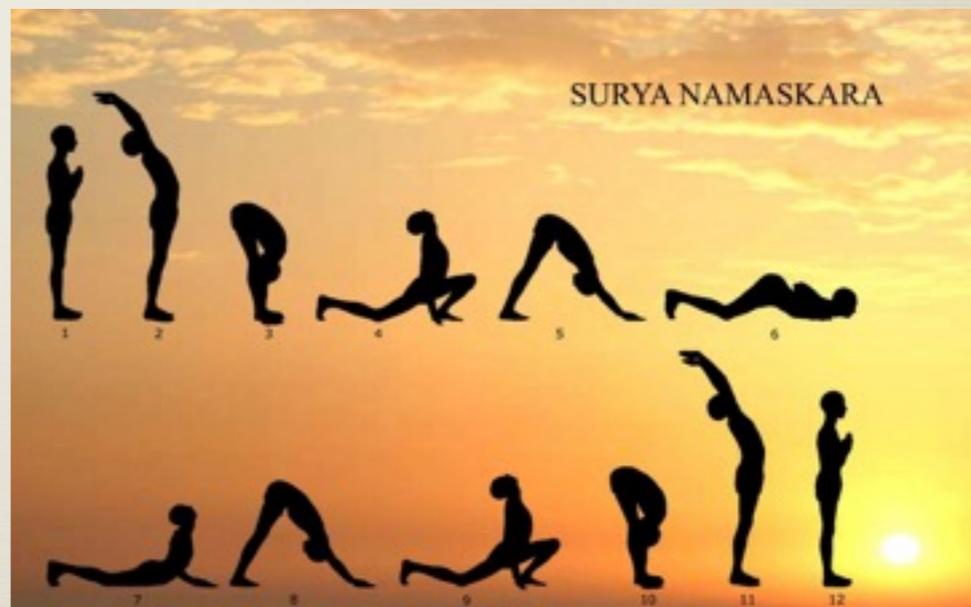
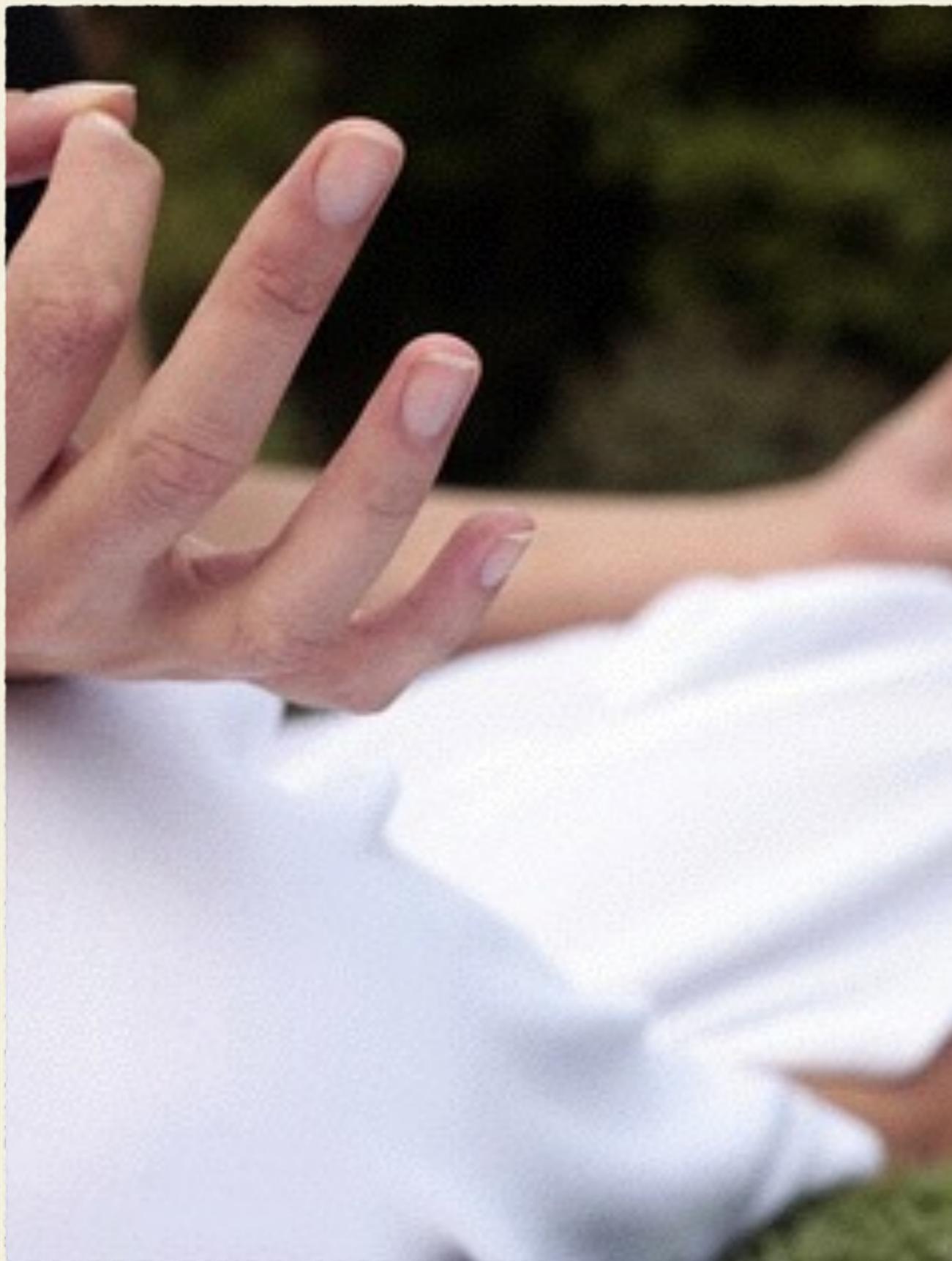


# L'AYURVEDA

L'art de vivre



# L'Ayurveda

Art de vivre ancestral multi-millénaire perpétuer depuis plus de 5000 ans en Inde.

Ayus = vie, longévité

Véda = science, connaissance



# Dhanvatari

Basé sur l'étude du vivant, de la nature et l'expérimentation de la vie, l'Ayurvéda est issue également des grandes lois de l'Univers que l'on peut retrouver dans l'épopée des divinités hindous appelées les Rig Védas.

Le Dieu Dhanvatari, avatar du Dieu Vishnou, dieu de la stabilité et de la création du monde, est né de l'Océan du lait de la Terre avec un pot d'amrith ou nectar d'immortalité mais qui a été dispersé sur Terre à la suite de bataille entre démons et divinités.

Il apparait comme le physicien des dieux, le dieu de la médecine ayurvédique.

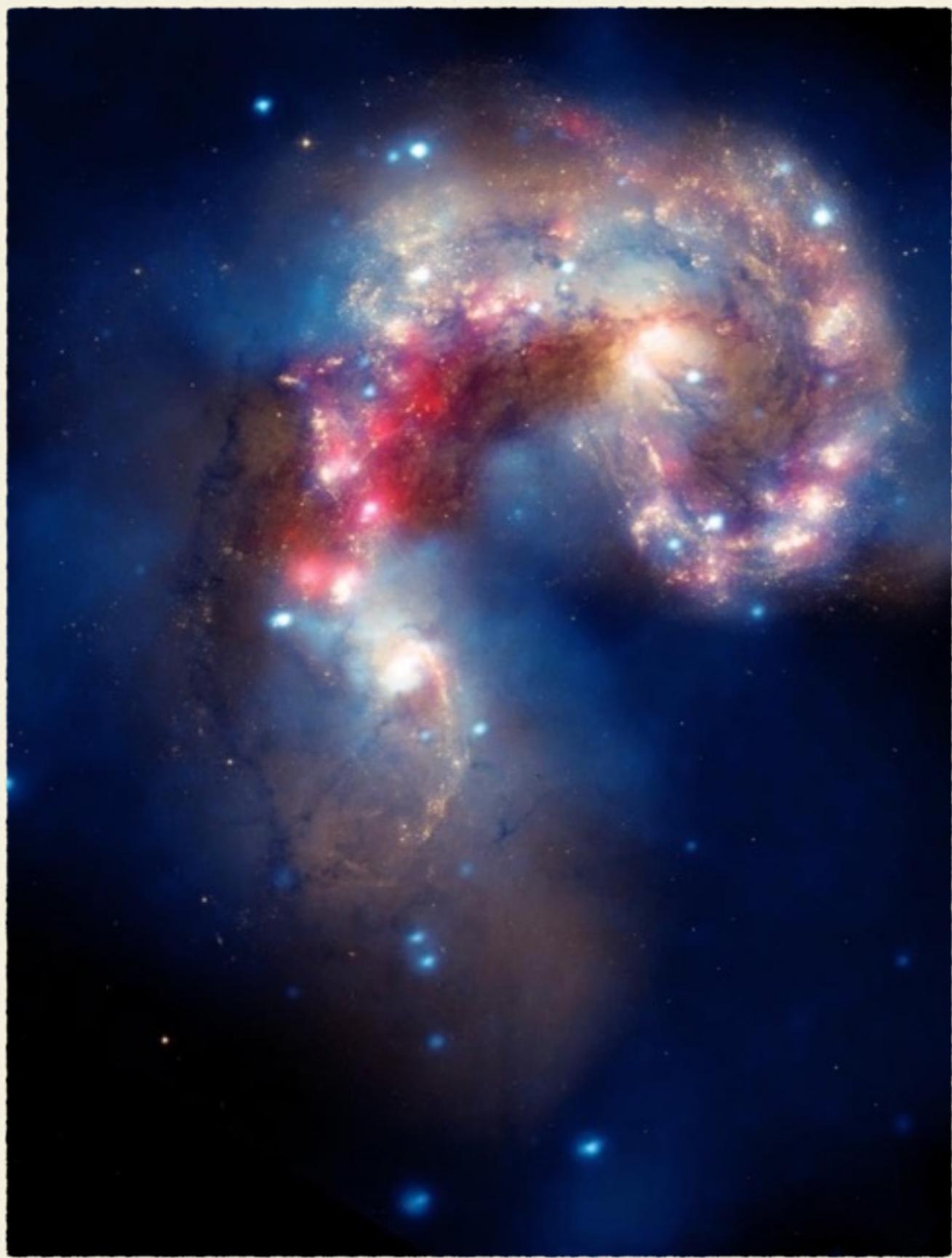


La médecine ayurvédique possède huit branches :

- la médecine interne,
- la chirurgie,
- la médecine ORL,
- la toxicologie et antidotes,
- la psychiatrie et les maladies dues aux esprits maléfiques,
- la pédiatrie,
- la gériatrie et traitement pour rajeunir,
- la conception et science des aphrodisiaques.

Plus qu'une médecine, l'Ayurvéda est un réel art de vivre puisqu'au delà de la maladie, elle prend en charge la personne dans sa globalité : corps, esprit et âme.

*Tout ce qui se vit à l'intérieur, se voit à l'extérieur.*



# Les 5 sens

- Ether
- Air
- Feu
- Eau
- Terre

# ELEMENT ESPACE

Appelé aussi 'Ether', l'élément espace est léger, vide, subtil et omniprésent. Il est universel, immobile et informe. L'espace est énergie nucléaire. Il apparaît quand la conscience non manifest se met à vibrer et associé aux sons et à l'ouïe. Nous avons besoin de l'espace pour vivre, bouger, grandir et communiquer. Les espaces du corps inclus la bouche, le nez, les conduit gastro-intestinaux, respiratoires, l'abdomen et le thorax. D'un point de vue psychologique, l'espace amène liberté, paix et l'expansion de la conscience. Il est également responsable de l'amour et de la compassion ainsi que des sentiments de séparation, d'isolement, d'anxiété et de peur.



# ELEMENT AIR

L'air est sec, léger, clair et mobile. Seconde manifestation de la conscience, l'air bouge dans l'espace. L'air est énergie électrique. Il est informe mais il peut être perçu par le touché, sens auquel il est rattaché. Il s'exprime dans les mouvements des muscles, des poumons et des pulsations du coeur. Les impultions sensorielles et neuronales à partir et vers le cerveau sous l'influence du princpe de l'air, qui est également responsable de la respiration, l'ingestion, le mouvement des intestins et l'élimintation.

Le flot de pensées, de désirs et de volonté est dirigé par l'air ce qui procure en nous la sensation de bonheur, de fraîcheur, de joie et d'excitation.

A l'instar de l'élément 'espace', l'air est reponsable de la peur, de l'anxiété, de l'insécurité et de la nervosité.



# ELEMENT FEU

L'élément feu est chaud, sec, aiguisé, pénétrant et lumineux. Quand l'air commence à se mouvoir, cela produit une friction qui génère de la chaleur ou du feu. Le feu est énergie rayonnante. Le feu est actif et changeant. Dans notre système solaire, le soleil est source de feu et de lumière. Dans notre corps, notre 'feu' biologique se situe au niveau de notre plexus solaire qui régule notre température corporelle et notre métabolisme: digestion, absorption et assimilation.

Le feu est associé à la lumière et à la vision. Le feu est intelligence. Il est nécessaire à la transformation, l'attention, la compréhension, l'appréciation, la reconnaissance et la compréhension. Le feu est également responsable de la couleur, de la haine, de l'envie, de la critique, de l'ambition et du besoin de compétition.



# ELEMENT EAU

Une autre forme de manifestation de la conscience est l'élément eau. Elle est fluide, lourde, douce, visqueuse, froide, dense et cohésive. Elle rassemble les molécules entre elles. L'eau est énergie chimique.

Elle est associée au sens du goût sans l'humidité de la langue, on ne peut rien goûter. L'eau existe dans le corps en tant que plasma, cytoplasme, serum, salive, sécrétions nasales, fluide céphalo-rachidien, urine et sueur. Elle est nécessaire à notre nutrition et nous maintient en vie - sans elle nos cellules meurent. L'eau est contentement, amour et compassion. Elle génère soif, œdème et obésité.



# ELEMENT TERRE

L'élément terre est lourd, dur, rugueux, ferme, dense, se déplace doucement et encombrant. C'est le plus solide des 5 éléments. Il n'est ni chaud ni froid. L'élément terre est énergie mécanique ou physique. Selon l'Ayurvéda, ce n'est rien d'autre que de la conscience cristallisée ou solidifiée. Il donne force, structure et énergie au corps.

Toute la structure solide du corps (os, cartilages, ongles, dents, cheveux, peau) est un dérivé de la terre. Cet élément est associé au sens de l'odorat. Il apporte le sens du pardon, du soutien et permet de garder les pieds sur terre et de grandir. Il crée également les sentiments d'attachement, d'avidité et de dépression. Son absence ne permet pas d'être bien ancrée sur cette terre.



# Les trois doshas

- Vata
- Pitta
- Kapha



# DOSHA VATA

VATA est énergie du mouvement. Bien qu'il soit basé sur l'élément AIR, il n'est pas considéré de la même manière que l'air dans son environnement extérieur mais plutôt comme l'énergie subtil qui gouverne les mouvements biologiques. Vata est intimement lié à notre essence de vie, PRANA. Prana est l'essence pure de VATA: c'est là sa force de vie et son intelligence. Cette intelligence est nécessaire pour la communication entre deux cellules et pour maintenir les fonctions vitales entre les deux. Sur le plan cosmique, Prana est dit être l'attraction entre Purusha et Prakriti.

En tant que principe de mobilité, VATA régule toutes les activités dans le corps, à la fois mentales et physiologiques. Il est responsable de la respiration, du clignement des yeux, des battements du cœur, et de tout mouvement du cytoplasme et des membranes cellulaires. Toutes les impulsions au sein du vaste réseau de notre système nerveux sont gouvernés par VATA.

Quand VATA est équilibré, il assure la créativité, la flexibilité et permet la propagation de sentiments tels que la joie, la fraîcheur, le bonheur et la légèreté. Lorsqu'il est en déséquilibre, vata produit la peur, la nervosité, l'anxiété, les spasmes et la terreur.

Vata est sec, léger, froid, subtil, clair, mobile et dispersé.



# Personne Vata

Il aura tous les attributs de Vata :

- Traits irréguliers,
- Jointures proéminentes
- Très grand ou très petit
- Musculature maigre
- Androgyne
- Peau terne et sèche
- Toujours en mouvement
- Cerveau en ébullition
- Créatif
- Pleins de projets en tête
- Comme le vent



# DOSHA PITTA

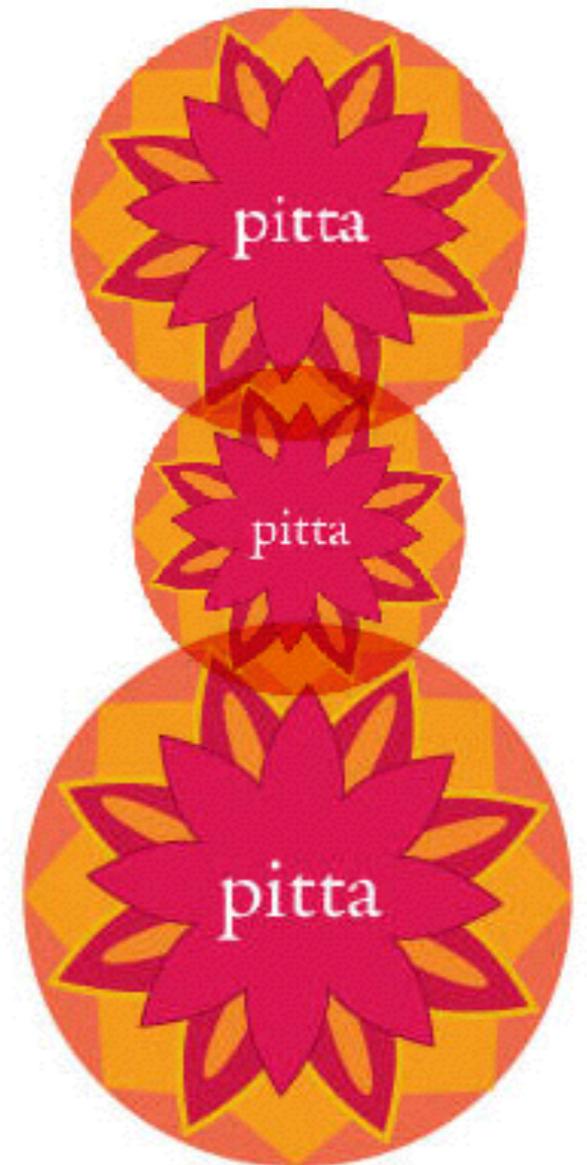
Pitta peut être traduit par 'feu', mais ne le signifie pas littéralement. C'est plutôt un des principes du feu, l'énergie chauffante ou métabolisme. PITTA gouverne les changements biologiques qui s'opèrent dans notre corps. Il régule la digestion, l'absorption, l'assimilation et la température corporelle.

Du point de vue de la biologie moderne, PITTA englobe les enzymes et les acides aminés qui jouent un rôle majeur dans notre métabolisme. PITTA gère la température de notre corps à travers le processus de transformation de la nourriture, ainsi il stimule l'appétit et la vitalité.

Mais il n'y a pas que la nourriture que nous métabolisons. Toutes les impressions venant de l'extérieur sont aussi traitées ou 'digérées' et deviennent alors une partie de nous-mêmes. Lorsqu'il est équilibré, PITTA stimule l'intelligence, la compréhension et est un point crucial dans le processus d'apprentissage.

En déséquilibre, PITTA peut causer des émotions très fortes comme la frustration, la colère, la haine, la critique et la jalousie.

PITTA est chaud, amer et propageant.



# Personne Pitta

- Traits réguliers, pointus et fins
- Physique harmonieux
- Yeux vifs
- Dents pointus et fines
- Teint jaune orangé
- Transpiration forte et odorante
- Mental structuré et ordonné
- Esprit vif et tranchant
- Solaire





## DOSHA KAPHA

Kapha est la stabilité. Tout comme la terre glaise (mélange de terre et d'eau), Kapha maintient le principe de cohésion et de lubrification dans le corps.

Frais, lourd, lent et dense, il coordonne l'équilibre de la structure de tous les organes, tissus, liquides et température du corps.

Dans la digestion, son rôle en amont est de liquéfier le bol alimentaire et de lubrifier les parois intestinales, permettant ainsi aux enzymes de pouvoir faire leur travail d'assimilation et de digestion de manière efficace et facilement.

Son siège principal est l'estomac et sa réserve est située dans les poumons.

En équilibre, Kapha est source de vitalité, donnant au corps l'eau nécessaire pour vivre et satisfaire l'individu. Il induit ainsi sur le mental en apportant joie de vivre, satisfaction et jouissance. C'est en Kapha et sous l'action de Vata que Pitta puisse les ressources nécessaires pour activer son intelligence et sa compréhension.

En déséquilibre, Kapha est au ralenti et peut être la cause de tristesse, dépression voire mélancolie. Le transit sera également ralenti et on peut voir l'apparition d'oedèmes.

# Personne Kapha

- Ronde avec tendance à l'embonpoint
- Petite ou grande
- Bonne ossature et musculature
- Tombe rarement malade
- Peau rose pâle
- Yeux doux
- Aime la routine
- Mental lent et méthodique
- Aime être entouré de personnes qu'elle aime
- Aime prendre son temps
- Lunaire

