

# SLOW BALANCE





SLOW BALANCE

# AYURVÉDA

Dans la richesse des médecines traditionnelles orientales se trouve un trésor de sagesse pour notre bien-être intégral. L'Ayurvéda, souvent appelé la "science de la vie", est un précieux héritage de la culture indienne qui nous enseigne comment maintenir l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. Cette ancienne tradition médicale offre des conseils avisés pour une vie épanouie et en harmonie avec notre nature profonde.





# L'AYURVÉDA DES PRÉMICES DU PRINTEMPS

---

## L'ÉQUILIBRE PRINTANIER AVEC L'AYURVÉDA

Les médecines traditionnelles orientales se révèlent être des bijoux de sagesse millénaire. L'Ayurvédā, en particulier, émerge comme une source inestimable de connaissances, nous guidant vers un équilibre profondément ancré dans notre être et en harmonie avec les cycles de la nature. Alors que le printemps s'épanouit avec ses promesses de renouveau et de vitalité, plongeons-nous dans les principes de l'Ayurvédā et découvrons comment ils peuvent illuminer notre chemin vers le bien-être optimal.

## LES PRINCIPES DE L'AYURVÉDA POUR LE PRINTEMPS

Au cœur de l'Ayurvédā se trouve une vision globale de la santé, qui reconnaît l'interconnexion de tous les aspects de notre être. Cette approche holistique nous invite à considérer notre santé dans sa globalité, en tenant compte de notre environnement, de notre mode de vie et de nos émotions.

**Équilibre des Doshas :** Les trois doshas, Vata, Pitta et Kapha, représentent les forces vitales qui régissent notre physiologie. Pendant la saison du printemps, caractérisée par le renouveau et l'énergie ascendante, il est essentiel de maintenir l'équilibre de ces doshas pour prévenir les déséquilibres et favoriser la santé optimale.

**Connaissance de Soi :** L'Ayurvédā nous encourage à nous connaître profondément, à reconnaître nos qualités dominantes et nos défis personnels. En comprenant notre constitution unique, ou prakriti, ainsi que nos déséquilibres temporaires, ou vikriti, nous pouvons ajuster notre mode de vie pour favoriser notre bien-être physique, mental et émotionnel.



# L'AYURVÉDA DES PRÉMICES DU PRINTEMPS

---

## L'APPLICATION DE L'AYURVÉDA AU PRINTEMPS

**Alimentation Adaptée :** Pendant la saison du printemps, marquée par la légèreté et le renouveau, il est recommandé de privilégier des aliments frais, légers et de saison. Les saveurs amères et astringentes, telles que celles présentes dans les légumes verts, les herbes fraîches et les fruits juteux, peuvent aider à équilibrer les doshas et à soutenir la détoxification naturelle du corps.

**Pratiques de Détoxification :** Le printemps est une période idéale pour purifier le corps des toxines accumulées pendant l'hiver. En suivant des pratiques de détoxification ayurvédiques telles que le jeûne intermittent, le nettoyage du côlon et l'utilisation d'herbes purifiantes comme le curcuma et le triphala, nous pouvons stimuler notre métabolisme, éliminer les déchets et retrouver une énergie renouvelée.

**Soins Holistiques :** Pour soutenir notre bien-être global, l'Ayurveda recommande des pratiques de soins holistiques qui nourrissent le corps, l'esprit et l'âme. Cela inclut le massage à l'huile tiède pour apaiser le système nerveux, la méditation pour calmer l'esprit agité, le yoga pour renforcer le corps et la respiration consciente pour équilibrer les émotions. En intégrant ces pratiques dans notre quotidien, nous pouvons cultiver un état de santé optimal et une connexion profonde avec notre être intérieur.

En suivant les principes de l'Ayurveda pendant la saison du printemps, nous pouvons aligner notre mode de vie avec les cycles naturels, favorisant ainsi la santé, la vitalité et l'harmonie dans tous les aspects de notre être.



# AYURVÉDA

## ROUTINE MATINALE AYURVÉDIQUE LES PRÉMICES DU PRINTEMPS

---

### 1. NETTOYAGE DE LA LANGUE:

- Utilise un gratte-langue en acier inoxydable.
- Gratte doucement la langue de l'arrière vers l'avant.
- Rince-toi la bouche avec de l'eau chaude.

### 2. LAVAGE DES DENTS

- Utilise un dentifrice naturel à base de plantes.
- Brosse tes dents en effectuant des mouvements circulaires pendant au moins deux minutes.

### 3. BAIN DE BOUCHE À L'HUILE (GANDUSHA)

- Prends une cuillère à soupe d'huile de sésame ou une huile spéciale enrichie aux plantes et aux épices.
- Fais-la circuler dans ta bouche pendant 5 à 10 minutes.
- Crache l'huile dans une feuille de papier absorbant.

### 4. MASSAGE À L'HUILE (ABHYANGA)

- Utilise de l'huile de sésame légèrement chauffée.
- Commence par la tête et masse doucement chaque partie du corps en effectuant des mouvements circulaires.
- Termine par la plante des pieds.

### 5. SOIN DE LA PEAU DES NARINES:

- Applique quelques gouttes d'huile pour le nez pour humidifier et protéger les muqueuses.

### CONSEILS:

- Prends ton temps pour chaque étape.
- Réalise cette routine de manière régulière pour en ressentir les bienfaits.
- Adapté avec amour de l'Ayurvéda pour un bien-être quotidien optimal.