



Description de la méthode

Ayurveda est une médecine traditionnelle indienne qui veut dire connaissance de la vie.

C'est un système de santé holistique qui conçoit l'être humain comme étant unique en liant le corps, l'esprit, le comportement et l'environnement.

Le concept ayurvédique repose sur les «cinq éléments»: l'éther (ou espace), l'air, le feu, l'eau et la terre.

Tout dans l'univers est composé de ces éléments autour de l'être humain et de son environnement. Les bioénergies de ces cinq éléments sont regroupées dans les trois «doshas» (trois énergies vitales). Chaque dosha est la combinaison des éléments, dont l'un est dominant : l'air et l'éther pour Vata, l'eau et le feu pour Pitta et la terre et l'eau pour Kapha.

Vata est responsable du mouvement et du flux et détermine toutes les fonctions physiques du corps.

Pitta gère la digestion et le métabolisme, règle la température corporelle.

Kapha est en lien avec l'hydratation du corps et renforce les défenses immunitaires naturelles.

Effets

L'Ayurveda s'intéresse non seulement à la préservation et au maintien de la santé, mais aussi à la guérison des maladies.

Les massages mobilisent les toxines de la peau, drainent indirectement les émonctoires et par conséquent stimulent la détoxification et ramène l'équilibre des doshas et génère la santé.

Aux massages, s'ajoutent des rituels quotidiens et un équilibre alimentaire qui compléteront la détoxification.

Indications

- Troubles du sommeil
- Troubles digestifs
- Douleurs musculaires et articulaires,
- Céphalées
- Allergies
- Stase lymphatique
- Effets du vieillissement

Contre indications

En fonction des pathologies ou des dérèglements, le praticien définira le type de massage le plus adapté, à savoir : détoxiquant, drainant, raffermissant ou stimulant la lymphe et la circulation sanguine.

