

# Ayurveda – Yoga – Méditation

## L'art de se maintenir en santé et de guérir la maladie avec douceur

## AYURVEDA

L'Ayurveda est la thérapie médicale traditionnelle de l'Inde datant de plusieurs milliers d'années. C'est la théorie de la longévité, comportant également la prévention, le maintien de la santé ainsi que le traitement des maladies. La traduction du sanscrit (ancienne langue de l'Inde) du terme Ayurveda signifie « science de la vie ». Ayurveda veut dire que la santé complète est un équilibre harmonieux et un accord entre corps, esprit, âme et l'environnement. L'Ayurveda part de 3 principes énergétiques, les « tridoshas », se composant des 5 éléments de bases. Si l'un de ces doshas est en déséquilibre, la maladie peut survenir. De plus, l'Ayurveda est une philosophie de vie s'occupant non seulement de la santé humaine, mais aussi de la relation de l'homme au plus haut – au cosmos. Font partie de ce concept universel, l'usage d'herbes, les massages de tout le corps, une bonne alimentation et une hygiène de vie appropriée. Il s'agit de rétablir et de stabiliser l'équilibre intérieur, afin de nous conduire à un bien-être physique et moral, d'exercer la perception, l'attention et la sensualité, afin de maîtriser le quotidien avec plus d'énergie et de se responsabiliser sur son propre bien-être.

## YOGA

La signification d'origine du yoga est « réunir ». Comme l'Ayurveda, le yoga fait également partie du savoir védique. Le yoga est dans son essence un processus de nettoyage, un retour à Soi. Le yoga vise à discerner et à écarter les difficultés (révélées par la maladie, la douleur et le mal-être) et par ce moyen d'atteindre la clairvoyance.

Le hatha yoga est un training physique, se composant d'asanas (postures) et viyadas (mouvements harmonisant la respiration). L'accent est mis sur la colonne vertébrale et les centres énergétique (chakras) ainsi que des exercices de respiration (pranayama). Le « prana », notre énergie de vie, circule dans des petits canaux (nadis) et est responsable du bon fonctionnement de tous les systèmes de notre organisme y compris l'esprit. La thérapie yoga est l'art et la science de la guérison. Tout le monde peut commencer le yoga et l'intégrer dans la vie quotidienne. Elle nous soutient dans notre recherche d'une santé globale et d'une croissance intérieure.

## MEDITATION

La méditation est la voie qui mène à une perception illimitée, c.-à-d. à la clairvoyance et à la Réalité, dans laquelle l'Ayurveda et le yoga nous soutiennent. Son véritable objectif est l'union avec le Tout dans le Ici et le Maintenant.

*La méditation fait partie d'une vie pleinement vécue*