**AYURVEDA – UN BREF DESCRIPTIF**

***« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d’y rester »*** - Proverbe indien*.*

Qu’est ce que l’Ayurveda? En sanscrit cela veut dire: ‘Science de la Vie’ et cette science est vieille de plus de 5000 ans. Elle est la philosophie de santé et de bien-être optimum issue de la médecine traditionnelle indienne. Aujourd’hui l’Ayurveda mène de front les médecines holistiques qui prennent en compte de façon globale le corps, l’âme et l’esprit. De plus en plus de personnes en Occident et en Orient croient fermement que l’Ayurveda avec sa compréhension profonde de la vie basée sur la conscience et les 5 éléments présents dans l’Univers (air, espace, feu, eau et terre) est la clef de la médecine de l’avenir.

Ceci s’explique par la place spirituelle et unique que l’Ayurveda accorde à notre dimension dans l’univers. L’Ayurveda croit que le corps, l’âme et l’esprit forme un ensemble uni mais cette ‘science de vie’ a des méthodes spécifiques pour traiter chacun de ces composants.

L’Ayurveda enseigne que chacun de nous a une constitution unique – différente de toute autre personne – chacun a sa propre taille, forme, tempérament, personnalité et ces variations influent énormément sur notre santé et sur notre bien-être. L’Ayurveda affirme que chacun est responsable de sa santé et de son bien-être et que le point de départ de ce processus est la compréhension de notre propre constitution, de ce qui lui convient ou pas, ou plus précisément ce qui le maintient en équilibre pour empêcher l’installation de déséquilibres et de maladies, et comment les corriger.

3 ‘doshas’ – ou intelligences du corps - existent selon l’Ayurveda : Vata, Pitta, Kapha, qui en d’autres termes sont notre constitution morpho-physiologique et émotionnelle :

**VATA**

**Vata** = «ce qui souffle» est le dosha principal qui ‘mène’ les deux autres. Il est constitué des éléments d’air et d’éther (espace). Le siège principal de Vata se trouve dans le bas ventre, principalement dans le gros intestin, avec l’élément espace remplissant tous les espaces creux dans le corps – la tête, les viscères, les articulations, les poumons… Il gère le mouvement et les pulsations, volontaires et involontaires. Vata contrôle le système nerveux et la mobilité du corps et surtout du mental. Il est donc étroitement lié à notre esprit et à notre santé mentale. Les personnes ‘Vata’ sont souvent très sensibles et créatifs, mais ont une tendance à s’angoisser, à avoir des doutes et à manquer de stabilité et d’enracinement. Ils ont souvent la peau et les cheveux secs, des os, des ongles et des articulations fragiles, une mauvaise circulation, des douleurs en bas du dos et souffrent de constipation et ballonnements.

**PITTA**

**Pitta** = «le feu ou ce qui cuit»- est le dosha constitué des éléments de feu et d’eau. Sa fonction principale est le métabolisme et la digestion – physiologique et mentale. Il se trouve principalement dans l’estomac, l’intestin grêle et le foie. Il est responsable de toute la chaleur et des perceptions sensorielles de la lumière (les yeux) jusqu’au métabolisme cellulaire. Concernant le mental, Pitta contrôle la raison, la logique, l’intelligence, l‘esprit ‘cartésien. Bref, il gère toute la digestion – physiologique, sensorielle et mentale. Il permet à l’esprit de percevoir, d’analyser, de juger, d’ordonner et de faire la part des choses. Quand il est en déséquilibre – quand il y a trop de chaleur et d’humidité dans le corps – il s’exprime par la colère, l’impatience, l’intolérance et par des problèmes de peau, de foie et de cœur.

**KAPHA**

**Kapha** = «ce qui colle» – est le dosha composé de terre et d’eau. Il contrôle la structure, la stabilité, à savoir le poids, la fabrication des muscles, des os, de la graisse, des tendons… mais aussi les émotions, le sentiment de bien-être et le contentement. Il gère aussi la lubrification du corps et donc apaise les nerfs, le mental et les sens, aussi bien qu’il lubrifie et protège les articulations et les membranes. Son siège principal se trouve dans la partie supérieure du corps – la paroi de l’estomac, les poumons et la tête – là où des mucosités s’accumulent. Kapha est lié aux sens de l’odorat et du goût, aux sentiments et aux émotions et à la capacité de notre cerveau à ‘retenir la forme’ – et donc à notre mémoire à long terme. Il procure du calme, de la stabilité et de l’enracinement, mais quand il est en déséquilibre il crée de l’attachement, la possessivité, la rétention de liquides et un excès de poids, ainsi qu’un repli sur soi menant souvent à la dépression.

L’Ayurveda fonctionne par l’analyse et l’élimination des causes des déséquilibres, notamment dans l’alimentation et dans le style de vie, plutôt que sur le traitement des symptômes. Il vise à raviver et rééquilibrer les intelligences du corps (Vata, Pitta, Kapha) pour que les maladies s’estompent par l’élimination des causes et par le rééquilibrage naturel du corps avec lui-même, la Nature et l’Univers.

Il va de soi que la prévention fonctionne bien mieux que le traitement d’une maladie installée depuis longtemps. D’ailleurs, l’Ayurveda dénombre 6 étapes de la maladie alors que la médecine conventionnelle ne prend en compte que les 2 derniers avant d’agir.

L’Ayurveda est donc une vraie ‘science de la vie’ où le yoga, la méditation, la cuisine ayurvédique avec des produits frais et naturels, ainsi que des rituels de nettoyage, de massage et de soins thérapeutiques constituent des gestes quotidiens essentiels pour rester en bonne santé – physique, mentale et émotionnelle. En intégrant petit à petit des gestes simples et naturels dans votre vie, vous aurez ainsi de la lumière, de l’harmonie et du bien-être dans votre corps, votre âme et votre esprit. Cela demande un peu de temps, d’effort et de responsabilité individuelle mais les effets seront durables et 100% naturels !

***SOINS AYURVEDIQUES PROPOSES PAR CATHERINE DAVIES, THERAPEUTE AYURVEDIQUE***

***O***ffrez-vous des soins de beauté intérieure et extérieure, issus de la médecine traditionnelle indienne, l’Ayurvéda, - philosophie millénaire de santé parfaite et de vitalité joyeuse.

***P***rofitez des rituels de bien-être profond, qui nettoient, apaisent et énergétisent votre corps, âme et esprit.

***G***râce à un rééquilibrage des 5 éléments en vous, vous retrouverez paix et harmonie.

***D***orlotez-vous comme Shakti et Shiva – dieu et déesse indiens légendaires - afin d’éveiller la force vitale et le divin en vous.

***SOINS AYURVEDIQUES SHAKTI-SHIVA***

 ***M*assage Abhyanga ‘épicé’.** Revitalisez-vous grâce à ce soin corporel thérapeutique à l’huile chaude de sésame. Vous serez à la fois profondément relaxé et énergétisé : 1h 15 - 8500F

***M*assage Abhyanga ‘doux’.** Détendez vous en profondeur avec ce massage aux huiles essentielles qui rééquilibrera en douceur vos chakras et harmonisera votre corps : 1h 15 - 8500

 ***M*assage ‘subtil’ du visage et de la tête.** Ce ‘lifting naturel’ vous permettra de lâcher tous vos soucis, tensions nerveuses et maux de tête pour retrouver détente, harmonie et sérénité: 1hr - 7500F

 ***S*hirodhara** La ‘Reine’ des traitements ayurvédiques, ce soin très agréable consiste en un fil continu d’huile tiède aux herbes thérapeutiques sur le 3ème œil. Il calme en profondeur le système nerveux, le stress, les migraines, les blocages émotionnels. 1hr – 12.500F

 ***K*ati Basti.** Ce traitement unique est très efficace pour apaiser des douleurs du dos, des épaules, de la sciatique, du lumbago, des tendinites du genou ou du coude. Application d’huile chaude aux herbes ayurvédiques suivi d’un massage local. 1hr – 8500F

 ***C*onsultation Ayurvédique** Déterminer votre constitution : Vata, Pitta, Kapha pour mieux vous connaître et vous adapter aux stress de la vie. Conseils diététiques et style de vie: 1h 30 - 8500F

 **Catherine DAVIES** Thérapeute Ayurvédique, diplômée de l’AIAS, Nouvelle Zélande, Massage SGM (Sensitive Gestalt Massage), diplômée du Centre Elzéard, France & de l’Université d’Oxford, GB.

8 rue James Cook, Fbg. Blanchot, Nouméa.

Bons cadeau disponibles.

Sur RDV.

**CONTACT:98 78 79 cat.cat.davies@gmail.com**

***AYURVEDA - LA LUMIERE DANS VOTRE CORPS, AME & ESPRIT EVEILLEZ le DIVIN en VOUS***

NB Les soins proposés ne se substituent en aucun cas à un avis médical conventionnel. En cas de problème médical, consulter en priorité votre médecin traitant.