

Initiation à lâ?? Ayurveda et au massage Abhyanga (Module 1) Juin 2024

### **Description**

Lâ??AYURVEDA ou « Science de la Vie »

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

SystÃ"me prenant en compte lâ??individu dans sa globalité : physique, psychique, émotionnel, 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 développer vos capacités naturelles à vous maintenir en équilibre, en laissant lâ??Intelligence du corps, de lâ??esprit Å?uvrer.

Quand on ne respecte pas sa nature, on provoque des d $\tilde{A}$ ©s $\tilde{A}$ ©quilibres, source de maladie et de mal $\tilde{A}$ atre.

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

En un mot, câ??est soutenir la « Vie » et réveiller lâ??Energie qui est déjà 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 à utiliser ces grands principes au quotidien pour améliorer sa santé et augmenter sa vitalité

#### POUR QUI?

Toutes les personnes  $\tilde{A}$  tout  $\tilde{A}$ ¢ge qui souhaitent comprendre leur propre fonctionnement sur tous les plans et devenir leur propre m $\tilde{A}$ ©decin int $\tilde{A}$ ©rieur

# Le MASSAGE ABHYANGA â??

Depuis des millénaires, le massage fait partie intégrante de la culture indienne et sâ??appuie sur les principes de lâ??Ayurveda.

Le terme « Abhyanga » signifie « application dâ??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 lâ??excÃ"s de toxines.

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

Chaque séance est personnalisée selon le déséquilibre 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 cohésion des tissus

Ce déséquilibre, sâ??il nâ??est pas neutralisé dÃ"s les premiers stades, peut conduire à une aggravation de la santé (arthrose, migraines, inflammations, cancer, maladies cardio-vasculairesâ?!)

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)

Lâ??Ayurveda recommande de recevoir réguliÃ"rement ce massage afin de se maintenir en santé.

## Champs de Méta