

# Ayurveda, l'équilibre parfait

Considérée par la civilisation indienne comme la « mère de tous les systèmes de guérison » et reconnue aujourd'hui par l'Organisation Mondiale de la Santé, la médecine ayurvédique, associe remèdes à base de plantes et massages pour soigner le corps, l'âme et l'esprit

## D'où vient l'Ayurveda ?

**Originaire de l'Inde, l'Ayurveda est** vraisemblablement le système de guérison le plus ancien de l'histoire de l'humanité : ses racines remonteraient à plus de 5000 ans. En sanskrit (la langue de la civilisation brahmanique), les *Veda* représentent un ensemble de textes sacrés qui sont à la base de la culture et de la société indienne. Les *veda* évoquent le savoir absolu, la science et la connaissance. *Ayur* signifiant « vie », l'Ayurveda est, par conséquent, la « science de la vie ». Selon la légende, l'Ayurveda serait apparu aux *Richi* (les auteurs des *Veda*) lors de leurs méditations profondes. Ce cadeau des dieux fut ensuite transmis oralement de maître à disciples, mais c'est bien plus tard que les premiers écrits voient le jour, le « Caraca Samhita » (vers 1500 avant notre ère) et le « Sushrut Samhita » (entre 400 et 200 av. JC). Ces textes décrivent les princi-

pes de base de la médecine ayurvédique telle qu'on la pratique encore de nos jours en Inde. Au cours des siècles, ce système de guérison a été confronté à l'apparition des médecines gréco-romaines, mais aujourd'hui, la médecine ayurvédique a officiellement retrouvé sa place dans la culture indienne puisqu'elle est enseignée dans les universités de médecine et reconnue par le ministère de la Santé. ▶▶▶

**En sanskrit, *ayur* signifie la vie tandis que les *veda* évoquent la connaissance**

**Tapotements et pressions revivifient la peau et favorisent la circulation de l'énergie.**

© Photo Léonor Croiser

## La santé au bout des doigts

Pour les soins ayurvédiques, le patient est allongé, en sous-vêtements, sur une longue table de massage. Lors de la séance, qui dure entre 3/4 h et 1h30, le praticien alterne plusieurs massages, qui ont chacun un rôle bien précis : effleurages lents pour calmer les nerfs, frictions rigoureuses pour détendre les muscles, tapotements et pressions pour revivifier la peau et favoriser la circulation de l'énergie.

### LES PRINCIPALES TECHNIQUES SONT :

- **Le massage des marma**, centres énergétiques et siège de l'énergie vitale (prana). Ce sont des points d'acupression dont l'activation rétablit le flux énergétique et équilibre les dosha. Le massage de ces points peut apaiser ou stimuler les systèmes internes du corps. Le massage des marma de la tête, qui dure de 15 à 20 minutes, se fait à l'huile chaude (sésame ou coco). Anti-stress, il apaise l'esprit, rectifie de façon remarquable les fonctions de la mémoire et du rêve. Il se pratique sur le haut de la tête, le visage et le cou.
- **Le Shirodhara**, soin majeur de la médecine ayurvédique, est une technique insolite. Le patient est allongé sur un lit en bois, le cou et la tête dans une

position confortable, en dessous d'une sorte d'entonnoir d'où s'écoule, pendant 20 minutes, un filet continu d'huile tiède sur le front, à la hauteur du « troisième œil », qui baigne les cheveux et descend jusqu'à la nuque. Son effet apaisant, est souverain contre l'insomnie, les migraines, les pertes de mémoire et le stress.

- **Le Kansu**, du nom du petit bol fait de 7 métaux précieux avec lequel on masse la voûte plantaire du patient. Depuis des siècles, les enfants indiens, dès l'âge de 4 ans, pratiquent le kansu sur leurs parents et grands-parents. Ce massage fait remonter les énergies perdues et redonne tonicité à toutes les parties du corps.
- **Le Padaghat ou massage à l'huile avec les pieds**, était à l'origine réservé aux guerriers, qui devaient être massés en profondeur. Il est devenu, aujourd'hui, le massage des danseurs. Il permet de dénouer les tensions et les contractures liées à des activités physiques intenses. Le masseur se tient parfois à une barre pour être en pleine possession de son équilibre et les pieds peuvent ainsi exercer leurs pressions sur des points précis. Le Padaghat régénère les muscles et les tendons et élimine toutes les raideurs.



## Un équilibre vital

Selon les principes de l'Ayurveda, pour être en bonne santé, corps, esprit et environnement doivent être en harmonie. Quand celle-ci est rompue, la maladie apparaît. On fait appel à la médecine ayurvédique pour retrouver cet équilibre.

La philosophie indienne considère que cinq éléments principaux constituent la structure de l'univers : l'air, le feu, l'eau, la terre et l'éther (ou espace). Ces éléments forment, en se combinant, trois forces vitales, les *dosha* : l'espace et l'air sont appelés *Vata* (le souffle, le système cardiaque), l'eau et le feu *Pitta*

### La santé dépend de l'harmonie entre les trois forces vitales : le souffle, l'eau et le feu

#### A lire



► **Aux sources du massage et l'Inde des parfums** de Martine Paillard et Nicolas du Barry et Laurent Granier, tous deux publiés aux Ed. du Gard-temps explorent grâce à de très belles images (certaines sont parfumées !)



l'univers de l'ayurveda

► **Le livre de l'Ayurveda**, le guide personnel du bien-être de Judith Morrison. Ed. Le courrier du livre

► **La santé par l'Ayurveda** de David Frawley. Ed. Turiya

► **L'Ayurveda au quotidien : pratiques de santé en Inde** de Kiran Vyas. Ed. Recto-Verseau

(l'énergie physique, le système digestif), l'eau et la terre *Kâpha* (la force structurante du corps, les articulations, la force immunitaire).

La nature d'une personne est caractérisée par la tridosha, ou la combinaison de *Vata*, *Pitta* et *Kâpha* entre eux. La première chose que fera le praticien en accueillant son patient, sera de définir sa Tridosha. Suivant les *dosha* qui prédominent, il pourra déterminer à quel type physique, émotionnel, intellectuel ou spirituel il a affaire.

### Les soins ayurvédiques

Les soins ayurvédiques nécessitent une grande connaissance du corps humain, notamment les zones d'énergie et les points vitaux (les *marma*). Mais chaque malade étant un cas unique, il n'y a pas de traitement général. Pour l'aider à retrouver l'équilibre et la santé, le praticien regarde, étudie, « sent » le malade, pour comprendre sa nature, sa constitution et identifier ainsi les causes de sa maladie.

Le massage est une des clés de la médecine ayurvédique : son but est de prévenir les déséquilibres en purifiant le corps et en facilitant la circulation

La technique du shirodhara : pendant 20 minutes, le patient reçoit un filet d'huile tiède sur le front.



La stimulation des points d'acupression rétablit la circulation de l'énergie.



Dans la culture indienne, les massages résolvent tous les problèmes.



## 3 QUESTIONS À PHILIPPE DARDAIGNON

ÉDUCATEUR DE SANTÉ AYURVÉDIQUE AU CENTRE KALIDAS DE TOULOUSE

### ► La médecine ayurvédique est-elle aussi fiable que la médecine occidentale ?

La médecine ayurvédique n'a pas du tout la même conception ni les mêmes critères que la médecine allopathique. Et pourtant, elle soigne environ 2 milliards de personnes dans le monde... L'Ayurveda consiste à prendre soin de sa santé, il faut faire des efforts, se souvenir qu'on a un corps et un esprit et que sans prévention, ce corps et cet esprit risquent d'en souffrir. Les Occidentaux n'ont pas l'habitude de prendre soin de leur corps...

### ► Peut-on appliquer la médecine ayurvédique dans tous les cas ?

Cette médecine peut soigner des personnes de tous âges, du bébé à la personne la plus âgée. Si une personne atteinte change complètement son mode de vie, il est fort probable que la médecine ayurvédique aura un effet non négligeable sur les désordres et maladies de tout type.

### ► Y'a-t-il un mode de vie strict à respecter pour être en bonne santé ?

Notre mode de vie est celui de notre pays, de notre culture : c'est ce que l'on appelle la *prakriti satmaya*, c'est-à-dire le patrimoine génétique d'un pays. Pour la France, par exemple, la bonne bouffe et le vin font partie de notre culture. Si nous adoptons un autre mode de vie sans y être préparé, cela peut nous déstabiliser et causer ainsi une maladie.

Propos recueillis par Léonor Graser

Centre Kalidas Environ 50€ la consultation d'1h30, 95€ la journée de cours, stage ou formation.

des énergies pour éliminer tous les blocages et tensions qu'une vie quotidienne stressante installe chaque jour. L'huile de sésame, utilisée pour les massages, a des vertus purifiantes et est riche en minéraux. Selon les besoins du patient, cette huile sera mélangée à d'autres huiles naturelles à base de plantes ou d'épices. Les remèdes à base de plantes sont couramment utilisés parallèlement à ces massages : la gomme guggul, le curcuma, le fenugrec, l'ashwaganda, la boswellie et le gymnéma... sont quelques unes des 2600 plantes différentes de la pharmacopée ayurvédique. Chaque feuille, fleur, tige ou racine d'une même plante agit différemment sur l'organisme. C'est au Kerala, région du Sud de l'Inde que l'on trouve une majorité de ces plantes dont la cueillette obéit à des règles très précises.

La diététique occupe une place privilégiée en Ayurveda : Chaque aliment, chaque plante médicinale est constitué, en proportion variable, des mêmes cinq éléments qui forment le corps humain. Les légumes verts, les crudités, les légumineuses et la viande de boeuf stimuleront *Vata* alors que les produits laitiers, le poulet, les poissons et les fruits de mer le calmeront. Le choix, la

combinaison et la préparation des aliments font partie du programme thérapeutique élaboré par le praticien.

### En pratique

Bien que la plupart des spécialistes de la médecine ayurvédique considèrent que celle-ci est fiable contre toutes les maladies, elle ne constitue, aux yeux de la médecine occidentale, qu'un ensemble de croyances non fondées scientifiquement. Elle peut cependant se révéler très efficace pour certains troubles tels que les allergies, le stress, l'asthme, l'insomnie, l'hypertension... même si les résultats obtenus varient d'une personne à l'autre.

Dans la culture indienne, les massages résolvent tous les problèmes. On se masse donc au quotidien, à tout âge. Les massages ayurvédiques dispensés par des médecins y sont d'ailleurs considérés comme un luxe réservé à ceux qui ont les moyens de s'offrir des soins du corps... En Inde, les médecins qui désirent se spécialiser dans la médecine traditionnelle ayurvédique suivent une formation universitaire qui dure de 5 à 6 ans. Mais les massages et remèdes se transmettent de génération en génération, il est courant de faire appel à une tante ou une voisine quand on a un problème de santé.

Tandis qu'aux États-Unis, de plus en plus d'institutions proposent des formations en deux ans, en Europe, l'Ayurveda n'en est qu'à ses débuts. Les quelques praticiens qui exercent en France commencent tout juste à se faire une petite place parmi les professionnels de la santé, bien qu'ils se limitent généralement à donner des conseils sur le mode de vie à adopter, des cours de cuisine diététique, de méditation, de massages ayurvédiques pour préserver ou recouvrer la santé, puisqu'il n'existe actuellement pas encore de statut professionnel. Il est toutefois possible de trouver des centres qui préparent à la formation et se proposent d'initier les amateurs aux bases premières de l'Ayurveda.

Léonor Graser

### Adresses

► **Dr Ranije Philips-Pereira, (médecin en Ayurveda diplômée de l'université de Colombo, Sri Lanka)** Consultation et conseils, environ 75€ la séance (variable selon les cas). 1 villa de Longchamps 75016 Paris. Tél : 01 47 55 19 34

► **Centre Kalidas (Philippe Dardaignon pratique depuis 10 ans. Il a étudié l'Ayurveda à l'IEEV et en Inde)** Environ 50€ la consultation d'1h30, 95€ la journée de cours, stage ou formation ; 21 rue Pierre d'Aragon, 31200 Toulouse. Tél : 05 61 47 52 77

► **Tapovan (Centre de culture indienne et de médecine ayurvédique dirigé par Kiran Vyas)** 9 rue Gutenberg, 75015 Paris. Tél : 01 45 77 90 59

► **Institut européen d'études védiques (Développement des sciences de l'Inde antique en Europe, à partir de l'enseignement du Dr David Frawley)** Stages, formations et cours par correspondance. BP 18, 30610 Souve France. Tél : 04 66 53 76 87 www.atreya.com