

FORMATION

MASSAGE ABHYANGA



MASSAGE ABHYANGA

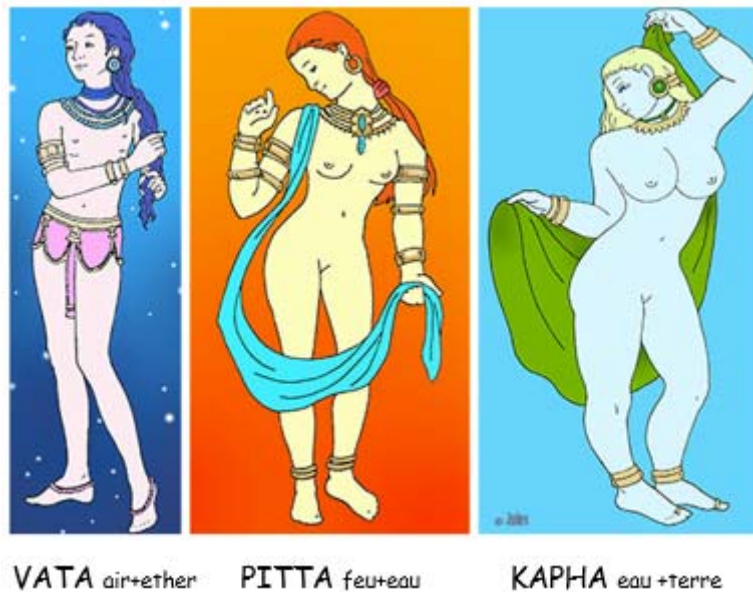
Le massage Abhyanga fait partie intégrante de la médecine ayurvédique. En Inde, on a recours très facilement au massage pour maintenir ou retrouver la santé. Le but de ce massage est de rééquilibrer les doshas (Vata, Pitta, Kapha) et les pranas.

I. Les doshas

Vâta, Pitta et Kâpha sont les 3 doshas, les 3 énergies vitales de la médecine ayurvédique. Chaque dosha est la combinaison de deux des 5 grands éléments (Feu, Air, Terre, Eau et Ether) dont l'un est prédominant.

Les 3 doshas sont responsables de tous les processus physiologiques et psychologiques de notre corps et de notre esprit.

Les 3 doshas ne sont pas statiques mais en **constante évolution**, variant tout au long de notre vie selon notre environnement, nos activités, notre alimentation, les saisons, etc. C'est l'équilibre de ces 3 doshas qui nous permet de jouir d'une bonne santé. Un déséquilibre des doshas est la cause de troubles physiques et psychologiques. **Le thérapeute Ayurvédique cherche alors à rééquilibrer les doshas.** Il parle de réduire, de calmer, de renforcer ou encore de l'aggravation de tel ou tel doshas.





vata

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les personnes Vata ont généralement un corps léger, mince et bénéficient d'une excellente agilité. Leur énergie est variable : ils sont capables de déborder d'énergie, puis d'être sous le coup de la fatigue l'instant d'après.

Les Vatas ont généralement la peau, les cheveux secs, les mains et les pieds froids. Leur sommeil est léger et leur digestion peut être difficile. Lorsque le dosha Vata est en déséquilibre, il se manifeste dans le corps par une perte de poids, de la constipation, de l'hypertension, de l'arthrite, de la faiblesse, de l'agitation, et des difficultés digestives.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONNELLES

Les personnes Vata aiment les nouvelles expériences et s'enthousiasment facilement. Elles sont prompts à la colère, mais aussi au pardon. Lorsqu'elles sont en équilibre, les personnes Vata sont énergiques, créatives et flexibles. Elles prennent également l'initiative et sont plutôt bavardes.

En déséquilibre, elles sont sujettes à l'inquiétude, l'anxiété et souffrent souvent d'insomnies.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Anxiété.
- Fatigue.
- Difficulté de concentration, impatience.
- Hyperactivité.
- Timidité, insécurité, indécision.
- Perte de poids.
- Insomnie.
- Sécheresse (lèvres, cheveux, ongles, yeux, peau...).
- Constipation, gaz, difficultés digestives.
- Frissons, extrémités froides.



pitta

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les Pittas sont généralement de taille et de poids moyens. Ils ont les cheveux plutôt clairs, fins et sont davantage exposés aux problèmes de calvitie que les autres groupes. Ils bénéficient d'une excellente digestion, ce qui les conduit parfois à croire qu'ils peuvent manger de tout. Leur corps est chaud, leur sommeil est bon et de durée moyenne. Lorsque les Pittas sont en équilibre, ils ont une énergie abondante, un solide appétit.

Les Pittas sont naturellement attirés par le sucré, l'amer, l'astringent et aiment les boissons froides.

En déséquilibre ils peuvent souffrir d'éruptions cutanées, de sensations de brûlures, d'écèzes, de chaleur excessive du corps, de brûlures d'estomac et d'indigestion.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONNELLES

Les Pittas ont un intellect puissant et une grande capacité à se concentrer. Quand ils sont en équilibre, ils sont de bons leaders, décideurs et de bons guides. Leur esprit est vif, direct et ouvert à la franchise. Ils sont organisés, ont confiance en eux et aiment la compétition.

En déséquilibre, les Pittas peuvent être colériques, conflictuels et paraître trop insistants.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Colère, irritabilité, auto-destruction, agressivité.
- Critique de soi et des autres.
- Volonté excessive de tout contrôler.
- Acidité, brûlures d'estomac.
- Allergies alimentaires, diarrhées.
- Bouffées de chaleur, ne supporte pas le chaud.
- Éruptions cutanées.
- Yeux injectés de sang.
- Furoncles, acné.
- Sommeil perturbé, rêves mouvementés.
- Transpiration excessive, fièvre.
- Faiblesse glycemique.
- Digestion difficile.



kapha

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les personnes Vata ont généralement un corps léger, mince et bénéficient d'une excellente agilité. Leur énergie est variable : ils sont capables de déborder d'énergie, puis d'être sous le coup de la fatigue l'instant d'après.

Les Vatas ont généralement la peau, les cheveux secs, les mains et les pieds froids. Leur sommeil est léger et leur digestion peut être difficile. Lorsque le dosha Vata est en déséquilibre, il se manifeste dans le corps par une perte de poids, de la constipation, de l'hypertension, de l'arthrite, de la faiblesse, de l'agitation, et des difficultés digestives.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONNELLES

Les personnes Vata aiment les nouvelles expériences et s'enthousiasment facilement. Elles sont prompts à la colère, mais aussi au pardon. Lorsqu'elles sont en équilibre, les personnes Vata sont énergiques, créatives et flexibles. Elles prennent également l'initiative et sont plutôt bavardes.

En déséquilibre, elles sont sujettes à l'inquiétude, l'anxiété et souffrent souvent d'insomnies.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Anxiété.
- Fatigue.
- Difficulté de concentration, impatience.
- Hyperactivité.
- Timidité, insécurité, indécision.
- Perte de poids.
- Insomnie.
- Sécheresse (lèvres, cheveux, ongles, yeux, peau...).
- Constipation, gaz, difficultés digestives.
- Frissons, extrémités froides.



CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les Pittas sont généralement de taille et de poids moyens. Ils ont les cheveux plutôt clairs, fins et sont davantage exposés aux problèmes de calvitie que les autres groupes. Ils bénéficient d'une excellente digestion, ce qui les conduit parfois à croire qu'ils peuvent manger de tout. Leur corps est chaud, leur sommeil est bon et de durée moyenne. Lorsque les Pittas sont en équilibre, ils ont une énergie abondante, un solide appétit.

Les Pittas sont naturellement attirés par le sucré, l'amer, l'astringent et aiment les boissons froides.

En déséquilibre ils peuvent souffrir d'éruptions cutanées, de sensations de brûlures, d'écèzes, de chaleur excessive du corps, de brûlures d'estomac et d'indigestion.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONNELLES

Les Pittas ont un intellect puissant et une grande capacité à se concentrer. Quand ils sont en équilibre, ils sont de bons leaders, décideurs et de bons guides. Leur esprit est vif, direct et ouvert à la franchise. Ils sont organisés, ont confiance en eux et aiment la compétition.

En déséquilibre, les Pittas peuvent être colériques, conflictuels et paraître trop insistants.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Colère, irritabilité, auto-destruction, agressivité.
- Critique de soi et des autres.
- Volonté excessive de tout contrôler.
- Acidité, brûlures d'estomac.
- Allergies alimentaires, diarrhées.
- Bouffées de chaleur, ne supporte pas le chaud.
- Éruptions cutanées.
- Yeux injectés de sang.
- Furoncles, acné.
- Sommeil perturbé, rêves mouvementés.
- Transpiration excessive, fièvre.
- Faiblesse glycemique.
- Digestion difficile.



Test pour connaître son dosha

L'Ayurvéda est née en Inde, il y a plusieurs milliers d'années. À la fois philosophie, spiritualité, médecine, art de vivre, elle nous propose un chemin naturel de santé, de beauté et de bien-être.

L'Ayurvéda distingue 3 types de constitution de base, appelés Doshas : Vâta, Pitta et Kapha.

Le test :

Répondez spontanément en cochant V (Vâta) - P (Pitta) ou K (Kapha).

Puis, comptabilisez vos points et reportez-vous à l'article pour lire les conseils.

On est tous composé de ces 3 doshas, qui sont dans un mouvement perpétuel. Mais un dosha l'emporte toujours sur les autres et se développe ou s'exprime davantage que les autres. C'est celui là que vous devez chercher à déterminer car c'est celui là même que vous allez chercher à minimiser ou calmer. Chaque dosha a certaines caractéristiques et lorsque ces caractéristiques sont prédominantes, il faut chercher à les contrebalancer.

Parfois, la combinaison de 2 doshas l'emporte ou même, encore plus rare, la constitution tridoshique ou les 3 doshas sont en équilibre.

1/ Caractéristiques physiques :

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Stature / taille	Maigre, mince, svelte, pouvant présenter une maigreur reconnaissable, petite ou grande taille	Moyenne	Large, épaisse, grande, robuste, ou petite et râblée			
Poids	Léger, difficulté à prendre et à perdre du poids	Moyen, pas de problème pour prendre ou perdre du poids	Lourd, a du mal à perdre du poids, tendance à la surcharge pondérale (Kapha dilaté) ou à la maigreur (Kapha rétracté)			
Ossature	Légère, délicate, mince, svelte, hanches et épaules étroites, torse étroit, long	Moyenne, corps harmonieux, épaules souvent développées comme le thorax	Large, épaules, hanches et torse larges (Kapha dilaté), épaules voûtées (Kapha rétracté)			
Articulations	Proéminentes, osseuses	Normales, bien proportionnées, peuvent pointer	Grosses, bien formées			
Musculature	Légère, tendons proéminents	Moyenne, ferme	Solide, abondante			
Souplesse	Peu souple, rigide	Assez souple	Très souple			

Mouvements du corps	Vifs	Maladroits	Fermes, mouvements lents (Kapha dilaté) ou rapides (Kapha rétracté)			
Mains	Petites, fines, sèches	Moyennes	Epaisses, grandes			
Forme du visage	Long, anguleux, menton souvent peu marqué	Triangulaire ou en forme de cœur, menton souvent pointu	Large ou carré, rond ou plein			
Cou	Mince, voire maigre chez certains	Moyen	Solide, parfois inexistant			
Front	Petit	Moyen	Large, haut			
Tête	Petite	Moyenne	Assez grosse, trapue ou carrée			
Yeux	Petits, étroits, enfoncés, ternes, couleur foncée (marron, vert ou gris), lueur de la prunelle froide, pénétrante, variable en fonction des émotions, ptôse des paupières supérieures	Moyens, réguliers, éclat intense, de couleur claire (vert, bleu clair, gris ou noisette), la lueur de la prunelle est vive, chaude, intense et dansante	Grands, ronds, larges, proéminents, éclat attirant, bleu foncé ou marron profond, lueur des prunelles séduisante, voire prenante			
Blanc des yeux	Jaunâtre	Rougit fréquemment	Bien blanc et rose aux coins			
Sourcils	Fins, secs, solides	Moyens	Epais, larges, solides, gras, broussailleux			
Cheveux	Foncés (bruns ou châains), secs, fourchus ou fragiles, peu abondants, fins ou crépus, bouclés, frisés	Doux, peu abondants, fins, clairs (châains, blonds ou roux), peuvent blanchir prématurément, chute de cheveux	Abondants et drus, robustes, épais, bruns, ou ondulés, lustrés, et brillants, de couleur foncée en général (noir ou châain), perte de			

		régulière, calvitie	cheveux précoce			
Nez	Fin, petit, étroit, crochu	Moyen, droit et long ou pointu	Epais, grand, large, rond, narines amples			
Langue	Etroite, petite, fissurée	Rouge, moyenne	Bien épaisse, longue, bien humide			
Mâchoire inférieure	Etroite	Moyenne	Large			
Bouche	Etroite, lèvres minces, serrées, voire craquelées, la lèvre inférieure peut prédominer	Moyenne, régulière, lèvres moyennes, souvent entrouvertes	Grande, lèvres grosses, épaisses, humides, sensuelles			
Dents	Irrégulières, qui avancent, gencives molles	Jaunâtres, de taille moyenne	Grandes, blanches, gencives solides			
Peau	Sèche, sombre, fine, fraîche ou froide, parfois rêche, ridée (mains), veines proéminentes	Sensible, douce, claire, lustrée et chaude, rougit facilement au soleil, taches de rousseur, rides précoces, verrues, nombreux grains de beauté, taches de vin	Grasse, pâle ou blanche, humide, épaisse, froide, lisse et chair abondante (Kapha dilaté) et délicate à sèche (Kapha rétracté)			
Teint	Sombre, brouillé	Pâle, jaunâtre, ou brillant, lumineux	Blanc, jaunâtre			
Sous-total						

2/ Caractéristiques physiologiques :

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Selles	Peu abondantes, sèches et dures, constipation fréquente, irrégulières	Abondantes, molles, diarrhées, régulières	Dures et épaisses, élimination lente			

Urine	Peu abondante	Plutôt abondante	normale			
Sueur	Minimale	Abondante, surtout par temps chaud, forte odeur de chair ou aigre	Modérée, mais présente même sans exercice, odeur sucrée			
Température	A toujours froid, grand besoin de chaleur	A toujours chaud, adore la fraîcheur	Se sent bien, n'aime pas le froid			
Sommeil	Léger, agité, dort mal, se réveille la nuit, grince des dents	Bon mais bref, dort peu	Profond et lourd, besoin de beaucoup de sommeil			
Appétit	Irrégulier, de moineau	Boit et mange beaucoup en quantité	Apprécie la nourriture, digère lentement, somnolence après les repas			
Goûts	Attiré par les aliments froids, recherche le salé, le piquant, l'astringent, aime les sauces	Attiré par les plats chauds, recherche le goût amer, le sucré	Aime les plats épicés, le sucré, le gras, les laitages			
Niveau d'activité	Fait toujours beaucoup de choses, remuant	Moyen	Nonchalant			
Endurance	Dépense rapide de l'énergie et s'effondre jusqu'à la récupération	Gère bien son énergie	Bonne endurance			
Stimulation sexuelle	Intense, vite épuisée, versatilité	Intense mais manque de patience	Lente, puis la passion se maintient			
Fertilité	Basse	Moyenne	Bonne			
Langage	Elocution et débit rapide	Tranchant, précis, clair	Plutôt lent, ton catégorique, élocution laborieuse			

Troubles de santé courants	Souvent malade, troubles nerveux fréquents, rhumatismes, problèmes rénaux, douleurs, crampes menstruelles, spasmes musculaires	Troubles digestifs et/ou urinaires, troubles du sang, infections, maladies inflammatoires, fièvre, bouffées de chaleur, acidité, brûlures d'estomac, hémorroïdes, ulcères, maladies du foie, hypertension	Rarement malade, troubles pulmonaires fréquents (toux, rhume, congestion des sinus, asthme), maladies des muqueuses, oedèmes, cholestérol, diabète			
Réaction aux remèdes	Font effet à faible dose	Mal tolérés, même à petite dose	Agissent à fort dosage			
Sous-total						

3/ Caractéristiques psychologiques :

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Rêves	D'action, effrayants, cauchemars, forêts, voler et courir	Féériques, de palais, de combats, de luttes	Calmes, paisibles, d'eau (rivières, lacs, océans), d'oiseaux, de nuages			
Pensée	Superficielle avec beaucoup d'idées, plus de pensées que d'actes, rapidement fatigable	Précise, logique, bon planificateur et mène ses projets à terme	Calme, lente, ne peut être bousculée, bon organisateur			
Mémoire	Rapide dans l'apprentissage, mais faible à long terme, trous de mémoire, attention distraite	Bonne, rapide, esprit vif	Bonne à long terme, prend le temps d'apprendre et lent à se remémorer			
Croyances profondes	En change fréquemment, en fonction de la dernière mode	Convictions très fortes qui peuvent dicter la conduite	Croyances solides qui ne sont pas facilement changées			

Emotions	Craintif, anxieux, nerveux, irritable, sensible, se passionne et se détache rapidement, changeant, imprévisible, impatient, rancunier, joie et vitalité quand il se sent bien	Coléreux, agressif, irritable, cruel, courageux, actif, jugements péremptaires, ressent souvent de la haine et de la colère, orgueilleux, jaloux, hypersensible	Avide, possessif, indifférent, détaché, calme, s'empporte rarement, patient, tendre, craint d'être abandonné/ s'abandonner, romantique, fidèle, timide, triste, civilisé			
Mental	Très créatif, enthousiaste, difficulté à agir, facilement submergé par le quotidien, touche à tout : adore apprendre, découvrir, s'amuser, la réalité l'ennuie, irrégulier, hyperactif, aime la liberté, peur de l'engagement	Pensée précise et raisonnée, très intelligent, soif de connaissance, ambitieux, motivé, déterminé, vif	Intellect stable et fiable, calme et posé, astucieux, prudent, perspicace			
Travail	Créatif	Intellectuel	Tourné vers les autres			
Style de vie	Erratique (instable, irrégulier)	Affairé, mais désirant accomplir beaucoup	Stable et régulier. Tendance à s'encroûter			
Recherche d'idéal	Recherche l'âme soeur	Rêve de bonheur et d'être reconnu	Rêve de tranquillité			
Sous-total						
Totaux						

Interprétation des résultats :

Additionnez le nombre de chaque lettre (V, P ou K) pour connaître votre/vos dosha(s) prédominant(s) : Vâta, Pitta ou Kapha.

- Si votre résultat le plus élevé à un différentiel supérieur à 8 unités par rapport aux autres résultats : votre constitution est monotype. Un seul dosha est prédominant et vous caractérise.
- Si votre résultat le plus élevé à un différentiel inférieur à 8 unités par rapport aux autres résultats : votre constitution est mixte. Deux doshas définissent votre nature profonde.
- Si vous avez trois résultats ayant des différentiels inférieurs à 8 unités entre eux : votre constitution est de force égale.

II. Maintenir son équilibre selon l'alimentation

Vous êtes Vâta : air et ether (espace)

Vos saveurs : le sucré, le salé et l'acide

Vous devez privilégier :

- Les repas chauds, nourrissants et digestes (potages, céréales chaudes)
- Les plats gras, satisfaisants et surtout chauds
- Les boissons chaudes ou tièdes

Vous devez éviter les facteurs suivants qui peuvent déséquilibrer Vâta :

- La nourriture froide, sèche, piquante, amère et astringente, la cigarette, l'alcool, les déplacements et voyages fréquents, l'exposition au froid, au vent et trop de stress
- Les aliments secs, légers, crus, froids, déshydratés, amers, trop piquants ou trop astringents
- Les boissons froides, glacées, stimulantes ou gazeuses
- Les régimes amaigrissants ou trop stricts, ainsi que les jeûnes
- Manger trop d'aliments différents au cours d'un même repas ou sauter les repas

Vos épices : cumin, gingembre, curcuma, sucre de canne, fenugrec

Vos légumes : Ils doivent être cuits. Asperges, bettes, carottes, concombres, ail, haricots verts, oignons, pomme de terre douce, radis, courgettes

Vos fruits : abricots, avocats, bananes, baies, cerises, noix de coco, figues, pamplemousses, raisins, citrons, mangues, melons doux, oranges, papayes, ananas, prunes

Vos céréales : avoine, riz

Vos viandes, poissons, œufs : bœufs, viandes blanches, œufs sur le plat, poisson

Vos édulcorants : tous sauf le sucre blanc

Vos huiles : sésame et amande

Vos laitages : tous mais avec modération

Vos huiles essentielles : lavande, petit grain, orange

Conseil pour Vâta

Mangez à heure régulière dans une atmosphère tranquille. Pour renforcer votre système digestif, 15 minutes avant le repas du midi et du soir, prenez une cuillerée à café de gingembre frais haché avec un peu de jus de citron et une pincée de sel.

Vous êtes Pitta : feu et eau



Vos saveurs : le sucré, l'amère et l'astringent

Vous devez privilégier :

- Les aliments frais ou tièdes, crus, peu épicés ou cuisinés avec peu d'huile
- Les jus de légumes frais, à température ambiante
- Les infusions de coriandre fraîche, de menthe poivrée ou le lassi salé (mélange de yaourt, eau et épices)

Vous devez éviter les facteurs suivants qui peuvent déséquilibrer Pitta :

- Une alimentation trop épicée, chaude, acide, salée, les boissons alcoolisées, la cigarette et une exposition excessive à la chaleur, trop de contraintes et de pressions
- Les aliments frits, trop salés, trop chauds, trop épicés, secs, acides (vinaigre, cornichons), fermentés (les fromages et yaourts), les excitants (alcool, café, thé noir, boissons gazeuses), le chocolat, le jeûne prolongé
- Les boissons glacées

Vos épices : coriandre, fenouil, cumin, sucre de canne, cardamome, gingembre, curcuma, cannelle, poivre noir

Vos légumes : asperges, navets, choux de Bruxelles, choux, choux-fleurs, concombres, céleris, haricots verts, laitues, champignons, petits pois, persils, poivrons verts, pommes de terre, courgettes

Vos fruits : pommes, avocats, noix de coco, figues, raisins noirs, mangues, melons, oranges douces, poires, ananas, prunes, raisin sec

Vos céréales : orge, avoine, riz basmati

Vos viandes, poissons, œufs : viandes blanches, agneau, crevettes (en petite quantité)

Vos édulcorants : tous sauf la mélasse et le miel

Vos graines : tournesol, courge

Vos huiles : Noix de coco, olive, tournesol, soja

Vos laitages : beurre doux, ricotta, beurre clarifié ghee, lait

Vos huiles essentielles : jasmin, lavande, rose de damas, menthe

Conseil pour Pitta

Le matin, boire une infusion de gingembre frais, miel et citron avant de manger ou de boire autre chose. Cela élimine les toxines produites par la digestion de la nuit qui se sont accumulées dans l'estomac et les intestins.

Vous êtes Kapha : eau et terre



Vos saveurs : le piquant, l'amère et l'astringent

Vous devez privilégier :

- Les aliments tièdes ou chauds, légers, secs, épicés, cuits au four, grillés ou déshydratés, avec très peu d'huile et sans eau
- Le matin, préférez une tisane épicée (gingembre sec, cannelle, une pincée de clou de girofle et un soupçon de miel). Les personnes Kapha peuvent sauter le petit déjeuner ou préférer les fruits.
- Les crudités
- Le jeûne est recommandé

Vous devez éviter les facteurs suivants qui peuvent déséquilibrer Kapha :

- Manger trop d'aliments sucrés, lourds, gras, froids ainsi que trop de produits laitiers.
- Dormir trop longtemps.
- Temps froid, humide, neigeux.
- Trop sédentaire
- Les aliments froids, lourds, frits, gras et sucrés, les sandwichs, les salades froides, le pain et le beurre
- Les produits laitiers qui produisent un excès de mucus
- Les boissons gazeuses
- Grignoter
- La sieste après les repas
- L'excès de nourriture le soir

Vos épices : gingembre, poivre noir, sucre de canne, coriandre, curcuma, cannelle

Vos légumes : navets, asperges, choux-fleurs, choux, choux de Bruxelles, carottes, céleris, aubergines, ail, salades, laitues, champignons, oignons, persils, petits-pois, poivrons, pommes de terre blanches, radis, épinards

Vos fruits : pommes, abricots, baies, cerises, myrtilles, fraises, mangues, pêches, poires, kakis, prunes, raisins secs

Vos céréales : orge, maïs, millet, avoine sèche, riz basmati, seigle (en petite quantité)

Vos viandes, poissons, œufs : viandes foncées de poulet et de dinde, œufs, lapins, crevettes, daims, cerfs

Vos édulcorants : miel brut

Vos graines : tournesol, courge

Vos huiles : moutarde, amande, tournesol, maïs (en petite quantité)

Vos laitages : ghee (beurre clarifié), lait de chèvre

Vos huiles essentielles : romarin, gingembre, clou de girofle

Conseil pour Kapha :

Pour améliorer le feu digestif, 15 min avant le repas du midi et du soir, il est indiqué de prendre une infusion de gingembre avec un soupçon de miel.

Si votre constitution a 2 ou 3 doshas dominants : veillez à les équilibrer

Pour équilibrer ses doshas, on va pouvoir agir soit en apaisant soit en augmentant le dosha souhaité.

VÂTA

Les aliments qui apaisent Vâta :

Sucré

- Les aliments chargés en glucides : sucre, miel, jus de fruits, riz, pain
- Les laitages : lait, crème, beurre
- Les produits d'origine animale : viandes, poisson
- Les huiles
- Les Fruits et légumes : betterave, concombre, pomme de terre, pomme, figue fraîche, raisin, melon, pêche, poire, prune, fruits secs
- Les épices : réglisse, safran, cardamome, cannelle

Aigre

- Les laitages : yaourt, fromage
- Les fruits et légumes : raisin vert, citron, orange, épinard, banane, tomate
- Le vinaigre
- Les aliments fermentés

Salé

- Sel marin, fruits secs salés, fast-foods, conserves, algues, fruits de mer

Les aliments qui augmentent Vâta :

Épicé

- Les épices et condiments : oignon, ail, radis, gingembre, piment, clou de girofle, poivre de Cayenne, poivre noir, moutarde épicée
- Produits d'origine animale : poulet, œuf
- Huile de Carthame, graines de potiron

Amer

- Les légumes : plantes potagères à feuilles sombres ou amères, pissenlit, fenugrec, racine de gentiane
- La caféine

Astringent

- Les fruits : banane verte, grenade, canneberge
- Légumes : haricots, lentilles, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, pomme de terre, épinard
- La cannelle

PITTA

Les aliments qui apaisent Pitta :

Sucré

- Aliments chargés en glucides dont sucre, miel, jus de fruits, riz, pain
- Laitages : lait, crème, beurre
- Produits d'origine animale : viandes, poisson
- Huiles
- Fruits et légumes : betterave, concombre, pomme de terre, pomme, figue fraîche, raisin, melon, pêche, poire, prune, fruits secs
- Épices : réglisse, safran, cardamome, cannelle

Amer

- Les plantes potagères à feuilles sombres ou amères : pissenlit, fénugrec, racine de gentiane
- La caféine

Astringent

- Les fruits : banane verte, grenade, canneberge
- Légumes : haricots, lentilles, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, pomme de terre, épinard
- Cannelle

Les aliments qui augmentent Pitta :

Aigre

- Laitages : yaourt, fromage
- Fruits et légumes : raisin vert, citron, orange, épinard, banane, tomate
- Vinaigre
- Aliments fermentés

Salé

- Sel marin, fruits secs salés, fast-foods, conserves, algues, fruits de mer

Épicé

- Épices et condiments : oignon, ail, radis, gingembre, piment, clou de girofle, poivre de Cayenne, poivre noir, moutarde épicée
- Produits d'origine animale : poulet, œuf
- Huile de Carthame, graines de potiron

KAPHA

Les aliments qui apaisent Kapha :

L'amer

- Légumes : plantes potagères à feuilles sombres ou amères, pissenlit, fenugrec, racine de gentiane
- Caféine

L'épicé

- Épices et condiments : oignon, ail, radis, gingembre, piment, clou de girofle, poivre de Cayenne, poivre noir, moutarde épicée
- Produits d'origine animale : poulet, œuf
- Huile de Carthame, graines de potiron

L'astringent

- Fruits : banane verte, grenade, canneberge
- Légumes : haricots, lentilles, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, pomme de terre, épinard
- Cannelle

Les aliments qui augmentent Kapha :

Le sucré

- Aliments chargés en glucides dont sucre, miel, jus de fruits, riz, pain
- Laitages : lait, crème, beurre
- Produits d'origine animale : viandes, poisson
- Huiles
- Fruits et légumes : betterave, concombre, pomme de terre, pomme, figue fraîche, raisin, melon, pêche, poire, prune, fruits secs
- Épices : réglisse, safran, cardamome, cannelle

L'aigre

- Laitages : yaourt, fromage
- Fruits et légumes : raisin vert, citron, orange, épinard, banane, tomate
- Vinaigre
- Aliments fermentés

Le salé :

- Sel marin, fruits secs salés, fast-foods, conserves, algues, fruits de mer

III. Le Prana, les vayu

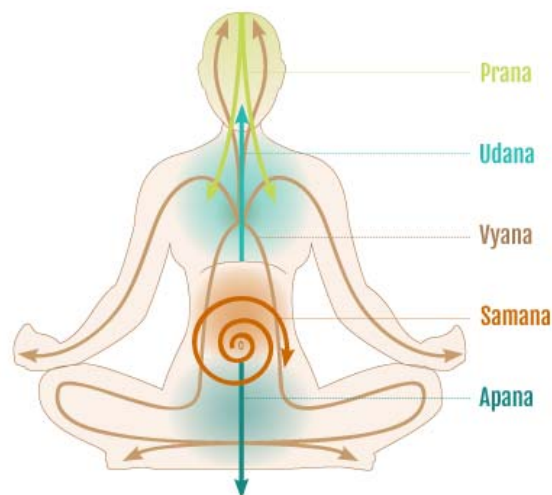
Prana, l'énergie universelle indifférenciée, est un terme générique. Lorsque Prana pénètre dans le corps physique et dans le système nerveux, il se divise en cinq différentes formes de souffles. On lui connaît donc cinq déclinaisons que l'on nomme les 5 Vâyu de Prana.

Les Vâyu sont situés sur le plan du corps énergétique, Pranamaya Kosha. Ils circulent à travers les Nadi (méridiens indiens). Les 5 Vâyu sont **Prana**, **Apana**, **Udana**, **Samana** et **Vyana**.

Chaque Vâyu:

- Possède un siège, une localisation spécifique
- Inscrit un mouvement naturel de son énergie
- Commande des actions spécifiques; car chaque Vâyû gouverne des fonctions vitales.

On masse toujours dans le sens du Prana



Il est important pour le masseur d'avoir une discipline pour avoir un bon prana :

SOUFFLE – CORPS – MENTAL – HYGIENE DE VIE

- Pas d'alcool
- Pas de tabac
- (Pas de viande)
- Pas d'aliments transformés/industriels
- Pas de léthargie ni de suractivité
- Une bonne gestion de ses émotions
- Lien avec la nature
- Contemplation, méditation, yoga, tai chi...
- Silence

Contres indications du massage

- Femme enceinte
- Cancer/rémission
- Intervention chirurgicale récente
- Attention aux pathologies vasculaires
- Toute personne avec un traitement lourd → autorisation du médecin

Bienfaits

- Détoxifier
- Relaxer

- Revitaliser
- Améliorer la circulation
- Relancer les énergies
- Détendre les muscles.

IV. Le choix des huiles

Le massage ayurvédique se pratique avec des huiles qui favorisent les manœuvres et participent aux traitements par leur composition. Elle est à la fois un lubrifiant et un purificateur. Elle conduit directement la chaleur sans évaporation. Elle contient des vitamines, des hydrates de carbones et autres principes actifs excellents pour la santé et la peau. Il est très important de veiller au choix des huiles en respectant la saison et le dosha du patient. Il existe trois sortes d'huile de base :

- **L'huile de noix de coco** : elle est légère et rafraîchissante. Elle guérit des éruptions cutanées, des brûlures et des coupures. Riche en acide laurique, palmitique et stéarique, elle contient aussi des minéraux, des hydrates de carbone et des protéines. Elle est préconisée pour les personnes de type Pita afin de baisser la chaleur de leur corps et s'utilise surtout en été.

- **L'huile de sésame** : c'est l'huile la plus utilisée. Elle convient à toutes les saisons. Onctueuse et lourde elle contient deux anti-oxydants : le sesamol et la sesamoline. Sa teneur en lécithine a un effet bienfaisant sur les glandes endocrines et les cellules nerveuses et cérébrales. Cette huile convient parfaitement au Vata.

- **L'huile de moutarde** : piquante, chaude et pénètre vite. Elle améliore la souplesse musculaire et décongestionne les poumons. Très utilisée en Inde du Nord par les sportifs et les lutteurs, cette huile est aussi une huile d'Hiver. Elle soigne les douleurs tels que l'arthrite et l'inflammation, désinfecte les plaies et soulage les nerfs, les ligaments et les muscles. C'est une huile recommandée pour les personnes à dominance Kapha.

Les huiles médicinales et les Doshas

Vata : **Huiles végétales** : sésame, amande ou ricin. **Huiles essentielles** : **gingembre, cannelle, lavande, rose, sauge, vanille, gaulthérie, géranium, camphre, cardamome, myrrhe, jasmin.**

Pitta : **Huile végétale** : noix de coco, tournesol ou ghee. **Huile essentielle** : **santal, rose, gaulthérie, fenouil, géranium, vétiver, camomille, camphre, menthe, cardamome, coriandre.**

Kapha : **Huile végétale** : moutarde. **Huile essentielle** : **eucalyptus, cannelle, menthe, gingembre, camphre, sauge, thym, gaulthérie, laurier, menthe poivrée, romarin.**

V. Les gestes fondamentaux

- ✓ **Les pressions circulaires** : elles consistent en une sorte d'écrasement musculaire comme bille qui roule sur le corps pour aplatir les muscles et assouplir les articulations. Cette gestuelle stimule la circulation sanguine comme un essorage des fibres musculaires, amenant une élimination importante des tensions et des toxines. Geste clé pour stimuler l'énergie vitale.
- ✓ **Les vagues** : ce sont des effleurages très rapides qui chauffent et peuvent se faire si vivement qu'ils font monter la chaleur du corps. Au delà des tissus, elles sont énergétiques parce qu'on relance l'activité. Ces vagues sont très surprenantes car elles permettent de passer d'une phase lente et relaxante à une autre phase plus stimulante.
- ✓ **Les percussions** : leur principe est d'appeler l'énergie en profondeur. L'harmonie des percussions repose sur leur intensité et leur équilibre, entre souplesse et fermeté.
- ✓ **Les pétrissages** : Le but est d'assouplir les tissus pour lutter contre la raideur des muscles. Il s'agit de prendre une partie du muscle, de le soulever, le décoller et le séparer, soit de manière rectiligne, soit torsadée.
- ✓ **Les étirements** : le principe est analogue à celui du yoga : laisser passer l'énergie, et éliminer les toxines cristallisées au niveau articulaire pour un corps souple et ferme.

Chaque massage est individualisé selon la prédominance des doshas et des déséquilibres du receveur :

- La personne de type vata (air) : le massage sera lent, enveloppant, régulier et enracinant avec une huile chaude et nourrissante pour pacifier et rassurer la personne.
- La personne de type pitta (feu) : le massage sera stimulant, rapide et profond dans une atmosphère tiède. L'huile sera utilisée en moindre quantité pour un massage plus rafraîchissant.
- La personne de type kapha (eau) : le massage à sec ou avec très peu d'huile sera très stimulant afin de réactiver le système lymphatique et redynamiser l'ensemble du corps sujet à la léthargie.

VI. Le modelage

Les pressions glissées sont toujours au nombre de 7 (14-21)

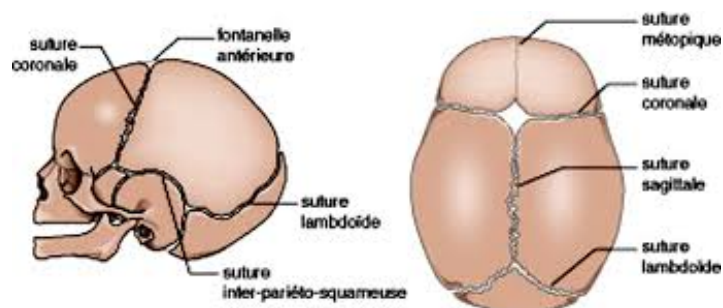
Pour commencer le massage, la personne est assise sur la table

Se placer devant elle

- Prise de contact : pouce au entre les deux yeux et remonter vers le crâne, léger contact avec l'index derrière les oreilles, main à plat aux épaules, coudes, mains, genoux et huiler la plante des pieds

Se placer derrière elle

- Verser de l'huile au milieu du crâne puis frotter énergiquement les sutures du crâne du milieu vers le côté. Puis le contour des oreilles



Maintenir la personne sur un bras

- Massage en pince de la nuque et de l'occiput puis remonter main à plat du bas de la nuque vers l'occiput
- Étirer les muscles du cou vers les épaules
- Puis travailler en lissage profond trapèzes et descendant sur les épaules
- Chauffer les trapèzes et les pétrir
- Frotter énergiquement tout le dos en rotation en appliquant l'huile
- Contourner les omoplates en remontant sur la nuque
- Lissage sur les flancs vers le bas
- Idem de chaque côté
- Lissage de la colonne à pleine main vers le bas
- Puis frotter le sacrum

La personne s'allonge sur le ventre

- Prise de contact au sacrum et au pied de la jambe que l'on va masser
- Pressions glissées vers les pieds (Apanavayu), glisser au centre et remonter sur le côté. 7 fois.
- Puis pressions glissées cuisse x7 la dernière descend jusqu'au pied
- Pressions glissées mollet x7
- Tracer la ligne du méridien vessie de haut en bas
- Pétrissage mollet et cuisse
- Plisser, scier, percussions
- Fouler les muscles avec les pouces rapidement
- Flexion du genou en ramenant le pied vers les fesses
- Flexions de la cheville
- Torsade du sacrum jusqu'au pied
- Chauffer la cheville, contourner les malléoles, chauffer la plante de pied, essuie glace sous le pied

Changer de jambe en passant par les pieds / réunifier les 2 en même temps

- Prise de contact au sacrum et en haut du dos
- Filet d'huile le long de la colonne

- Mouvements en cercles le long de la colonne pour chauffer
- Tricotage entre chaque vertèbre
- Lissage de chaque côté le long de la colonne de bas en haut 3 fois de plus en plus profond
- Pétrissage bras et mains
- A la tête, en partant du milieu du dos, faire des lissages vers les fessiers et remonter sur les côtés (x7)
- Faire un soleil sur le sacrum
- Mouvement de l'infini sur les fessiers d'une fesse à l'autre
- Lissage le long de la colonne vers trapèzes (Oudana) puis des fessiers jusqu'aux mains (Viana)
- Pétrissage des trapèzes, des flancs, de tout les muscles de chaque côté du rachis
- Percussions
- Sciage (pour la fermeté de la peau)
- Passer derrière l'omoplate (bras derrière le dos si besoin)
- Lissage des omoplates vers les 2 mains
- Grand huit sur tout le dos, sortir par les mains
- Harmonisation de tout le corps haut et bas

La personne se retourne sur le dos

- Pressions glissées jambe entière vers les pieds (Apanavayu), glisser au centre et remonter sur le côté. 7 fois.
- Puis pressions glissées cuisse x7 la dernière descend jusqu'au pied
- Pressions glissées mollet x7
- Pétrissage mollet et cuisse
- Plisser, scier, percussions, frictions
- Fouler les muscles avec les pouces rapidement
- Flexion du genou en ramenant le pied vers les fesses
- Mobilisation de la hanche en ramenant le genou vers le ventre et en cercle
- Lissages mains jointes de la hanche vers le genou
- Sur le côté etc.
- Genou en le contournant avec le pouce, pincher
- Rallonger la jambe puis l'étirer
- Lissage croisé en descendant
- Pieds : Frictions légères sur les malléoles puis sous la plante de pieds, lissage entre les métatarses, étirement des doigts de pieds

Réunifier les deux jambes puis passer à l'autre

- Prise de contact sur le ventre au dessus de la serviette
- Remplir le nombril d'huile chaude
- Points de contact avec le majeur sur les 4 points cardinaux
- Spirale avec un doigt en partant du nombril vers l'extérieur puis revenir au nombril
- Lissage à pleine mains dans le sens des aiguilles d'une montre
- Faire trembler les viscères avec le bout des doigts
- Lissage appuyé des viscères

- Lisser de la taille jusqu'à la vessie les deux mains en même temps
- Tracer un losange en passant sous les côtes jusqu'à la vessie
- lisser la ligne médiane vers la vessie
- Petits cercles sur le sternum à pleine main
- Lissages du sternum vers épaules
- Mouvement en huit d'une épaule à l'autre x7
- Descendre sur le bras en lissage vers la main x7
- Mobilisation du bras, étirements le long du corps, vers le haut puis vers l'arrière tout en travaillant les muscles du bras
- Cercles sur le ventre, passer sur le sternum pour sortir vers la main
- Torsades sur le bras
- Travail de la paume et frictions/étirements des doigts

Idem de l'autre côté, reprendre au huit des épaules

- Finir par des lissages arrière de la taille vers la vessie, sternum vers les bras

Se placer au visage

- Etirer les cervicales
- Lissages en commençant à l'arrête du nez puis front jusqu'au menton x3
- Lisser dessous/dessus lèvres, pommettes, front sur les côtés puis vers fontanelle
- Globalement sortir les mouvements vers la fontanelle
- Point au milieu des sourcils et glisser vers la fontanelle
- Pincer les sourcils
- Etirer les oreilles
- Amener la tête sur le côté dans le creux d'une main et avec l'autre lisser de l'arrête du nez, au dessus de l'oreille, cheveux et sortir par l'épaule x3
- Lisser à pleine main le front
- Puis idem de l'autre côté
- Pétrir le cuir chevelu
- Pour finir poser les mains en coque sur les yeux puis sur les oreilles

