APPRENDRE À SE CONNAÎTRE, OU COMMENT LES 3 DOSHA INDIENNES SE RELIENT AVEC LA CONSTITUTION HUMAINE ?

Introduction :

L'environnement en collaboration avec l'hérédité a une influence formatrice sur toutes les structures du corps, en particulier sur notre construction psycho-physiologique. Au cours des dernières années, une grande quantité de matériel a été accumulé sur sujets suivants :
a) la prédisposition génétique humaine à certaines maladies
b) une anamnèse clinique spécifique, en fonction du type de constitution individuelle humaine
c) les différences dans le cadre du processus d'adaptation au changement d'une région climatique et géographique chez les patients ayant différents types de constitution (psycho-physiologique).

Bien que les facteurs sociaux et, surtout la migration et l'urbanisation tirent l'homme de son habitat naturel, la nature biologique de l'individu et de la population dans son ensemble, formé au cours d'une longue évolution, est encore tout à fait stable, et bien présente dans son portrait individuel psycho-physiologique.

La doctrine de la constitution humaine :

Actuellement, il n'y a pas de théorie unique de la classification des constitutions humaines. La diversité des approches proposées par différentes utilisateurs, génère une série d'évaluations, des définitions de la constitution, et reflète la complexité des problèmes auxquels on est confrontés.
A ce jour, la définition la plus réussie et complète de la constitution est la suivante : la constitution (constitutia latin - la création, l'organisation) - un ensemble de propriétés morphologiques, physiologiques et psychologiques relativement stables et individuels de l'organisme, causé par l'hérédité, ainsi que par la durée et l'intensité des effets de l'environnement, qui se manifeste dans ses réactions (de l'organisme) aux influences diverses (y compris sociale et pathogènes).

La doctrine de la constitution humaine est née dans les temps anciens. Chaque époque a investi dans la définition et la classification des constitutions selon la possibilité de leurs compréhension à l'époque donnée.

Pour la première fois nous rencontrons le concept d'une constitution humaine dans les écrits d'Hippocrate, qui croyait que le type de constitution est inhérent à l'homme dès la naissance et reste inchangé tout au long de la vie. Il établit une distinction entre la "bonne" et la "mauvaise" constitution, "forte te faible", "sec et huilé", "mou et élastique".
Il a trouvé quatre variantes de la constitution humaine selon le tempérament : sanguin, flegmatique, colérique et mélancolique - compatible avec la prédominance de sang, du mucus, de la bile du corps et d'hypothétique "bile noire".
La prédominance de chacun des liquide correspond à la caractéristique du comportement humain et à l'évolution du développement de la médecine correspondent à la classification des constitutions qui étaient basées sur l'utilisation des mesures des proportions du corps

humain et des dimensions des organes internes.

Trois proportions ont été définies :
a) étroit
b) moyen
c) large
Ainsi que les types dolichomorphe (prédominance des dimensions longitudinales) et brachiotomique (prédominance des dimensions transversales), et d'autres.

Puis, un autre groupe de classification des constitutions humaines c'est développé, il a été basé sur le développement préférentiel de certains systèmes fonctionnels.

Certains auteurs pensent qu'il existe telle variété de types constitutionnels à dûe au résultat des effets de l'environnement (humain). Contrairement à cette opinion, une autre direction dans l'étude de la constitution soulignant qu'elle est purement héréditaire.
Par exemple, E.Kretschmer (allm.) a identifié trois types de constitution :
a) asthénique
b) athlétique
c) pycnik

Selon lui, le physique (la constitution corporelle) est l'une des manifestations phénotypiques les plus subtiles du génotype d'un individu. Le mérite de Kretschmer fût (entre d'autres) sa tentative d'établir une connexion entre les caractéristiques morphologiques et les particularités de la psyché ; mais il a résolu ce problème seulement dans le domaine de la pathologie.

A.A. Bogomolets (rus.) distingue quantre types de constitution, en utilisant comme la base le système physiologique du tissu conjonctif :
a) asthénique - est caractérisé par le tissu conjonctif subtule, délicat
b) fibrotique -possède un tissu conjonctif fibreux dense
c) pâteuse - avec une prédominance de tissu conjonctif lâche
d) lipomateuse - avec le développement abondant du tissu adipeux

Une nouvelle classification selon les types constitutionnels a été proposée par B.Sheldon (u.s.) La base de cette classification à été placée sur le degré de développement des dérivés de couches germinales.
Les trois types de la constitution sont conformes par la présence de trois couches germinales : endomorphe, mésomorphe et ectomorphe.

Le diagnostic repose sur une évaluation visuelle des caractéristiques descriptives à partir de photographies, et des 17 mesures de dimensions transversales et longitudinales du corps. La typologie de Sheldon est toujours répandue aux États-Unis.
Une contribution importante à l'enseignement de la constitution a été faite par les travaux de Pavlov (rus.) et ses élèves, sur les types du système nerveux. Son étude est basée sur les propriétés du processus nerveux (la force, l'équilibre et la mobilité). Grâce à cette recherche, supportée dans le cadre d'expériences scientifiques, on a confirmé la réalité de l'existence de quatre types de tempéraments d'Hippocrate, lesquels sont nécessairement reflétés sur la structure constitutionnelle.

Selon le tonus dominant dans les différentes divisions du système nerveux autonomne, les types suivants ont été classés en 3 catégories :
a) sympatique
b) vagotonique
c) type équilibré de la constitution humaine

Selon cette méthode, M.V.Chernoroutski (rus.) a identifié trois types de constitution :
a) asténique
b) normostenique
c) hyperstenique

L'affectation à un type particulier a été fait basé sur la valeur du Pignet (M.Ch.J.Pignet, né en 1871, médecin français). L'index du Pignet est calculé selon la formule :
longueur du corps - (Poids + Volume normal de la cage thoracique)

Les asthéniques ont l'indice Pignet supérieur à 30, chez les hypersthéniques, il est de moins de 10, chez les normosteniques il varie de 10 à 30. Les trois types de constitution se différencient non seulement par les caractéristiques morphologiques externes, mais aussi par propriétés fonctionnelles.

Pour les asthéniques, contrairement aux hypersthéniques, il est normal d'être caractérisé par la prédominance des dimensions longitudinales :
- le corps est plus long que large
- les membres externes sont plus longs que le corps / poitrine
- le thorax est plus long que le ventre

Le coeur et les organes parenchymateux (foie, reins, rate, etc.) sont relativement petits chez eux. L'intestin est court, le mésentère est long, le diaphragme est placé bas.
On constate aussi des différences au niveau des indicateurs physiologique : ils (les asthéniques) ont une pression sanguine réduite, une micro-circulation accélérée, une capacité pulmonaire accrue, une sécrétion et une motilité gastrique réduites, ainsi que une capacité d'absorption de l'intestin; l'hémoglobine et le nombre de globules rouges sont réduites.
On constate aussi l'hypofonction des glandes surrénales et des gonades, ainsi que l'hyperfonction de la thyroïde et de l'hypophyse. Le taux métabolique basal est augmenté, le métabolisme des protéines, des graisses et des hydrates de carbone est accéléré, les processus de dissimilation dominent ; les taux sanguins de cholestérol de l'acide urique, du sucre, de graisse neutre, et de calcium diminuent.

Le développement réussi des tendances biochimiques dans la biologie et dans la médecine moderne a conduit l'identification des enzymes génétiques (constitutifs) et somatiques, qui déterminent le type de réaction (Henri Laborit) :
- type A : une prédominance de la glycolyse (cycle de Embden-Meyrhof, ou glycolyse) et un haute résistance) l'hypoxie.
- type B : une prédominance du cycle de Krebs, et une faible résistance à l'hypoxie.
- type AB : équilibré, caractérisé par la relation harmonieuse des deux enzymes de types métaboliques.

L'approche du problème de la constitution basée sur les bio-rythmes a permis de diviser les gens par la nature de la distribution de l'activité dans le cycle circadien (ceux qui préfèrent

de se léver tôt / des alouettes, ou ceux qui se couchent tard / des hiboux) , selon leur absorption des rythmes exogènes.

Un résumé des types de constitution humaine sont présentés dans le tableau.
Toutes les classifications existantes des constitutions humaines ne se contredisent pas. D'habitude, les auteurs préfèrent les systèmes fonctionnels individuels ou basés sur un ensemble de tarifs morphologiques. L'inconvénient de toutes ces classifications est le manques d'une approche intégrée.

Une variété de classifications constitutionnelles existe en conjonction de chacune des trois principales caractéristiques de la constitution :
a) la taille du corps (longueur)
b) le type du corps (longueur)
c) le genre de réponse (type de réaction)

Selon les concepts modernes, la constitution est la conséquence d'un partage égal de l'environnement extérieur et de l'hérédité.
Les principales caractéristiques héréditaires sont déterminées par la constitution : les dimensions longitudinales du corps et le type dominant du métabolisme, ce dernier est hérité seulement si au moins deux ou trois générations vivaient dans la même zone de façon permanente.
Des combinaisons de ces caractéristiques déterminent le degré de ressemblance de beaucoup de gens, ce qui nous permet de les combiner dans trois ou quatre types constitutionnel de base.

Les signes secondaires de constitutions (dimensions latérales) sont déterminées par les conditions de la vie humaine, et se réalisent d'après la personnalité de l'individu. Ils sont étroitement liés au sexe, âge, à la profession de l'individu, ainsi que à l'influence de l'environnement.

Le type de réponse - est une définition de la constitution relativement nouvelle. Les trois types de réponses connus sont : hyper, hypo, et normale, selon Sirotinin N.N. (rus.). Ils appartiennent à la réaction d'urgence immédiate de l'organisme aux conditions environnementales changeantes par contact direct des organismes vivants avec des stimuli extrêmes. V.P.Kaznacheev (rus.) propose trois types de réponse individuelle, exprimé dans le temre -stratégie de comportement adaptatif (stratégie d'adaptation) :
a) sprinter - la capacité de l'individu à réliser à court terme à un fort impact intensif, mais l'incapacité de résister à une longue durée d'actions irritante quaque faibles.
b) sédentaire -la capacité à maintenir un niveau élevé de stabilité lors de l'exposition à long terme à des stimuli faibles, et une instabilité extrême devenant les stimuli forts à court terme.
c) mixte - la possibilité de combiner les réactions aux stimuli selon les caractéristiques complémentaires des réactions individuelles inhérentes aux premier et second types de réponse.

Les types de constitution des personnes sont le reflet de l'évolution des populations humaines dans différentes environnements climatiques et sociaux. Et en même temps ces types différent en fonctions des conditions spécifiques à différentes périodes historiques, dans les différentes régions géographiques ; des variations d'organisation constitutionnelle des personnes peuvent être constatées.

Le concept de trois dosha dans le Yoga a les mêmes racines : comprendre le fonctionnement humain sur le plan psycho-physiologique pour optimiser et améliorer son existence. Le côté fort du "concept indien" est que le Yoga a pu lier les connaissances dans les domaines de la santé physiques, psychique, alimentaire, le lieu d'habitat, le type d'activité, le climat, le type de la pratique (entrainement physique) et bien d'autres paramètres encore.

Comme exemple, voici un tableau comparatif de plusieurs tentatives (réussies) pour "grouper" les gens par different critères, apparus tout au long de l'histoire humaine :

	Le principe de la définition / division (auteur)	Définition de types de la constitution
1	Humorale (Hippocrates, 4-5 sicle av., Grèce)	Flegmatique, bilieux (cholérique), mélancolique, sanguine
2	Anatomique (B. Aschner, 1924, Allemagne)	Type moyen, type étroit, type large
3	Anatomique (Shevkounenko, 1926, Russie)	Mesomorphe, dolichomorphe, brachimorphe
4	Anthropométrique (Kretschmer, 1921, Suisse)	Athlétique, asthénique, pikniq
5	Anatomo - physiologique (C. Sigaud, 1914, France)	Musculaire, respiratoire, cérébrale, digestive
6	System-physiologique (Giacinto Viola et L. Manouvrier, Italie, France)	Norma-splanchnique, micro-splanchnique, megalo-splanchnique
7	Clinico-physiologique (G.Benecke, 1881, Allemagne)	Normal, avec une faible capacité de fonctionnement des organes internes, avec une capacité viscérale excessive
8	Clinico-fonctionnel (Chernoroudski, 1927, Russie)	Normostenique, hypposthenique, hypersthenique
9	Selon le système fonctionnel / sur le tonus musculaire (J.Tandler 1913, Autriche)	Normotonique, hypertonique, hypotonique
10	Système-nosologique (Krylov, Russie)	Fibromateuses, gracile, lymphomatoïde, lipomateuse
11	Systémique-fonctionnelle, selon le tonus du système nerveux autonome (Eppinger, Hess, 1949, Suisse)	Équilibré, sympathotonique, vagotonique
12	Systémique-fonctionnelle, selon le tonus du système nerveux autonome (Pende)	Type hyper-végétative et hypo-végétative
13	Systémique fonctionnel, selon le type d'activité du système nerveux supérieur (Pavlov, 1925, Russie)	Fort et déséquilibré; fort, équilibrée et agile; fort, équilibrée, et inerte; faible
14	Systémique-fonctionnelle, selon les propriétés de la mésenchyme active (O. Bohomolets, 1932, Russie,)	Fibreuses, asthénique, pâteux, lipotonique
15	Fonctionnelle et biochimique (Henri Laborit, 1970, France)	Equilibré, avec une prédominance du cycle de Embden -Meyerhof; avec une prédominance du cycle de Krebs
16	System-développement, au développement dominant des couches germinales (Bean, Sheldon, 1940, Etats-Unis)	Mésomorphe, ectomorphe, endomorphe
17	Selon le fonctionnellement-physiologique, et la performance neuro-musculaire (Kaznacheev, 1970, Russie)	«sprinter», «sédentaire», type mixte
18	Le concept de trois doshas (prend en compte les différences psycho-physiologiques, Inde, 4 siècle av.J-C.)	Vata, Pitta, Kapcha