



## Initiation à l'Ayurveda et au massage Abhyanga (Module 1) Novembre 2023

### Description

L'AYURVEDA ou « Science de la Vie »

Il y a quelques années, l'Ayurveda, système de santé traditionnel de l'Inde a fait son apparition en France. Cette tradition plusieurs fois millénaires et universelle est basée sur les cinq éléments du Vivant : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre.

Système prenant en compte l'individu dans sa globalité : physique, psychique, émotionnel, spirituel.

?L'objectif de l'Ayurveda est de transmettre les lois du Vivant et de mettre en lumière votre propre nature, de vous permettre de la comprendre afin de développer vos capacités naturelles à vous maintenir en équilibre, en laissant l'Intelligence du corps, de l'esprit œuvrer.

Quand on ne respecte pas sa nature, on provoque des déséquilibres, source de maladie et de mal-être.

L'Ayurveda est là pour soutenir « la force de vie » de chacun dans un souci d'équilibre, de respect de soi, des autres, et de tout le Vivant

En un mot, c'est soutenir la « Vie » et réveiller l'Energie qui est déjà en vous

?

COMMENT ?

Par le respect d'une routine quotidienne : alimentation, hygiène de vie, rythme de vie, exercices physiques, massages, remèdes naturels...

En apprenant à utiliser ces grands principes au quotidien pour améliorer sa santé et augmenter sa vitalité

POUR QUI ?

Toutes les personnes à tout âge qui souhaitent comprendre leur propre fonctionnement sur tous les plans et devenir leur propre médecin intérieur

## Le MASSAGE ABHYANGA

?

Depuis des millénaires, le massage fait partie intégrante de la culture indienne et s'appuie sur les principes de l'Ayurveda.

Le terme « Abhyanga » signifie « application d'huile sur tout le corps », et fait référence au massage pratiqué dans le cadre de cures de « panchakarma » ( 5 méthodes de purification ) visant à rééquilibrer les fonctions vitales du corps grâce à des méthodes naturelles détoxifiantes éliminant l'excès de toxines.

En Occident, il est surtout connu pour ses vertus préventives.

Chaque séance est personnalisée selon le déséquilibre de l'un ou plusieurs des 3 doshas : forces vitales qui gèrent toutes les fonctions physiologiques et mentales de l'organisme.

- Vata (Air, vent) gère le mouvement
- Pitta (Feu) gère la digestion et la transformation
- Kapha (l'eau) gère la structure et la cohésion des tissus

Ce déséquilibre, s'il n'est pas neutralisé dès les premiers stades, peut conduire à une aggravation de la santé (arthrose, migraines, inflammations, cancer, maladies cardio-vasculaires...)

Le massage Abhyanga est, grâce aux huiles chaudes, une pression adaptée et des mouvements rythmés, une méthode douce et naturelle pour équilibrer tous les doshas, et en priorité le dosha VATA (Air et Ether) qui est lié au sens du toucher, puis Pitta (Feu) et Kapha (Eau et Terre)

L'Ayurveda recommande de recevoir régulièrement ce massage afin de se maintenir en santé.

## Champs de Méta