

L'APPROCHE AYURVEDIQUE DANS LES SOINS CORPORELS

Les principes de l'Ayurveda résident toujours dans une approche individualisée : on traitera la personne en fonction de sa constitution, qui est en quelque sorte son terrain, unique, et les déséquilibres qu'elle présente aux moments du soin.

De ce fait, chaque soin est précédé d'un court entretien qui permettra de déterminer quels sont les substances à utiliser ainsi que le mode d'application, le type de toucher, etc...

La période de l'année, ainsi que le climat seront également pris en compte pour le choix des huiles utilisées.

Si une personne reçoit un massage inadapté, cela peut bien sûr aggraver ses déséquilibres physiques et émotionnels.

Ainsi :

- Une personne de type VATA ou présentant des déséquilibres générés par un excès de VATA (anxiété, insomnie, constipation, affaiblissement de certains tissus corporels, etc...) a besoin d'un massage lent, régulier, enracinant, dans un environnement rassurant et confortable avec beaucoup d'huile lourde, chaude et nourrissante. Le massage à l'huile est une des thérapies les plus efficaces pour diminuer VATA.

- Une personne de type PITTA ou présentant des déséquilibres générés par un excès de PITTA (irritabilité, acidité digestive, troubles inflammatoires, éruptions cutanées) a besoin d'un massage plus rapide, un peu plus stimulant mais qui ne va pas l'irriter, dans une atmosphère moins chaude, avec moins d'huile de nature rafraîchissante.

- Enfin, une personne de type KAPHA ou présentant des déséquilibres générés par un excès de KAPHA (lourdeur et léthargie, rétention d'eau, congestions) retirera davantage de bénéfices d'un massage à sec ou avec des poudres (rugueux), très stimulant pour activer son système lymphatique stagnant et son aptitude à la léthargie. On utilisera également très peu d'une huile légère, piquante et chaude.