

Les traitements thérapeutiques ayurvédiques ou comment se reconnecter à soi avec l'ayurvéda ?

L'ayurvéda, qui signifie littéralement, la connaissance de la vie, provient de l'antique culture védique de l'Inde et est considéré comme le plus ancien système de santé dans le monde.

La puissance de l'ayurvéda, selon ma perception, réside dans sa capacité innée à nous reconnecter à notre essence, à notre constitution de base. Les différents outils utilisés dans les accompagnements thérapeutiques ont pour objectif de nous aider à trouver un équilibre au quotidien. C'est ce que j'apprécie particulièrement dans cette technique de soins. L'ayurvéda a cette sagesse de considérer l'être humain dans son ensemble, c'est-à-dire de manière holistique, tout en ciblant ses besoins du moment pour l'amener à retrouver un équilibre.

L'ayurvéda comporte plusieurs techniques d'intervention, à travers diverses approches thérapeutiques naturelles et non invasives, comme :

- le soutien psycho-spirituel
- les conseils en nutrition et en hygiène de vie
- les traitements manuels
- le hatha yoga, les pranayamas, la contemplation et la méditation
- les sons et vibrations des bols chantants
- la connaissance des plantes avec les huiles essentielles et végétales

C'est donc grâce à ce panel très riche et complet de méthodes qu'il est possible de retrouver une connexion profonde à soi. Un plan thérapeutique individuel est proposé à la personne qui consulte, en fonction de ses besoins, de ses priorités et de sa disponibilité du moment.

Chaque séance fait l'objet d'un retour sur l'évolution, les changements apportés et les bénéfices observés, afin de réajuster, si nécessaire, le plan thérapeutique de base.

Il n'est pas forcément nécessaire de tout changer dans ses habitudes pour ressentir déjà les premiers effets d'un suivi ayurvédique. Il suffit dans un premier temps de mettre l'accent sur le déséquilibre le plus important pour observer des changements très rapides. L'utilisation d'une huile essentielle au quotidien ou l'ajout d'une épice dans son alimentation peut donner d'excellents résultats dès les premiers temps.

Instaurer une pratique de quelques postures de yoga et d'une respiration adaptée aux besoins de la personne va également soutenir le processus de rééquilibrage de l'organisme.

Les traitements manuels sont toujours proposés selon le besoin du moment et peuvent concerner le corps dans son intégralité ou un endroit spécifique qui nécessite d'être traité en priorité. Ainsi, les différents traitements suivants peuvent être proposés :

- massage des points **marmas**
- **mahabhyanga** : grand massage royal du corps entier
- **mukhabhyanga** : traitement de la tête
- **padabhyanga** : traitement des pieds
- **garshana** avec svedana : traitement de détox
- **gamathi** : massage axé sur la circulation
- **kansavati** avec le bol kansu : traitement des pieds avec le bol kansu
- **prishtabhyanga** : traitement du dos
- **nabi-marma** : traitement du ventre
- **shiroabhyanga** : traitement de la tête et du haut du corps - excellent en cas de burn-out
- **svedana** : technique de sudation

L'ayurvéda est donc une approche holistique naturelle qui tient compte de l'être humain dans son individualité et propose des traitements adaptés à sa situation personnelle. C'est ainsi que la reconnexion à soi se fait de manière simple, douce, consciente et subtile à la fois.