



FORMATION EN AYURVÉDA
MODULE 17 - QUIZ

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1. À partir de 6 ou 7 ans, à quelle heure les enfants devraient-ils idéalement se réveiller ?

2. Lors d'un rhume, quel dosha est souvent en déséquilibre ?

3. Combien de temps peut durer le rituel du soir ?

4. De quelle façon est appréhendé le Trouble Déficit de l'Attention et Hyperactivité (TDAH) en Ayurvéda ?

5. Quel dosha faut-il travailler si un enfant se réveille régulièrement la nuit, avec beaucoup d'énergie entre 2h et 4h du matin ?

6. Comment soigner le mal des transports de façon ayurvédique ?

7. Comment s'appelle le massage dédié aux bébés, pratiqué par les femmes indiennes ?

8. Quelle quantité d'exercice physique devrait faire un enfant ?

9. Quelle huile utiliser pour Shantala ?

10. Quel est le meilleur moment de la journée pour qu'un enfant fasse ses devoirs ?

RÉPONSES

1. À partir de 6 ou 7 ans, à quelle heure les enfants devraient-ils idéalement se réveiller ?

Selon l'Ayurvéda, les enfants devraient se lever un peu avant 6h du matin. Cela est possible dès 6 ou 7 ans.

2. Lors d'un rhume, quel dosha est souvent en déséquilibre ?

La plupart du temps, le rhume résulte d'un déséquilibre du dosha Kapha.

3. Combien de temps peut durer le rituel du soir ?

En général, le rituel du soir dure entre 10 et 30 minutes.

4. De quelle façon est appréhendé le Trouble Déficit de l'Attention et Hyperactivité (TDAH) en Ayurvéda ?

En Ayurvéda, le TDAH est compris comme un signe de déséquilibre Vata. Pour le traiter, il faut éliminer le sucre raffiné, limiter les autres formes de sucre, conserver une routine régulière, maintenir un environnement ordonné, pratiquer le yoga et des exercices de respiration.

5. Quel dosha faut-il travailler si un enfant se réveille régulièrement la nuit, avec beaucoup d'énergie entre 2h et 4h du matin ?

Il faut travailler en priorité le dosha Pitta, et s'assurer que celui-ci n'est pas en excès.

6. Comment soigner le mal des transports de façon ayurvédique ?

Le mal des transports se soigne en Ayurvéda par la consommation de gingembre : sous forme de bonbons miel-gingembre, ou alors en consommant du thé au gingembre.

7. Comment s'appelle le massage dédié aux bébés, pratiqué par les femmes indiennes ?

Ce massage s'appelle Shantala.

8. Quelle quantité d'exercice physique devrait faire un enfant ?

Les enfants de moins de 18 ans devraient pratiquer au minimum 1h d'exercice physique par jour, pas nécessairement d'affilée. En revanche, cette heure quotidienne devrait nécessairement inclure 20 minutes en extérieur.

9. Quelle huile utiliser pour Shantala ?

L'huile de sésame est indiquée pour pratiquer Shantala, elle convient parfaitement aux bébés.

10. Quel est le meilleur moment de la journée pour qu'un enfant fasse ses devoirs ?

Le meilleur moment de la journée pour faire les devoirs scolaires se situe avant le repas du soir, après que l'enfant se soit reposé, mais avant qu'il aille se coucher. Les jours sans école, l'enfant peut faire ses devoirs aux alentours de 15h, après que le repas du midi ait été digéré.