

Les origines, la philosophie et les traitements de la médecine traditionnelle de l'Inde

Chère lectrice, cher lecteur,

La médecine ayurvédique est la médecine traditionnelle de l'Inde.

Elle est vieille de 5 000 ans, soit autant que la médecine traditionnelle chinoise. Et comme la médecine traditionnelle chinoise, elle est pratiquée aujourd'hui sur tous les continents.

Voici donc ce qu'il faut savoir quand on vous propose des massages, des thérapies, des stages, des plantes et des compléments « ayurvédiques ».

Ayur vêda = sens de la vie

D'abord, il faut comprendre que le terme « ayurvêda » ne touche pas seulement, ni même principalement, la médecine ou la santé.

En sanskrit (c'est-à-dire la langue ancienne de l'Inde, comme le latin et le grec chez nous), ayur vêda veut dire « sens de la vie ».

Cela désigne un ensemble de croyances philosophiques qui sont à la base de la religion hindouiste.

L'univers est composé de cinq éléments

À la base de cette philosophie, il y a l'affirmation que l'univers est composé de cinq éléments : l'air, le feu, l'eau, la terre et l'éther, lequel symbolise l'espace.

L'univers (ou macrocosme) est en harmonie lorsque tous ces éléments sont en harmonie : ni trop, ni trop peu.

Le corps humain est considéré comme une reproduction miniature de l'univers (microcosme). Pour être en harmonie, donc en bonne santé mentale et physique, les cinq éléments doivent aussi être en harmonie dans le corps.

Chaque personne combine à sa façon les cinq éléments, ce qui définit son tempérament et sa nature. Ces associations sont réparties en trois grandes catégories appelées dosha, ou « humeurs ».

Les maladies sont interprétées comme des déséquilibres des dosha – par exemple, la fièvre est un excès de feu, l'asthme un manque d'air –, qui peuvent aller jusqu'au chaos le plus complet avec, à la clé, la mort de la personne.

On se souvient que c'est ce que pensait aussi le médecin grec Hippocrate, père de la médecine occidentale, qui recherchait le bon équilibre entre les éléments, et également la médecine chinoise, qui cherche à harmoniser les flux d'énergie.

Ce n'est pas étonnant : une partie de l'Inde (l'actuel Pakistan) fut conquise par des Grecs (Alexandre le Grand et ses troupes) à l'époque d'Hippocrate, qui apportèrent leur philosophie, leur savoir et leur médecine, puis, au Moyen Âge, par les Mongols qui régnaient sur la Chine. On retrouve en Inde ces influences.

Le prana : l'énergie vitale

La médecine chinoise a le qi, l'énergie vitale. L'équivalent en médecine indienne est le prana, souffle vital qui circule à travers soixante-douze mille canaux, parmi lesquels les douze méridiens de l'acupuncture chinoise.

L'énergie se concentre dans sept chakra principaux, qui sont des disques en rotation perpétuelle, situés le long de la colonne vertébrale.

Les massages avec de l'huile qui coule le long des canaux énergétiques permettent de rétablir la circulation des énergies, et de stimuler les marma, points de contact entre la conscience et le corps.

Importance de l'alimentation

Les nutriments permettent la formation des « tissus » (dhatu) qui composent le corps humain. Chaque tissu fournit les nutriments au suivant. D'abord, les aliments se transforment en plasma (rasa), qui est le jus nourricier de l'organisme.

Ce plasma se transforme en sang, qui est le fluide vital (rakta). Il fournit lui-même les nutriments pour les muscles (mamsa). Puis se succèdent tissus graisseux (meda), os, ongles, poils et cheveux (asti), la moelle osseuse et enfin les ovules et le sperme (shukra et artav).

Une bonne alimentation fait en sorte que la chaîne fonctionne et fournisse une bonne forme physique. Idéalement, elle produit l'ojas, cette « lumière » qui procure éclat, sérénité et immunité, et qu'on peut comparer à l'aura.

Cette alimentation sera végétarienne, bio, à base de graines germées, de fruits et légumes frais et secs, de laitages.

L'alimentation doit toutefois être accompagnée d'un bon sommeil et de temps de contemplation : coucher du soleil par exemple, flamme d'une bougie, écoute de chants sacrés. Cette contemplation peut aussi avoir lieu lors d'activités douces, comme le jardinage ou la nage.

Vous devenez ce que vous voyez, entendez, sentez

La médecine ayurvédique considère que l'on devient ce que l'on voit, entend et sent.

Corps et esprit sont des éponges qui absorbent les bonnes comme les mauvaises choses qui nous entourent.

D'où l'importance de placer le malade dans un endroit harmonieux. On fera très attention à la beauté et à l'équilibre des couleurs, matières, meubles, objets d'art et objets religieux qui l'entourent. Aux odeurs qu'il respire, et aux sons qu'il entend.

Il existe une musique particulière, le Gandharva Vêda, considérée comme un « baume pour le cœur et la santé ». Certains morceaux de cette musique, appelés raga, peuvent être écoutés à toute heure de la journée, d'autres sont associés aux différents cycles du jour [1].

Entretenir les feux

Le feu digestif permet de « digérer » les émotions négatives.

On l'attise en adoptant certaines habitudes : ne pas manger la nuit, s'allonger vingt minutes sur le côté gauche après le repas, boire un verre d'eau cuivrée à jeun (garder de l'eau dans un récipient en cuivre pur toute une nuit), consommer des rondelles de gingembre frais assaisonnées de citron vert et de sel de roche, massage de cinq à trente minutes.

Les traitements ayurvédiques

La médecine ayurvédique consiste à rétablir les équilibres : on utilise le chaud, le froid, le sec, l'humide, la lumière ou l'obscurité, le souffle ou le calme, toujours pour compenser les excès dans un sens ou dans l'autre..

Voici les quatre grandes étapes du traitement ayurvédique :

la désintoxication (shodan) : purifier l'organisme pour le débarrasser des toxines. Les « résidus » (ou mala) provenant de notre alimentation ne se limitent pas à l'urine, aux selles et à la

transpiration. Ils doivent pouvoir s'évacuer par l'ensemble des orifices, y compris la bouche, les oreilles et les yeux. Éternuer, bâiller, pleurer... rien ne doit être réprimé;

l'atténuation (shaman) : rééquilibrer les dosha à l'aide de massages à l'huile de sésame tiède, d'exercices de respiration, du jeûne, de la gymnastique et de la méditation (yoga), des chants et de la musique ;

le rajeunissement (rasayana) : tonifier l'organisme par l'ingestion d'aliments, de plantes, de minéraux, le jeûne, la gymnastique et la méditation (yoga) ;

la guérison mentale (satvajaya) : conduire les flux énergétiques dans le corps, libérer la pensée, pour produire une élévation spirituelle.

Ce dernier point (l'élévation spirituelle) sort du domaine de notre lettre, qui se limite à la santé et à la médecine.

Il passe par l'initiation aux mantra (incantations sacrées), aux yantra (diagrammes ou dessins mystiques) et aux tantra (doctrines et rituels hindouistes).

Conclusion

On comprend à cette lecture qu'il ne suffit pas de prendre « une » plante ayurvédique, ni suivre un soin, fut-ce un massage complet à l'huile de sésame.

L'approche ayurvédique de la santé est un tout, qui ne se pratiquera pas aisément dans le flux de la vie active occidentale.

Celui qui veut entreprendre de soigner une maladie chronique grâce à l'ayurvéda a intérêt à partir en Inde, où il adoptera un rythme de vie complètement nouveau. Noter que cela peut bouleverser une vie complètement, dans un sens ou dans l'autre.

On parle aujourd'hui du « syndrome de l'Inde », une maladie qui touche les personnes qui vont en Inde et sont tellement bouleversées qu'elles tombent dans l'angoisse, la panique ou la sidération. Le psychiatre Régis Airault, longtemps en poste au Consulat de France à Bombay, raconte dans un livre (Les Fous de l'Inde) avoir rencontré des centaines de Français victimes de ce mal !

« Quelques semaines après leur arrivée, des symptômes alarmants, hallucinations ou délires psychotiques, peuvent apparaître chez certains voyageurs. " Ils vivent alors une véritable dépersonnalisation, que j'appelle "l'épreuve de l'Inde" ", affirme le psychiatre. Ces voyageurs commencent par égarer leur argent, leurs affaires, avant d'oublier leur nom, leur identité ; ils entrent dans une forme d'errance, ou éprouvent des sentiments d'extase sauvage... Car l'Inde, terre des mille et un temples et ashrams, réveille l'élan mystique des plus rationalistes. " [2]

J'espère que cela ne vous inquiétera pas trop, et que personne ne renoncera pour autant à tenter l'aventure des traitements ayurvédiques. Mais je préfère prévenir : aussi curieux que puissent paraître tous les traitements cités plus hauts, ils peuvent vraiment vous secouer, avec des conséquences imprévisibles.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis