

## CONSEIL DU DR SHRINIDH NAIR

### **Padabhyanga**

"Abhyangam acharet nityam". Tout en décrivant l'abhyangam, les acharyas (les maîtres/enseignants) ont spécifiquement mentionné l'application d'huile sur les oreilles, la tête et les jambes.

Les oreilles et les jambes sont spécialement intéressantes pour l'application d'huile car elles sont continuellement exposées au vayu (le vent).

La tête est la demeure de tous les indriyas (nos facultés sensorielles, spirituelles...), donc la tête doit également être massée à l'huile régulièrement pour renforcer ainsi les indriyas et les protéger de diverses maladies.

Les autres avantages de Padabhyanga sont,

- Il atténue immédiatement la rugosité, la rigidité et la sécheresse; réduit l'engourdissement et la sensation de picotement du pied et de la jambe, la fatigue du pied, renforce le pied, offre une stabilité au pied et rend les pieds plus attrayants.
- Outre les effets immédiats, Padabhyanga offre plusieurs avantages pour le corps dans son ensemble. Il aide à améliorer et conserver une bonne vue, contrôle et équilibre le vayu, il peut guérir la sciatique, prévient les fissures dans le pied et guérit les fissures, améliore la circulation sanguine, il aide à la suppression de la contraction des muscles, des ligaments et des vaisseaux des pieds.

PS: Ce message est à titre informatif uniquement, il ne fait pas la promotion de l'automédication. Veuillez contacter votre médecin ayurvédique pour plus de détails.

Dr. Shrinidh nair  
@drshrinidhnair

#Ayurnidhi #Ayurveda #health #sante #pieds #ayubox #decouvrezayurveda #foot #massage #yoga #eye #holistique #yeux