

KIRAN VYAS

le grand guide de
l'ayurvéda

le bien-être de
la cure ayurvédique

Editions Adi Shakti



Avant-propos

L'ayurvéda, pratique millénaire en Inde, nous apporte un nouvel éclairage sur la santé, peut-être même une définition radicalement différente.

Cette « science de la vie » – qui, au-delà de la pratique médicale est avant tout une philosophie et un art de vivre – envisage l'homme dans sa globalité. Elle considère que l'être humain n'est pas seulement un corps physique, mais avant tout un être qui vibre de sentiments, de passion, de créativité, un être affectif, un être mental, avec ses pensées, sa raison, son intelligence, un être psychique et spirituel, en quête de l'invisible, de l'imperceptible, consciemment ou inconsciemment.

Cet être complet est porteur de sa propre histoire de vie, et cherche au plus profond de lui l'équilibre, l'harmonie, le progrès. Il doit en permanence s'adapter aux différentes conditions de vie, naturelles, sociales, familiales, tout en recherchant le bonheur et l'accomplissement. Il est le maillon d'une longue chaîne – composée de parents, enfants, ancêtres –, mais aussi un élément particulier dans la Création à laquelle il participe. L'existence apparaît alors non plus comme quelques dizaines d'années qu'il faut traverser sans trop souffrir, mais comme un projet beaucoup plus large, un véritable projet de vie.

Les connaissances des védas, textes sacrés dont est issu l'ayurvéda, sont extrêmement approfondies et précises dans des domaines physiques ou plus « subtils » (science des mantras, astronomie, physique, chimie, etc.). Si certaines disciplines ne sont parfaitement connues et pratiquées que par des érudits et des initiés, les innombrables trésors de bien-être, de prévention et de guérison que l'ayurvéda recèle sont aussi à la portée de chacun, conseils et pratiques simples transmises de génération en génération, au sein même des familles et dans la vie quotidienne.

Bien qu'il puise ses racines dans l'Inde ancienne et qu'il soit coloré par la culture indienne, ce que propose l'ayurvéda est parfaitement accessible et adaptable aux modes de vie occidentaux, La compréhension de ses principes fondamentaux permet d'en extraire la « substantifique moelle » et de la transposer dans n'importe quel endroit du globe. Le bon sens, la connaissance de l'humain, l'aspiration au bonheur et à la santé n'ont pas de frontières !

Gardons en mémoire que chaque fois le terme de « santé » sera utilisé, il faudra mettre de côté sa définition habituelle d'« absence de maladie », et l'élargir à une notion beaucoup plus vaste, celle d'équilibre, d'épanouissement et de progrès dans tous les domaines de la vie : physique, affectif, intellectuel, spirituel. En attendant qu'il existe un mot plus adapté !

Les pratiques et conseils de santé seront donc abordés par le biais particulier des cures ayurvédiques : temps privilégié de soins, de massages, accompagnés d'une alimentation adaptée, de pratiques physiques et respiratoires, de contact avec la nature, de repos et de détente.

Cette approche particulière des cures est le fruit de plus de 40 ans d'expérience, qui j'ai développée à partir des connaissances traditionnelles de l'Inde et mises en pratique en Europe.

Parce qu'il a fallu pour cet ouvrage privilégier certains thèmes et les aborder de façon simple et synthétique, la profondeur de l'ayurvéda est apparue de façon encore plus évidente. En réalité c'est une encyclopédie complète qui permettrait de rendre compte de ce qu'est l'ayurvéda et d'enseigner de façon aussi précise que possible tous ses raffinements.

Puisse ce livre donner l'envie à ses lecteurs d'approfondir ce sujet passionnant !

AVERTISSEMENT

Si en Inde, la cure ayurvédique peut revêtir des aspects médicaux, comportant des soins conséquents en milieu hospitalier, destinés à soigner de véritables pathologies, nous n'aborderons en détail dans cet ouvrage que la cure dite de « bien-être », celle que nous pouvons pratiquer en France. C'est une cure de remise en forme et de prévention, destinée aux personnes bien portantes. Si elle n'a pas vocation à guérir des problèmes de santé physiques ou psychologiques qui sont du ressort de spécialistes du milieu médical et paramédical, elle peut cependant être un complément précieux et efficace.

Kiran Vyas

Ce qu'il faut connaître sur
l'ayurveda

Pour comprendre
ce que représente une cure ayurvédique,
entrons dans l'histoire, dans les racines
et les fondements de l'ayurveda,
science millénaire de la santé,
originaires de l'Inde ancienne,
et découvrons les principes et
concepts de base qui nous permettront
d'envisager la santé sous un angle nouveau.



Histoire de l'ayurvéda

Le mot *ayur*, en sanskrit, signifie « vie » ou « force vitale ». Le mot *veda* se traduit par « connaissance ». *Ayurveda* signifie « connaissance de la vie » (de la force vitale, ou encore de l'élan vital). L'ayurvéda est donc la science de la vie.

Le terme « science » est pris ici dans son sens le plus noble, non seulement « technique » et « rationalité » mais aussi « art de vivre » et « philosophie ». L'ayurvéda apporte des éléments pour améliorer la longévité et la qualité de la vie. Là aussi, « vie » ne désigne pas simplement un processus métabolique et biologique, mais un état d'être et une ouverture vers une perspective plus profonde.

L'ayurvéda, issu de la civilisation de la vallée de l'Indus, existe depuis environ 5 000 ans : son origine date des années 2 500 avant J.-C. et il a connu son apogée entre 500 avant J.-C. et 1 000 après J.-C. Malgré les aléas de l'Histoire, cette civilisation et cette tradition ayurvédique restent vivantes de nos jours, tout comme la médecine traditionnelle en Chine. Elles ont été transmises par la langue sanskrite, langue ancienne (mais pas langue morte, car le sanskrit est encore utilisé) et les védas, textes sacrés de l'hindouisme. Les bases de l'ayurvéda se trouvent essentiellement dans Atharvaveda, le quatrième des védas.

Les védas et autres textes sacrés de l'Inde.

Les védas sont les textes fondateurs de la culture indienne, selon laquelle ils sont des textes éternels, qui ne peuvent être d'origine humaine et auraient été révélés à de grands sages, les rishis. Leur révélation daterait, selon les historiens, de 30 000 à 10 000 ans avant J.-C., et leur écriture de 1500 à 1000 ans avant J.-C. environ. Pour les uns, ils sont les textes sacrés de l'hindouisme, les plus anciens écrits religieux. Pour d'autres, ce sont des recueils de connaissance et de sagesse, et pour d'autres encore, de simples oeuvres poétiques.

Les védas ont d'abord été chantés ou lus à haute voix et transmis de génération en génération au fil de siècles de tradition orale. Différents auteurs sont à l'origine des védas, mais, selon la tradition, les textes ont été rassemblés, codifiés et compilés par Vyasa, qui est également l'auteur et l'un des protagonistes de l'épopée du Mahabharata. Il existe donc autour de ce nom, Vyasa, un aspect à la fois mythique et historique, et il est très difficile de retrouver des sources, des dates précises ou d'autres éléments concernant le personnage historique.

Devant l'ampleur du travail de rédaction des textes sacrés de l'Inde, il est parfois mentionné que Vyasa désignerait une fonction, au-delà de l'existence très probable d'un écrivain.

Les quatre grands védas étaient, et sont encore aujourd'hui, des livres de base de la civilisation indienne.

Rigveda, ou « louange des Dieux », le plus ancien, contient l'essentiel de la connaissance (et déjà quelques concepts fondamentalement ayurvédiques). Rig signifie « verset ». Autrefois, Rigveda était récité par le brahmane élite, ou prêtre principal. Il compte 1 028 hymnes répartis en 10 462 stances.

Yajurveda contient les pratiques rituelles. Yajur signifie « formule sacrificielle ». Yajurveda était chanté et récité par d'autres prêtres, lors de cérémonies de mariage ou de bénédictions de toutes sortes (achat d'une terre, construction d'une maison, demande de succès, de richesse, d'amour, etc.).

Samaveda est un livre de chants qui ouvre au domaine du son et de ses vibrations. Sama signifie « hymne », « mélodie ». Samaveda contenait des mantras (terme sanskrit qui veut dire « outil de l'esprit »), formules sacrées chantées. Les sons et le rythme, créés par l'alternance des voyelles et des consonnes, ont ainsi la capacité de susciter des énergies subtiles.

Atharvaveda, du nom du sage Atharvan, contient principalement les connaissances des sciences physiques et occultes : par exemple astronomie et astrologie, chimie et alchimie, physique, science de l'habitat, mathématiques, science du combat, diététique, cuisine et, enfin, ayurvéda, science de la vie. Atharvaveda contient aussi différentes formules sacrées pour rechercher le soma, ou nectar d'immortalité, des charmes magiques pour allonger la vie ou pour lutter contre les possessions démoniaques et les maladies.

Pour mieux comprendre les védas, il y eut ensuite les upanishadas. Le terme vient du sanskrit upa qui signifie « près de », de ni, qui signifie « à l'endroit juste », et de sad, « assis ». Upanishadas signifie ainsi « être assis dans un endroit précis », à côté de son maître qui indique et révèle les connaissances cachées des védas. Dans les écoles d'upanishadas, cela impliquait non seulement que les élèves écoutaient ce que leurs maîtres leur expliquait oralement, mais aussi que ces derniers transmettaient la lumière de la connaissance et de la sagesse par leur simple présence. Les élèves, à leur tour, devenaient aptes à partager cela avec d'autres.

LE GAYATRI MANTRA

Le Gayatri Mantra donné par le sage Vishwamitra, (Rigveda III : 62 :10), est chanté au lever du soleil.

*Om bhur, bhuvah, svah
tat savitur varéṅyam
bhargo dévasya
dhīmahī
dhiyo yo nah
prachodayāt*

Terre, Air, Ciel !

Que nous méditons
sur le Créateur-Soleil

Sur la splendeur
de son éclat divin

Qu'il nous inspire et
nous conduise vers
l'intelligence juste.

Les huit branches de l'ayurvéda

Il y a 5 000 ans déjà, l'ayurvéda définissait huit branches ou disciplines médicales. Elles sont plus ou moins abordées dans tous les ouvrages cités précédemment, certains y accordant parfois une place plus importante, mais sans jamais de cloisonnement entre elles.

Ces huit branches sont les suivantes : *Kaya chikitsa*, la médecine générale ; *Shalya chikitsa*, la chirurgie, y compris la chirurgie plastique et les pratiques rendues nécessaires entre autres par les combats ou par les guerres ; *Shalakya chikitsa*, la médecine ORL, l'ophtalmologie et tout ce qui concerne les parties du corps au-dessus des clavicules ; *Agada chikitsa*, la toxicologie ; *Bhuta vidya*, la psychiatrie ; *Kaumara bhritya*, la pédiatrie, domaine dans lequel de nombreuses connaissances ont malheureusement été perdues ; *Rasayana chikitsa*, la gériatrie et les thérapies de rajeunissement ; *Vajikarana chikitsa*, la science de l'énergie et des aphrodisiaques, et la sexologie.

La thérapie par les *panchakarmas*, nettoyages et purifications (voir p. 81), est applicable à ces huit disciplines.

L'ayurvéda de nos jours

Actuellement, en Inde, au sein de l'University of Health and Family Welfare, une commission nommée AYUSH (terme qui signifie «durée de vie» ou «longévité») fédère différentes approches: A comme Ayurvéda, Y comme Yoga, U comme Unani (technique d'origine iranienne, proche de l'homéopathie), S comme Sidha (traitement par les *marmas* – voir p.37, – les *mantras*...) et H comme homéopathie.

Pendant la colonisation anglaise de l'Inde, l'ayurvéda était une médecine illégale. Mais l'allopathie, qui gagnait du terrain petit à petit, ne suffisait pas pour soigner la totalité de la population. L'ayurvéda continuait donc à être pratiqué dans les coins les plus reculés du pays. Des médecins ayurvédiques et des érudits en ont ainsi soigneusement conservé la connaissance. Depuis l'Indépendance, en 1947, l'ayurvéda est devenu une médecine légale et reconnue. Actuellement, la formation d'un médecin ayurvédique nécessite six ans d'études supérieures, deux ans d'internat et deux ans de spécialisation. Enfin, deux années de pratique sous la direction d'un médecin expérimenté parachèvent un cursus de douze années au total. Et si, aujourd'hui, en Inde, la médecine allopathique est prépondérante, de nombreuses personnes ont recours régulièrement à l'ayurvéda.

L'ayurvéda est pratiqué au Sri Lanka, au Népal, au Bhoutan, à l'île Maurice, etc. Les pays de l'Est comme la Hongrie, la Roumanie, la Russie commencent à s'y intéresser très sérieusement. En Grande-Bretagne, à l'Université de Londres, l'ayurvéda est enseigné comme une médecine alternative et peut être pratiqué légalement, même si les soins ne sont pas remboursés par les assurances.

Les concepts de base de l'ayurvéda

L'ayurvéda décrit un certain nombre de termes et de concepts qu'il est nécessaire de bien expliquer afin de constituer un socle de connaissances qui permettra d'en saisir tous les raffinements.

Les cinq Éléments

L'ayurvéda est fondé sur la théorie des cinq Énergies, ou cinq Éléments, les *pancha maha bhutas*. Ce sont l'Éther, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre.

Ces cinq grands Éléments, même s'ils ont un lien avec la matière que nous connaissons dans la nature (l'eau des rivières, la terre du jardin, etc.), sont plutôt des concepts énergétiques, qui englobent des notions plus larges, situées bien en amont de la réalité physique ou physiologique.

Selon Albert Einstein, tout est énergie. La masse peut se transformer en énergie et vice versa, selon la fameuse équation $E = mc^2$ où E est l'énergie, m est la masse et c la vitesse de la lumière. L'ayurvéda postule depuis des siècles que tout est énergie, une énergie qui se manifeste sous différentes formes, de la plus subtile à la plus concrète.

L'énergie se manifeste tout d'abord sous forme éthérique. C'est l'énergie de l'espace, du cosmos ou *Akasha*, l'Éther.

Puis, elle se condense, tout en restant toujours invisible, et devient l'énergie dispersée de l'Élément Air ou *Vayu*, l'état gazeux. *Vayu* contient 1/5 d'*Akasha* et 4/5 d'Élément Air.

Se condensant plus encore, elle devient l'énergie du Feu, *Agni* ou *Tejas*. C'est l'énergie de la lumière, ascendante, visible mais intangible. *Agni* est composé d'1/5 de *Vayu* et de 4/5 de Feu.

À l'étape suivante, vient le concept de l'Élément Eau, *Apas* ou *Jala*. L'énergie est alors liquide, fluide ; elle se voit, se touche, mais elle n'a pas encore sa propre forme, elle épouse la forme de ce qui la contient. Elle reste souple, coule du haut vers le bas. *Jala* contient 1/5 d'*Agni* et 4/5 d'Eau.

En dernier lieu, vient l'Élément Terre ou *Prithivi*, qui est la matière, le solide, le stable, la structure et la forme, la rigidité. C'est aussi l'immobilité, l'inertie ou l'énergie potentielle. *Prithivi* contient 1/5 de *Jala* et 4/5 de Terre.

..... Nous distinguons les Éléments en tant que concepts par une majuscule.



Le corps, la Terre et l'Univers tout entier fonctionnent à partir de la même énergie. Pour l'ayurvéda, l'énergie qui fait bouger toute une galaxie est la même que celle qui tend tout son effort pour faire éclore une fleur dans un désert. C'est pourquoi les énergies qui régissent le macrocosme sont identiques à celles à l'oeuvre dans le microcosme. L'homme est un microcosme de la Nature. Ainsi, les cinq Éléments de base régissent le cosmos comme le corps humain. Et finalement, c'est l'unité, l'harmonie entre ces cinq Éléments, leur interpénétration profonde et leur communication permanente qui font l'ayurvéda : c'est la vie en mouvement.

On remarque que l'Élément Ether, le principe le plus subtil, est contenu dans tous les autres Éléments et que l'Élément Terre, le plus concret, contient un peu de tous les autres Éléments.

Les Éléments peuvent être décrits par différents qualificatifs. Les garder en permanence à l'esprit nous aidera pour la suite.

Akasha, l'Éther

Akasha est comme un vide apparent, comme l'espace entre les planètes ou entre les cellules. Il est transparent, léger, libre, en mouvement. Il est clair, frais. Il est hors du temps, impalpable, subtil ; il n'oppose aucune résistance. Il n'a pas de limites finies, il est expansif, c'est-à-dire qu'il se répand partout. Il est omniprésent.



C'est l'Élément le plus difficile à décrire car il n'existe pas de comparaison aisée.

Vayu, l'Air

Vayu est mobile, dynamique, rugueux, sec, en mouvement, érosif, vibrant, clair, transparent, subtil (mais moins qu'Éther). Vayu est frais (au sens énergétique, pas au sens de la température — l'air, en tant qu'élément naturel pourrait être glacial ou chaud). Il est légèrement palpable (comme du vent) et il peut être contenu dans des limites, comme un gaz dans une bouteille. C'est l'air de notre corps (poumons), mais aussi l'air qui circule dans les galaxies. Il ressemble un peu au vent, même si cette comparaison reste approximative.

Agni, le Feu

Agni est une nature chaude. Il est tranchant, sec, rayonnant, intense, pénétrant, lumineux, léger, brillant, radiant, fougueux et dynamique, comme une flamme dans une cheminée. Son mouvement va vers le haut. Il a la capacité de transformer (état de la matière, cuisson, métabolisme, etc.), mais aussi de détruire s'il est en excès.

Jala, l'Eau

Jala est caractérisé par sa fluidité, sa liquidité. Son mouvement va vers le bas. Elle est fuyante et adaptable (sa forme s'adapte à son contenant). Jala est de nature fraîche (indépendamment de sa température en tant qu'élément naturel). Elle est humide, lourde. Elle semble ronde, tendre, douce. Elle agit à la fois comme solvant et comme agent de cohésion. Elle a une action dans les processus de capillarité. Selon les circonstances, et associée à d'autres Éléments, elle peut être aussi tranchante et dure (projetée à grande vitesse), sombre ou claire (comme l'eau d'une mare ou une cascade). Sa vitesse est variable (stagnante comme dans un marais ou vive comme un ruisseau).

Prithivi, la Terre

Prithivi est lourde, solide, froide, fixe, rigide, stable, dure, statique, lente, grossière, dense. Elle est résistante, elle donne leur forme aux choses. C'est l'Élément qui a le plus de limites extérieures. C'est le côté le plus tangible et le plus concret.

Les trois doshas : vata, pitta, kapha

Doshas et Éléments

L'ayurvéda associe les cinq Éléments – Éther, Air, Feu, Eau, Terre – deux par deux pour créer trois doshas : vata, pitta et kapha. Les doshas sont ainsi les trois concepts d'énergie, les trois concepts de la Nature, ou encore les trois concepts de notre propre nature, de notre trame de base. On les appelle parfois « humeurs », ce qui nous renvoie à nos connaissances des humeurs selon Hippocrate ou à la notion de « terrain ». Cette référence peut nous aider à approcher le concept de dosha, même s'il ne s'agit pas tout à fait de la même chose. Ces termes seront utilisés pour décrire la constitution de l'être humain, mais aussi pour parler de l'alimentation et pour décrire tout l'environnement de l'homme. Chacun d'entre nous possède en lui les cinq Éléments, dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui nous donnent notre tendance, notre nature profonde, *vata, pitta ou kapha*.

Quand l'Élément Éther est associé à l'Air, on parle du dosha *vata* (Air majoritaire).

Quand l'Élément Feu est associé à l'Eau, on parle du dosha *pitta* (Feu majoritaire).

Quand la Terre est associée à l'Eau, on parle du dosha *kapha* (Terre majoritaire).

Les caractéristiques des doshas

Si l'on reprend les caractéristiques des Éléments vues plus haut et qu'on les combine entre elles, on en déduit les caractéristiques composées des doshas. (Voir aussi p. 19).

VATA

Vata est associé au mouvement. Il est l'énergie qui fait bouger, marcher, éliminer, parler. C'est lui qui donne la vitesse, le mouvement. *Vata* se déplace dans le corps. Il gouverne le système nerveux et « donne les ordres ».

Quand l'énergie de *vata* fait défaut, plus rien ne bouge, tout stagne et les éliminations ne se font plus. Dans le corps, *vata* permet à l'influx nerveux et aux fluides de circuler (sang, lymphe, etc.). Il permet l'élimination, l'expulsion (des déchets métaboliques, mais aussi du bébé au moment de l'accouchement).

Dans la nature *vata*, l'air prédomine. La personne est aérienne, elle a tout le temps envie de bouger (le regard, les mains, etc.), son imagination est débordante, elle fait beaucoup de rêves. Elle peut être volatile, irrégulière dans ses rythmes et dans ses actions, avoir tendance à exagérer, à parler beaucoup.

Sur le plan physique, une personne *vata* aura les caractéristiques associées, comme la sécheresse (peau sèche, gerçures, constipation), la légèreté (corps généralement mince), la rugosité (articulations qui craquent).

PITTA

Pitta est associé à la transformation. Il est chaud, corrosif, léger mais avec une odeur forte. Il est glissant et liquide. Dans la nature *pitta*, l'intelligence est aiguë, la personne a l'amour de la musique et des arts, elle est chaleureuse, généreuse et fait preuve de compréhension. Elle est énergique, enthousiaste. Elle peut être susceptible, colérique si *pitta* est en excès, rancunière et jalouse.

Sur le plan physique, le métabolisme est puissant ; il peut y avoir des sensations de chaleur, voire des inflammations. *Pitta* est associé à la peau, à la vue.

KAPHA

Kapha est associé à la structure. Il est visqueux, froid, lourd, lent, très lisse. Il est collant au toucher.

La nature *kapha* a, elle, un corps physique aux angles arrondis ; elle aime la stabilité, l'immobilité qui tend à la paresse. Une personne de nature *kapha* fera preuve d'amour, de compassion, de stabilité, de fidélité, de respect des promesses.

Sur le plan physique, *kapha* permet l'assimilation et assure les écoulements.

Localisation et action des doshas dans le corps

Chaque *dosha* a un « siège social », une localisation prioritaire dans le corps.

Vata est localisé essentiellement dans le gros intestin (côlon, rectum), la rate, le squelette. Il agit dans le bas du corps (jambes, pelvis, etc.).

Pitta est localisé dans le système digestif, la valvule iléo-cœcale, le pylore, le système circulatoire, le sang, la lymphe, les cellules, la sueur. Il agit dans le milieu du corps.

Kapha est surtout localisé dans l'appareil respiratoire, dans l'estomac, le système lymphatique, la tête, les articulations, le cou, les tissus adipeux, le mucus et les sérosités. Il agit dans le haut du corps et dans la poitrine.

De façon simplifiée, dès qu'un dysfonctionnement apparaît dans l'organisme, il est la conséquence du déséquilibre d'un *dosha* ; ainsi, par exemple, une douleur est liée à un déséquilibre de *vata*, la chaleur (fièvre) est en relation avec un déséquilibre de *pitta*, une démangeaison est due à un déséquilibre de *kapha*.

Il existe deux méthodes simples pour rééquilibrer les *doshas* ; la première, c'est de calmer, d'apaiser (par exemple, en cas de problème digestif, on absorbe quelque chose pour mieux digérer) ; la seconde est la purification, qui doit être suffisamment efficace pour éliminer le *dosha* en excès dans le corps (jeûne ou purification par les *panchakarmas*, voir p. 81).

La constitution : *prakruti* et *vikruti*

Pour mieux vivre, l'ayurvêda nous invite à bien comprendre notre nature profonde. Comme nous l'avons vu, chaque individu possède une constitution propre, la combinaison en différentes proportions de *vata*, *pitta* et *kapha* qui le caractérise. Sans pouvoir les quantifier exactement, il s'agit de repérer chez un individu quels sont les paramètres dominants qui le définissent.

Il existe huit constitutions. Tout d'abord, celle où *vata* est dominant, celle où *pitta* est dominant, celle où *kapha* est dominant.

Mais parfois, la dominance d'un *dosha* n'est pas évidente. Alors la constitution peut être : *vata-pitta*, *vata-kapha*, *pitta-vata* ou *pitta-kapha*. La constitution la plus rare est celle où *vata*, *pitta* et *kapha* sont en proportions équivalentes.

On considère, pour un être humain, deux aspects. En premier lieu la constitution de base de l'individu, la proportion des *doshas* qu'il a à sa naissance, notion qu'on pourrait assimiler au « terrain », à une forme d'hérédité, un ensemble de caractéristiques de base. Cette nature est interchangeable. On l'appelle *prakruti*. La *prakruti* est déterminée en partie par les parents au moment de la conception.

Puis vient l'influence d'un certain nombre de critères, de paramètres extérieurs (climat, mode de vie) et intérieurs (alimentation, hygiène de vie, émotions, etc.) et de variations (saisons, âge, événements, etc.) à un moment donné de l'existence. En effet, l'être humain est sans cesse au contact des cinq Éléments de l'Univers. Chaque fois que nous mangeons, nous introduisons une certaine proportion de ces Éléments dans notre corps ; chaque fois que nous écoutons quelqu'un, que nous lisons quelque chose, certains Éléments sont captés et absorbés. Or, ce contact est en évolution constante. Ainsi, l'échange, le contact et la fusion de notre être avec l'environnement modifient le rapport des Éléments et par conséquent des *doshas* dans notre corps ; par exemple, l'humidité de la Nature augmente *kapha* en nous, ou bien, si notre entourage est constitué de personnes colériques (Élément Feu), il influencera notre *pitta*. Cette influence modifie (augmente ou diminue) *vata*, *pitta*, *kapha* et l'on se retrouve avec un pourcentage de *doshas* différent de celui de notre naissance. Ce changement, cet écart s'appelle *vikruti*.

L'ayurvéda peut nous aider à nous adapter à ces paramètres variables ; certains peuvent être modifiés (l'alimentation), d'autres sont imposés (climat), mais nous pouvons nous y adapter par des mesures correctives, dans une certaine mesure. En revanche, si le déséquilibre est trop important, la voie est ouverte à la maladie.

La notion de *prakruti* et de *vikruti* est très utilisée par les thérapeutes. Par les pouls, les examens cliniques, les questions, ils peuvent connaître la nature profonde de l'instant (*vikruti*) Pour connaître la *prakruti*, les pouls sont pris très tôt le matin, avant le petit déjeuner ou même au moment du lever du soleil. Les pouls sont alors beaucoup plus significatif de la vraie nature d'origine.

Vata, *pitta* et *kapha* sont décrits ici de façon succincte, pour une première approche.

En réalité chaque *doshas* possède cinq sous *doshas* et les détails augmentent ainsi que la complexité.

Il existe plusieurs pouls, liés aux *doshas*. Il ne s'agit pas seulement de la pulsation artérielle, purement rythmique.

Le praticien a aussi un regard sur l'entourage du patient. Il le questionne sur son parcours, son histoire, sur ceux de ses parents et de ses grands-parents. Il examine aussi les paramètres de l'environnement, du travail, de la vie sociale, du climat dans lesquels évolue le patient. Cela permet de donner son juste poids à chaque facteur et de repérer réellement la nature de l'individu (qui parfois se cache sous de faux indices, des projections ou même des adaptations indispensables), d'éviter les interprétations hâtives et approximatives, de dépasser les éléments les plus évidents, qui sont parfois des caractéristiques développées par la personne pour s'adapter à son environnement, à son milieu social, mais qui ne correspondent pas forcément à sa nature réelle.

Les sept dhatus ou tissus

Littéralement, en sanskrit, *dhatu* signifie « soutenir » ou « nourriture ». Une autre traduction pourrait aussi être « tisser ». Les sept *dhatus* sont : *rasa*, le jus nourricier ; *rakta*, le sang ; *mamsa*, les muscles ; *meda*, la graisse ; *asthi*, les os ; *majja*, la moelle ; *shukra*, la semence ou les tissus séminaux, reproducteurs.

Les *dhatus* sont les constituants qui soutiennent la structure du corps physique. Ils sont souvent identifiés comme les tissus, le sang, les muscles, les os, mais la comparaison est incomplète. Car si l'on retient la signification de « nourriture », précisons qu'elle désigne non seulement la nourriture matérielle, l'alimentation, mais aussi la nourriture émotionnelle, mentale, spirituelle, ce que nous voyons, sentons, écoutons, etc. Les *dhatus* vont construire le corps physique, soutenir le mental, l'émotionnel, et donc l'être humain dans toutes ses dimensions.

Selon l'ayurvéda, les *dhatus* doivent être forts, harmonisés, en proportions justes pour conserver une bonne santé. Comme pour les paramètres d'une formule sanguine, ils peuvent varier un peu, mais dans des limites précises.

La fonction de chaque dhatu

Après avoir digéré la nourriture, il y a séparation entre tout ce qui est bon (assimilable) pour le corps et qui va se transformer en *rasa*, et ce qui n'est pas nécessaire dans l'instant, les résidus, ou *mala* (voir pp. 25-26). Les résidus, à force d'accumulation, se transforment en toxines, ou *ama*.

Les sept *dhatus* sont interdépendants, d'où la nécessité qu'ils soient tous équilibrés. Un processus de transformation de l'un à l'autre va permettre à chaque *dhatu* de nourrir le suivant. Ce processus génère des produits d'élimination qui

sont spécifiques de chaque *dhatu*.

Rasa est le produit brut, le matériau de base pour préparer *rakta* (le sang) – il apporte le sentiment de satisfaction.

Rakta, le sang, nous maintient en vie, purifie la couleur de la peau, prépare l'énergie des muscles (*mamsa*) et les nourrit. Le sang est considéré comme fluide vital primordial et comme support nourricier.

Mamsa (muscles) est à l'origine de la croissance du corps, il donne la force, il engendre *meda* (la graisse). *Mamsa* concerne les muscles lisses, les muscles striés et le muscle cardiaque.

Meda permet de couvrir le squelette de lipides et de muscles pour donner la forme et la beauté du corps. Les lipides apportent leur structure huileuse à la peau et lui donnent son lustre. À l'intérieur, les lipides apportent la souplesse aux articulations. Le produit d'élimination de *meda* est la sueur. *Meda* nourrit **ashti** (les os).

Ashti permet de construire la charpente du corps, c'est sa structure solide. Ses produits d'élimination sont les cheveux, les ongles, les poils. *Ashti* engendre *majja* (la moelle épinière).

Majja se trouve au milieu des os, donne affectivité et amour, prépare *shukra*. Les produits d'élimination de *majja* sont le mucus, la peau, les selles.

Shukra est ce qui crée l'affectivité et l'attirance. Il aide à la procréation. *Shukra* se développe sous une forme potentielle dans le fœtus, mais ne se manifeste qu'à partir de l'adolescence. *Shukra* est l'essence même de *rasa*, comme la gelée royale serait, par analogie, l'essence tirée des fleurs, du pollen et du miel.

Le concept d'*ojas*

Au bout de la chaîne de transformation des *dhatu*s est produit *ojas*.

Le mot *ojas* signifie « lumière ». Quand le processus de transformation des sept *dhatu*s arrive en fin de cycle, l'essence résiduelle de *shukra* – si elle existe – se transforme en *ojas*. C'est *ojas*, lié à la notion d'immunité, qui empêche la dégénérescence du corps et de l'esprit.

Il est toujours important en ayurvéda et dans d'autres approches orientales de ne pas s'attacher à la signification première du mot, mais à toutes les équivalences ou évocations qu'il pourrait contenir.

Par exemple, *rasa*, jus nourricier n'est ni le plasma, ni la lymphe, ni le contenu de l'estomac, c'est l'énergie nourricière au sens large. De même, *rakta*, n'est pas seulement le sang, mais tout ce qui est liquide et qui nourrit le corps.

Asti ne désigne pas simplement les os, mais tout ce qui est solide dans le corps.

Ojas circule partout dans le corps, comme une lumière perceptible mais subtile, comme une aura. À l'état pur, *ojas* présente une couleur blanche ou dorée. C'est encore *ojas* qui donne sa personnalité à chaque être humain.

On comprend alors l'importance, pour une bonne santé globale, de veiller à ce que l'ensemble du processus de transformation des *dhatu*s se déroule bien.

Les treize agnis ou Feux

Agni désigne le Feu et son pouvoir de vie et de transformation. Selon l'ayurvéda, c'est *agni* qui maintient la température corporelle. C'est lui qui permet de légères variations soit en l'élevant, en cas d'infection bactérienne ou virale (la fièvre est alors un moyen de réaction du corps pour éliminer le corps étranger), soit en l'abaissant pour certaines parties du corps (parties génitales).

Par analogie avec ce que nous voyons du feu, les flammes vives qui réchauffent et réjouissent, *agni* signe aussi émotionnellement les états d'enthousiasme ou de dépression, selon qu'il fonctionne correctement ou qu'il est déficient. Le feu est aussi signe d'amour.

Au Feu sont également associés les concepts de force, de pouvoir, de santé, de longévité. Cette énergie est nécessaire au bon fonctionnement de toutes les activités vitales de l'être humain. Si elle faiblit, la maladie s'installe, pouvant même entraîner la mort. C'est *agni* qui donne la vie et la joie de vivre.

L'ayurvéda définit treize *agnis*. Le plus important, le plus puissant, est *jatharagni*, le Feu digestif. C'est celui qui nous permet de digérer ce que nous mangeons et il pourrait ainsi symboliser le métabolisme digestif. Cette image semble la plus facile à comprendre, mais sur un plan plus émotionnel, *agni* permet également de « digérer » les informations : une parole désagréable qui nous « est restée sur l'estomac », une situation que nous n'avons pas « digérée »... Si notre Feu digestif est puissant, nous pourrions mieux transformer les informations parasites et désagréables, les nourritures un peu lourdes pour notre estomac et nos sentiments ! Le Feu digestif diminue, entre autres, si l'alimentation est inappropriée, de mauvaise qualité, absorbée lorsque l'on n'a pas faim, si on mange trop ou pas assez, si les émotions déstabilisent l'individu, etc.

Le concept du Feu, ou agni, est une énergie subtile ressentie comme une chaleur, comme une force. Cela peut désigner soit le Feu digestif, soit le Feu émotionnel. Le Feu digestif est alors assimilé à la capacité de digestion, avec les enzymes et toutes les sécrétions digestives qui ont une fonction importante dans le métabolisme, par analogie avec le Feu transformateur. Le Feu émotionnel, lui, donne la passion de l'amour ou la lumière de l'intellect, qui nous apporte la raison, la clairvoyance, l'inspiration

Viennent ensuite les cinq Feux associés aux cinq Éléments – *agni* de l'Éther, *agni* de l'Air, *agni* du Feu, *agni* de l'Eau et *agni* de la Terre – puis les sept Feux associés aux sept *dhatu*s – *agni* de *rasa*, *agni* de *rakta*, *agni* de *mamsa*, *agni* de *meda*, *agni* de *ashti*, *agni* de *majja*, *agni* de *shukra* – qui permettent de transformer un *dhatu* en un autre.

En ayurvéda, on parle généralement d'une bonne santé quand les doshas sont équilibrés. Or, il suffit parfois de stimuler simplement le Feu digestif pour un retour rapide à la normale. Un bon remède ayurvédique utilise beaucoup le concept d'*agni*.

Pour stimuler *agni*, le jeûne est une approche possible (avec toutes les prudences qu'exige cette technique, bien sûr). Souvent, l'organisme est surchargé, comme un feu de cheminée que l'on a encombré de grosses bûches. Les flammes n'en viennent pas à bout. Le jeûne, en éliminant les surcharges, permet une reprise du feu. Les techniques de *panchakarma* (les purges, voir p. 81), s'apparentent à un ramonage de cheminée, en facilitant la circulation et le bon déroulement des processus métaboliques.

Agni, dans sa dimension Feu de l'enthousiasme, du courage, de la volonté peut également être associé aux processus de guérison. Il agit comme une flamme intérieure qui monte vers le haut et qui contrebalance déprime, négativité, etc.

On peut considérer qu'un Feu qui fonctionne bien sait gérer l'information : dans les processus métaboliques, il participe au tri entre ce qui est bon pour l'organisme et ce qui ne l'est pas.

Les trois malas ou éliminations

Mala signifie « résidu » ou quelque chose à éliminer. C'est tout ce qui n'est pas utile à notre corps à un moment donné. *Mala* a une composante très physique, mais aussi un aspect plus subtil. Une parole méchante que nous gardons en mémoire et qui nous « empoisonne » est *mala*. Les trois *malas* principaux sont *purisha*, les selles, *mutra*, l'urine, et *prasweda*, la transpiration.

On peut préciser cependant qu'il existe autant de possibilités d'élimination des malas que d'orifices dans le corps (nez, oreilles, bouche, yeux, anus, orifices génitaux, orifice urinaire).

Une fois la nourriture digérée, tout ce qui est nécessaire au corps, à cet instant, est absorbé ; le reste est éliminé. La plus grande partie de cette élimination est effectuée par purisha. L'excès d'eau à l'intérieur du corps est éliminé par l'urine. Elle emporte avec elle des déchets métaboliques, filtrés par le rein. Quant à la transpiration, elle aide à équilibrer la température du corps. Elle influe également sur la production d'urine. En effet, en hiver, le corps transpire moins, et la production d'urine est plus importante ; tandis qu'en été, le corps transpire plus, et la production d'urine est plus faible. *Prasweda* aide au maintien du système pileux du corps.

Les végas ou besoins physiques

Les *végas* physiques sont les treize besoins naturels qu'il faut éviter de réprimer, sous peine d'accumuler des toxines dans le corps. Ce sont l'envie d'éternuer, de tousser, d'uriner, d'aller à la selle, d'avalier, de bâiller, de dormir, de pleurer, de chercher son souffle, d'éliminer les gaz intestinaux, d'éruer, de vomir, d'éjaculer.

Les cinq koshas ou corps

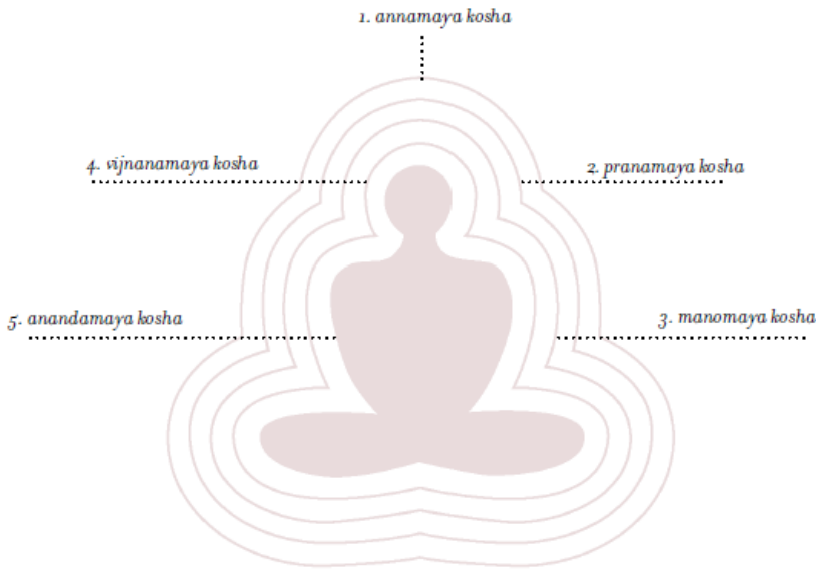
L'ayurvéda postule que l'être humain est composé de cinq corps, ou *koshas*, et qu'il n'est pas simplement un être physique constitué de peau, de muscles, de graisse, d'os, d'organes ; un sujet que nous avons déjà évoqué en filigrane, en abordant les différents concepts de l'ayurvéda. Ainsi, l'homme possède un corps physique subtil où circulent des énergies, des courants, un corps affectif – ou corps des énergies vitales —, un corps mental (*manas*, voir p. 29) et un corps psychique ou spirituel (l'âme).

Les cinq enveloppes, ou cinq corps énergétiques, sont : *annamaya kosha*, l'enveloppe physique, le corps physique ; *pranamaya kosha*, le corps vital, ou corps bioénergétique ; *manomaya kosha*, l'enveloppe mentale ; *vijnanamaya kosha*, l'enveloppe de la connaissance intuitive ; *anandamaya kosha*, l'enveloppe de la béatitude, de la joie éternelle et immense.

Le corps physique

Cela pourrait apparemment se passer de commentaires... Il s'agit de ce que nous touchons, ce que nous voyons de notre corps, son anatomie, ses organes. Notons cependant que pour l'ayurvéda, le corps physique comprend le corps physique subtil (voir p. 26), les circuits et centres énergétiques (les nadis que l'on pourrait assimiler aux méridiens, voir pp. 36-37, ou les chakras, les plexus énergétiques, voir p. 32).

C'est le corps physique (santé, beauté) qui fait essentiellement l'objet de cet ouvrage.



Le vital ou affectif

L'équilibre de la vie affective est indispensable à l'homme et à sa santé. L'affectif, ou vital, c'est l'énergie de l'enthousiasme, le dynamisme réalisateur, le pouvoir, la beauté, la créativité, l'amour, etc. C'est une énergie qui, en relation avec notre idéal, fait progresser et évoluer. C'est cette énergie vitale qui forme le caractère, la personnalité. Lorsque l'affectif est en « bonne santé », l'énergie de guérison, l'énergie de la vie, l'énergie de l'épanouissement, l'énergie de la joie sont mobilisées et soutiennent ce que l'on entreprend. Dans le même temps, cette énergie vitale et affective peut être comparée à un tyran despotique, exigeant, qui ne veut être dirigé, ni par le mental ou par l'intellect, ni par la raison ou par la pensée, ni par le corps, et qui établit sa propre loi. Dès qu'il est déçu, il tente de brouiller les repères, dans tous les domaines et à tous les niveaux.

Ce corps affectif, ou vital, dépend de l'Élément Eau. Et comme l'eau, il peut soit se répandre, s'étaler, « couler » vers le niveau le plus bas, soit jaillir comme une cascade. Ainsi, une personne dominée par un vital peu équilibré se sentira faible, manquera d'enthousiasme ; mais si le vital est équilibré, elle sera pleine de mouvement, de vivacité, de fraîcheur et de joie.

Le corps affectif est également lié aux cinq sens (voir, entendre, goûter, toucher, sentir). Selon l'ayurvéda, le bien-être et la santé des cinq sens ne peuvent être obtenus qu'au moyen d'une pédagogie particulière, qui permet d'acquérir une discipline personnelle, à la fois rigoureuse et souple.

Cette pédagogie peut se décliner selon trois axes principaux.

En premier lieu, la pédagogie de l'affectif doit commencer par une éducation générale des sens et de leur fonctionnement, à laquelle vient s'ajouter la culture du discernement et du sens esthétique. Ce cheminement conduira à une santé psychologique, où l'affectif recherchera de lui-même la beauté, l'harmonie, la simplicité, la pureté. Les activités artistiques, la musique et les arts, en général, donneront leur essence et leur forme à cette énergie vitale de l'affectif.

Le deuxième axe consiste à maintenir une relation permanente avec les cinq Éléments. Ainsi, toute activité permettant le contact avec la Terre – comme creuser, casser des cailloux, arracher les mauvaises herbes – va calmer, apaiser les bouleversements intérieurs et affectifs. L'eau vive, qui court, qui jaillit, a une bonne influence sur notre état d'esprit, elle régénère le corps et entraîne avec elle les soucis et contrariétés du quotidien. Ainsi, on peut se calmer en prenant une douche ou un bain de mer, ou mieux encore, en marchant pieds nus dans l'eau vive d'un ruisseau. La présence de l'Élément Feu, sous toutes ses formes, influence positivement l'affectif. En hiver, un feu de cheminée est une excellente thérapie, les flammes ayant la capacité de brûler les vibrations négatives et d'émettre des positrons. On peut aussi tout simplement regarder la flamme d'une bougie, la lumière du soleil, la beauté de la nature, lesquelles introduisent dans le cœur un soleil intérieur qui brûle les pensées négatives.

Les bienfaits de l'Élément Air sont utilisés surtout avec le souffle et la maîtrise de la respiration profonde. Faire de grandes promenades à l'air pur permet une meilleure maîtrise de l'affectif. La pensée est liée au souffle, à la respiration. Ainsi les lieux où l'air est pur, loin de toute pollution, nous rechargent petit à petit.

On peut aussi chercher à recréer l'harmonie par la présence de l'Élément Éther. Les vibrations du son « Om » (voir p. 12) et des chants sacrés, la fumée de l'encens, la présence d'un grand maître spirituel ou toute autre approche spirituelle peuvent créer cet Élément et toucher le corps affectif.

Enfin, le troisième axe pour apaiser notre affectif est tout simplement de laisser agir le temps. Le temps saura guérir des déceptions, des échecs et des douleurs.

Ainsi, rester en contact avec les Éléments et laisser agir le temps en s'efforçant de rester bien stable permet de retrouver l'équilibre perdu.

LES SENS ET LES ÉLÉ- MENTS

Les Éléments sont associés aux cinq dens.

L'Éther est associé au son. L'Air est associé au toucher. Le Feu est associé à la vue. L'Eau est associée au goût et la Terre est associée à l'odorat.

Le mental

Notre mental est le siège de nombreuses pensées plus ou moins utiles, plus ou moins parasites, que nous aimerions pouvoir écarter pour accéder au calme. Or, pour arriver à calmer notre mental, pour arriver à mieux l'utiliser, il est important de connaître sa structure subtile, sa psychologie intérieure et cachée.

Le mental, *manas*, que l'on peut décrire à l'aide des trois *doshas vata, pitta, kapha* (voir p. 18), possède, tout comme le corps physique, trois *gunas*, ou qualités, qui déterminent la constitution mentale : *satva, rajás et tamás*.

Satvaguna, le principe de mouvement, est la qualité de l'être qui recherche la pureté, la légèreté, la connaissance et l'harmonie.

Rajoguna, le principe d'énergie, est la qualité des êtres débordant d'énergie, d'enthousiasme, d'organisation, de force et de vitalité, plus facilement guidés par les désirs, les pulsions, la passion.

Tamoguna, le principe de stabilité, est la qualité des personnes ayant tendance à se tourner vers le repos, l'inertie, l'inaction, la paresse, l'obscurité.

Tamas est aussi l'énergie à l'état potentiel. Cette énergie tamasique est néanmoins nécessaire. Cette forme d'inaction permet le sommeil, le repos, non seulement pour un aspect bénéfique mais aussi par nécessité de se régénérer.

Chacun d'entre nous possède une certaine proportion de *satva*, de *rajás* et de *tamas*. L'importance de chacune de ces qualités varie d'un individu à l'autre, selon les moments de la journée, tout comme *vata, pitta* et *kapha* au niveau du corps physique. Chacune des trois qualités, *satva, rajás, tamás* est importante, mais pour développer l'harmonie, la perfection, il est préférable de vivre de moins en moins dans *tamas* et dans *rajás*, pour privilégier de plus en plus *satva*.



En outre, le mental est composé de quatre couches : la première est le réservoir des impressions, celle où l'on emmagasine toutes les informations, sans sélection, ni tri ; dans la deuxième s'effectue un tri, une organisation des informations brutes — on y trouve des pensées et des réflexions ; la troisième concerne la connaissance intuitive, sans réflexion, comme une lumière directe ; la quatrième, la plus élevée, contient des concepts et des idées qui peuvent faire évoluer le monde — c'est l'esprit de génie.

Ces quatre « stades » existent potentiellement chez tous les êtres humains. Mais chacun d'entre eux n'en utilise qu'un tout petit pourcentage, essentiellement dans les deux premiers stades du mental.

De grands philosophes et sages indiens proposent des approches pour éduquer notre mental, en particulier par la méditation (voir p. 200). C'est seulement en travaillant dans cette direction que le mental pourra s'ouvrir à l'intuition, accueillir des influences plus nobles et plus constructives, comprendre la vie au-delà de la conscience ordinaire et limitée, et qu'il ne se laissera plus emporter par la ronde incessante de ses pensées inutiles.

L'âme

Le terme « âme » est quasi systématiquement associé à des concepts mystiques ou religieux. Pour l'ayurvêda, l'âme est notre vraie réalité, notre conscience, notre véritable raison d'être, le vrai JE ou le vrai SOI. Dans la tradition indienne, on distingue l'âme individuelle, en constante évolution (*jiva atman*) et l'âme universelle ou cosmique (*parma atman*), plus en lien avec *anandamaya kosha*, le cinquième *kosha*, l'enveloppe de la béatitude et de la joie éternelle.

Ceux qui sont peu sensibles à la notion d'âme telle que les religions la considèrent peuvent néanmoins admettre une approche plus philosophique, proche de la découverte du soi, de la découverte essentielle de la vérité, une recherche de l'absolu.

L'ayurvêda nous dit que lorsque l'âme, cet être intérieur ou psychique, est éveillée, sa lumière irradie vers l'extérieur. Il n'y a alors plus de maladies, plus de souffrances, simplement la béatitude, la conscience élargie, l'expérience indescriptible d'une fusion totale avec plus grand que nous, la perfection, l'harmonie, au-delà de toute imagination, une expérience de lumière.

LES VÉGAS ÉMOTIONNELS

Outre les végas, ou besoins physiques (voir p. 26), il existe aussi des végas émotionnels qu'il est nécessaire de contrôler pour accéder à l'épanouissement : ce sont la peur, la colère, la tristesse, la jalousie, l'avidité, les désirs et les doutes. Les végas émotionnels sont généralement liés au déséquilibre d'un agni (voir p. 17). Si l'ayurvêda conseille de laisser les végas physiques s'exprimer naturellement, il suggère de travailler sur les végas émotionnels pour les transformer, les canaliser par les méthodes appropriées comme le yoga, les respirations, la méditation, la diététique, le contact avec la nature. Des méthodes qui permettent de les éliminer en douceur, dans les proportions justes, en évitant les pressions qui peuvent être dangereuses pour soi-même et pour autrui.

Santé et maladie selon l'ayurvéda

Après avoir présenté les notions indispensables à la compréhension des concepts de base de l'ayurvéda, nous pouvons aborder une définition de la santé beaucoup plus large que la simple absence de maladies, une santé qui concerne tous les aspects de l'être humain.

Être en bonne santé

Selon les principes de base extrêmement détaillés dans les védas et les *upanishadas* (voir p. 11), la véritable dimension de la santé est atteinte lorsque les conditions suivantes sont réunies : les trois *doshas* (*vata*, *pitta*, *kapha*) sont en équilibre, en harmonie ; les treize *agnis*, les treize Feux, fonctionnent ; les sept *dhatus* sont bien forts ; les trois *malas* (selles, urines, sueur) s'éliminent bien ; les cinq sens fonctionnent bien ; l'affectif, l'émotionnel, s'épanouit ; le mental est calme et apaisé ; l'âme, ou être psychique intérieur, se trouve en état de bien-être, de joie et de béatitude, sur le chemin de l'évolution.

Quand le corps n'a aucune douleur, on se sent enthousiaste et vigoureux, la capacité d'endurance est presque illimitée, la maladie est inconnue et le terrain est solide. Quand l'affectif est épanoui, les sentiments sont nobles. Quand émotionnellement la colère, la jalousie et le doute sont maîtrisés, on se sent rempli d'énergie, créateur de beauté, d'harmonie et d'amour. Quand le mental est paisible, il peut se concentrer plus facilement ; alors la capacité intellectuelle est vive et efficace. Quand l'âme est dans la conscience de vérité, l'être intérieur, spirituel, poursuit son évolution sur le chemin qui lui est propre. Alors, et alors seulement, on peut vraiment dire que l'on est en bonne santé.

La maladie comme signal d'alarme

La maladie n'est rien d'autre que le travail du corps et de l'esprit pour rechercher un meilleur équilibre.

Les causes de déséquilibre sont multiples : pollution de la terre, de l'air, de l'eau, mauvaise hygiène de vie, nourriture pauvre en nutriments essentiels, mode de vie en dysharmonie avec soi-même, changement de saison, excès de stress et de fatigue, émotions perturbées, choc affectif ou psychologique, contrariétés et déceptions résultant d'échecs ou d'insatisfaction.

L'IMMUNITÉ

La notion d'immunité est un axe important de l'ayurvéda, qui considère que la maladie ne peut s'installer que dans un terrain affaibli. L'ayurvéda s'attache donc en priorité à développer l'immunité, la résistance de l'organisme, plutôt qu'à lutter contre les symptômes ou les agents pathogènes, ce qui revient à renforcer les points positifs pour que les aspects négatifs n'aient plus de place. Un principe que l'on peut transposer dans d'autres disciplines, comme la psychologie ou la pédagogie.

Le déséquilibre agit sur le plan physique et psychologique, sur les plans visibles et invisibles. Lorsqu'il est perturbé dans les plans subtils, ce dysfonctionnement envoie des signaux au corps et à l'esprit. Si, malgré ces avertissements, rien n'est entrepris pour tenter de corriger ce déséquilibre, la maladie commence à se manifester par des symptômes primaires : manque d'enthousiasme, manque d'envie, tristesse, irritabilité ou colère, etc. Puis, apparaissent les symptômes physiques tels que fièvre, maux de tête, de gorge ou de ventre, etc.

Ainsi, selon l'ayurvéda, la douleur et la fièvre sont des manifestations du système d'alarme du corps indiquant qu'une maladie va se déclarer et que, si rien n'est fait, ce corps se « mettra en grève » en laissant s'installer la maladie.

Les étapes qui conduisent à la maladie

Les textes anciens décrivent sept étapes pour que la maladie s'installe. La première étape est le déséquilibre des *doshas*, mais il est encore possible d'agir pour le corriger. La deuxième étape est celle de l'accumulation : la circulation d'énergie commence à être gênée, par excès de toxines, provoquant la malnutrition des tissus périphériques. La troisième étape est l'aggravation : l'accumulation devient plus importante, la circulation est totalement bloquée. Puis vient la propagation : l'énergie ne pouvant plus circuler dans son canal habituel, emprunte d'autres circuits, emportant avec elle les toxines. L'étape suivante est celle de la localisation : le déséquilibre s'installe dans d'autres zones que la zone d'origine et des signes avant-coureurs de la maladie apparaissent. C'est à l'étape de la manifestation qu'apparaissent les symptômes divers. À celle de la différenciation ou de la complication, ces symptômes dessinent le tableau d'une pathologie déterminée.

Ainsi, la médecine allopathique ne reconnaît la maladie que lorsque l'on atteint le cinquième stade, celui de la localisation ! On comprend quel champ immense peut ouvrir l'ayurvéda en termes de connaissance de l'être humain, de prévention et de guérison. Il ne tient qu'à nous d'identifier les premières étapes, d'y faire barrage et d'agir avant que la maladie ne frappe !

Cependant, l'ayurvéda ne traite pas toutes les maladies. En cas de maladies graves ou incurables, son objectif n'est pas forcément de guérir mais d'améliorer le bien-être et l'esprit positif du malade (voir ci-contre).

LES MALADIES KARMIQUES

Les Indiens croient à la notion de karma et au concept de vies antérieures. Les maladies incurables sont considérées comme des maladies karmiques par l'ayurvéda, qui recommande de chercher des solutions plus subtiles que le recours à des remèdes, et conseille ce que l'on peut appeler le « management de la maladie ». En font partie la méditation, la prière, la répétition de *mantras*, les échanges avec des êtres exceptionnels ou l'intervention de guérisseurs qui connaissent ces aspects dans leur profondeur.

Donner un sens nouveau à votre santé

Quelles que soient nos origines, notre niveau culturel, économique ou social, nous avons tous un corps – réalité absolue – et un désir profond de bien-être et de santé. En prêtant attention aux trois paramètres présentés dans ce chapitre (diététique, mode de vie, pensées), nous pouvons prendre le chemin qui nous permettra d'y accéder.



Pour mieux vivre, pour vivre en bonne santé, l'ayurvéda préconise d'adopter un véritable mode de vie en harmonie avec notre propre nature. Qu'il s'agisse de l'heure du coucher ou du lever, de l'activité professionnelle ou des loisirs, ou encore de l'alimentation, les recommandations varieront d'une personne à l'autre. Tout repose sur la connaissance de ce qui est juste pour chaque individu, de ce qu'il doit éviter ou de ce qu'il doit adapter pour être en bonne santé.

L'ayurvéda proposera des recommandations au quotidien ainsi qu'un programme « annuel », qui évoluera selon les saisons et les climats de notre environnement comme de ceux de notre existence. Ainsi, l'enfance et l'adolescence seront considérées comme le printemps de notre vie, l'âge adulte comme l'été... et des adaptations seront nécessaires dans notre mode de vie selon ces différentes étapes. Le froid, la chaleur, les températures, les changements soudains ou les catastrophes naturelles seront des facteurs avec lesquels nous devons composer au mieux, tout comme avec les tourbillons émotionnels et affectifs : qu'il s'agisse d'événements malheureux ou de joies immenses, ils peuvent bouleverser notre vie. Selon l'ayurvéda, l'apprentissage de l'équilibre malgré ces changements qui rythment notre vie est essentiel.

La prévention joue un rôle primordial dans cette démarche et la cure ayurvédique que nous présenterons dans la troisième partie de cet ouvrage en est l'essence.

Selon certains sages indiens, le corps se porte bien lorsque nous avons une alimentation équilibrée, un sommeil paisible, que nous pratiquons des mouvements et des exercices appropriés, que notre mental et notre état affectif sont en paix. C'est une nécessité quotidienne.

Pour l'ayurvéda, être en bonne santé, c'est prendre en compte les concepts suivants : ahara ou la diététique ; vihara ou la façon d'être, la façon de vivre le quotidien ; manovyapara ou la gestion des pensées et du mental. Ce sont ces concepts que nous allons développer dans les pages qui suivent.

Ahara, la diététique

L'ayurvéda accorde une importance majeure à l'alimentation pour la santé de l'être humain. Il décrit en détail ce qu'il faut manger et ce qu'il faut éviter, selon les natures individuelles et selon les circonstances, selon l'environnement de la personne (âge, saisons, interactions, etc.). Nous tenons donc à accorder une place de choix à ce sujet dans cet ouvrage. Nous aborderons en détail les notions de diététique, fondamentales pendant la cure bien-être – que nous allons développer plus loin –, et qui font la différence entre une approche complète et sérieuse et de simples soins isolés : qualité des aliments, attention portée à leur préparation, équilibre des saveurs, etc.

Alimentation et santé

L'importance aujourd'hui accordée aux modes de culture comme à la qualité des produits ou à l'indispensable équilibre de ce que nous consommons répond à une nécessité qu'il est fondamental de redécouvrir, alors même qu'elle est connue depuis déjà fort longtemps. En Occident, nombreux sont ceux qui ont en mémoire la phrase d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ta seule médecine ! », et Avicenne avait lui aussi mis en avant du rôle de l'alimentation pour une bonne santé.

L'ayurvéda décrit de nombreuses connaissances traditionnelles sur les aliments, la façon de les préparer et de les associer. Nous vous proposons d'en découvrir les fondements. Des principes qui, s'ils peuvent paraître nouveaux, font souvent également partie de la culture occidentale sous des formes différentes.

Ouvrir notre regard sur le passé de notre propre culture et sur les cultures d'autres pays apporte une grande richesse. Enrichir nos connaissances par tous les moyens permet de progresser dans l'acquisition du bien-être et de la santé pour tous.

Rasa : le goût, la saveur

L'ayurveda s'appuie sur les six saveurs, ou goûts, des aliments : sucré/doux, acide, salé, piquant, amer et astringent. Ces six goûts, s'ils sont inégalement répartis dans notre alimentation, sont tous utiles. Veillons à n'en oublier aucun ! Remarquons que certains aliments possèdent plusieurs saveurs – le pamplemousse est acide mais aussi un peu amer, l'abricot est doux mais aussi acide ; quant à l'ail, il possède toutes les saveurs sauf la saveur acide.

Nous aborderons pour chaque goût son lien et son impact avec et sur les cinq Éléments et les *doshas*, *vata*, *pitta*, *kapha* – que nous désignerons désormais par V, P et K –, ses bienfaits et son action sur l'organisme, les problèmes liés à un excès d'une saveur.

Rasa et les doshas

Le tableau ci-dessous, simplifié pour faciliter la compréhension, récapitule les différents liens entre les *doshas* — *vata*, *pitta* et *kapha* – et les six saveurs telles que nous les avons définies plus haut. Les cases blanches mettent en évidence les goûts qui apaisent les *doshas* (diminution), celles en couleur ceux qui les stimulent (augmentation). Par exemple, le doux apaise *vata* et *pitta*, et augmente *kapha*.

VATA (Éther, Air)	PITTA (Feu, Eau)	KAPHA4 (Terre, Eau)
doux	doux	doux
acide	acide	acide
salé	salé	salé
piquant	piquant	piquant
amer	amer	amer
astringent	astringent	astringent

Les actions de rasa sur l'organisme

Le tableau que vous trouverez aux pages suivantes récapitule les actions et les effets de chaque saveur sur l'organisme, lesquels peuvent être déduits assez logiquement d'après les liens entre saveurs, *doshas* et Éléments. Il ne s'agit ici que d'exemples basiques, de simplification et de classification qui permettent d'en comprendre les mécanismes, mais qui ne reflètent pas en totalité la richesse et la subtilité de l'ayurveda.

GOÛTS ET SENSATIONS

Le goût sucré remplit la bouche et donne du plaisir au cinq sens.

L'acide fait saliver, donne la chair de poule, agace les dents délicates et fait plisser les yeux.

Le salé fait également saliver et relève la saveur des aliments ; en excès il brûle la gorge.

L'amer reste longtemps

présent en bouche et domine pendant ce temps tous les autres goûts.

Le piquant brûle la gorge et le palais, fragilise la langue et peut la faire enfler ; il fait pleurer, moucher, saliver.

Quant à l'astringent, il dégage sa saveur doucement et efface les sensations de tous les autres goûts ;

il a également pour effet de ralentir le passage de la nourriture dans le tube digestif, et peut rendre la respiration irrégulière.

SAVEUR	ACTION GÉNÉRALE SUR L'ORGANISME	PROBLÈMES EN CAS D'EXCÈS
DOUCE	<ul style="list-style-type: none"> • équilibre et adoucit • apaise les inflammations (muqueuses) et les sensations de brûlures (acidités gastriques, ulcères) • soulage la soif • nourrit globalement tous les tissus (anabolisant) • nécessaire pour les enfants en période de croissance • favorise la formation du tissu adipeux • donne une forme de stabilité • augmente le niveau d'énergie, notamment au niveau musculaire • procure rapidement la sensation de satisfaction des sens • procure une sensation d'harmonie • prolonge la vie (force et longévité) 	<ul style="list-style-type: none"> • affecte la rate et le pancréas • à éviter en cas de diabète, d'obésité, de tumeurs, de vomissements, de fièvre, de rhume ou de tout autre type de refroidissement, de congestions, d'urticaire, de maux de tête, etc.
ACIDE	<ul style="list-style-type: none"> • énergétisante, anabolisante • réduit gaz et ballonnements • stimule le transit intestinal (action sur les muscles péristaltiques) • stimule l'appétit • aide à percevoir les goûts • accélère la croissance des tissus, à l'exception des organes reproducteurs • réchauffe (en absorption interne) • rafraîchit en application externe • augmente le « Feu digestif » 	<ul style="list-style-type: none"> • atteint le foie et le coeur • donne soif • provoque des irritations (eczéma, acné, psoriasis, etc.) et des inflammations (maladies en « ite ») • favorise les hémorragies.
SALÉE	<ul style="list-style-type: none"> • sédative • légèrement laxative • stimule la digestion (en petite quantité) • purgative (en quantité moyenne) • dissout les toxines accumulées dans les tissus • stimule la salivation • nettoie les canaux d'énergie • resserre les tissus (gencives) • diminue les spasmes du côlon • maintient le processus électrolytique du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • déséquilibre les reins • attention en cas d'hypertension, d'hyperacidité, d'hémorragies, de maladies oculaires. • annule l'effet des autres goûts s'il est en trop grande quantité • augmente la viscosité du sang

SAVEUR	ACTION GÉNÉRALE SUR L'ORGANISME	ACTION GÉNÉRALE SUR L'ORGANISME
PIQUANTE	<ul style="list-style-type: none"> • réchauffante, permet de lutter contre le froid • asséchante • aide à lutter contre les oedèmes et les éruptions cutanées urticantes • stimule toutes les fonctions organiques • stimule les perceptions gustatives • nettoie la bouche et les sinus • favorise la circulation sanguine et l'élimination des toxines • augmente les perceptions (légèreté) 	<ul style="list-style-type: none"> • attaque les poumons • à éviter en cas de fièvre, de vertiges, de tremblements, de brûlures • provoque fatigue, soif, inflammations, tremblements, insomnies, douleurs • affecte les cellules reproductrices
AMÈRE	<ul style="list-style-type: none"> • détoxifiante et reconstituante • améliore le fonctionnement mental (légèreté de l'esprit) • calme la soif • chasse les vers intestinaux • lutte contre les démangeaisons, les nausées et les brûlures • raffermi la peau et les muscles • réduit le volume des selles et des urines • refroidit l'organisme (bon pour la fièvre) • augmente la perception des goûts • tonique, digestive, carminative 	<ul style="list-style-type: none"> • agressive pour le coeur • à éviter dans toutes les manifestations de sécheresse : constipation, peau et cheveux secs, sécheresse des muqueuses, etc. • réduit le volume des fluides
ASTRINGENTE	<ul style="list-style-type: none"> • resserre tous les tissus et accélère la cicatrisation • dessèche, neutralise les écoulements liquides (diarrhée, transpiration excessive, rhume) • accélère la cicatrisation des tissus • contribue à la coagulation sanguine • sédative 	<ul style="list-style-type: none"> • affecte le côlon • à éviter en cas de flatulences, de constipation, de mauvaise circulation de fragilité des parois veineuses et artérielles, de paralysie • provoque des spasmes

Virya, la polarité

À cette classification des aliments selon les gunas s'ajoutent les deux polarités présentes dans toute source d'énergie : l'énergie du soleil, ou énergie positive, qui prodigue au corps de la « chaleur », et l'énergie de la lune, ou énergie réceptive, qui prodigue au corps du « froid ». On donne donc le qualificatif de « solaire » aux aliments réchauffants (comme le poivre) ou de « lunaire » aux aliments rafraîchissants (comme la banane).



Vihara : le mode de vie

Le concept de *vihara* est rattaché à la notion de mouvement, le mouvement étant ce qui caractérise la vie : dans quel mouvement vivons-nous, avec qui, à quel endroit ? Quel est notre lieu d'habitation, l'endroit où nous mangeons, où nous travaillons, où nous dormons ? Quelles sont notre heure de coucher, de lever, nos pratiques sportives, artistiques ? L'ensemble de ces paramètres influence notre corps et notre comportement.

L'environnement tant humain que matériel dans lequel nous évoluons a une influence non seulement sur notre état d'esprit mais aussi sur notre santé. Le bruit, l'agitation, la désorganisation, le contact avec des personnes aux caractères difficiles ont des conséquences. Il appartient à chacun de trouver les ressources pour éviter ou gérer les situations qui peuvent être néfastes et trouver l'équilibre qui permettra de constituer et de conserver notre capital santé. Nous avons par ailleurs la possibilité de nourrir notre mode de vie et notre environnement par des exercices et des activités qui contribuent à notre bien-être.

L'ayurvéda conseille également de prendre du temps pour développer les amitiés pour pouvoir se confier, discuter librement, partager ses pensées et points de vue. Ces échanges sont bénéfiques et agissent comme une soupape de sécurité. Il est possible également d'avoir recours à l'aide d'un psychologue, d'un médecin ayurvédique, d'un guide spirituel. Chaque personne selon ses compétences a un rôle à jouer, un conseil à donner sur la façon de s'épanouir. L'ayurvéda considère également que l'inconscient joue un rôle prépondérant dans nos existences. L'occulter en se noyant dans l'activisme signe souvent une peur de se trouver face à soi-même, de connaître sa propre face cachée.

Le concept de *vihara* nous fait comprendre comment profiter de sa vie, comment organiser son temps de façon intelligente pour son évolution et son épanouissement. Un épanouissement qui n'est pas seulement un aboutissement ou un résultat. Il est un épanouissement sur la durée, que ce soit tout au long de la journée ou tout au long de la vie. L'ayurvéda suggère ainsi de se ménager de micro-moments de détente et de bien-être tout au long de la journée, pour prévenir l'épuisement, en continu et non par à-coups. Cela inclut des moments privilégiés pour profiter de sa famille, de ses amis, du temps pour approfondir une discipline artistique, du temps pour se retirer parfois dans le silence d'une retraite, pour contempler son existence, faire un bilan avant de se lancer en avant.



Manovyapara : les pensées

L'homme est un être pensant. *Manas*, ou le mental, est la caractéristique de *man*, l'être humain. *Manovyapara* est ce qui se passe dans notre mental, les pensées qui nous habitent, que ce soit dans notre vie professionnelle, affective ou spirituelle.

Nous considérons que l'homme est supérieur dans l'échelle de la création car il est capable de penser, de réfléchir, d'organiser. Pourtant, au niveau mental, il a encore de grandes faiblesses, qui rejaillissent sur le corps physique et émotionnel.

L'esprit, ou le mental, devrait être comme une forteresse intérieure, un lieu qui n'appartient qu'à soi. Mais, jour et nuit, nous sommes envahis par toutes sortes de pensées. Et si dans notre maison, nous ne laissons entrer que les personnes qui y sont invitées, elles ne sont pas toujours autorisées à pénétrer dans les pièces les plus intimes. Nos pensées, elles, qu'elles soient positives ou négatives, entrent dans notre esprit intime sans invitation, parfois par effraction.

Nos efforts pour repousser les pensées négatives restent parfois sans effet, et elles reviennent nous déranger avec force et insistance, portant atteinte à notre moral, influençant notre état d'âme, provoquant la tristesse et la perte de notre joie de vivre. Les pensées positives ont, elles, un effet inverse, et nous mettent en état de joie. Les pensées positives nous aident à avancer dans la vie, à améliorer nos relations avec les autres, et, agissant comme une sorte de catalyseur, nous aident à progresser intérieurement.

Selon manovyapara, le bonheur se définit par un mental calme et apaisé, la connaissance de son propre monde intérieur, savoir repérer les pensées amies ou ennemies et les gérer – ou pas !

Les techniques de yoga nidra, de méditation (voir p. 000), et toutes les formes de relaxation ou d'intériorité, peuvent nous aider dans cette démarche.

AUTO-QUESTIONNAIRE

Pour vous familiariser à la détermination des doshas par vous-même, le tableau ci-dessous pourra vous indiquer, d'une manière simple, quelle est votre tendance du moment. Ce questionnaire n'est qu'un support et ne doit en aucun cas vous pousser à entreprendre seul un traitement sans avis expérimenté.

Répondez sincèrement et spontanément aux questions, qui n'adoptent volontairement pas d'ordre particulier.

	VATA		PITTA		KAPHA	
APPÉTIT	• irrégulier		• mange beaucoup et souvent		• très modéré et stable	
SAVEUR PRÉFÉRÉE	• doux • aigre • salé		• frais • piquant • acide		• chaud • doux • modéré	
MALADIES COURANTES	• maladies du système nerveux • douleurs • rhumatismes		• infections • inflammations • maladies fébriles		• maladies du système respiratoire • muqueuses, oedèmes, etc.	
SELLES	• réduites		• importantes		• faibles	
SENSATION DE CHALEUR	• a toujours froid		• a toujours chaud		• se sent bien	
SOMMEIL	• peu • agité		• bon		• somnolent • sommeil lourd et prolongé	
TRANSPIRATION	• très peu		• excessive •		normale	
RÉSISTANCE À LA MALADIE	• variable • système immunitaire faible		• moyen • tendance aux infections		• bonne • système immunitaire fort	
FRONT	• petit		• ridé		• large	
NEZ	• fin • parfois légèrement tordu		• moyen		• large et épais	
ODEUR	• neutre		• forte		• agréable	
PAROLE	• rapide • inconsistante • loquace		• faible • convaincante		• lente • définie • peu loquace	
PEAU (APPARENCE)	• sèche		• chaude • boutonneuse		• douce • lustrée	
PEAU (COULEUR)	• sombre		• jaune		• claire	
PROPORTIONS	• asymétriques		• régulières		• régulières dans les douceurs rondes	
ÉPAULES	• étroites		• moyennes		• larges	

	VATA		PITTA		KAPHA	
SOUPLESSE	• raide • rigide		• souple		• tendre • mou	
VOIX	• faible		• aiguë et vive		• profonde et grave • agréable	
YEUX	• petits • toujours en mouvement		• moyens • très souvent rouges • regard pénétrant		• larges • regard attirant • sourcils épais	
COQUETTERIE	• imaginatif • original, voire farfelu		• très coquet • très soigneux		• simple • ordonné	
ENDURANCE	• bonne, mais avec présence de fatigue		• courageux		• grande endurance avec stabilité	
HABITUDES	• aime les voyages, les histoires, les arts, les blagues, être actif		• aime les sports, la politique, la chasse, la peinture		• aime l'eau, les bateaux, les fleurs, le commerce	
MÉMOIRE	• moyenne ou faible, observe facilement mais oublie aussi facilement		• vive et claire, • bonne,		• lent à oublier, lent à prendre conscience	
MENTAL	• instable et rempli d'images		• agressif et vif		• calme et posé	
MOUVEMENTS	• vifs		• agités		• lents	
RÊVES	• forêts • vols d'oiseaux		• or • places • richesses matérielles		• océan • fleurs • nuages	
POIDS	• maigre • os saillants		• moyen • bonne musculature		• lourd • tendance su surpoids	
DÉMARCHE	• rapide		• gauche		• ferme	
TENDANCE ÉMOTIONNELLE	• anxieux • nerveux • peureux		• colérique • irritable		• calme • content • attaché • sentimental	
TOTAL	VATA		PITTA		KAPHA	

L'EAU CUIVRÉE ET L'EAU CHAUDE

La pratique qui consiste à boire de l'eau conservée dans un récipient en cuivre s'appelle *usha pan*. *Pan* signifie « boire ». *Usha* signifie « aurore ». L'eau du contenant se charge en ions cuivrés, réputés pour leurs propriétés anti-infectieuses en oligothérapie. La faible quantité d'ions présents dans l'eau en fait une boisson sans contre-indications, que tout le monde peut consommer dans la vie quotidienne. Les autres formes de cuivre disponibles sur le marché (oligoélément en ampoules, comprimés, etc.) sont plus fortement dosées et donc réservées aux traitements particuliers (durées de traitement plus courtes, carences identifiées, éventuellement surveillance d'un médecin ou d'un oligothérapeute). La préparation de l'eau cuivrée est simple mais requiert une propreté irréprochable. Il suffit de remplir un pot en cuivre pur d'eau à température ambiante et de laisser reposer toute la nuit. L'eau doit être changée régulièrement (elle ne doit pas être conservée plus de vingt-quatre heures dans le pot). Le récipient en cuivre doit être nettoyé tous les jours avec du citron, puis rincé abondamment à l'eau claire. Il est préférable de bien le sécher si on ne l'utilise pas pendant un moment. L'eau cuivrée, si elle n'a pas été bue entièrement, peut-être conservée au frais, dans un récipient en verre.

Il est suggéré de boire, au cours de la journée, 75 centilitres à 1 litre d'eau cuivrée, et en particulier au moins un verre au lever, à jeun.

L'eau cuivrée équilibre *vata*, *pitta* et *kapha*. Elle a une action préventive sur le vieillissement, l'obésité, la constipation, les maux de tête, la fièvre, les problèmes oculaires. Le cuivre est indispensable à l'organisme pour l'absorption de la vitamine C.

L'eau chaude aide à éliminer les toxines et à laver le corps de l'intérieur. Elle facilite la sudation et elle est recommandée après chaque grand massage, pour potentialiser l'effet détoxifiant.

Elle est anti-*vata* par excellence, nettoie les srotas (voir p. 000), diminue le stress et la fatigue, la tension artérielle (on élimine les eaux plus souvent). Elle facilite la digestion (la chaleur du liquide est l'intérêt principal du café ou du thé après le repas). Les tisanes, comme boissons de tous les jours, ne sont pas forcément conseillées, car chaque plante est un « remède », à prendre selon les besoins individuels ou pendant des périodes bien définies. En consommer comme un produit courant peut avoir un effet inopportun.



Shastishalipindsweda, le massage au riz au lait

Étymologiquement, *pinda* signifie « corps », *sweda*, « sudation », *shast* « soixante » et *shali* est une sorte de riz.

Shastishali est un riz particulier récolté au bout de soixante jours. L'ayurvéda regorge de détails et de subtilités de ce type : par exemple, pour certains soins, on recommande du ghee fabriqué à partir du lait d'une race bien précise de vache noire.

Shastishalipindsweda est un massage du corps entier, à quatre mains. Il s'effectue avec des pochons remplis d'un mélange de riz cuit et d'herbes ayurvédiques.

Le pochon est trempé dans du lait chaud et appliqué en mouvements de rotation sur tout le corps, en particulier sur les articulations. Le rythme est assez rapide pour éviter le refroidissement. Le mélange sera moins chaud pour les personnes sujettes aux problèmes de circulation et aux problèmes cardiaques, ainsi que pour les femmes enceintes.

La chaleur et l'aspect crémeux du liquide produisent un effet anti-*vata*, une forme d'oléation, par les matières grasses du lait, et une sudation, par la chaleur du mélange.



Ce massage redonne au corps force et énergie. Il est recommandé en cas de douleurs dorsales et articulaires, de raideurs et de rhumatismes, de fatigue chronique et de courbatures, ainsi que pour les insomnies et pour tous les problèmes du système nerveux. La sensation du riz trempé dans le lait chaud, toute de douceur et d'onctuosité, est surprenante et inégalable. La peau devient très douce et souple.



Udvaartana, le massage à la farine de pois chiche

Grand massage à quatre mains, très tonique, udvaartana a la particularité de ne pas utiliser d'huile, mais un produit sec : un mélange de farine de pois chiche, d'argile, d'épices ou de poudre de plantes. On peut également trouver des mélanges contenant des minéraux purifiés et des métaux oxydés d'une façon entièrement naturelle (soufre, calcium, fer, cuivre, zinc, aluminium) et traités avec des couches de terre riches en herbes et en minéraux. Les oligoéléments présents dans la poudre vont pénétrer dans la peau et agir profondément au niveau du corps tout entier.

Par les mouvements rapides et la nature sèche de la poudre, ce massage est plutôt de nature à diminuer kapha. Il réchauffe (celui qui le reçoit et celui qui le pratique !) et s'adresse tout particulièrement aux personnes ayant des problèmes de poids (le pois chiche a une action reconnue sur le cholestérol). Mais, pour tous, il redynamise, permet de lutter contre les stagnations et les léthargies de toutes sortes.

C'est un des soins que les futurs épouxreçoivent avant le mariage.

Udvaartana nettoie la peau en profondeur et il agit comme un gommage très doux. Sa pratique est très revitalisante. Il permet de découvrir des sensations nouvelles. C'est un massage joyeux et sonore. Il invite à la créativité des masseurs, en alliant des mouvements glissés, des pincements, des frottements, des claquements, etc. La musique s'ajoute à la danse !

Udvaartana peut être pratiqué sur l'ensemble du corps ou seulement sur certaines arties (dos, jambes). Il en existe des variantes, à pratiquer avec du sel, par exemple, en massage préconception, pour préparer la future maman.



Shirodhara

Shirodhara est un filet d'huile chaude ou tiède (*dhara*) qui s'écoule sur le front, en un mouvement de balancier.

Le poids du liquide, appliqué régulièrement pendant le temps du traitement, influence la respiration crânienne. Ce soin apporte une détente profonde de l'esprit. Il augmente les perceptions. Il est conseillé dans les problèmes chroniques tels que maux de tête, insomnies, vertiges, stress, nervosité, anxiété, impatience, manque de concentration, insomnie, fièvre, fatigue, anorexie, problèmes de mémoire, problèmes ORL, et favorise la santé des cheveux et de la peau. Il augmente *ojas* (voir p. 000) et équilibre la communication entre les deux hémisphères du cerveau (l'un réputé plus rationnel, l'autre plus intuitif). En Inde, il est utilisé en milieu hospitalier, selon des protocoles intenses, pour traiter les épilepsies, les paralysies et d'autres pathologies neurologiques graves.

Shirodhara doit être effectué par des thérapeutes confirmés ; le calme doit être absolu et les gestes sûrs pour pouvoir se concentrer sur cette pratique quasi-méditative, aussi bien pour le masseur que pour le massé.





Les bains

Les bains sont un des constituants d'une cure. Ils revêtent plusieurs aspects et sont intimement liés aux Éléments : bain d'air, de lumière, d'eau, de terre, etc.

Pour le curiste, ils tissent une toile de fond à leur expérience de soins, par le lieu, le paysage, la décoration. Mais en quoi consistent-ils exactement et comment, de retour chez soi, les retrouver ?

Passer un moment au soleil est un plaisir accessible à tous. Il suffit de savoir profiter de cette parenthèse, d'acquérir le réflexe d'y avoir recours dès qu'on se sent fatigué ou déprimé. Ceux qui vivent à la campagne n'ont pas besoin de longues explications, ils baignent déjà en permanence dans les Éléments...

Les bains d'eau

Ce sont les bains de mer, en rivière, en étang ou dans un lac, à la piscine ou dans une baignoire. On privilégiera les bains en milieu naturel et en particulier dans les eaux non stagnantes. Nous avons tous ressenti l'effet unique que procurent les vagues de la mer, la présence vivifiante d'une cascade, etc., effet que nous ne retrouvons pas dans une piscine.

Il existe aussi des bains partiels, comme les bains de siège. S'asseoir dans une bassine d'eau en a fait glousser plus d'un, mais il est possible d'avoir une compréhension plus fine du processus, si on garde en mémoire l'importance des Éléments dans les médecines énergétiques (ayurvédique comme chinoise). Par ailleurs, si on observe des planches anatomiques décrivant les méridiens et les canaux énergétiques, on constate également que la région du périnée est riche en points clés. Les stimuler a un effet bénéfique sur la santé.

Une autre façon d'être en contact avec l'Élément Eau, s'il n'est pas possible de se baigner dans la nature, consiste à simplement prendre une douche après une journée de travail ou un moment éprouvant, à consommer de l'eau pure et cristalline, des jus de fruits et de légumes. On peut également observer des images aquatiques, ou écouter l'enregistrement de bruits de vagues ou de cascades.

Les bains de lumière

Ils sont associés à l'Élément Feu. Le soleil et la lumière ont une action prouvée sur le fonctionnement des glandes du cerveau (hypophyse, hypothalamus, etc.) et agissent



sur la biosynthèse de la vitamine D, sur le sommeil, sur les états dépressifs. Les bains de soleil sont donc bénéfiques, si l'on sait bien sûr les gérer avec précaution : l'ayurvéda conseille de ne pas rester au soleil direct plus de 48 minutes, entre 11 h et 15 h (une durée équivalente à celle d'un *abhyanga* pour obtenir un effet régénérant !).

Pour se baigner de lumière et de soleil, pas besoin de mode d'emploi... Mais pensez aussi à porter des vêtements colorés et gais, lumineux. Chez vous, regardez un feu de cheminée ou la lueur d'une bougie.

Les bains d'air

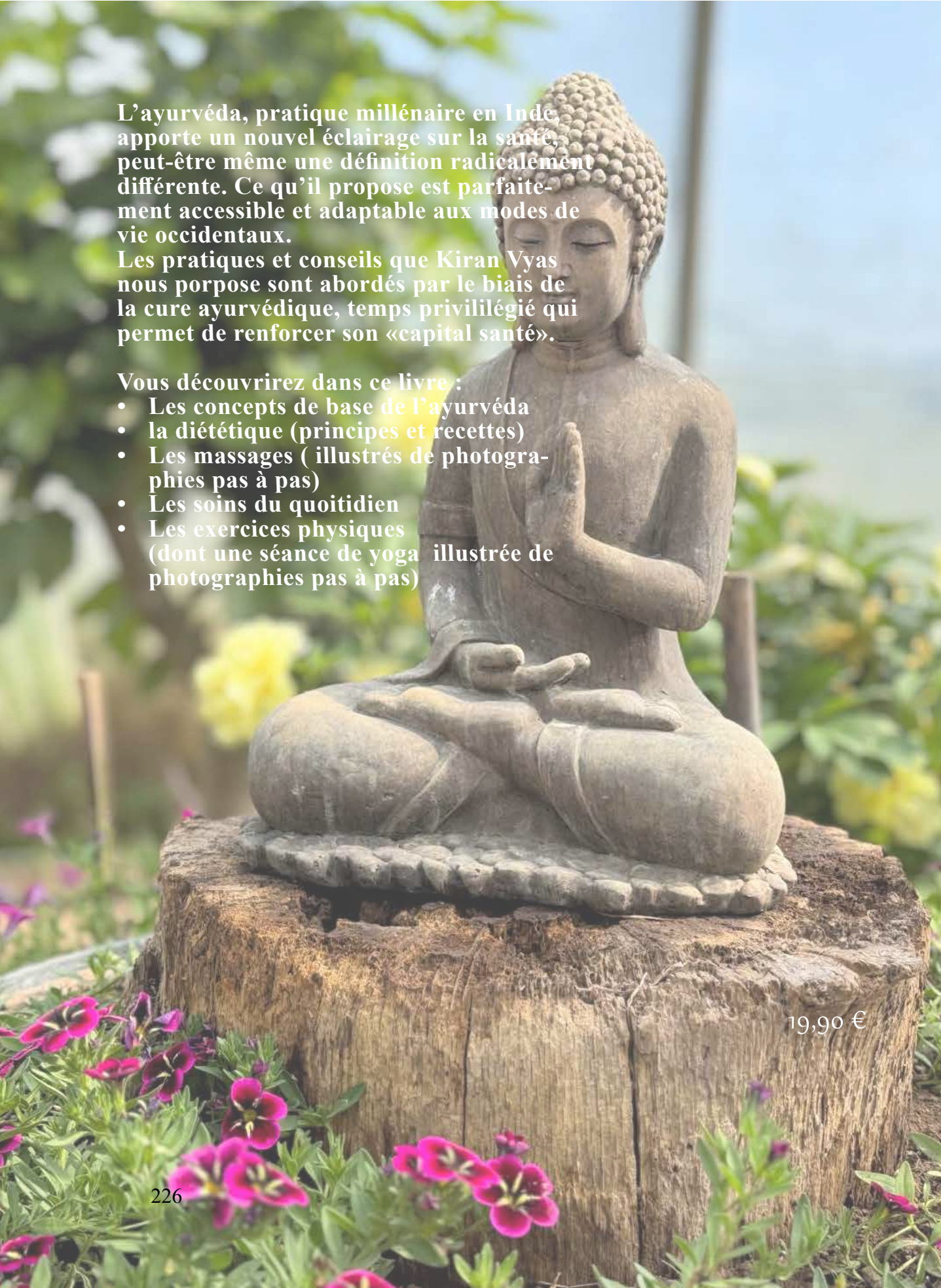
L'air n'est, la plupart du temps, en contact qu'avec une toute petite partie de notre corps : mains, visage. Mais le corps entier a besoin de ce contact. L'ayurvéda conseille de rester, autant que possible, entièrement nu une heure par semaine au minimum. Le bain d'air peut également revêtir la forme de promenades ou d'exercices physiques en plein air.

Les bains de terre

Ce sont les bains de boue, de pâtes préparées avec des herbes, mais aussi toute activité qui nous met en contact avec la terre ou le sol : le jardinage, les exercices physiques au sol, le modelage, la sculpture, l'observation de la nature, le contact avec les pierres précieuses ou semi-précieuses.

Les bains d'éther

On pourrait les appeler des bains d'atmosphère ! L'éther est, quoi qu'il en soit, un Élément omniprésent. Une atmosphère subtile, élevée, peut donner une compréhension de l'Élément Éther : intériorisation, méditation, prière. Vous pouvez aussi simplement vous asseoir quelques instants dans un lieu chargé de présence spirituelle, selon vos convictions, ou simplement devant un magnifique paysage...

A stone Buddha statue in a meditative pose, sitting on a wooden stump in a garden with pink flowers. The statue is made of a light-colored stone and is shown in a three-quarter view. It has a serene expression with closed eyes and a slight smile. The background is a soft-focus garden with green foliage and pink flowers. The lighting is bright and natural, suggesting an outdoor setting.

L'ayurvéda, pratique millénaire en Inde, apporte un nouvel éclairage sur la santé, peut-être même une définition radicalement différente. Ce qu'il propose est parfaitement accessible et adaptable aux modes de vie occidentaux.

Les pratiques et conseils que Kiran Vyas nous propose sont abordés par le biais de la cure ayurvédique, temps privilégié qui permet de renforcer son «capital santé».

Vous découvrirez dans ce livre :

- Les concepts de base de l'ayurvéda
- la diététique (principes et recettes)
- Les massages (illustrés de photographies pas à pas)
- Les soins du quotidien
- Les exercices physiques (dont une séance de yoga illustrée de photographies pas à pas)

19,90 €