



Initiation Ã l' Ayurveda et au massage Abhyanga (Module 1) Juin 2024

Description

L'AYURVEDA ou "Science de la Vie"

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 : l'Espace, l'Air, le Feu, l'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 "la force de vie" de chacun dans un souci d'Ã©quilibre, de respect de soi, des autres, et de tout le Vivant

En un mot, câ??est soutenir la "Vie" et rÃ©veiller l'Energie qui est dÃ©jÃ en vous

â??

COMMENT ?

Par le respect d'une routine quotidienne : alimentation, hygiÃ©ne de vie, rythme de vie, exercices physiques, massages, remÃ©des naturels...

En apprenant Ã utiliser ces grands principes au quotidien pour amÃ©liorer sa santÃ© et augmenter sa vitalitÃ©

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 les 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