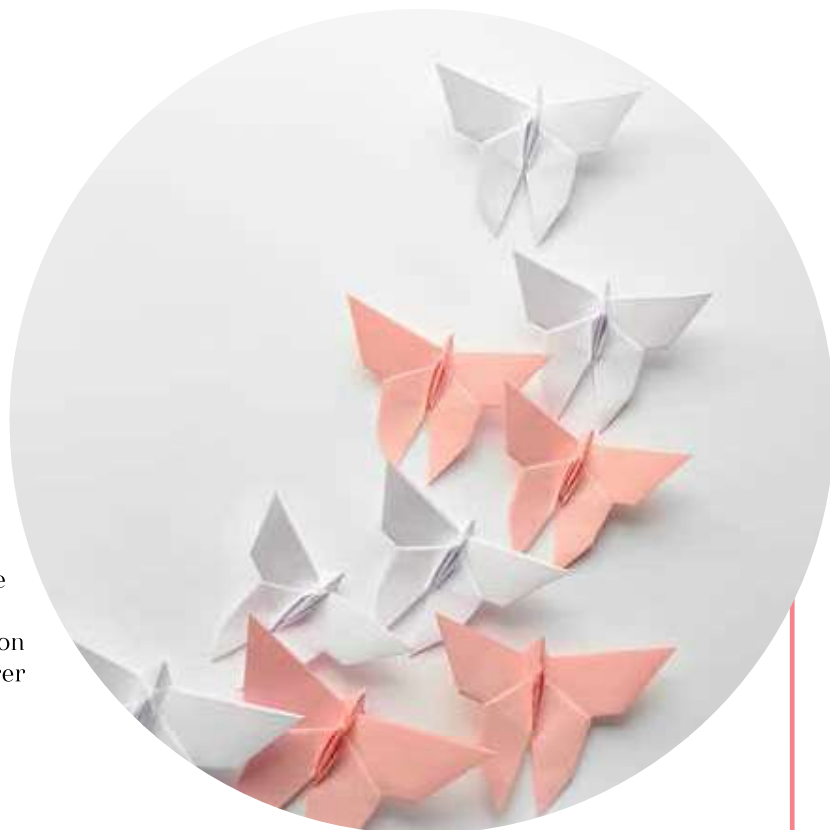


# L'ayurvéda sourire

**Mixer médecine indienne millénaire et pensée positive, voilà la méthode mise au point par une Parisienne pétillante. À la clé ? Santé et bonheur !**

**S**i l'ayurvéda fait parler de lui aujourd'hui, il soigne les Indiens depuis 5 000 ans ! Passionnée par cette médecine qui ne dissocie pas le corps de l'esprit, Gwenaëlle Batard a quitté son job dans la création de parfum pour s'y consacrer entièrement, après une formation en ayurvéda traditionnel et en plantes médicinales. La particularité de sa méthode ? Elle y a ajouté des outils de développement personnel.



## DÉTAILS DE LA LANGUE... ET DES PETS !

Gwenaëlle, trentenaire rayonnante, reçoit dans un cabinet cosy et coloré. La consultation d'1 h 30 débute par un passage en revue de mes habitudes alimentaires, de sommeil, de mes réactions aux variations de température... Mais aussi par une inspection visuelle de mon corps : mes mains, mon profil, mes os, ma langue et mon poulx. Plus saugrenu, Gwenaëlle m'interroge sur « ma digestion émotionnelle et physique », comprenez mes pets, mes urines et mes selles... Je me sens à l'aise car elle sourit et rit beaucoup, même si on ne se connaît que depuis vingt minutes.

## UN DOSHA DOMINANT

« Ces différents éléments me permettent de savoir quel est notre

dosha dominant, entre vata (air), pitta (feu) ou kapha (terre-eau), explique-t-elle. Selon l'ayurvéda, ces énergies présentes en nous dès la naissance influencent le caractère et la santé : en déséquilibre, elles peuvent créer des dysfonctionnements. » Mon cas l'interroge : je me situe entre deux doshas dominants. Finalement, elle m'annonce que je suis pita/vatta avec un déséquilibre vatta. C'est grave, docteur ?

## PRENDRE SOIN DE SOI

Après m'avoir détaillé les particularités physiques et psychologiques de mon profil, dans lesquelles je me retrouve de façon étonnante, Gwenaëlle me conseille de changer certaines habitudes. Le but ? Rééquilibrer mes doshas pour retrouver sérénité et harmonie. Cela passe par des changements dans mon alimentation : arrêter le café, les

fruits au cours des repas, le mauvais sucre... Parce que je me plains d'une mauvaise digestion, cette spécialiste des plantes médicinales me concocte une recette de tisane à base de gingembre râpé et de graines de fenouil. Pour booster ma joie et apprendre à m'aimer davantage, elle m'invite à me masser le ventre chaque soir, avec un mélange d'huiles essentielles dilué dans une huile végétale. Et en formulant trois « fiertés », c'est-à-dire des actions accomplies dans la journée qui m'ont rendue heureuse. La consultation touche à sa fin. Je dois appliquer ses recommandations pendant un mois. Curieuse et déjà un peu convaincue, je prends rendez-vous. Avant de partir, petit rituel : ouvrir une mariposa, un papillon en origami. Il y est écrit « Le rire est le feu d'artifice de l'âme ». À méditer jusqu'à notre prochaine entrevue ! ●

Première consultation, 90 €. [mihira-ayurveda.com](http://mihira-ayurveda.com)