

L'Ayurveda

- Système de santé originaire de l'Inde ancienne
- Remonte à plus de 5000 ans
- Repose sur des textes sacrés
- Ayurveda = « science de la vie » en sanscrit
vid : connaissance, science
ayus : vie
- Science qui mène à la découverte de soi



Buts et fonctionnement

- Maintenir l'équilibre entre le corps, l'esprit et la conscience : prévention
- Restaurer l'équilibre : soigner
- Chaque personne est unique : approche individualisée
- Chacun a une constitution psycho-physiologique individuelle : Prakruti
- Prakruti composée des 3 doshas : Vâta, Pitta, Kapha
- Santé : équilibre dynamique entre les 3 doshas



Les 5 éléments

- Toute chose est composée des 5 éléments dans des proportions variées
- Ils représentent les 5 qualités de la matière, de l'énergie
- Ether, Air, Feu, Eau, Terre
- Ayurveda : science des qualités
- Une qualité est augmentée par la même qualité, est diminuée par sa qualité opposée



L'Ether : étendue, espace

- Dans le corps : l'espace qu'occupe un organe
- Qualités :
 - Infinie petitesse
 - Infinie grandeur



L'Air

- Dans le corps : les échanges gazeux
- Qualités :
 - Légèreté
 - Mobilité (dispersion)
 - Sècheresse
 - Rugosité





Le Feu : transformation

- Dans le corps : le « feu » digestif
- Qualités :
 - Chaleur
 - Légèreté
 - Mouvement ascendant
 - Sècheresse (cuisson au feu assèche)
 - Liquidité (fond le beurre)
 - Tranchant





L'Eau

- Dans le corps : liquides organiques (sang, plasma, sécrétions...)
- Qualités :
 - Liquidité
 - Froideur
 - Mouvement descendant
 - Douceur
 - Pas de forme propre



La Terre

- Dans le corps : les structures (os, dents,...)
- Qualités :
 - Lourdeur
 - Solidité
 - Stabilité
 - Léger mouvement descendant



Les doshas

- Les 3 doshas : Vâta, Pitta et Kapha
- Existent toujours ensemble, dans des proportions différentes
- Chaque dosha est la combinaison de 2 éléments avec leurs qualités respectives et combinées



Les doshas

- Les 3 types de prakruti :
 - 1 dosha prédomine
 - 2 doshas d'égale force
 - 3 doshas d'égale force : équilibre
- Le dosha le plus fort a tendance à augmenter
- Santé : équilibrage des doshas (alimentation, type d'exercice physique, rythme de vie...)

Vâta : expression du mouvement

- Mot sanscrit signifiant « bouger »
- Responsable des mouvements du corps (physiques, mentaux, émotionnels)
- Composé d'Air et d'Ether (Air prédomine)
- Siège dans le colon



Rééquilibrer Vâta

- Se garder au chaud, manger chaud, sucré
- Eviter le froid, les aliments crus et froids, les boissons froides, les excitants
- Maintenir une routine régulière, dormir suffisamment
- Prise d'huile interne ou en massage, sudation



Pitta : Métabolisme et digestion

- Mot sanscrit signifiant « chaleur »
- Responsable du métabolisme et de la digestion
- Composé de Feu et d'Eau (Feu prédomine)
- Siège dans l'estomac et l'intestin grêle



Rééquilibrer Pitta

- Chercher la fraîcheur : faire du sport aux heures fraîches de la journée, natation, marches au clair de lune
- Éviter les sports de compétition individuels avec un adversaire (tennis, judo,...)
- Éviter la chaleur, la nourriture épicée, acide ou aigre, le sel, l'excès d'huile

Kapha : structure et lubrification

- Mot sanscrit signifiant « garder ensemble », « embrasser »
- Responsable de la structure et de la lubrification
- Composé d'Eau et de Terre (Eau prédomine)
- Siège dans les poumons et l'estomac



Rééquilibrer Kapha

- Manger léger, épicé et sec
- Éviter les aliments lourds, froids, huileux, sucrés
- Faire de l'exercice, avoir une vie dynamique et une routine variée
- Faire des massages à sec (farine de pois chiches)

