

# Ayurvéd

« L&rsquo;Art de la Médecine »

Plus qu&rsquo;un système médical, l&rsquo;ayurveda est un art de vivre, une façon d&rsquo;être en harmonie avec la nature. Cette approche met l&rsquo;accent plus sur la prévention que sur le traitement des maladies sans pour autant négliger les différentes méthodes de soins.

L&rsquo;ayurveda équilibre et revitalise l&rsquo;organisme réduisant la susceptibilité aux maladies en augmentant les défenses immunitaires.

Depuis l&rsquo;Antiquité, les méthodes de l&rsquo;Ayurveda ont été testées par des générations de « physiciens » sur des millions de patients.

L&rsquo;Ayurveda en tant que système a passé l&rsquo;épreuve du temps. Les anciens utilisaient leur intuition à la place d&rsquo;ordinateurs. Ils développèrent leur mémoire et leur intuition pour diriger leur thérapies. Ils firent de l&rsquo;Ayurveda un système de guérison et pour eux le but suprême de l&rsquo;ayurveda n&rsquo;était ni plus ni moins que l&rsquo;atteinte de l&rsquo;immortalité.

Santé, Individualité, Immortalité

L&rsquo;Ayurveda est un système donnant les règles pour jouir de la vie d&rsquo;une façon saine et équilibrée. A travers les routines journalières et saisonnières, on peut développer un véritable « Art du bien vivre ».

L&rsquo;équilibre entre l&rsquo;indulgence et l&rsquo;adhésion stricte à des règles de vie déterminera notre niveau de santé. On ne peut raisonnablement avoir « le beurre et l&rsquo;argent du beurre ». Un être humain se développe simultanément suivant deux axes :

- Un axe vertical ou la conscience s&rsquo;élève et se développe à travers la maîtrise des différents « corps » : physique, émotionnel, mental, spirituel
- Un axe horizontal ou l&rsquo;individu recherche un certain équilibre avec environnement.

Suivant cette perspective, on peut dire que le yoga traite plus de la verticalité alors que l&rsquo;approche Ayurvédique s&rsquo;attache plus à l&rsquo;horizontalité. C&rsquo;est pourquoi, notre corps physique se doit d&rsquo;être en harmonie avec la nature. L&rsquo;émotif et le mental doivent être en harmonie avec le groupe social au sein duquel nous fonctionnons, et notre conscience doit être en harmonie avec l&rsquo;Univers si nous voulons être réellement en bonne santé d&rsquo;après l&rsquo;ayurveda.

En Ayurveda, le mot « Svastha » : « être en bonne santé » se traduit par sva : le soi, stha : être établi. Être établi dans la conscience du Soi, ou encore « être centré ». Ainsi en Ayurveda, être sain est aussi un peu être Saint.

A l&rsquo;heure actuelle, nous vivons dans un monde où la course frénétique à la consommation est pris pour la forme suprême de « Liberté ». En réalité, nous sommes bel et bien aliénés par nos excès.

Cette course effrénée nous entraîne vers les objets des sens et les plaisirs, jusqu&rsquo;à ce que la nature dans son infinie bonté nous réapprenne le sens du mot modération à travers la "maladie" qui bien souvent résulte de cette vie déséquilibrée. Si l&rsquo;Ayurveda était une religion la mère Nature en serait la divinité et l&rsquo;excès en serait le seul « péché ».

Nous croyons être libres alors que nous sommes drogués de nourriture, café, cigarettes, alcool, télé, etc&hellip; Nous avons oublié nos racines, notre centre et nous courrons éperdus d&rsquo;excès en excès à la recherche d&rsquo;un bonheur illusoire.

Notre littérature, notre agriculture, et même notre médecine sont violentes. Où est l&rsquo;harmonie dans tout cela ? L&rsquo;Ayurveda est le produit d&rsquo;une civilisation enracinée dans le culte de la Nature. Les anciens rishis de l&rsquo;Inde étaient conscients du fait que nous venons de la Nature, vivons grâce à la Nature et que toute vie retourne finalement à elle. Il paraît donc évident que la vie humaine ne puisse être envisagée qu&rsquo;en coopération avec la Nature.

Carl Jung, après une visite en Inde exprima son opinion ainsi : " Il est possible que l&rsquo;Inde soit le monde réel et que les occidentaux vivent dans un asile fait d&rsquo;abstractions. La vie en Inde ne s&rsquo;est pas encore retirée dans la capsule de la tête. Là-bas, c&rsquo;est encore le corps entier qui vit. Il n&rsquo;est donc pas étonnant que les européens s&rsquo;y croient comme dans un rêve. Quand vous marchez pieds nus, comment oublier la terre ?"

Dans cette perspective de retour aux sources nous proposons différents séjours au cœlig;ur de l&rsquo;Inde autour d&rsquo;une pratique du Yoga et de l&rsquo;Ayurveda.

Pour réserver ou obtenir de plus amples informations, n'hésitez à nous contacter , nous serons heureux de vous répondre. Bhrami la plante de la sagesse...