

MODULE AYURVEDA 20h

L'Ayurveda, ou « science de la vie », est la médecine traditionnelle indienne. Ce système de guérison serait vraisemblablement le plus ancien du monde, ses racines remontant à plus de 5000 ans, à l'époque védique. L'Ayurveda est un système de guérison s'occupant à la fois du corps, du mental et de l'esprit. Outre le domaine physique, l'Ayurveda inclut la psychologie et la spiritualité. Ce système va de pair avec la vision yogique. Tout au long de l'histoire, l'Ayurveda a eu une forte influence sur de nombreux systèmes de médecine, notamment la médecine traditionnelle indienne et la médecine tibétaine. En occident, l'Ayurveda est considéré comme un système de médecine naturelle qui couvre tous les domaines enseignés dans les écoles de naturopathie.

♦ Séance n°1 : les origines de l'ayurveda, histoire et philosophie

- * Les origines de l'ayurveda : origine spirituelle, origine védique et développement historique
- * Le samkhya (vision holistique de l'homme et de l'univers)
- * Les principes préliminaires (Maha gunas, le Karma, les quatre buts de la vie)
- * Le but de l'ayurveda

♦ Séance n°2 : les doshas : les humeurs biologiques

- * Les éléments primaires et secondaires des humeurs
- * Les qualités des humeurs
- * Les actions des humeurs
- * L'emplacement des humeurs
- * Les actions des 5 éléments dans le corps
- * Les états déséquilibrés des humeurs
- * Les sous-doshas

♦ Séance n°3 : l'analyse de la constitution physique (Prakriti)

- * Le concept de prakriti
- * L'examen de la constitution
- * La structure corporelle de base
- * Le métabolisme
- * Les caractéristiques générales
- * Les types constitutionnels et les jugements de valeur
- * La synthèse des facteurs pour la détermination de la constitution



◆ **Séance n°4 : La psychologie ayurvédique (Manas Prakriti ou constitution mentale)**

- * La psychologie Vata
- * La psychologie Pitta
- * La psychologie Kapha
- * Les variations de types mentaux et physiques

◆ **Séance n°5 : Les doshas et le processus de maladie**

- * Les doshas et le cycle du temps
- * Les stades de la vie
- * Les changements saisonniers et les doshas
- * Les doshas et les moments de la journée
- * Les doshas et le climat
- * Les doshas et le processus de maladie
- * Les trois chemins de la maladie
- * La classification des maladies

◆ **Séance n°6 : le diagnostic ayurvédique**

- * Diagnostic et examen du patient
- * Diagnostic et examen de la maladie

◆ **Séance n°7 : les approches thérapeutiques ayurvédiques**

- * Les thérapies de réduction, de purification et de tonification
- * L'alimentation
- * L'alimentation selon la constitution
- * La diététique ayurvédique
- * Le style de vie
- * Les massages ayurvédiques
- * La phytothérapie

◆ **Séance n°8 : la vision ayurvédique du yoga**

