



ayurveda

the science of life

Shiva Shailam, Ecole d'Ayurveda de Maithrimandir - Newsletter Nov 2020



SHIVA SHAILAM, l'école d'Ayurveda de Maithrimandir vous partage quelques notions d'Ayurveda et vous invite à intégrer au fil des semaines l'art de vie ayurvédique dans votre quotidien. Un bon moyen de BOOSTER son immunité !

L'Ayurveda

Les grands principes

Harmonie - Globalité - Universalité

L'Ayurveda repose sur l'**harmonie entre le corps et l'esprit**. Afin de rétablir ou maintenir cette harmonie, l'Ayurveda comprend toute une série de soins ayurvédiques, dont notamment le massage qui y occupe une grande place mais également tout une série d'autres soins spécifiques. Nous les développerons ultérieurement.

De **manière globale**, l'Ayurveda propose d'adapter ou réadapter son mode de vie afin d'être en meilleure harmonie et en meilleure santé.

Cette médecine millénaire a été développée comme un système permettant de diagnostiquer les déséquilibres dans le corps et dans l'esprit, elle a pour base l'école de pensée indienne du Samkhya.

Selon l'Ayurveda, ces déséquilibres finissent par se manifester sous forme de maladies, de malaises, agitations et autres symptômes.



Il s'agit ainsi de ramener **l'équilibre** dans le corps grâce à une hygiène de vie adaptée à la personne, à son environnement via l'utilisation de plantes, d'huiles et d'autres remèdes naturels appropriés.

Pour l'Ayurveda, notre mode de vie doit être adapté globalement à ce qui nous convient le mieux en fonction de notre **constitution ayurvédique** (les doshas). Ce thème sera le sujet de l'article de la semaine prochaine.

Par conséquent, le médecin ayurvédique portera attention notamment à notre alimentation, notre sommeil, nos humeurs, notre digestion, nos interactions, nos relations, notre morphologie, la peau, les cheveux...

Pour l'Ayurveda, être en bonne santé signifie avoir un bon fonctionnement corporel mais pas que... Notre santé physique va de paire avec notre santé mentale et émotionnelle. **L'individu est envisagé dans sa globalité.**

Cette médecine traditionnelle est désormais reconnue et répertoriée par l'OMS en tant que système de santé naturel, traditionnel et intégratif.

Ses **bienfaits** sont nombreux : réduction du stress, élimination des toxines, amélioration de la circulation, ralentissement du vieillissement, etc;..

L'Ayurveda se base sur la théorie des **5 éléments** qui composent l'univers (macrocosme) et créent le corps humain (microcosme):

- Ether (Akasha)- espace subtil
- L'Air (Vayu)
- Le Feu (Agni)
- La Terre (Prithivi)
- L'Eau (Jala)

Nous avons tous ces 5 éléments en nous et nous sommes le reflet de l'Univers. Nous en reparlerons la semaine prochaine mais en attendant, un proverbe ayurvédique synthétise ce principe.

« Je suis fait de l'Univers et l'Univers est fait de moi »

« L'Ayurveda, c'est accompagner le corps dans chaque saison de son âme et ce, jusqu'à sa disparition finale. L'Ayurveda cherche à rendre ce trajet agréable pour obtenir le maximum de notre incarnation, à savoir l'éveil »

Ekarshi Sarva Atma Mithra

La semaine prochaine, le partage se fera autour de la constitution ayurvédique, un préalable nécessaire avant d'aborder la notion de feu digestif.

Bonne semaine à tous,
Prenez soin de vous !

L'équipe de Maithrimandir Ayurveda Massage.

maithrimandir.shivashailam@gmail.com

+91 85901 61689 (Inde)



Retrouvez nos formations 2021-2022 sur
www.maithrimandir-homestays.com



LA VUE DEPUIS SHIVA SHAILAM, L'ÉCOLE D'AYURVEDA DE MAITHRIMANDIR