



SIAN

SWISS • INDIAN • AYURVEDA • NETWORK

NEWSLETTER N°2 • NOVEMBRE 2014



Les produits ayurveda pour tous

Une huile contre le stress

Le stress quotidien, la grisaille et le brouillard, le froid et le manque de soleil peuvent parfois conduire à une baisse de l'humeur, à l'anxiété ou aux troubles du sommeil. L'oléation (ou snehana) avec l'huile Dhanwantaram Tailam est un soin qui déstresse, qui améliore l'humeur déprimé et qui favorise un sommeil paisible. Le snehana est une technique de massage ayurvédique pratiqué par des spécialistes en ayurveda.

Comment pratiquer l'oléation chez soi ?

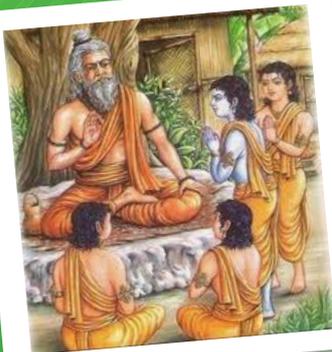
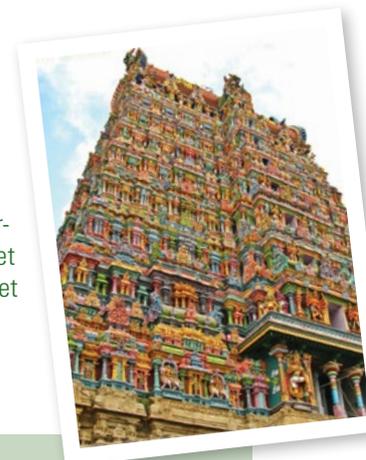
Chez beaucoup d'indiens « Oil bath » ou l'application de l'huile sur tout le corps avant le bain ou la douche fait partie de l'hygiène quotidienne selon les préceptes ayurvédiques. En Europe chacun peut le pratiquer à sa guise entre une fois par semaine à plusieurs fois selon besoin. L'huile Dhanwantaram est appliquée sur tout le corps en partant de la tête au ventre et des pieds vers le bassin. Le massage n'est pas toujours nécessaire mais on peut porter plus d'attention aux articulations douloureuses et les masser spécifiquement. Laisser l'huile sur le corps pendant au moins 15 minutes avant de se doucher.

**Dhanwantaram Tailam se commande auprès de SIAN
en flacon de 200ml au prix de CHF 19.80**

Découverte de l'Inde du sud, les temples et l'ayurveda

Été 2015 : voyage organisé, partant de Genève avec accompagnant parlant français. Visites des temples et rencontres de la vie locale variée et colorée pendant la première semaine. Soins ayurvédiques relaxants et détoxifiants durant la deuxième semaine.

Dates fixes du samedi 18.07.2015 au dimanche 02.08.2015,
renseignements auprès de SIAN



Charaka Samhita – le plus ancien des textes d'ayurveda

Le Charaka Samhita est le traité - ou compendium - de médecine en ayurveda. Cette œuvre décrit la médecine générale et reste encore aujourd'hui le texte fondateur de la médecine interne en ayurveda.

Dans l'antiquité la transmission des connaissances du guru vers son disciple se faisait de manière orale. Le samhita qui signifie « une collection qui fait un ensemble » est rédigé par Acharya Charaka qui se considérait non comme son auteur mais plutôt comme un rapporteur d'une connaissance médicale orale ou écrite de longue date. Le titre Acharya est donné à une personne érudite, à un savant. Il est reconnu que Charaka a retranscrit et développé un traité plus ancien d'Agnivesha, disciple qui documenta les enseignements de son maître, l'Acharya Atreya. Au-delà, l'histoire antique et la mythologie hindoue se confondent pour raconter que le roi des dieux, Indra, instruisit et commanda au semi-divin sage Bharadwaja de transmettre la science de l'ayurveda sur terre pour protéger les gens des maladies et leur donner la longévité. A son tour, le sage Bharadwaja aurait formé Atreya.

Le Charaka Samhita fût écrit en sanskrit environ 2 siècles avant J.-C. Le texte plus ancien « Agnivesha Tantra » vient probablement d'1 ou 2 siècles auparavant durant l'empire de Maurya, époque riche de culture et de sciences en Inde et période où naquit un prince qui renonça à son royaume pour devenir le Bouddha. Agrémenté de certaines parties retrouvées ou restaurées, le Charaka Samhita fut réécrit et son contenu complété par Dridhabhala durant le 9^{ème} siècle après J.-C.

Le style d'écriture est en slokas, versets rythmés composés de 2 lignes de 8 pieds, facilitant la mémorisation par les disciples. Les slokas de Charaka sont encore appris par les étudiants et cités par les médecins en ayurveda.

Référence : Bagde A. B. et al. Charak Samhita Complete Encyclopedia of Ayurvedic Science, Int. J. Ayu. Alt. Med., 2013; 1 (1):12-20 - **Image :** Guru et Sishyas

ADRESSE
Swiss Indian
Ayurveda
Network

Avenue des Eules 19
1260 Nyon

CONTACTS
Dominique Berthoud
+41 76 337 63 45
d.berthoud@ayursian.com

Asha Simpson
+41 79 744 33 08
a.simpson@ayursian.com

SITE INTERNET
www.ayursian.com

Newsletter