



Solution vers une médecine alternative douce et ancestrale : AYURVEDA

Consultation en cabinet à Luzarches ou par téléconsultation.
Sur RDV au 06 82 90 99 67

www.monsouffle.com

**Adressé à tous ceux qui souhaitent
s'ouvrir à l'art de la longévité, par la
douceur des plantes rayonnant la vie.**

AYURVEDA

Diagnostic ayurvédique :

- **L'ayurveda** est une médecine ancestrale de tradition Indienne disponible aux êtres de ce monde.

Réservez votre consultation en ligne

Ayurveda signifie en sanskrit « **connaissance de la vie** » mais aussi « **l'art de la longévité** ». Cette science vielle de 5000 ans vient de l'Inde. Elle est **reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.)** comme « médecine traditionnelle ». En occident, elle est considérée comme une médecine **complémentaire** ou **alternative**.

L'Ayurvéda est le système médical **le plus ancien utilisé** sans discontinuer jusqu'à nos jours. Il **s'adapte** aux époques, aux lieux et aux personnes.

L'Ayurvéda s'intéresse à l'être humain **dans sa globalité** : le corps et le mental, crée selon l'activité de son quotidien. Quotidien avec lequel il **nourrira ces 5 sens**, et à son tour **engendrera l'harmonie** ou à défaut le déséquilibre au sein de son expérience de la vie...

Toutes ces aspects sont considérés être des **facteurs de santé** selon l'ayurveda.

La vision de la médecine ayurvédique est quelque peu différente de celle de la médecine allopathique.

Pour qu'un **diagnostic ayurvédique** soit efficace, il est nécessaire de comprendre la **recette** de la maladie. Et l'ayurveda permet de **démêler** les ingrédients de la recette, en étudiant 2 principes fondamentaux : la personne, et le déséquilibre.

La manifestations est différente selon la personne. C'est-à-dire que l'ayurveda considère chaque naissance humaine **comme une création unique** (Prakriti).

Cette création du corps est composée d'un **mélange des cinq éléments** (éther – air – feu – eau – terre) dans des proportions uniques.

Selon l'Ayurveda, ces cinq éléments de base composent **toute matière vivante ou inanimée**, dans des proportions différentes. Dans le corps humain ces éléments se manifestent en tant que trois « humeurs » fondamentales, les **Tri-dosha** : Vata – Pitta – Kapha.

La constitution ayurvédique de chaque individu, c'est-à-dire **la prédominance d'un dosha** particulier, est déterminée dès sa naissance. Le but étant d'**être en harmonie** avec sa constitution.

Hors, tout au long de notre vie, différents éléments (âge – saison – nourriture – etc., ...) vont avoir tendance à déséquilibrer cette harmonie. L'Ayurvéda **visé à rétablir** cet équilibre.

Les trois dosha (Vata – Pitta – Kapha) **gouvernent toutes les fonctions** biologiques, physiologiques du corps et du mental.

- **Vata** gouverne, par exemple, tous les mouvements du corps (la respiration, le mouvement des muscles et des tissus, ...) ainsi que les sentiments et émotions comme la gaité, la joie, la nervosité.
- **Pitta** régule la température du corps, la digestion, l'assimilation et gouverne les émotions comme le courage, la passion, la colère.

- **Kapha** gouverne la lubrification dans le corps (lubrification des articulations par exemple), aide à guérir les blessures et est responsable des sentiments de calme et de compassion ou d'avidité.

Quand Vata, Pitta et Kapha sont **équilibrés** et **en harmonies**, l'individu est en bonne santé physique, mentale et spirituelle.

La traduction Sanskrit de **la définition de la santé selon l'ayurveda** nous indique 3 points essentiels :

1. Le bon maintien de l'équilibre des dosha (Vata - Pitta - Kapha) selon la constitution de la personne et des périodes.
2. L'équilibre du feu digestif (agni).
3. L'équilibre en quantité et qualité des sept tissus composant le corps (dathu).

L'homéostasie est un mécanisme du corps à se rééquilibrer naturellement.

Lorsqu'une chose détruit se **mécanisme**, cela crée la maladie.

Il est alors important **de trouver l'origine** pour pouvoir la traiter de la façon suivante:

1. Arrêter la cause
2. Réparer les dégâts (rasayana)

APRES LE DIAGNOSTIC AYURVEDIQUE : LES SOLUTIONS

Les thérapeutiques :

- Les conseils
- L'herbologie ayurvédique
- Le Reiki
- Le Pranayama
- Le Jyotish (astrologie
Védique)

L'ayurveda reconnaît différentes techniques qui contribueront à l'équilibre du corps et du mental.

LE CONSEIL

L'alimentation :

- Des conseils seront donnés pour rétablir un contact sein vers les organes des sens. Le **sens du goût** est le plus important, car c'est celui qui donne la structure du corps. C'est pour cette raison que les **6 saveurs** sont une des clefs fondamentales de l'ayurveda. Les conseils alimentaires sont alors nécessaires.

Concernant les autres sens, et à titre d'exemple, il est vrai que si l'on entend que nous allons tous mourir si l'on ne fait pas tel ou tel chose, cela provoquera un excès de contact vers le sens de l'ouïe participant au déséquilibre du mental et du corps.

L'HERBOLOGIE AYURVEDIQUE

Phytothérapie :

- Aujourd'hui, l'intérêt dans l'utilisation des plantes médicinales est en perpétuelle croissance. Il est devenu une nécessité de trouver une alternative aux thérapies agressives

L'herbologie ayurvédique est une méthode visant à contrebalancer la cause manifeste d'un déséquilibre par des plantes aux caractéristiques contraire.

Voici un exemple très simple afin d'en **comprendre le sens** : l'utilisation d'une plante avec des **caractéristiques chauffantes** permettra de **corriger un déséquilibre** dû à un excès de froid.

L'ayurveda à une **connaissance millénaire** des plantes sur la base que celle-ci contient la **force de vie**.

La compréhension du **principe de la vie** devrait être la **clef fondamentale** de toute médecine. Car ce principe-là est **au-delà de la chimie moléculaire** et de toutes leurs synergies. Ce principe **incarne à chaque instant**, la nature elle-même.

L'ayurveda a la connaissance que dans la plante, il y a tout un équilibre, que la vie elle-même détient son secret.

Les plantes vont **redonner au corps** l'intelligence de la vie, et le corps s'équilibrera de lui-même.

Le corps est notre plus grand laboratoire pharmaceutique. Lui donner l'intelligence de fonctionner est l'art de la longévité.

LE REIKI

Magnétisme :

- Le Reiki est une méthode de soins énergétiques par apposition des mains.
- Le Reiki atténue la douleur, augmente la vitalité, favorise l'équilibre mental et la clarté d'esprit, développe l'intuition, libère les blocages d'énergie et détend.

Le Reiki aide à réduire la souffrance et mieux activer les capacités d'auto-guérison du corps. Le Reiki à l'hôpital est également un excellent outil de gestion du stress dans une situation préopératoire et post-opératoire, ce qui favorise un rétablissement plus rapide.

Les soins Reiki possèdent plusieurs atouts, les structures médicales qui l'ont intégré dans les soins généraux le font pour :

1. **Réduire** le stress et **favoriser** la relaxation
2. **Potentialiser** les actions thérapeutiques
3. **Diminuer** le recours aux antalgiques
4. **Réduire** les effets secondaires ou indésirables liés aux traitements
5. **Augmenter** les capacités du corps à se guérir

LE PRANAYAMA

En yoga thérapie

- Le souffle et le mental sont étroitement liés. Lorsque le mental est calme, le souffle l'est aussi.

Pareillement lorsque le souffle est contrôlé, le mental est stable.

Par expérience il est beaucoup plus aisé d'agir sur le souffle.

Au fur et à mesure que l'on travaille sur le ralentissement du souffle, cela provoque un ralentissement de l'activité mentale

La pratique du prânâyâma est une proposition à un voyage intérieur pour nous préparer à la véritable méditation.

Sur un plan thérapeutique, la pratique du souffle aide les personnes à retrouver un calme mental et à retrouver l'énergie nécessaire pour traverser l'océan de la vie avec plus de sérénité et de confiance.

La pratique quotidienne du pranayama a un effet notoire sur le développement de **l'immunité**.

Il peut également être utilisé en tant que pratique de **rééducation pulmonaire** avec des résultats très satisfaisants.

LE JYOTISH

L'astrologie Védique :

- L'astrologie Védique (Jyotish), ici utilisée comme aide aux diagnostics ayurvédiques intègre les sciences védiques dont fait partie l'ayurvéda.

L'astrologie médicale mise en avant est une combinaison d'un savoir ancestral entre les deux grandes sciences védiques: l'Ayurveda (science de la Vie) et le Jyotish (science de la Lumière).

Un bilan astrologique et ayurvédique sert également à **mettre en lumière** les faiblesses du corps et du mental avant même l'apparition du déséquilibre.

Il est alors bon d'instaurer une attitude de prévention grâce à des **recommandations appropriées** : alimentation, hygiène de vie, herbologie (plantes médicinales), massages, Reiki et prânâyâma.

L'astrologie Védique a une vision profonde de l'existence.

Une consultation en Jyotish doit être reçue comme un **véritable enseignement** pour **conquérir notre cœur** et **connaître** la définition de **notre nature véritable**.

L'astrologie n'est pas un art divinatoire, il nous donne un **enseignement de la manifestation**. Il ne répond pas à la question « pourquoi ? », mais il donne un enseignement. Il **ne juge pas**, il **enseigne**.

Premier bénéfice de ce type de consultation : Relativiser.

L'astrologie peut être vu comme un **accompagnement thérapeutique** qui utilise l'astrologie comme outil de **connaissance de soi**.

Cet accompagnement nous invite à **prendre conscience** de notre personnalité, de nos potentialités.

Face à la souffrance, aux conflits, aux différents carrefours de vie, elle **aide à dénouer** les blocages profonds, à **s'accorder** à ses propres rythmes.

A tout instant de notre vie, nous traversons des périodes plus ou moins faciles à vivre. Nous nous **posons des questions** et nous ne trouvons pas toujours de réponses. Notre mental **est en quête** tant qu'il n'a pas de réponses, il est préoccupé !

L'astrologie permet de **mettre du sens** aux évènements, aux pensées, aux ruminations, et ainsi **calmer le mental** et **développer** nos prises de conscience.

SOUTIEN DU DR PRIYADARSHAN JOGLEKAR

Avis médical

- Je suis fréquemment en contact avec le Docteur Priyadarshan JOGLEKAR, Médecin Ayurvédique à Pune en Inde, reconnu comme expert en toxicologie (plantes médicinales).

Nous sommes amenés à travailler ensemble pour affiner des diagnostics ayurvédiques complexes où l'avis médical m'est alors utile.

HERVE CUSSOT

06 82 90 99 67

Consultant dans les spécialités des sciences Védique suivantes :

- Ayurveda
- Jyotish (astrologie Védique)
- Vastu Shastra (médecine de l'habitat)
- Pranayama en yoga-thérapie
- Reiki ou prana-thérapie (magnétisme).

Consultation en cabinet à Luzarches (95) ou en téléconsultation (zoom).

QUI SUIS- JE ?



- Après un parcours professionnel atypique, **sportif de haut niveau**, je débute ma carrière dans le monde du spectacle.
- Je me sédentarise et deviens **pompiers de Paris**, puis **manager** pour une importante société en Ile de France.
- En parallèle, j'étudie **l'astrologie védique** et les **enseignements du Yoga** auprès d'un moine Indien.
- Dans mon parcours, j'étudie la **science de la respiration** (pranayama), chaque jour pendant 6 ans. Je deviens **auteur, professeur et conférencier** sur le sujet.
- J'étudie le Reiki (magnétisme) et accède au niveau "**maître enseignant**".
- J'étudie **l'herbologie** et le **diagnostic ayurvédique** avec le Docteur Priyadarshan JOGLEKAR, (Médecin Ayurvédique et directeur d'enseignements (B.A.M.S. & M.D. Ayurveda) à PUNE en Inde).
- Je complète enfin ma formation dans **les sciences Védiques** au Vastu Shastra : la science sacrée de l'architecture et de ces corrections énergétiques en lien avec les lois de la nature.