

L'Âyurveda

Une médecine indienne

L'Âyurveda est en vogue... Mais savez-vous en quoi cela consiste ?

Non ? et bien dans cette article nous vous dévoilerons les principes de cette médecine simple et naturelle.



Qu'est-ce que l'Âyurveda ?

« Ayurveda » signifie « la connaissance de la vie ». C'est une médecine indienne qui est apparu 4000 avant JC. Elle a été développée par des sages dans le but de connaître la nature, et les êtres vivants. Elle se base sur la connaissance de la vie mais aussi sur la connaissance de soi-même. Plus précisément, elle étudie l'énergie du vivant afin de l'utiliser dans un processus de guérison sain, logique et naturel. Son but est la recherche d'un équilibre.

C'est une médecine holistique et aussi un art de vivre. Elle prend en compte tous les aspects de l'être humain en passant par des notions plus abstraites comme l'existence, les énergies mais aussi le corps physique lui-même. Elle permet de se connaître en profondeur.

Les principes de l'Âyurveda sont basés sur les lois universelles de la nature. Ils restent inchangés depuis des millénaires.

L'Âyurveda se manifeste par la mise en place de pratiques et d'outils

dans le quotidien de chacun. Elle s'utilise lors de régimes alimentaires, dans certains exercices physiques et mentaux comme le yoga ou la méditation. Les remèdes associés sont à base de plantes, et les massages sont recommandés pour pratiquer cette médecine. Ces méthodes sont douces et accessibles à tous. Chaque personne doit s'écouter et utiliser les bienfaits de ses pratiques selon son rythme et ses besoins.

En France...

L'Âyurveda est considéré en France comme une « médecine complémentaire » ou « alternative ». Cette médecine est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle fait l'objet de nombreuses recherches et a permis la publication de nombreux articles dans les facultés de médecine. Mais elle n'est pas enseignée dans les établissements français. Les professionnels de l'Âyurveda se doivent de donner des conseils et des astuces pour accéder à un état de bien-être. Leurs compétences se limitent à la prévention.

Pour qui ...

C'est une médecine douce et adaptable, elle s'adresse aux adultes, aux enfants mais aussi aux personnes âgées. Elle est destinée à tout ceux qui souhaitent améliorer leur équilibre alimentaire ainsi que la qualité de vie au quotidien sur une longue période. La bonne pratique de l'Âyurveda ne dépend pas seulement du professionnel, elle dépend aussi de la volonté de chacun à prendre conscience de son état, et de ses capacités. Cela demande de la patience et de la détermination.

Principes de l'Âyurveda...

- L'Âyurveda est lié au KARMA : une action est suivie d'une réaction. Une action positive aura des effets positifs et inversement. Cette médecine croit que l'infiniment petit (la plus infime des molécules) est le reflet de l'infiniment grand (les planètes ou la galaxie dans le cosmos). Le microcosme et le macrocosme comme on les nomme, fonctionnent selon les mêmes principes.



>>

- Les éléments de la nature et du monde se retrouvent aussi dans le corps. Ce sont les 5 états de matière : l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Ces états de matière se manifestent sous différentes combinaisons dans le corps humain via 3 DOSHAS (humeurs biologiques) : VATA (Air), PITTA (feu) et KAPHA (eau).

Il existe 7 combinaisons possibles: Certaines personnes ont un seul DOSHA dominant, mais la plupart ont 2 associations VATA/PITTA (air/feu), PITTA/KAPHA (feu/eau), KAPHA/VATA (eau/air). Il existe des personnes qui ont les 3 DOSHAS : « Tridoshique ».

Selon l'Âyurveda, ces 3 DOSHAS sont des forces biologiques intelligentes qui gouvernent le corps humain. Elles se manifestent par des substances physiologiques. Si les 3 DOSHAS sont en harmonie, l'esprit est équilibré, le comportement est agréable et la physiologie est en bonne santé.

- La constitution natale appelée PRAKITI est le reflet de cette combinaison de DOSHAS. PRATIKI est aussi un état d'équilibre, de bien être et de bonne santé.

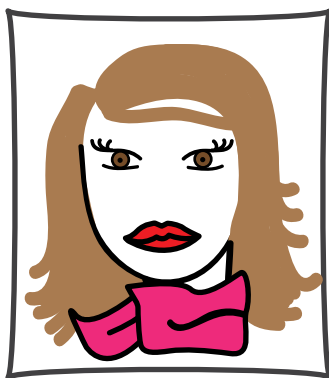
- Si le mode de vie, l'alimentation, l'état psychologique et émotionnelle ou tout autre élément externe perturbent l'organisme, il y a un déséquilibre

de la constitution natale. C'est à partir de là que débute le processus d'une maladie. Cet état est appelé VIKRITI (le contraire de PRAKITI). Ce dernier se manifeste sous la forme de symptômes plus ou moins prononcés. Le tout est de savoir les interpréter pour connaître l'origine des déséquilibres.

Pour savoir si votre organisme est PRAKITI ou VIKRITI des tests sont proposés dans des livres, et des professionnels de l'Âyurveda sont à disposition. La règle est d'être le plus objectif possible. Il faut être sincère avec soi-même et tenir compte des événements et paramètres qui ont dominé ou dominent dans la vie de chaque personne.

RENCONTRE INÉDITE !

Pour ce numéro de Mon Chou, nous avons fait la connaissance d'Anne-Laure Spitzer une spécialiste en Ayurveda. Lors de cette rencontre, nous avons pu constater à quel point elle était passionnée par son métier : Apporter ses connaissances pour le bien-être des autres est pour elle, un réel plaisir utile à son épanouissement professionnel mais surtout personnelle. Anne-Laure est une personne souriante et pétillante !



Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre parcours ?

Anne-Laure Spitzer : Au départ, je suis diplômée de l'École supérieure de commerce de Dijon. J'ai débuté ma carrière professionnelle en contrôle de gestion. J'ai ensuite travaillé pendant 12 ans aux ressources humaines. Pendant cette période de ma vie, je n'étais pas épanouie dans mon travail. J'étais studieuse mais je sentais au fond de moi que j'étais vouée à faire autre chose...

En parallèle, j'ai découvert l'Âyurveda à l'âge de 20 ans. Attirée par cette philosophie de vie, j'ai appliqué et testé les principes de cette médecine indienne sur moi afin de résoudre quelques petits problèmes de santé. J'ai adapté peu à peu mon mode de vie afin de bénéficier des avantages de l'Âyurveda. À force d'accroître mes connaissances dans ce domaine, j'ai développé une véritable passion. J'ai décidé tout simplement de devenir une spécialiste en ayurvédique. Ce projet professionnel est apparu comme une évidence. Et c'est à ce moment là, que je me suis sentie en phase avec ma vie professionnelle et personnelle. J'avais trouvé ma vocation : faire connaître l'Âyurveda et mettre en évidence les bonnes pratiques de cette médecine envers les personnes qui le souhaitent et qui en ont besoin.

Afin de concrétiser ce nouvel avenir professionnel, j'ai obtenu un diplôme à l'Institut européen d'études védiques. J'ai également eu des formations en diététique, en phytothérapie et en massage. J'ai aussi un diplôme d'université nutraceutique et aliments santé. Aujourd'hui, je me sens utile et j'ai plaisir à aider.

Comment pratiquez-vous votre spécialité ?

Anne-Laure Spitzer : J'ai 10 ans d'expérience dans mon domaine d'activité actuel et depuis 1 an, j'ai un cabinet à Dijon. Cela me permet de recevoir les patients dans un espace optimal et propice aux échanges. Dans un premier temps, je propose une séance de découverte. Elle a pour objectif de définir les besoins des personnes qui viennent en consultation. L'Âyurveda est une médecine qui part du principe que chacun est unique, chacun a des besoins différents. Il faut trouver l'équilibre adapté à la morphologie et à l'environnement personnel de tous. Je suis amenée à intervenir sur la digestion, le sommeil mais aussi le stress. Je pratique des massages, je donne également des cours de cuisine ayurvédique et végétarienne, ainsi que des conférences. Mon but est de divulguer des comportements, des modes de vie utiles au bien-être de chacun.

Pour aller plus loin rendez-vous sur le site : www.espace-ayurveda-harmonie.com