



Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

www.ayurveda-provence.com

Le Purva Karma* **Pratiqué par Ayurveda Provence**

Le Purva Karma est une préparation à un Pancha Karma plus profond. Cependant la pratique du Purva karma peut déjà être considérée comme un petit Pancha Karma. Le Purva Karma est une cure qui va permettre la libération des toxines et leur élimination.

Le Purva Karma propose 3 applications de base et des applications annexes :

- 1. Pachana :** Le Pachana est la première étape. Il s'agit de rétablir la digestion en régulant agni (le feu digestif). Il y aura une diète légère avec suffisamment d'épices pour conserver une puissance digestive (agni) sans générer de brûlure ou d'acidité. On se dirigera vers une nourriture humide, chaude en quantité modérée. On évitera crudités, aliments collants et lourds. Pachana peut être pratiqué par le patient entre 3 et 10 jours avant la cure.
Aliments à éviter pour faire **Pachana chez soi** : sucreries, fritures, viandes, poissons, les fruits de mer, produits laitiers, aliments crus. Les aliments fermentés (yaourt, fromage, tofu, sauce soya, alcool, bière, pain, etc.) ainsi que les stimulants (thés, cafés) sont à éviter. Diminuer fortement sels, ails, aliments piquants (épices piquantes) et acide.
- 2. Snehana :** Le snehana est la principale thérapie du Purva Karma. Il y a le snehana interne et le snehana externe.
Snehana interne : Il s'agit de faire un apport de matière grasse dans le système digestif. Du beurre clarifié (ghee) est ajouté au repas. Le snehana améliore la fonction de agni, donne des selles lâches et souples, donne une légèreté et sensibilité corporelle, apporte une douceur interne et externe, la peau devient brillante. L'apport de ghee va aussi permettre d'enrober les toxines accumulées dans le corps pour faciliter leur évacuation.
Snehana externe : Il s'agit d'appliquer de l'huile chaude sur la peau. Le snehana externe peut être comparé à un massage. Il y a beaucoup de forme d'application du snehana. Chez Ayurveda Provence, nous proposons l'Abhyanga (massage du corps en entier) et le snehana comme pratiqué à Nagpur à la clinique du docteur Joshi. Nous proposons en fonction des affections des techniques spécifiques.
Le but du snehana externe : Lubrifier les tissus afin de faciliter l'élimination des toxines (mala et ama) et des excès des doshas. Le snehana est suivi d'un svedana.



Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

www.ayurveda-provence.com

3. Svedana ou bain de vapeur : Le svedana est toujours effectué après Snehana. Il va permettre l'ouverture des tissus (dhatu) et des srotas (canaux). Svedana favorise la liquéfaction de mala/dosha/ama (toxines).

Il y a plusieurs types d'application de svedana. Ayurveda Provence utilise le caisson de sudation. Si le patient ne supporte pas le caisson, nous proposons des techniques simples qui augmentent la chaleur corporelle-> local chaud, habillement excessif, exercice physique.

4. Applications annexes

- Le Shirodhara qui consiste à verser de l'huile chaude sur le front. Cette technique vise à pacifier vata (prana vayu)
- Nasya : application d'huile dans les narines pacifie également prana vayu.
- Massage à 4 mains : La fonction est de pacifier les 5 vata (5 vayus).

*Extrait de formation au panchakarma de l'institut européen d'études Védiques
www.ieev.com