

# AYURVEDA

Si le titre de ce livre est « Le yoga m'a sauvée », l'ayurveda a également joué un grand rôle dans ma guérison, donc je tiens à lui rendre une forme d'hommage au travers de ces quelques lignes qui sont plus un témoignage sur mon expérience avec l'ayurveda, qu'une explication rigoureuse et objective de cette discipline complexe.

\*

## **Conscience.**

Médecine de l'Inde millénaire, l'ayurveda est vivante et consciente : faisant intervenir les cinq éléments de la création, terre, eau, feu, air, éther, dans lesquels la conscience est présente, la conscience baigne toute pratique d'ayurveda. On le perçoit lorsqu'on apprend les principes ou lorsqu'on prend soin de sa vie avec l'ayurveda. Les éléments dansent autour de nous dans la manifestation qui nous parle en permanence.

Le praticien d'ayurveda lorsqu'il traite un patient, commence par chanter un mantra, oralement ou mentalement, pour se connecter à l'univers, à l'esprit de l'ayurveda ; il se place en tant que « serviteur » de cette médecine pour écouter ce qui se passe au cœur du patient dont il a la charge, pour laisser l'ayurveda « passer » à travers lui.

\*

## **Doshas & éléments.**

Si l'ayurveda puise ses bases dans les cinq éléments de la création, elle les regroupe sous la forme de trois piliers appelés DOSHAS qui représentent trois TENDANCES existant dans la création :

- KAPHA (prononcer Kap - Ha) regroupe TERRE + EAU : tendance à l'inertie, tendance terrienne, lourdeur, densité, lenteur, compassion, affection, attachement, aversion au changement ; kapha en excès apporte l'obésité, la boulimie, la dépression, l'affliction.

- PITTA regroupe EAU + FEU : activité, intelligence, défi, compétition, compréhension, tendance aussi de la transformation, transmutation de l'ignorance en connaissance, transformation des aliments en nutriments. L'association de l'eau et du feu dans pitta peut sembler incongrue ; elle est pourtant présente dans notre corps pour métaboliser ; ce sont les acides de l'estomac par exemple ; pitta en excès apporte des émotions violentes notamment de colère, des ulcères, des eczémas...

- VATA = AIR+ ETHER

*Un mot sur l'éther : c'est le cinquième élément qui représente le vide qui contient tout. Connue des Orientaux depuis des millénaires sous le nom de*

« akash » et mis en lumière par Tesla au siècle dernier, l'éther n'a pas été reconnu par la gente scientifique de l'époque. De nos jours, l'éther est réhabilité grâce à des scientifiques comme Nassim Haramein et sa théorie de l'univers unifié.

VATA association AIR + ETHER est aérien, éthérique et concerne le mouvement, la vitesse, la pensée, la lumière, l'instant, le temps et l'absence de tout attachement, la giration sans racine, sans affection, sans base ; vata est froid et rugueux ; le tempérament vata ne sait pas s'arrêter malgré une fatigue qui use ; vata en excès peut amener la peur, la folie, l'isolement.

\*

### **Constitution de base Prakriti.**

Etant basée sur les éléments dont l'univers est fait, l'ayurveda considère que chaque être vivant est doté d'une CONSTITUTION de base, *prakriti* en sanscrit, qui représente la proportion de chaque élément dont l'être est constitué. Cette constitution *prakriti* est déterminée à la conception de l'enfant, et est fixée une fois pour toutes. Elle décrit les TENDANCES de l'être qui formeront comme une enveloppe dans laquelle il aura envie et besoin de rester pour être bien et en bonne santé.

Exemples très simplifiés avec un seul dosha :

Un tempérament VATA devra être souvent en voyage, dans le changement, pays froids ou ventés...

Un tempérament PITTA aimera les challenges, les défis, l'étude, les pays chauds...

Un tempérament KAPHA devra être rassuré par de la stabilité et de l'affection...

En général la constitution est sous forme d'un ou deux doshas prédominants mais parfois les trois doshas sont à égalité : tout est possible. *L'important est de connaître cette constitution le plus tôt possible puisqu'elle détermine l'espace de santé de l'être humain.*

Sans cette connaissance, il est facile de sortir de notre enveloppe : c'est là qu'arrivent les maladies, les troubles, burn-out, dépression etc. Pourquoi ? Comment ? Nous arrivons aux rouages de l'ayurveda, comment ça fonctionne...

\*

### **Mécanisme de la maladie selon l'ayurveda & principes de guérison**

En cas de STRESS dans notre vie, le corps réagit avec les outils qu'il a dans les mains, c'est-à-dire sa constitution ; **or - aussi étonnant que cela nous paraisse - ça n'est pas toujours le plus approprié, surtout pour lorsque les stress s'accumulent.**

On dit souvent que le corps est un ensemble extrêmement bien conçu, ultra sophistiqué, qui permet de tout gérer, pourtant il faut se rendre compte que, si le corps physique est d'une conception hallucinante, il nous permet essentiellement de SURVIVRE et non de guérir réellement. Ce n'est déjà pas si mal, bien sûr. Mais il est important de comprendre que les mécanismes de réaction du corps face aux stress sont des mécanismes de SURVIE qui consistent en des COMPENSATIONS :

On connaît les compensations du corps physique (image du bateau dans le livre) : lorsqu'un des maillons se brise, le reste de l'édifice se décale, se réajuste, pour continuer à vivre. Mais la blessure n'est pas forcément rétablie.

Or notre corps émotionnel aussi compense : une séparation, un deuil, et la personne réagit en utilisant sa constitution : un tempérament vata part à l'autre bout du monde, un tempérament kapha se terre dans son terrier et sombre en dépression, un tempérament pitta se donne des challenges de plus en plus fous...

Dans un sens, nous sommes « contents » puisque dans nos éléments, dans notre constitution. C'est d'ailleurs pourquoi nous arrivons à survivre. Mais la *douleur origine reste masquée et non intégrée*.

Et comme la vie est une répétition de leçons jusqu'à ce que nous comprenions, les stress se répètent, nos réactions s'exacerbent et les doshas en excès s'accumulent. Ainsi, à force de compenser pour continuer à vivre, il se peut que l'on SORTE de notre enveloppe de santé jusqu'à un point où le *corps ne peut plus ni compenser ni ramener l'équilibre*. Il faut faire appel à un thérapeute.

\*

### **Comment changer cela ? Par la connaissance.**

Sans aller jusqu'à étudier la science de l'ayurveda (une vie n'y suffirait pas), en connaître les principes de base permet de sauvegarder sa vie et celle de ses proches grâce à une compréhension des phénomènes déclenchés par les éléments.

Connaissant notre constitution ainsi que les tendances inhérentes à nos doshas prédominants, on pourra voir nos doshas se manifester et avec un peu de pratique, on sera à même de déceler si un dosha est en excès ou en manque par rapport à notre constitution. Alors il sera facile de « pacifier » le dosha par une alimentation appropriée, des pratiques de yoga, un changement dans le mode de vie, ou en utilisant les produits ayurvédiques si on est suivi par un praticien.

### **C'est la vie en conscience.**

Exemples :

Un tempérament *pitta* est facilement en colère (aspect feu). Le sachant, il évitera les excitants, prendra la posture de « shashankasana » qui régule l'adrénaline et dissout la colère.

Un tempérament *kapha* a tendance à rester dans l'inertie. Il est important pour

un *kapha* de mettre un peu d'exercice physique à son programme.

Un tempérament *vata* ne tient pas en place. Si en excès, ça devient insécure et instable. Avoir un ancrage, faire un jardin, manger des plats nourrissants, cultiver la lenteur permet de pacifier *vata*.

On constate donc que pour nous maintenir dans l'enveloppe de santé de notre constitution, nous devons parfois aller à l'ENCONTRE de notre tendance naturelle. C'est étonnant et difficile à mettre en pratique, pourtant c'est ainsi. C'est ce qu'on appelle PACIFIER les doshas lorsqu'ils sont en excès.

\*

### **Comment pacifie-t-on les doshas ?**

Pour cela, les outils de l'ayurveda sont nombreux et variés :

**Alimentation** : des tableaux précis classent les aliments selon leurs propriétés vis-à-vis des doshas.

**Pratiques de yoga** : toutes les pratiques agissent sur les doshas.

**Autres** : mode de vie, lieu de vie, activités, fréquentations, tout cela agit sur nous et pas toujours d'une façon aussi bénéfique que nous le croyons.

**Produits ayurvédiques, plantes, massages** : cet aspect nécessite les connaissances d'un praticien en ayurveda. Les produits ayurvédiques sont d'une qualité inégalée, élaborés dans une grande conscience et avec un soin qui témoigne de la connaissance des sages de l'ayurveda.

### **Pour aller plus loin...**

Il existe de nombreux livres expliquant l'ayurveda en général, ou bien en lien avec le yoga, avec le mental, avec les plantes, etc. Parmi eux, les livres de David Frawley et Dr Robert E. Svoboda sont excellents et maintenant traduits en français.