

TROUVER LA PAIX AVEC L'AYURVEDA

L'AYURVEDA EST UNE SCIENCE TRADITIONNELLE INDIENNE

de l'Energie Vitale, vieille de 5 000 ans, reconnue par l'OMS. A la fois médecine et philosophie, elle associe l'esprit, le corps et l'âme pour désintoxiquer et équilibrer la perception de bien-être personnel.

L'Ayurveda est avant tout une philosophie et y un art de vivre.

A ce titre, il dispense de nombreux conseils pratiques pour être bien tant avec soi-même qu'avec les autres, pour ressentir du bien-être et se maintenir toujours dans **un état de joie et d'enthousiasme**.

Par exemple, l'Ayurveda nous dit : « Si tous les matins en nous réveillant, nous n'avons pas envie de commencer notre journée souriants et enthousiastes, cela signifie que quelque chose ne fonctionne pas très bien en nous, qu'il y a un déséquilibre, une dysharmonie, un dysfonctionnement ».

L'Ayurveda nous enseigne alors comment rééquilibrer nos énergies sur le plan physique, vital, mental, psychique et spirituel, pour être bien dans notre peau et pour évoluer.

Cette forme de médecine, souvent appelée « médecine ayurvédique », est peut-être la plus ancienne du monde, et elle possède d'innombrables ressources pour la prévention de la guérison des maladies.

L'apprentissage de la médecine ayurvédique nécessite de longues études, sérieuses et approfondies.

En Inde, après le baccalauréat, 6 années sont nécessaires, suivies de 2 années d'internat.

Pour l'Ayurveda, la santé ne saurait être réduite au seul corps physique et nécessite donc la mise en œuvre de nombreux talents. C'est avant tout une connaissance, une expérience et un savoir-faire dont le but n'est autre que l'épanouissement complet de la vie dans tous ses aspects.

Dans l'Ayurveda, la personne est considérée comme un tout dans l'univers.

Et, à partir d'habitudes bénéfiques, à partir d'une connaissance d'elle-même, il lui propose de préparer son corps, son affectivité et son esprit de façon telle que la maladie se trouve face à un terrain qui lui soit totalement étranger, et où elle n'a **plus aucune prise possible**. Et sur cette base inébranlable, il lui propose de progresser vers plus de bien-être, de joie et de connaissance, et d'ouvrir une voie d'accès vers ses ressources les plus cachées, vers ses domaines de lumière.

Objectif : se fortifier pour ne plus donner de prise à la maladie et de favoriser l'épanouissement du corps et de l'esprit.

C'est ainsi que l'Ayurveda peut conseiller et aider chacun de nous tout au long de son existence : dans la vie de chaque jour, comme pour les grandes phases de son existence, ou même de pour les incidents de parcours, le fil de la vie en quelque sorte.

Pour ce faire, l'Ayurveda ne cherche pas à nous contrarier, il ne désire pas nous imposer des règles de moralité. Par contre, il souhaite nous montrer ce qui est en excès dans notre vie, ce qui n'est pas bon pour nous.

Au quotidien, il peut nous aider à bien nous lever, bien respirer, bien dormir, etc... de façon à nous permettre d'établir dans notre vie les conditions les plus favorables à la santé et au bien-être.

Face aux changements qu'imposent les grands cycles de la vie, aux évènements tels que conception et naissance, aux périodes les plus difficiles aussi tels qu'échec, dépression et maladie, il est capable de nous aider à maintenir un bon équilibre ou éventuellement à le retrouver. Il sait nous enseigner tout ce qui peut permettre à la vie de s'épanouir autour de nous