



Santé par l'Ayurveda

À la rencontre de l'Ayurveda...

L'Ayurveda est le système médical traditionnel de l'Inde. Il est transmis en sanskrit sous forme de *sloka*. Le mot "Ayurveda" est composé de deux syllabes "ayus" - la vie, la longévité et "veda" - la connaissance. En d'autres termes, l'Ayurveda est la connaissance de la vie et de la longévité.

Comment vivre une vie longue et heureuse en bonne santé ? Telle est la question fondamentale de la médecine ayurvédique.

Cette médecine ancestrale repose sur la **connaissance des** trois bio-énergies **dosha** *vata-pitta-kapha* et propose **une approche globale de la santé** à travers l'alimentation, les routines quotidiennes, les plantes, les soins du corps et l'écoute de soi.

Les 5 éléments

Ether – air – feu – eau – terre

« Les cinq éléments – Terre, Eau, Feu, Air et Ether – qui composent l'univers, se retrouvent à petite échelle dans notre corps, orchestrant chaque fonction, chaque mouvement, et nous rappelant que nous sommes un reflet vivant de l'univers. »

Vata – Mouvement

Ether + air

C'est la force qui met en mouvement, souffle de vie et d'inspiration, régissant le souffle, les pensées, les impulsions nerveuses et la légèreté du corps.

Pitta – Transformation

Feu + eau

C'est la force qui transforme, digère, éclaire — le feu intérieur qui alimente la compréhension, la chaleur du corps et la clarté de l'esprit.

Kapha – Stabilité

Eau + terre

C'est la force qui unit et soutient, douceur enracinée, nourrissant le corps, la stabilité du cœur et la paix de l'esprit, ancrage, immunité, structure du corps, douceur intérieure.

La santé bien plus que l'absence de maladie.

*samadasha: samagni ca samadhatu malakriya:/
prasannatma indriya mana: svastha iti abhidhiyate//*

Su.Su.16/41

La santé véritable naît de l'**équilibre fonctionnel** entre les dosha, le feu digestif, les tissus et les déchets corporels, et de l'**harmonie** entre l'âme, les organes de sens et l'esprit.