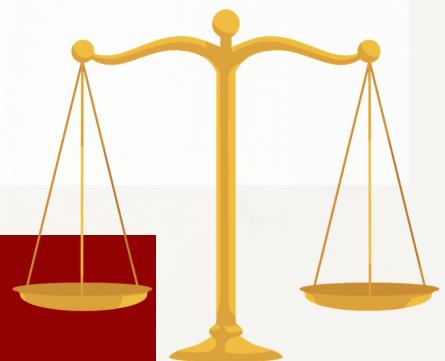
Le but de l'ayurvédâ est de **trouver l'équilibre** en nourrissant les 2 qualités opposées sans aller dans les extrêmes.

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...



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...

Dur : *katina*

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



Grossier : *sthula*

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



Doux : *slakshna*

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



Liquide : *drava*

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



Mou : *mrudu*

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



Subtil : *sukshma*

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



Rugueux : *khara*

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



Purifiant : *visada*

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

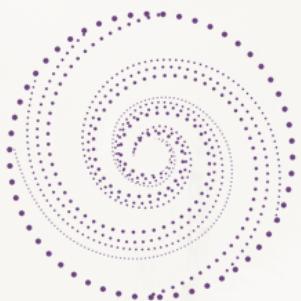


Visqueux : *picchila*

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



QUALITÉS, ÉLÉMENTS & DOSHAS



ETHER

Léger
Purifiant
Subtil
Froid



AIR

Léger	Rugueux
Froid	Purifiant
Sec	Subtil
Pénétrant	



HEU

Chaud **Subtil**
Pénétrant **Sec**
Léger **Purifiant**



EAU

Lourd	Liquide
Gras/Onctueux	Froid
Solide	Mou
Rugueux	Visqueux
Emoussé	



TERRE

Lourd	Stable
Dur	Purifiant
Rugueux	Solide
Emoussé	Grossier

VATA

KAPHA PITTA

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..