

Ayurveda authentique

SpaDreams

Santé - Ayurveda - Yoga et Cures



Sur le chemin de l'équilibre intérieur

L'Ayurvéda, science qui pénètre les secrets de l'équilibre intérieur, est la clé de la longévité et de la santé.

Cette brochure a pour but de vous plonger dans la fascination et la diversité de l'univers ayurvédique.

Conseils SpaDreams



L'Ayurvéda, cette science médicale née en Inde, s'est répandue en occident comme une trainée de poudre au cours des deux dernières décennies. L'Ayurvéda est « in » - et non sans raison. En effet, cette thérapie traditionnelle indienne offre de nombreuses applications. L'Ayurvéda est l'outil idéal pour traiter, diagnostiquer ou prévenir la maladie, pour aider au rajeunissement, ou tout simplement pour développer le bien-être. Dans une société occidentale où le stress et ses conséquences sévissent sous différents formes, l'Ayurvéda, grâce à une approche globale où la situation personnelle de chacun est prise en compte, occupe une place de plus en plus importante.

Une des conséquences de la popularité croissante de cette science médicale indienne, est qu'on se trouve maintenant face à un déferlement d'offres ayurvédiques qui souvent n'ont pas grand-chose à faire avec l'Ayurvéda authentique. Pour les profanes, il devient de plus en plus difficile de s'y retrouver et de sélectionner la méthode qui leur convient le mieux.

D'autant plus que l'Ayurvéda est un système de soins de santé complexe, difficile à saisir. Il emploie son propre vocabulaire et recèle un grand nombre de formes et d'interprétations diverses.

Depuis déjà plus de 20 ans, SpaDreams - FIT Reisen propose des cures d'authentique Ayurvéda, y compris en Inde et au Sri Lanka, qui en sont le berceau.

Nous souhaitons partager avec vous l'expertise que nous avons acquise au fil des années, afin de vous donner sur les principaux aspects et composants de cette science médicale des Indes, la meilleure vue d'ensemble possible.

Sommaire

QU'EST-CE QUE L'AYURVEDA ?	S.2
LES PILIERS DE L'AYURVEDA	
Doshas - Principes bioénergétiques	
Qui suis-je? - Les types de constitutions en ayurvéda	S.3
Santé et maladie en Ayurveda	
VIVEZ L'AYURVEDA AUTHENTIQUE : FAITES UNE CURE « PANCHAKARMA »	S.5
Diagnostic	
Les traitements	
Purvakarma - phase préparatoire	
Panchakarma - quintuple purification	
Paschatkarma - phase post traitement	
Nutrition	
CRITÈRES DE QUALITÉ	S.7
PETIT LEXIQUE AYURVEDA	S.8

Informations Ayurveda



Qu'est-ce que l'Ayurveda ?

AYURVEDA - Ce mot est empreint de dépaysement et d'exotisme. Toute personne préoccupée par les problèmes de la santé a entendu ce terme au moins une fois. Mais que renferme-t-il ? Sa traduction fournit une première approche. Le mot « Ayurveda » dérivé du Sanskrit, la langue ancienne de l'Inde est composé des mots « Ayus » signifiant « vie » et « Veda » signifiant « connaissance, sagesse ». Ayurveda ne signifie donc rien moins que « connaissance de la vie ».

Cette connaissance fondamentale est la base de la science de la globalité de la vie, (approche holistique). Selon le concept ayurvédique, le corps ne doit pas être examiné séparément de l'âme et la personne ne doit pas non plus être coupée de son environnement. Entre les deux existent d'innombrables interactions et associations complexes. En conséquence, le diagnostic et les thérapies ayurvédiques, prennent en compte toutes les interactions dans tous les domaines de la vie humaine tels que les émotions, la raison, le corps, le comportement, le milieu de vie, la vie sociale et l'influence du quotidien et des saisons.

Les utilisations de l'Ayurveda sont variées. Elles se basent sur des règles diététiques établies, adaptées à la constitution individuelle propre à chaque individu, sur une phytothérapie de 3000 plantes et plantes aromatiques différentes, elle englobe une grande variété de techniques de purification (par exemple le Panchakarma), des massages à l'huile et de nombreux soins aux effets bénéfiques - le tout combiné à une pratique spirituelle du yoga et de la méditation.

L'objectif principal est toujours d'apporter du bien-être et de prévenir la maladie; cependant dans le cadre d'une authentique cure d'Ayurveda, certaines maladies, notamment des maladies chroniques telles que les rhumatismes ou la tension peuvent également être soulagées ou guéries - L'Ayurveda est une panacée !

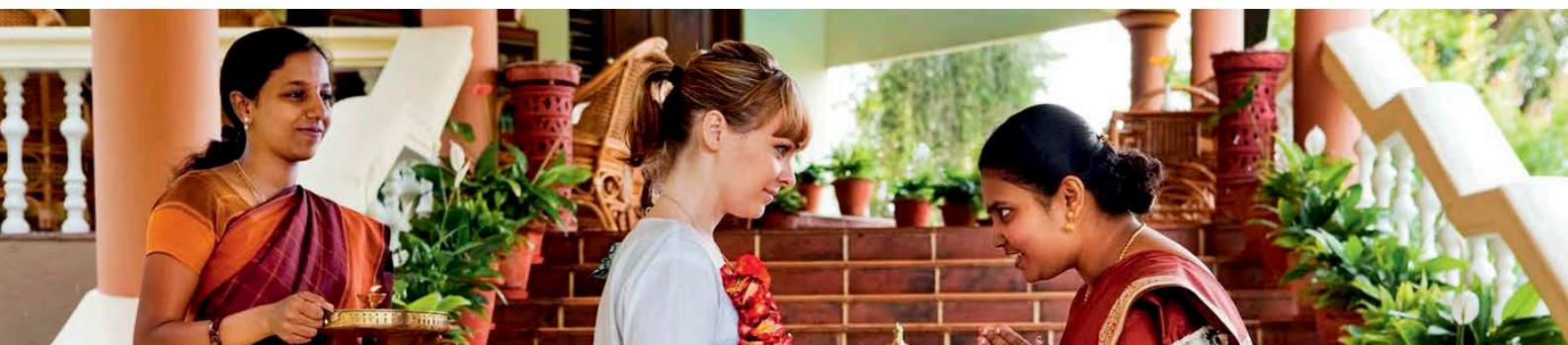
Une méthode de guérison millénaire

Les racines de l'Ayurveda remontent à l'époque de la civilisation védique dans l'Inde ancienne, il y a 5000 ans. On trouve peu de preuves historiques concernant l'art de la guérison extrême-oriental pendant la période védique. La méditation contemplative des Rishis, sages qui ont transmis leurs connaissances par voie orale est le point de départ d'un petit nombre de textes remontant à cette période. C'est seulement à l'époque de la naissance du Christ, période Upanishads, respectueusement appelée « âge d'or » de l'Ayurveda, que se développe ce que nous appelons aujourd'hui encore l'Ayurveda. Les textes classiques les plus importants furent écrits à ce moment là: le Charaka-Samhita et le Sushruta-Samhita et le Sushruta Samhita, qui forment toujours la base de l'Ayurveda.



Avec la diffusion du bouddhisme (aux environs du 6ème siècle avant J.C.) l'Ayurveda a connu un essor important et de nombreuses universités et hôpitaux ayurvédiques ont vu le jour. Pendant les 200 ans de la domination coloniale anglaise, à partir de la moitié du 18ème siècle, les enseignements ayurvédiques ont été dénigrés, considérés comme étant rétrogrades puis complètement supprimés. Toutes les universités ayurvédiques ont été fermées. C'est seulement au 20ème siècle, dans les années vingt, sous le Mahatma Gandhi que de nouvelles écoles ayurvédiques furent créées. Après l'indépendance de l'Inde en 1947, l'Ayurveda a été reconnu officiellement comme méthode médicale.

Les piliers de l'Ayurveda



Les Doshas Principes bioénergétiques

La clé de la compréhension de l'Ayurveda réside en la connaissance des trois doshas.

D'après cette théorie dans le corps humain se trouvent trois énergies fondamentales dont l'équilibre assure la santé. Elles contrôlent toutes les fonctions physiques et mentales d'une personne et sont appelés Vata, Pitta et Kapha.

Les différentes fonctions des trois Doshas découlent de leurs caractéristiques propres, qui proviennent des cinq éléments (cosmiques) de base l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Associées deux à deux elles forment les trois Doshas.

VATA est composé des éléments air et éther et est considéré comme l'énergie vitale par excellence.

Ses caractéristiques sont : légèreté, mobilité, rapidité, subtilité, froid, sécheresse, rugosité.

Ses fonctions sont : contrôle de tous les processus de mouvements volontaires et involontaires (somatiques et végétatifs) ; il affecte les muscles, régularise les organes internes, la circulation, la respiration, et tous les processus d'élimination, il influence la capacité intellectuelle, la clarté et la vigilance.

PITTA est associé aux éléments « eau et feu » et est considéré comme le principe métabolique.

Ses caractéristiques sont : chaleur, légèreté, fluidité, liquide, épicé, piquant, légèrement huileux

Fonctions: régulation de la température du corps, de la digestion et du métabolisme, formation du sang, de la peau, acuité visuelle, intellect et expression émotionnelle.

KAPHA est formée à partir des éléments « terre et eau ». De ce Dosha dépend notre résistance à la maladie.

Ses caractéristiques sont: dureté, froid, douceur, état sucré, stabilité, lenteur, état huileux, lisse, ferme, inertie.

Fonctions: responsable des structures du corps et de l'équilibre des fluides, régule la stabilité psychique, l'équilibre mental et la mémoire.

Qui suis-je? Les types de constitutions en ayurveda

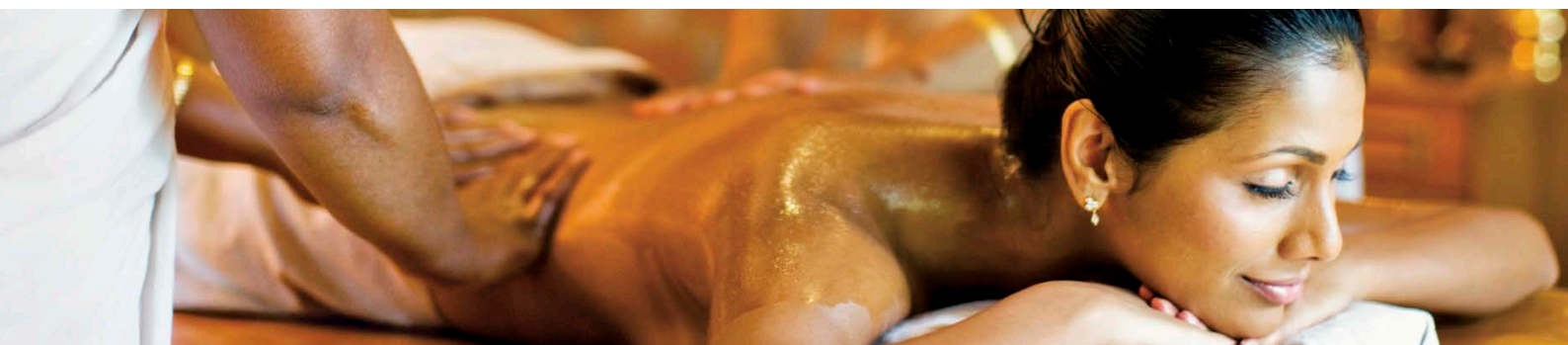
Chaque personne combine en elle les trois Doshas. L'un, l'autre ou tous les trois peuvent être prédominants. Les Doshas dominants déterminent les tendances d'un individu ainsi que ses forces et ses faiblesses physiques et mentales. De ce fait il y a donc en Ayurveda différents types de constitutions. On en dénombre sept: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Kapha-Pitta, Kapha Vata-Pitta et Vata-Kapha.

La constitution décrit les forces et les faiblesses, ce qui permet d'anticiper la prédisposition aux maladies et d'expliquer les différentes réactions face à l'alimentation, les impressions sensorielles, le ressenti climatique ou celui des circonstances de la vie. La détermination du type de constitutions joue donc un grand rôle sans le traitement et la prévention des maladies.

Type Vata Caractéristiques principales :
Corpulence plutôt svelte, faible poids, peau à tendance sèche, sensible au froid et au vent, sensation de faim irrégulière et digestion dérégulée, tendance à la constipation, enthousiaste, réactions vives, rapidité de compréhension et bonne mémorisation à court terme, tendance à l'inquiétude et à l'insomnie.

Type Pitta Caractéristiques principales :
Corpulence plutôt moyenne, peau normale, sensibilité à la chaleur, forte sensation de faim et une bonne digestion, préfère les aliments froids et les boissons fraîches, ne saute pas de repas, tendance aux cheveux roux, aux taches de rousseur et aux taches de naissance, travaille de façon systématique et organisée, faculté d'assimilation et de mémorisation mo-

Santé & maladie



enne, bon orateur, vivacité d'esprit, caractère entreprenant et courageux avec une tendance à l'impatience, facilement irritable.

Type Kapha Caractéristiques principales:

Corpulence robuste et plutôt lourde, tendance à avoir une peau lisse et grasse, peu de sensation de faim, digestion lente, cheveux épais plutôt sombres, montre de la force et de l'endurance, aborde les choses méthodiquement et lentement, personnalité calme et équilibrée, compréhension lente, bonne mémoire à long terme, sommeil long et profond et, difficile à faire sortir de ses gonds.

Les fonctionnalités et les caractéristiques des différents types de constitutions énumérés ici ne représentent qu'un échantillonnage. Seul un médecin ayurvédique expérimenté peut établir une analyse plus précise de votre constitution.

Santé et maladie en Ayurveda

En Ayurveda, l'équilibre dynamique des Doshas est la condition sine qua non d'une bonne santé. Quand Vata, Pitta et Kapha sont pleinement opérationnels et que leurs interactions s'opèrent sans problème, alors l'équilibre règne dans l'organisme : l'individu est en bonne santé. Lorsqu'un ou plusieurs Doshas se déplacent et que l'équilibre est rompu, cela conduit tout d'abord à des troubles de l'humeur puis à long terme à la maladie.

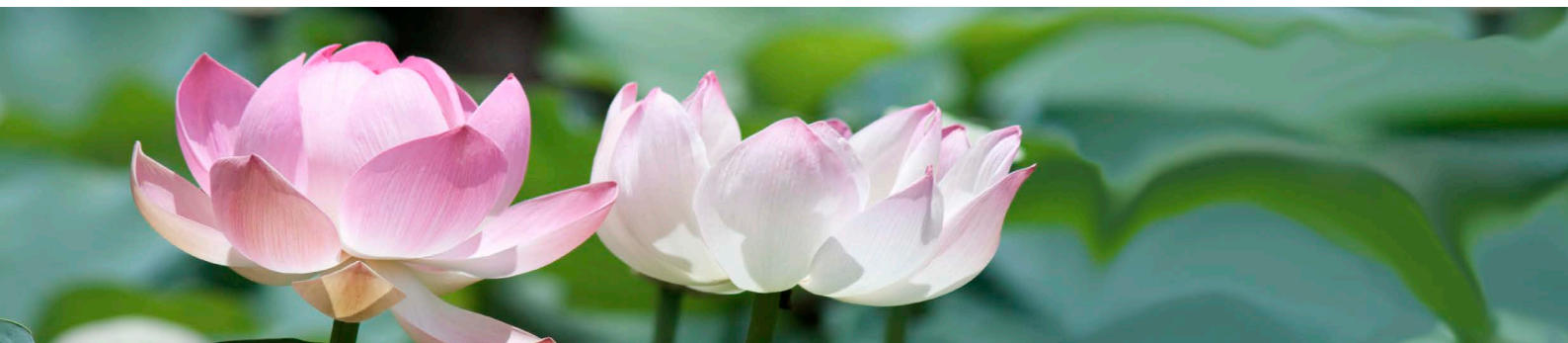
Mais comment les Doshas peuvent-ils être déséquilibrés ? Puisque selon l'enseignement ayurvédique, notre corps est étroitement lié à son environnement, alors nous sommes constamment soumis à des influences qui modifient l'équilibre des Doshas. Chaque changement dans notre environnement, ne serait-ce que le quotidien et les saisons, la nourriture et le climat, le travail et le sommeil, le stress et toutes les activités, a une répercussion sur notre être et peut rompre

l'équilibre des Doshas.

L'objectif de tout traitement ayurvédique est le rétablissement de l'équilibre entre les Doshas et l'identification des facteurs de troubles le plus tôt possible, c'est à dire avant l'apparition de la maladie pour les traiter. Au début, des petits changements dans le régime alimentaire ou des traitements ayurvédiques individuels tels que des massages à l'huile suffisent à rétablir l'équilibre initial. Si le désordre est à un stade avancé, alors une cure d'Ayurveda authentique, s'appuyant sur les traitements thérapeutiques du Panchakarma, est tout à fait recommandée.



Ayurveda authentique



VIVEZ L'AYURVEDA AUTHENTIQUE : FAITES UNE CURE « PANCHAKARMA »

« Panchakarma » est le nom d'une cure de purification ayurvédique spécifique (à cinq formes d'actions thérapeutiques purificatrices) qui débarrasse le corps des déchets toxiques accumulés et rétablit l'équilibre des Doshas.

Les domaines d'application préférentiels pour une cure d'Ayurveda orientée Panchakarma sont : les rhumatismes, les maladies de cœur et circulatoires, les maux de tête chroniques, les états anxieux et les troubles du sommeil, le stress, le burnout, l'infection chronique des bronches et des sinus, les troubles métaboliques, l'hyperglycémie, le diabète de l'adulte, les allergies, les traitements post opératoires et après la chimiothérapie, les acouphènes, l'hypertension artérielle.

Afin de parvenir à un résultat idéal, nous vous recommandons de prévoir au moins deux semaines, de préférence trois pour suivre une thérapie Panchakarma.

Diagnostic



Dès votre arrivée à l'hôtel ou au centre de cure, un médecin ayurvédique effectuera un examen approfondi utilisant diverses méthodes, telles que le diagnostic par le pouls. Par le pouls Le médecin ayurvédique déterminera exactement l'état de vos Doshas et s'il y a un déséquilibre. Il déterminera également votre type de constitution grâce à un entretien ainsi que par l'évaluation de caractéristiques physiques telles que : peau, cheveux, ongles et yeux, et établira sur cette base un programme de traitements individuel et personnalisé. Sa tâche est de sélectionner parmi le grand nombre de soins praticables, la thérapie Panchakarma qui vous convient, de la contrôler et de l'ajuster constamment durant la cure.

Les traitements

La thérapie Panchakarma se divise en trois phases principales:

- Purvakarma - phase préparatoire
- Panchakarma - les cinq principaux traitements
- Paschatkarma - phase post traitement

Puvakarma - mesures préparatoires

Dans la première phase, la phase préparatoire, il s'agit d'activer les Doshas dans les tissus ainsi que les déchets métaboliques associés (Ama). Cela se fait d'abord à l'aide de plantes médicinales et d'épices ayurvédiques (Agni Diepana-Pachana). De plus, des substances huileuses sont administrées de façon interne et externe. Pour un usage interne, il s'agit de prendre le matin du beurre clarifié, purifié et préparé selon la tradition ayurvédique, appelé ghee. Le ghee pénètre dans les cellules où il répare les Doshas perturbés. Les applications externes consistent en des massages aux huiles apaisantes. Grâce à ces massages à l'huile, les toxines accumulées dans les tissus sont éliminées.

Les massages essentiels sont les massages synchrones du corps, par 2 thérapeutes (Abhyanga) : gommage-massage du corps entier, effectués avec un mélange d'orge et de farine de pois chiche (Udvertana) et massage synchrone complet

« Panchakarma »



du corps à sec avec des gants de soie (Garshana). En plus de ces formes de massage, toute une série de soins à l'huile font aussi partie des mesures préparatoires à prendre comme le Shirodhara, massage du front réalisé à l'aide d'une huile médicinale chaude et massage complet du corps (Snehana). À la fin de la première phase, les toxines libérées par les huiles sont évacuées hors des tissus grâce à des soins à base de vapeur de plantes aromatiques entraînant des poussées intenses de transpiration et qui drainent ces toxines vers la région gastro-intestinale (Swedana).

Panchakarma - quintuple purification

Ensuite, tous les Doshas excédentaires dissouts dans les tissus cellulaires seront évacués tels des toxines, à l'aide des techniques de purification efficaces du Panchakarma. Pour ce faire, on utilise cinq méthodes différentes :

1. Vamana - Vomissements thérapeutique
2. Virechana - Purgation
3. Vasti - Lavement
4. Nasya Nettoyage du nez et des sinus -
5. Raktamokshana - Saignées

Il faut insister sur le fait que certaines méthodes ne sont qu'extrêmement rarement appliquées aux patients occidentaux, par exemple les vomissements thérapeutiques ou la thérapie de la purification du sang par les saignées. Dans la grande majorité des cas, les purifications sont effectuées sous forme de lavement (Vasti) et purgation (Visharana).

Paschatkarma – Post traitement

Les effets thérapeutiques du Panchakarma se développent principalement après la phase de régénération. Ainsi après le traitement intensif, le corps et l'esprit seront renforcés grâce à des soins ayurvédiques tels que préparations à base de plantes, légers massages aux huiles et prise d'aliments conformes au type de constitution. Dans le post traitement, le Rasayana, rajeunissement ayurvédique, qui consiste en des soins de

régénération des cellules et des tissus, ainsi que le yoga et la méditation, jouent un rôle important.

Nutrition

Dans le cadre de la thérapie Panchakarma, l'alimentation joue



un rôle primordial pour l'équilibre des Doshas. L'Ayurveda attribue à la digestion (agni) un important pouvoir thérapeutique. Elle est qualifiée de « feu biologique » qui transforme les aliments en éléments constitutifs et énergie endogène. Le feu „Agni“ a un rôle plus important que le type de nourriture à digérer; - nourriture qui doit être équilibrée et surtout correspondre au type de constitution de la personne-. Dans le sens ayurvédique du terme, équilibrée signifie que toutes les saveurs (sucrées, acides, salées, piquantes, amères, âcres -ou astringentes-) doivent être incluses. Pour ce faire, votre thérapeute élaborera dans le cadre de la cure Ayurvédique un régime alimentaire spécialement adapté à votre type de constitution.

Nos critères de qualité



Cure Ayurvéda authentique avec SpaDreams - Critères de qualité

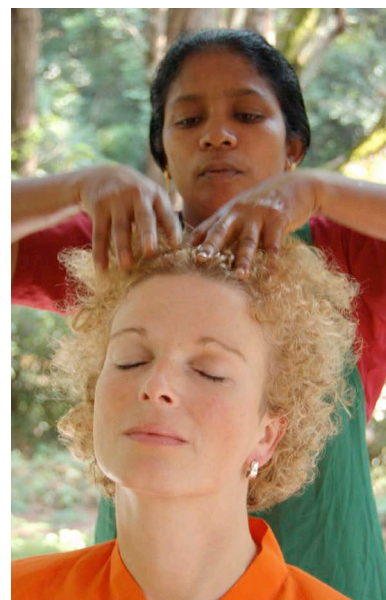
FIT Reisen, société mère de SpaDreams, créé il y a plus de 35 ans, est maintenant reconnue comme le leader du voyage bien-être et santé, grâce à des offres de haute qualité, un service personnalisé et de grandes compétences en matière de conseil. Depuis déjà plus de 20 ans, FIT Reisen propose des cures d'authentique Ayurvéda et durant cette période, les programmes ayurvédique se sont continuellement développés pour répondre aux normes de qualité les plus élevées:

- FIT Reisen attache une grande importance à la distinction entre cure authentique d'Ayurveda et cure de bien-être ayurvédique. Par bien-être ayurvédique on entend des traitements ayurvédiques individuels très doux tels que soins et massages à l'huile. Ils visent à la régénération, au rajeunissement ou au bien-être pur et sont effectués sans diagnostic médical préalable. Tous nos hôtels et complexes proposent, soit des cures de bien-être ayurvédique, soit des cures authentiques d'Ayurvéda et celles-ci sont répertoriés de façon appropriée sur notre site web.
- Tous nos hôtels et complexes proposant une cure authentique d'Ayurveda, par exemple, au Sri Lanka, en Inde, au Népal, aux Émirats Arabes Unis, mais aussi en Pologne et en Allemagne, sont spécialisés en Ayurveda.
- Les traitements de la cure sont effectués sous le contrôle d'un médecin ayurvédique expérimenté.
- Au début de la cure, après avoir effectué un examen initial complet, le médecin établit un programme de soins personnalisés.
- Nous entretenons avec nos hôtels et complexes d'Ayurveda des contacts de longue date et nous nous assurons personnellement sur place, régulièrement et avec eux, du respect des normes de qualité. En raison de cette coopération continue, un climat de confiance s'est instauré, ce qui vous permet de bénéficier du meilleur service possible avant et pendant la cure.

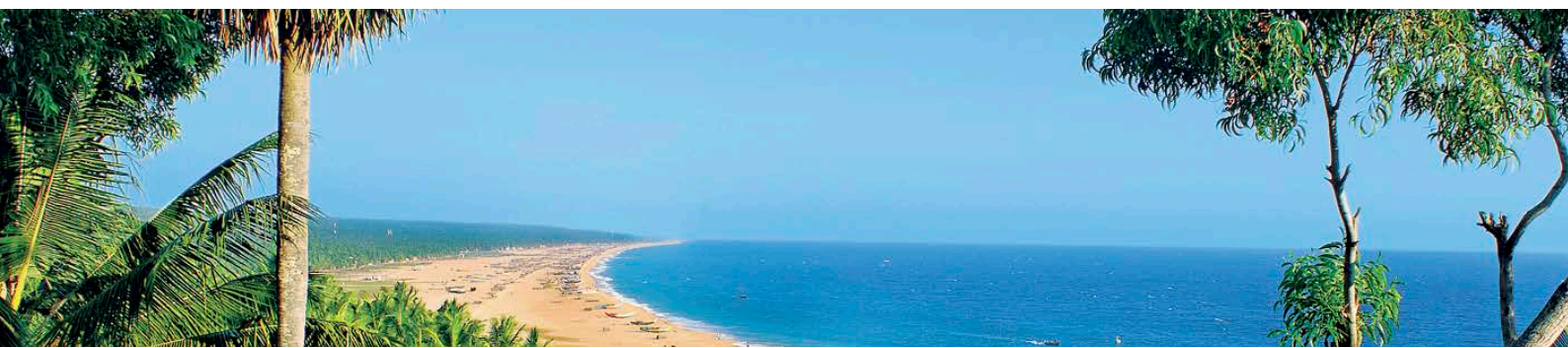
- Pour vous simplifier le choix et pour que vous puissiez vous concentrer complètement sur votre cure, FIT Reisen propose un forfait complet où tous les éléments du voyage sont compris : l'arrivée, la restauration et l'hébergement, les soins et la pharmacopée ayurvédiques, ainsi que le suivi médical et le yoga.
- Une cure authentique d'Ayurvéda se prépare soigneusement. C'est pourquoi nous sommes heureux de pouvoir vous apporter notre aide. Notre équipe de spécialistes est là pour vous fournir des conseils personnalisés et vous aider dans le choix d'une cure appropriée.

Santé, vitalité et joie de vivre grâce à l'Ayurveda

Peu importe les raisons qui vous incitent à faire une cure d'Ayurveda authentique que vous vouliez éliminer la fatigue due au stress du quotidien et vous ressourcer corps et âme, si vous souffrez physiquement ou si vous voulez simplement découvrir les traditions fascinantes de l'extrême orient, une authentique cure d'Ayurveda provoquera des changements positifs dans votre vie et sera pour vous une expérience inoubliable. Grâce à sa connaissance millénaire des interactions entre le corps, l'esprit et la nature, l'Ayurvéda vous apportera une compréhension profonde de l'humain, vous aidera à retrouver santé, la vitalité et joie de vivre.



Lexique de l'Ayurvéd



Petit lexique des principaux concepts ayurvédiques

Abhyanga : massage complet du corps avec de l'huile tiède.

Agni : feu digestif ; principe universel qui désigne à la fois l'activité métabolique et la vitalité de l'individu.

Ama : déchets métaboliques et toxines amassés dans les cellules.

Dhatu : tissu constitutif du corps humain. On compte sept tissus fondamentaux.

Dosha : système de régulation bioénergétique qui détermine le fonctionnement de l'organisme humain. Appelés aussi « humeurs », ils sont au nombre de trois : Vata , Pitta et Kapha.

Garshan : massage complet du corps à sec avec un gant de soie naturelle.

Ghee : beurre liquéfié et clarifié ; considéré comme l'élixir de vie.

Kapha : Dosha formé à partir des éléments eau et terre, responsable des structures du corps et de l'équilibre des fluides.

Marma : points de connexion vitales entre l'être et la matière, on en compte 107 sur le corps ; ils peuvent être stimulés par le toucher.

Nasya : série de soins appartient au Panchakarma : massages à l'huile, bain de vapeur de la tête, à base de plantes médicinales, de compresses et nettoyages du nez.

Ojas : sous produit ultime métabolique qui a lieu lors d'une bonne digestion.

Panchakarma : thérapie de nettoyage ayurvédique qui débarrasse le corps des toxines amassées et rétablit l'équilibre des Doshas.

Pinda Sweda : massage complet du corps avec une décoction chaude à base de riz et céréales.

Pitta : Dosha formé à partir de l'élément feu, responsable des processus digestifs et métaboliques ainsi que de la régulation de la température corporelle.

Prana : à la fois souffle vital et énergie nerveuse.

Shrotas : canaux internes de corps qui servent aux processus généraux d'assimilation et d'élimination.

Udvarthana : massage du complet du corps effectué avec un mélange d'huile et de céréales, exécuté simultanément par deux thérapeutes.

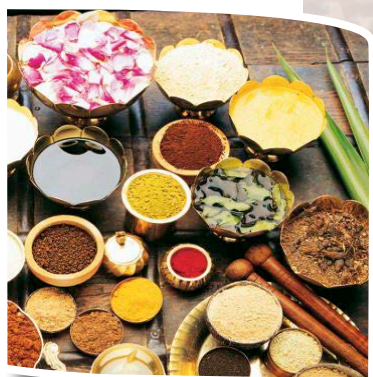
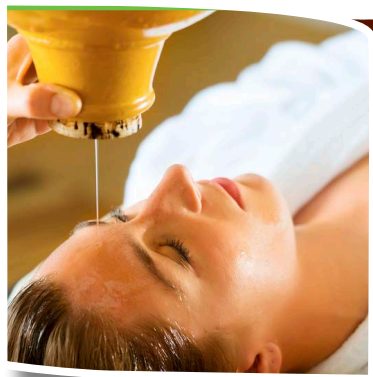
Vasti : lavement purifiant.

Vata : Dosha formé à partir des éléments air et espace, responsable des mouvements du corps. Réglemente l'activité du corps et de l'esprit et contrôle les deux autres Doshas.

SpaDreams

Santé - Ayurveda - Yoga et Cures

Ayurveda authentique



SpaDreams

Réservez avec le spécialiste

Séjours Ayurveda authentique

Séjours Ayurveda « light »

Séjours Yoga

Ayurveda dans les hôtels de luxe

www.spadreams.fr



SpaDreams
Ayurveda authentique