

Nadia VOEGELE

Coach ayurvédique

Diplômée éducateur de santé en Ayurveda

06 74 22 59 62

STUDIO
NVCOACHING

COACHING AYURVÉDIQUE
SUIVI SPORTIF ET AYURVÉDIQUE

Les Principes de l'Ayurveda

L'AYURVÉDA C'EST QUOI ?

La naissance de l'Ayurveda se perd dans la nuit des temps, elle plonge ses racines dans L'Inde védique ancestrale de plus de 5000 ans.

« **Ayur** » : vie /santé et « **Véda** » : science ou connaissance.

Ayurvéda = science de la vie ou sagesse de la vie ou encore connaissance de la vie.

À QUOI ÇA SERT ?

Le but de l'Ayurveda est de considérer la personne dans sa globalité (holistique) en prenant en compte son physique, sa psychologie, sa physiologie, son émotionnel, sa spiritualité et son mental.

L'Ayurveda permet de :

- ✓ soigner ses déséquilibres,
- ✓ ramener vers l'équilibre,
- ✓ se connaître,
- ✓ anticiper la récurrence des maladies,
- ✓ sélectionner le traitement et approprier/adapter la prise en charge.

Nous sommes tous constitué(e)s des cinq éléments de l'univers qui sont: l'éther (l'espace), l'air (le vent), le feu, l'eau et la terre. Chaque individu est composé de ces cinq éléments à des pourcentages différents, ce qui fait de lui une personne unique. En fonction de la dominance de ces éléments nous composant, on peut savoir de quel dosha on est constitué(e).

LES DOSHAS

Energies vitales et indépendantes présentes dans le corps et responsables de son fonctionnement, les doshas ont tendance à se dérégler et à se perturber entre eux, mais quand ils fonctionnent correctement, ils supportent le corps dans l'ensemble des ses fonctions.

Il y en a 3 : Vāta, Pitta et Kapha. Les 3 sont constitués de qualités, d'éléments (Air, Ether, Feu, Eau et Terre), de fonctions et d'organes/systèmes qui leurs sont propres. Ils sont présents dans tout le corps en proportion variable.

Vāta



Vāta **Ether** **Air**

Mouvement ou propulsion,
ce qui déplace
ou transporte les choses

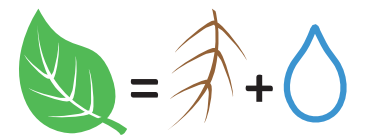
Pitta



Pitta **Feu** **Eau**

Digestion et thermogénèse,
permet la transformation
de toute substance

Kapha



Kapha **Terre** **Eau**

Cohérence et cohésion,
construit le corps, crée le liant
qui permet l'agglomération

Il y a six étapes avant de tomber malade, il ne faut donc pas minimiser les plaintes de notre corps et réagir à temps pour contrer les symptômes. C'est pourquoi, il faut adapter l'alimentation, l'hygiène de vie, l'activité physique, l'environnement et ses comportements/habitudes.