Initiation Ã lâ??Ayurveda et au massage Abhyanga (Module 1) Novembre 2023

Description

Lâ??AYURVEDA ou Â« Science de la Vie Â»

Il y a quelques annÃ©es, lâ??Ayurveda , systÃ¨me de santÃ© traditionnel de lâ??Inde a fait son apparition en France. Cette tradition plusieurs fois millÃ©naires et universelle est basÃ©e sur les cinq Ã©lÃ©ments du Vivant : lâ??Espace, lâ??Air, le Feu, lâ??Eau et la Terre.

SystÃ¨me prenant en compte lâ??individu dans sa globalitÃ© : physique, psychique, Ã©motionnel, spirituel.

â??Lâ??objectif de lâ??Ayurveda est de transmettre les lois du Vivant et de mettre en lumiÃ¨re votre propre nature, de vous permettre de la comprendre afin de dÃ©velopper vos capacitÃ©s naturelles Ã vous maintenir en Ã©quilibre, en laissant lâ??Intelligence du corps, de lâ??esprit Å?uvrer.

Quand on ne respecte pas sa nature, on provoque des dÃ©sÃ©quilibres, source de maladie et de mal-Ãªtre.
Lâ??Ayurveda est lÃ pour soutenir Â« la force de vie Â» de chacun dans un souci dâ??Ã©quilibre, de respect de soi, des autres, et de tout le Vivant
En un mot, câ??est soutenir la Â« Vie Â» et rÃ©veiller lâ??Energie qui est dÃ©jÃ en vous

â??
COMMENT ?

Par le respect dâ??une routine quotidienne : alimentation, hygiÃ¨ne de vie, rythme de vie, exercices physiques, massages, remÃ¨des naturelsâ?¦
En apprenant Ã utiliser ces grands principes au quotidien pour amÃ©liorer sa santÃ© et augmenter sa vitalitÃ©

POUR QUI ?

Toutes les personnes Ã tout Ã¢ge qui souhaitent comprendre leur propre fonctionnement sur tous les plans et devenir leur propre mÃ©decin intÃ©rieur

Le MASSAGE ABHYANGA
â??

Depuis des millÃ©naires, le massage fait partie intÃ©grante de la culture indienne et sâ??appuie sur les principes de lâ??Ayurveda.

Le terme Â« Abhyanga Â» signifie Â« application dâ??huile sur tout le corps Â», et fait rÃ©fÃ©rence au massage pratiquÃ© dans le cadre de cures de Â« panchakarma Â» (5 mÃ©thodes de purification) visant Ã rÃ©Ã©quilibrer les fonctions vitales du corps grÃ¢ce Ã des mÃ©thodes naturelles dÃ©toxifiantes Ã©liminant lâ??excÃ¨s de toxines.
En Occident, il est surtout connu pour ses vertus prÃ©ventives.

Chaque sÃ©ance est personnalisÃ©e selon le dÃ©sÃ©quilibre de lâ??un ou plusieurs des 3 doshas : forces vitales qui gÃ¨rent toutes les fonctions physiologiques et mentales de lâ??organisme.

â?? Vata (Air, vent) gÃ¨re le mouvement
â?? Pitta (Feu) gÃ¨re la digestion et la transformation
â?? Kapha (lâ??eau) gÃ¨re la structure et la cohÃ©sion des tissus

Ce dÃ©sÃ©quilibre, sâ??il nâ??est pas neutralisÃ© dÃ¨s les premiers stades, peut conduire Ã une aggravation de la santÃ© (arthrose, migraines, inflammations, cancer, maladies cardio-vasculairesâ?¦)

Le massage Abhyanga est, grÃ¢ce aux huiles chaudes, une pression adaptÃ©e et des mouvements rythmÃ©s, une mÃ©thode douce et naturelle pour Ã©quilibrer tous les doshas, et en prioritÃ© le dosha VATA (Air et Ether) qui est liÃ© au sens du toucher, puis Pitta (Feu) et Kapha (Eau et Terre)

Lâ??Ayurveda recommande de recevoir rÃ©guliÃ¨rement ce massage afin de se maintenir en santÃ©.

Champs de MÃ©ta