

BÉATRICE CARON

La méthode Ayur-physio®

L'ayurvéda simplifiée et accessible à tous

Béatrice Caron

La méthode Ayur-physio®

L'ayurvéda simplifiée et accessible à tous

© Béatrice Caron, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0994-8

Librinova

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

INTRODUCTION

Pourquoi ce livre — Mon parcours et mon intention

Au fil des années, j'ai accompagné des personnes lors d'entretien ayurvédiques, perdues face à leurs symptômes, cherchant des réponses claires dans un univers de conseils contradictoires. Elles voulaient comprendre. Comprendre ce qui leur arrivait, comprendre comment agir et comprendre comment ne plus subir.

Mon parcours s'est construit à la croisée de plusieurs mondes. Formée initialement à la biologie, j'ai gardé de la science le goût de la précision et de l'observation. L'Ayurvéda m'a ensuite offert une lecture globale et subtile des déséquilibres, tandis que le yoga m'a appris à relier concrètement le corps, le souffle et le système nerveux.

Ce double regard, à la fois scientifique et corporel, a profondément influencé ma manière de pratiquer et de transmettre l'Ayurveda. Lors de mes accompagnements ayurvédiques, un constat s'est imposé à moi, parfois avec une forme de tristesse : le temps de la consultation ne suffisait pas toujours à rendre l'Ayurveda réellement applicable dans la vie quotidienne des personnes.

Avant même de pouvoir proposer des conseils personnalisés, il me fallait souvent consacrer une grande partie de l'entretien à expliquer les fondements mêmes de l'Ayurveda :

- ce que sont les doshas,
- comment fonctionne l'équilibre,
- pourquoi les symptômes apparaissent,
- ce que signifie réellement « se déséquilibrer »,

Malgré ces explications, nombreuses étaient les personnes qui repartaient avec :

- une compréhension partielle,
- une sensation d'intérêt mais aussi de flou,
- et surtout une difficulté à appliquer les recommandations une fois seules, chez elles.

Non pas par manque de motivation, mais parce que les principes restaient abstraits, trop complexes, trop éloignés du quotidien.

En parallèle de mon activité de praticienne ayurvédique et de professeure de yoga, je travaille comme ESH en EHPAD. Comment j'en suis arrivé à exercer cette activité ? tu le seras un peu plus tard dans la lecture de ce livre. Il s'agit d'un métier discret, essentiel, profondément humain. Un travail qui engage le corps autant que le cœur, et qui confronte chaque jour à la fatigue, à la répétition, à la vulnérabilité. Mes longues journées, bien remplies, je dois les affronter avec un maximum d'énergie. Pour ce faire, il n'y a ni secret, ni recette miracle. La réponse est simple, sous nos yeux, depuis des millénaires.

J'ai appris à écouter le langage discret du corps. À reconnaître ses signaux avant qu'ils ne deviennent des cris. À respecter ses rythmes plutôt qu'à les contraindre. L'Ayurveda m'a offert cette lecture fine et cohérente du vivant, une science ancienne, souvent perçue comme

complexe, parfois entourée de mystère, alors qu'elle parle avant tout de bon sens et d'observation.

Peut-être que mon regard de biologiste, et cette façon de penser en arborescence, m'ont aidée à faire des liens. À relier les sensations aux mécanismes, les émotions aux fonctions, les déséquilibres aux causes. À traduire une pensée ancienne dans un langage simple, ancré dans la réalité du quotidien.

Ce qui paraît obscur lorsqu'on l'aborde de loin devient, une fois compris, étonnamment évident. Et surtout, profondément accessible.

C'est cette approche que j'ai voulu transmettre dans ce livre : une méthode vivante, incarnée, respectueuse du corps et de ses lois, pour que chacun puisse retrouver le pouvoir d'agir sur sa santé, sans dogme, sans performance, sans s'oublier soi-même.

Une sagesse immense… parfois trop vaste

La médecine ayurvédique est d'une richesse extraordinaire. Elle est aussi d'une complexité telle qu'une vie entière ne suffirait pas à en explorer toutes les subtilités. C'est à la fois sa force… et parfois sa limite pour une personne qui cherche simplement à :

- mieux comprendre son corps,
- soulager des déséquilibres récurrents,
- retrouver de l'énergie,
- prévenir plutôt que subir.

Avec le temps, j'ai compris que le problème ne venait pas de l'Ayurveda lui-même, mais de la manière dont il est souvent transmis :

- trop théorique,
- trop cloisonné,
- parfois déconnecté du langage du corps moderne,
- ou présenté comme un savoir réservé à des spécialistes.

Rendre l'Ayurveda vivant, lisible et utilisable

Ce livre est né de cette intention : extraire l'essentiel de l'Ayurveda, sans le trahir, pour en faire une méthode claire, concrète et applicable par tous.

La Méthode Ayur-Physio® n'a pas pour vocation d'enseigner l'Ayurveda dans toute sa complexité. Elle vise autre chose, de tout aussi fondamental : permettre à chacun de comprendre comment son corps fonctionne, reconnaître les premiers signes de déséquilibre, et savoir comment réagir avec des gestes simples, logiques et efficaces.

Au lieu de multiplier les concepts, j'ai choisi de structurer cette méthode autour de grands principes universels que l'on peut observer :

- dans le corps,

- dans la digestion,
- dans le système nerveux,
- dans l'énergie,
- dans les émotions.

Ces principes sont expliqués avec des mots contemporains, en lien direct avec la physiologie, la biologie, le mouvement, la respiration, la nutrition et le mode de vie moderne.

Devenir acteur de sa santé

L'ambition de ce livre est simple mais essentielle : redonner une autonomie de compréhension. Il ne s'agit pas de remplacer un professionnel de santé, ni de prétendre tout résoudre seul. Il s'agit de ne plus subir ses symptômes sans les comprendre.

À travers cette méthode, j'ai voulu offrir :

- une grille de lecture claire du corps : langage simple, identification rapide.

  – Décoder sa nature : sommeil, digestion, humeur, énergie, peau, appétit, transit, concentration… ces signes forment une véritable *carte d'identité physiologique*.

  – Identifier sa nature**.** Non pas pour se mettre dans une case, mais pour comprendre ses tendances naturelles : suis-je de nature réactive ou stable, rapide ou lente, sensible ou robuste, sec, chaud, froid, humide ?

- des repères fiables : exemples concrets, tableaux récapitulatifs clairs
- des outils accessibles : tests simples, outils d'auto-analyse, kit
- des routines courtes : micro-routine, rituels rapides mais aussi check-up et création d'un plan de vie,
- et surtout la confiance nécessaire pour écouter ses signaux.

Comment le corps fonctionne-t-il, et comment l'aider à revenir à son équilibre naturel ?

C'est exactement ce que nous allons explorer ensemble.

La promesse de ce livre

Pas de recettes exotiques, pas d'explications en termes sanskrit non traduit de manière physiologique, pas d'injonction à faire ceci ou cela et pas de postures de yoga compliquées ni de termes médicaux incompréhensibles. Parce que tout ce qui est compliqué n'est pas applicable à long terme.

Tu trouveras des outils pour créer toi-même tes solutions. Des conseils que tu mettras en place en autonomie, car tu connaitras ton fonctionnement physiologique sur le bout des doigts. Des exercices physiques et de respiration, des outils nutritionnels ? oui, mais pas que… ceci n'est que la partie émergée de l'iceberg car la méthode Ayur-physio est une vue d'ensemble

encore plus large. Tu vas découvrir une gamme d'outils encore plus grande et à ta portée. C'est la promesse d'une nouvelle philosophie de vie sans contrainte, juste intuitive une fois que tu auras les clés, et cette méthode va te les donner.

À travers cette méthode, tu apprendras à :

- lire ton corps d'un simple coup d'œil,
- comprendre pourquoi tu réagis comme tu le fais,
- identifier ce qui te soutient et ce qui t'épuise,
- repérer les premiers signes de déséquilibre,
- choisir le geste juste pour te rééquilibrer rapidement,
- agir avec logique, autonomie et simplicité.

PARTIE 1 : COMPRENDRE LE CORPS AVEC L'AYUR-PHYSIO®

Chapitre 1 : l'Ayurvéda décomplexé

On entend souvent dire que l'Ayurveda est une médecine « ancestrale », « traditionnelle », parfois même « ésotérique ». Pourtant, derrière les images de temples, de massages à l'huile chaude et de rituels dépaysants, se cache un système d'observation du corps d'une incroyable précision. Un système capable de décrire nos métabolismes, nos tendances de santé, nos réactions au stress, notre rapport aux saisons ou encore la façon dont nos tissus se nourrissent, le tout sans technologie et bien avant l'avènement de la biologie.

Et si l'on retirait tout le folklore qui l'entoure pour en retrouver la logique ?

Si l'Ayurveda reste parfois difficile d'accès aujourd'hui, ce n'est pas parce qu'il est complexe : c'est parce qu'on l'a entouré de couches culturelles qui brouillent son sens. Or, lorsqu'on le traduit avec les mots d'aujourd'hui, physiologie, métabolisme, système nerveux, inflammation, homéostasie, tout devient soudain limpide.

L'intuition au service de la physiologie

Bien avant que la médecine moderne n'explique les mécanismes cellulaires, l'Ayurveda décrivait déjà :

- nos rythmes biologiques,
- nos réactions au climat,
- nos variations digestives,
- nos mécanismes de stress,
- nos inflammations,
- nos pertes d'énergie,
- nos déséquilibres émotionnels.

Ce que l'Ayurveda nomme *doshas*, la science pourrait appeler *modes de fonctionnement physiologique*. Ce qu'elle appelle *agni*, le feu digestif, nous parlons aujourd'hui de *force métabolique* et de *capacité d'assimilation*. Ce qu'elle appelle *déséquilibre*, nous parlons de *rupture de l'homéostasie*.

La différence ? Le vocabulaire, pas le corps.

Déspiritualiser sans dénaturer

Il est possible d'utiliser l'Ayurveda sans adhérer à des croyances, rituels ou dogmes. L'approche Ayur-Physio® se concentre sur l'observation objective, le langage du corps, et sur des gestes concrets qui produisent un effet réel : respiration, physiologie du toucher, mouvements, nutrition adaptée, plantes sûres, en démontrant que tout est impermanent et c'est pourquoi il n'y a pas d'injonction, mais des outils pour apporter des solutions adaptées. L'Ayurveda est avant tout une science d'observation, pas un ensemble de croyances elle avait

compris bien avant que la médecine moderne se penche sur la question, que nous sommes tous différents en fonction de notre profil physiologique et des moments de notre vie. Ton alimentation, par exemple, devra être adaptée à ton âge, aux saisons, aux événements de la vie et de ta nature, mais aussi aux éventuels déséquilibres du moment que nous apprendrons à repérer et décoder ensemble.

Là où il serait facile de se perdre parce qu'on peut lire, en fonction du scientifique, d'agir de telle ou telle manière, l'ayurvéda avait déjà une vision très claire du mode de fonctionnement de chacun et des solutions adaptées. Bien avant que la biologie moderne ne connaisse les cellules, le système nerveux ou l'inflammation, l'Ayurveda décrivait :

- nos rythmes biologiques,
- nos réactions aux saisons et au climat,
- nos variations digestives,
- nos mécanismes de stress et d'inflammation,
- nos pertes d'énergie et déséquilibres émotionnels.

Mythes et réalités

- L'Ayurveda n'est pas ésotérique.
- Elle n'impose aucun dogme.
- Elle ne nécessite pas de rituels compliqués.
- Elle est accessible, logique, scientifiquement compatible.