

Ayurvéda en Lot et Garonne

Ayurvéda & Yoga en Lot et Garonne

l'Art de Vivre.

Ayurvéda est une tradition plusieurs fois millénaire (5000 ans), et suscite aujourd'hui un intérêt croissant dans le monde moderne que reconnaît sa sagesse et son efficacité.

L'Ayurvéda est issue de la philosophie du [Samkhya](#) (la compréhension de la création et de l'univers) et des livres "Védas" qui sont à l'origine de ce système de pensée. Cette connaissance est contenue dans le dernier Véda - Atharva Véda , mais son histoire commencerait avec le texte sanskrit "Charak Samhita". Un remarquable document de médecine interne écrit il y a environ 3000 ans et auquel se réfèrent la plupart des préceptes ayurvédiques.

L'ayurvéda est à la fois art de vivre, philosophie et science médicale qui prend en considération l'individu dans son ensemble physique, émotionnel et psychique. Par une vision holistique de la vie humaine, son approche cherche avant tout à prévenir toute maladie en se basant sur la bonne circulation des énergies subtiles et en rééquilibrant les 3 doshas.

La maladie, selon cette théorie, n'est autre que la rupture de l'équilibre des ces trois éléments qui déterminent la constitution reçue à la naissance. De nombreuses causes peuvent être à l'origine du trouble des doshas : une mauvaise hygiène de vie, un régime alimentaire mal adapté à la constitution, un état de stress trop prolongé, un choc affectif ou émotionnel, le climat, l'âge, la saison

