Termes sankrits et notions importantes utilisés en Ayurvéda

Agni : feu biologique qui gouverne le métabolisme, force cosmique de transformation.

Ama : toxines, nourriture non digérée et déchets non éliminés

Dhatus : les sept tissus basiques du corps

Doshas : les trois types d'humeurs biologiques fondamentales qui déterminent la constitution individuelle. Ces trois doshas sont constitués chacun de deux des cinq éléments : **Vata** (Ether et Air), **Pitta** (Feu et Eau) et **Kapha** (Eau et Terre).

Eléments : Au nombre de cinq, ils sont issus de ces trois Gunas et sont les constituants des forces de la nature. De Sattva, la clarté, apparaît l'élément **Ether** ou **Espace** ; de Rajas, l'énergie, vient l'élément **Feu** ; de Tamas, l'inertie, paraît l'élément **Terre**. Entre Sattva et Rajas, paraît l'élément **Air**, subtil et mobile. Entre Rajas et Tamas, naît l'**Eau** associant la mobilité et l'inertie.

Ghee ou Ghî : beurre clarifié. Largement utilisé dans les soins ayurvédiques pour la peau ainsi que dans la cuisine ayurvédique.

Gunas : les trois qualités ou attributs basiques de Prakriti, incarnant l'âme, l'esprit et le corps. **Sattva**, principe de lumière, de perception, d'intelligence et d'harmonie, c'est la substance de l'âme ; **Rajas**, principe d'énergie, d'activité, d'émotion et de turbulence, c'est la substance de l'esprit ; **Tamas**, principe d'inertie, d'obscurité, de lourdeur d'esprit et de résistance, c'est la substance du corps.

Ojas : tissu reproducteur (sperme), l'essence de tous les tissus, qui a le pouvoir de reproduction mais aussi de régénération. C'est l'essence du corps, la substance de toutes les sécrétions hormonales qui soutient le système immunitaire. Considéré en Ayurvéda comme le nectar du Vivant.

Pancha karma : cinq types de purification, thérapie de purification très complète

Prakriti : grande nature, principe de créativité, matière. Il s'agit de la constitution ou de la nature initiale « corps-esprit » de l'individu, signifiant la bonne santé, qui est naturelle.

Prana : il s'agit d'un concept de force vitale ou souffle vital qui est au centre de toutes les traditions anciennes de guérison. En Ayurvéda, ce concept possède cinq variations fonctionnelles, selon si il est situé dans le cerveau, dans le cœur, dans l'intestin grêle, dans la gorge ou dans le bas-ventre.

Vikriti : déviation par rapport à la nature, déséquilibre des doshas, ce qui entraîne la maladie, qui est artificielle.