

L'AYURVÉDA, une médecine millénaire

Science médicale la plus ancienne au monde et la plus complète, la médecine ayurvédique est pourtant relativement mal connue en Occident, même si le mot "Ayurvéda" fleurit aujourd'hui un peu partout. Quelles sont ses origines, qu'est-ce qui la différencie des autres médecines, comment l'utilise-t-on ? Gros plan sur cette médecine traditionnelle indienne.

90

ORIGINE DE L'AYURVÉDA

L'Ayurvéda est apparue dans la vallée de l'Indus 5 000 ans avant Jésus-Christ. Cette date correspond aux premiers écrits connus.

Plus tard, au cours du VII^e siècle, deux compilations ont été faites, en sanskrit comme les premiers écrits :

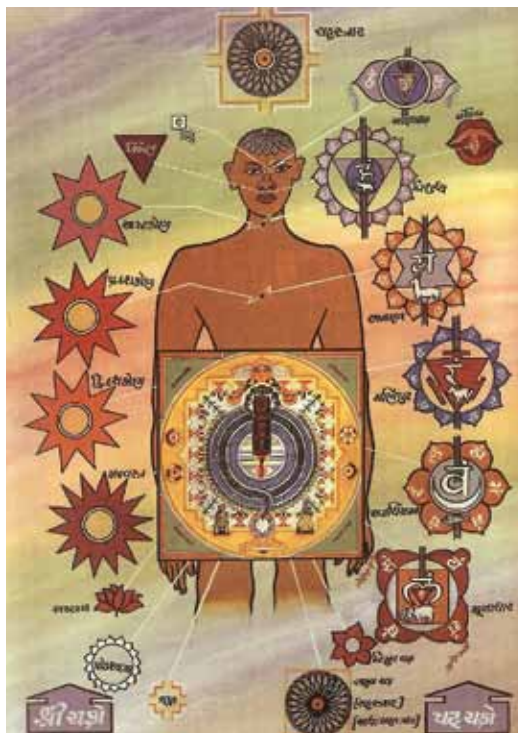
- le *charaka samhita* qui aborde les concepts de l'Ayurvéda, de la médecine ayurvédique avec ses méthodes de diagnostics et de traitements, ainsi que les plantes utilisées ;

et le *susruta samhita* qui traite d'anatomie et de chirurgie (chirurgie prothétique, plastique, chirurgie du cerveau, ou encore césarienne, et aussi marmas ou points vitaux que les Chinois ont appelés plus tard les points d'acupuncture, qu'il ne fallait pas découper en chirurgie).

Ces textes sont toujours consultés par les praticiens ayurvédiques. Ce qui montre la perspicacité des ouvrages.

Dès cette époque, cette médecine comportait 8 branches :

- La médecine interne
- La chirurgie (utilisée en dernier recours)
- La médecine ORL, l'ophtalmologie et la dentisterie
- La toxicologie (les toxiques et les empoisonnements dus aux animaux,



aux plantes et aux métaux, mais aussi leurs antidotes)

- La psychiatrie et la santé mentale
- La pédiatrie comprenant aussi le développement fœtal et l'obstétrique
- La gériatrie et les thérapies de rajeunissement ou de longévité
- La sexologie et la science des tonifiants et des aphrodisiaques, comprenant les traitements contre l'infertilité et ceux pour augmenter l'immunité.

La civilisation dite « de l'Indus » avait une médecine de très haut niveau et

vivait dans une grande salubrité. Les recherches archéologiques attestent l'utilisation de substances comme remèdes, la présence d'installations balnéaires publiques et privées, d'égouts en terre cuite le long des rues et l'existence d'ustensiles de chirurgie aussi fins que ceux utilisés aujourd'hui.

L'Ayurvéda a servi d'inspiration aux Chinois, aux Arabes, aux Grecs et aux Romains et, encore aujourd'hui, à des médecines dites alternatives comme l'homéopathie, la naturopathie ou l'aromathérapie.

UNE MÉDECINE À L'HISTOIRE MOUVEMENTÉE

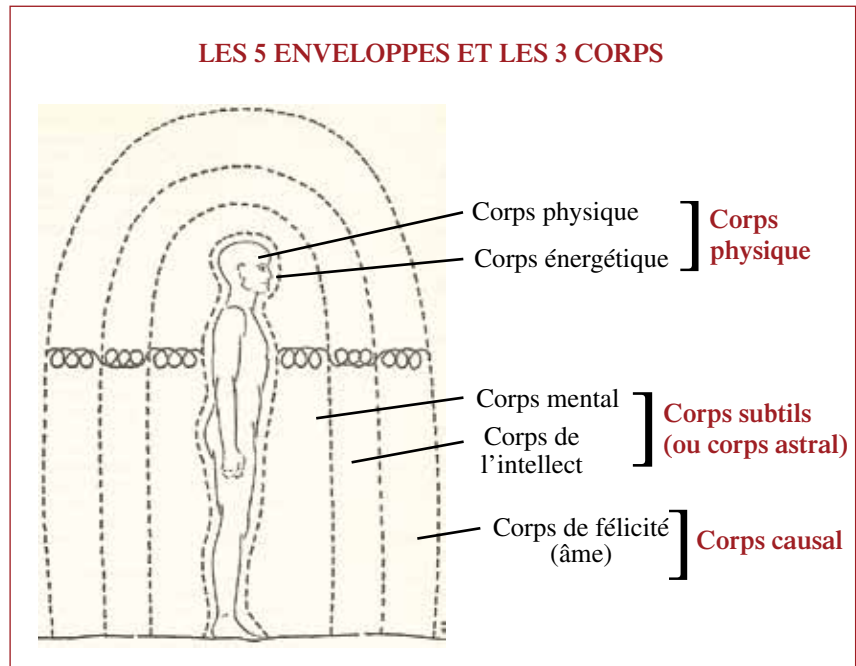
Au Moyen-Âge, cette civilisation a subi de nombreuses invasions, notamment musulmanes, qui ont stoppé l'évolution et la propagation de cette médecine. Puis, elle a été complètement interdite par les Anglais qui ont occupé l'Inde pendant 200 ans. Les médecins ayurvédiques ont alors été jetés en prison jusqu'à leur mort. Depuis l'Indépendance, soutenue par Gandhi, l'Ayurvéda renaît de ses cendres avec la création d'universités, d'écoles, d'hôpitaux ayurvédiques et de laboratoires de recherche. Récemment, prenant connaissance de la puissance des préparations ayurvédiques à base de plantes, des Américains ont voulu déposer des brevets pour se les approprier. Heureusement, les Indiens

ont pu avoir gain de cause pour faire annuler ces brevets en justifiant l'originalité par les écrits datant de plusieurs milliers d'années. Aujourd'hui, l'Ayurvédâ est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et ce depuis 1982. Et les massages ayurvédiques sont remboursés par certaines mutuelles (avec option médecine douce) au même titre que l'ostéopathie.

QU'EST-CE-QUE L'AYURVÉDA

C'est une médecine autant qu'un art de vivre, pour être bien avec soi et avec les autres. Être en bonne santé, selon l'Ayurvédâ, c'est trouver **un équilibre naturel** en tant que corps physique, mental et spirituel et **être en harmonie avec l'environnement**. En effet, la science védique mettait déjà en évidence l'interaction du mental, des émotions avec le corps physique, et l'influence positive de l'optimisme dans le processus de guérison, dans les capacités de régénération et dans l'immunité autant que dans la digestion.

L'âme est à l'origine de la vie, sans elle l'énergie vitale ne peut pas circuler dans le corps et en dehors, dans les **corps subtils** (voir schéma des 5 enveloppes et des 3 corps). L'âme est la conscience pure, la source, notre for intérieur qui se trouve dans le dernier corps : **le corps causal**. Le mental conditionné par les émotions et le subconscient se trouvent dans le corps intermédiaire : **le corps astral**. Et ces 3 corps (physique, astral,



causal) communiquent entre eux par des portes subtiles que sont les **chakras**. Ainsi l'énergie qui circule dans les corps subtils peut pénétrer et influencer le corps physique. Cette énergie subtile (appelée prana) entre alors par les chakras, puis circule dans les **nadis** (équivalent des méridiens énergétiques chinois, mais il y en a beaucoup en plus : 720 000 en tout) pour ensuite imprégner les cellules ; le réseau de nadis est interconnecté au système nerveux.

Avec la méditation, le yoga et les thérapies subtiles qui utilisent les 5 sens, on peut agir à tous les niveaux.

DE NOMBREUSES THÉRAPIES

Parmi les thérapies proposées, il y a les **thérapies grossières** (diététique, massages, phytothérapies) et les **thérapies subtiles** qui utilisent les 5 sens (musicothérapie, mantrathérapie, yantrathérapie ou science des symboles, chromothérapie, gemmothérapie, aromathérapie, les rasayana ou thérapie par le goût, et la marmathérapie).

La **marmathérapie** consiste à prendre le pouls, à déterminer les déséquilibres pour les corriger en massant les points marma concernés (points d'acupuncture) avec une huile essentielle choisie



Suite p. 92

pour les propriétés de la plante, et enfin à contrôler l'efficacité par la prise du pouls. En effet, les Indiens, au départ, préconisaient de stimuler ces points avec des aiguilles, comme le font encore les Chinois. Puis, ils ont préféré abandonner cette méthode au profit du massage, car toute agressivité peut être néfaste sur ces points vitaux.

L'Ayurvéda propose aussi toute une liste de règles d'hygiène de vie, appelée routine quotidienne, et aussi des routines saisonnières.

Le yoga et la méditation font partie des routines quotidiennes pour se maintenir en bonne santé.

Parmi les 8 branches de yoga, les pratiques les plus connues sont les **postures** (qui doivent toujours être pratiquées en douceur et avec plaisir), les exercices de **respiration** et le **yoga nidra** (appelé en occident "sophrologie"). Mais on pourrait aussi parler du nada yoga ou yoga du son, du yoga massage ou du vinhasa yoga (enchaînement corporel synchronisé), du karma yoga ou du yoga du rire.

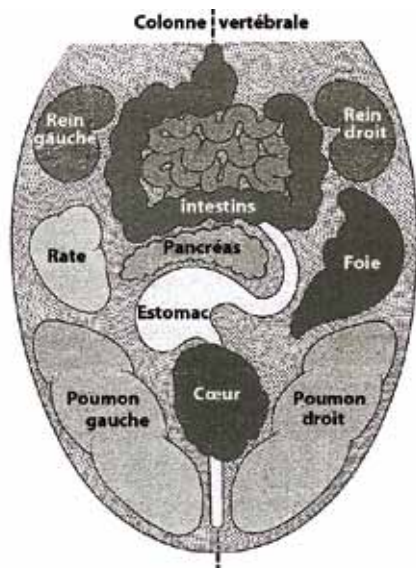
La méditation n'est pas une technique religieuse, mais une méthode de relaxation qui permet d'apaiser l'esprit, d'éliminer le stress et de rétablir le contact avec notre nature intérieure profonde, notre source.

LES TECHNIQUES D'OBSERVATION

Le thérapeute en consultation, utilise plusieurs techniques d'observation :

- **L'examen de la langue** permettra de voir si elle est couverte ou non, et donc plus ou moins chargée en toxines. Si la couverture est plutôt blanche, elle est de type *kapha*. Si la couverture est plutôt jaune, les toxines sont de type *pitta*, et plutôt brune, de type *vata*. Si la langue a la marque des dents, il y a un problème d'assimilation. On observe aussi les endroits où sont déposés ces mucosités, et les endroits un peu plus rouges ou les endroits plus secs et plus ridés, car la langue a des localisations anatomiques comme vous pouvez le voir sur le schéma.

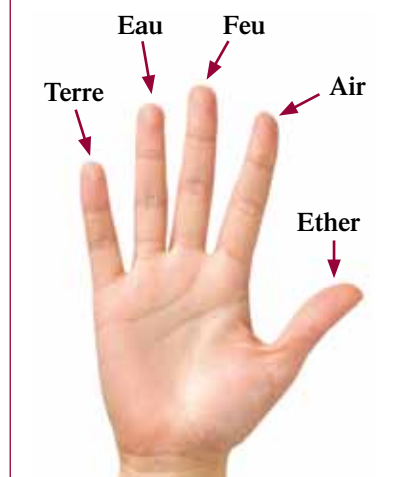
CORRESPONDANCE ENTRE LES ZONES DE LA LANGUE ET LES ORGANES



- **L'examen des yeux** permettra de voir la couleur de l'iris, de la pupille, de voir si les yeux sont secs ou mouillés, s'il y a un cercle autour de l'iris ou si la conjonctive est rouge. Toute anomalie sera un indice.

- **L'examen des ongles** permettra de vérifier une bonne circulation sanguine ; s'il y a une bonne lunule, ce sera le signe d'une bonne immunité ; des taches dénoteront une mauvaise assimilation des minéraux ; des stries révéleront un dérangement *vata* chronique, le bout de l'ongle arrondi un dérangement *kapha* ; sachant que chaque doigt correspond à un des 5 éléments, chaque anomalie pourra être resituée.

LES 5 ÉLÉMENTS :
CORRESPONDANCE AVEC LES 5 DOIGTS



- L'interrogatoire visera scrupuleusement à vérifier **l'état du transit, de l'appétit et de la digestion**. Par exemple, des selles qui flottent signifient que la digestion s'est bien faite et des selles qui coulent signifient que les aliments ont été mal digérés. Une mauvaise digestion en Ayurvéda signifie forcément qu'il y a production de toxines. Et tous les signes de présence de toxines seront recherchés, comme la langue chargée ou de mauvaises odeurs ou une sensation de lourdeur, une chute de l'appétit ou de la libido, etc.

- **L'examen du pouls** permettra d'affirmer le diagnostic, à savoir l'état de la constitution : quels sont les déséquilibres et dans quel organe, dans quelle fonction et dans quel tissu.

Son diagnostic fait, le thérapeute pourra alors proposer des conseils et choisir 3 plantes, en action synergétique, qui vont agir positivement sur l'ensemble des problèmes à traiter.

Voilà une première approche de l'Ayurvéda, médecine et philosophie de vie. Dans le prochain numéro, j'expliquerai de façon plus approfondie les constitutions, les signes et les symptômes de déséquilibres, ainsi que les façons de les soigner.

Geneviève Martin