

Introduction à l'Ayurveda par Claude Guetta

L'Ayurveda est une médecine ancestrale de l'Inde qui se fonde sur des textes traditionnels : les Védas, dont les applications se révèlent toujours exactes de nos jours. Il s'agit de l'étude de la santé au sens large, de l'état de non maladie, puis de la maladie. Cette discipline permet à la personne de s'améliorer sur tous les plans.

Corps sain = esprit sain.

Il est important de savoir que l'Ayurveda en tant que science et connaissance couvre un univers incommensurable pour l'individu ordinaire.

L'Ayurveda se base sur l'étude des 5 éléments, et des constitutions qui en découlent, de leurs subtilités, de leurs actions liées aux fonctions physiques, physiologiques et psychologiques de l'être humain.

L'Ayurveda traite des techniques de massages, de postures, de purifications, de concentrations et de méditation, l'étude de la nutrition, des plantes médicinales et leurs utilisations et surtout l'étude des huiles essentielles (aromathérapie)

L'Ayurveda est toujours d'actualité aujourd'hui. Elle est transmise, selon la loi de maître à disciplines de bouche à oreilles.

L'Ayurveda aujourd'hui

L'Ayurveda est la science ancestrale de la médecine de l'Inde, intimement intégrée dans la philosophie et la culture plusieurs fois millénaires de ce grand pays.

Aujourd'hui, en Occident, on parle beaucoup de médecines douces et le terme Ayurveda commence à être connu. Cependant, si des produits ou des types de soins s'en inspirent, le concept reste flou, ou mal cerné.

L'objet des développements qui vont suivre, est de faire comprendre le plus simplement possible, les fondements, la portée, la spécificité de cette science, l'Ayurveda, et combien elle peut apporter bon nombre de bienfaits à l'homme moderne, en le replongeant dans une vision et des valeurs qui ont fait leurs preuves à travers les siècles et auprès de milliards d'individus.

Pour un esprit occidental il est certain que tout ce qui vient d'Asie et de l'Inde en particulier, n'est pas d'un accès facile. Il convient donc d'entrer dans la découverte d'un système étranger à nos concepts, sans le critiquer et le condamner à priori au nom de la pensée rationnelle et cartésienne, car aucun esprit sensé ne saurait penser que seules ses propres certitudes sont pertinentes.

Les médecines douces sont aujourd'hui devenues à la mode. Cette orientation relativement nouvelle s'amplifie et oriente les individus vers de nouvelles voies : yoga, méditation, zen, Tai chi, spa, huiles essentielles, massages, mais aussi acuponcture, soins par les plantes, nourriture bio, etc. ...

Un certain nombre d'entreprises ont compris la tendance qui se fait jour en offrant sur un marché en expansion des produits et services adéquats tandis qu'une littérature se développe dans tous ces domaines.

C'est alors que le mot Ayurveda apparaît. Ne voit-on pas, par exemple, la vente des huiles essentielles adaptées aux différentes constitutions physiologiques des individus

« Kapha, Pitta, Vata » mots étranges! leur indiquant sommairement comment chacun peut déterminer celles-ci !

Sous-jacent à ce mouvement encore confus mais puissant, se trouve la prise de conscience que les maladies ne sont pas toutes inévitables et qu'il est dans le pouvoir de chacun de faire quelque chose pour se maintenir en bonne, ou en meilleure santé.

D'ailleurs nos anciens, dans les campagnes notamment, par tradition et savoir familiaux, alors que les médecins étaient rares, respectaient des règles basiques: se purger au printemps, suivre le soleil et les saisons pour régler son activité selon les rythmes de la nature, repas au mêmes heures, connaissances d'un certains nombres de plantes pouvant soigner les petits maux, prise en considération des différentes constitutions humaines (sanguin, bilieux, colérique), intérêt de manger certain fruits et légumes dans leur saison, pratique de la diversité alimentaire sans excès de viande rouge (compte tenu aussi des conditions économiques, et de l'élevage domestique) etc. De plus nos anciens avaient des activités physiques plus importantes que les nôtres, qui font défaut aujourd'hui, à beaucoup de personnes (obésité).

La manière de vivre et de penser, de se nourrir, le respect de la Nature et de ses cycles, dont nous sommes le produit et dont il est dangereux de s'écarter, recèleraient donc des facteurs préventifs à même de préserver la santé de l'homme sans pour autant prétendre tout régler.

Des systèmes préventifs sont possibles parmi lesquels l'Ayurveda pratiqué en Inde depuis plusieurs millénaires est certainement le plus puissant, le plus complet, le plus cohérent, car il s'appuie sur une conception physico-psychique originale de l'homme et de son intégration cosmique.

Mais cette vision particulière de l'homme, bien différente de celle que l'on trouve en Occident ne saurait venir en contestation de la médecine pratiquée ici.

En effet, en Asie la médecine est préventive (éviter que la maladie ne se déclare) et considère l'homme comme une entité globale cohérente où tout est interdépendance, alors que la médecine occidentale est essentiellement curative (agir quand la maladie s'est déclarée) tout en se focalisant sur le symptôme ou l'organe perturbé. Le praticien ayurvédique place le symptôme dans le complexe cohérent de l'individu, si bien que c'est en remontant à la cause du trouble que l'on soigne et non en s'attachant seulement au trouble tel qu'il apparaît à tel endroit du corps physique.

On considère aujourd'hui que les deux types de médecine sont complémentaires. Souvent, en Inde, deux enseignements de la médecine ont cours, traditionnel et moderne. D'ailleurs, des liens et des similitudes existent entre les deux systèmes de santé, dès lors que l'on trouve les concordances sémantiques.

Notions complémentaires de L'Ayurveda

Le mot sanscrit Ayurveda est composé de Veda qui signifie « la connaissance, le savoir » et de âyus qui indique « le corps vivant relié au monde par les 5 sens ; âyus signifie également vie, dans le sens de longue », montrant ainsi l'étroite union entre la vie physiologique et la vie psychologique.

Il s'agit donc de la connaissance de la vie humaine, ou de la science de la vie humaine, dans le sens de longue.

Cette science étudie à la fois les fonctions physiologiques et les fonctions mentales. L'Ayurveda remonte aux temps védiques soit 3000 ans av JC, c'est une partie de l'un des plus grands livres sacrés : l'atharvaveda.

Voici les 2 principes de base :

« La cause des maladies vient à la fois du corps et de l'esprit et de la mauvaise utilisation, la non utilisation et/ou l'excès d'utilisation dans le temps des facultés mentales et sensorielles »

« Les facteurs pathogènes du corps sont les 3 humeurs vâta <<vent>>, pitta <<bile>>, kapha <<phlegme>; ceux de l'esprit sont raja (excitation, passion), et tamas (oisiveté, inertie) »

La maladie atteint avant tout les organismes affaiblis qui montrent un déséquilibre des 3 humeurs vitales (tridona) vent, bile, phlegme.

L'Ayurveda a ainsi pour but premier d'améliorer la constitution de chacun autant que faire se peut et donc, de maintenir les 3 donas en équilibre, pour qu'aucun ne prenne l'ascendant sur les autres, ce qui ouvrirait le terrain aux troubles et maladies.

Ensuite, la thérapie indienne s'occupe de la maladie par des moyens appropriés : alimentation, plantes, nettoyage du corps, massages, conseils psychologiques et hygiéniques.

Il existe à l'intérieur du corps une constante interaction entre ordre et désordre.

« La santé c'est l'ordre, la maladie c'est le désordre »

L'environnement interne du corps obéit en permanence à l'environnement externe.

Le désordre intervient quand les deux sont en déséquilibre et il faut comprendre le déroulement du processus de la maladie à l'intérieur de l'être psychosomatique,

Dans l'Ayurveda le concept de santé est fondamental et primordial pour comprendre la maladie (en anglais, le mot disease signifie d'ailleurs : santé perturbée).

Ne pas oublier que dona signifie aussi agent de trouble, erreur.

Pour l'Ayurveda la santé existe quand :

- Le feu de la digestion (agni) est équilibré.
 - Les 3 humeurs du corps (tridona) sont équilibrées, non formation des âma
 - Les 3 productions de déchets excrétions (mala) urine, selles, sueur sont éliminées, en quantités normales et de façon équilibrée.
 - Les sens fonctionnent normalement
 - Le corps, l'esprit et la conscience fonctionnent harmonieusement comme une entité.
- Quand l'équilibre de l'un de ces systèmes est perturbé, des troubles de santé apparaissent, suivis de maladie si l'on ne prend pas garde aux signes d'alarme naturels. La constitution de l'individu détermine à quelles maladies il est prédisposé. Le déséquilibre, cause de la maladie peut provenir de la conscience.

En effet une attitude négative face à la vie peut ensuite se manifester dans l'esprit, où le germe de la maladie va se trouver enfoui au plus profond du subconscient sous forme de colère, de peur ou de fixation. Ces émotions se manifesteront dans le corps à travers l'esprit.

Le déséquilibre qui entraîne le processus de la maladie peut apparaître d'abord dans le corps, puis dans l'esprit et la conscience.

Il y a, en fait une connexion directe entre l'alimentation, les habitudes, l'environnement et les désordres émotionnels.

La détérioration des humeurs du corps, vâta-pitta-kapha, crée des toxines qui circulent dans tout le corps et qui iront s'accumuler dans les zones du corps affaiblit. Si la région faible est une articulation, par exemple, c'est là que la maladie se manifestera.

Dans la médecine indienne les âma (toxines du corps) ont une grande importance, car ce sont des toxines et leur production nécessite beaucoup d'énergie. Par exemple, lorsque des aliments incompatibles sont ingérés, l'agni (capacité digestive) en sera directement affecté, avec comme résultat des toxines, créées à partir de ces aliments mal digérés.

Composition et équilibre idéal des Tridona

Les Tridona s'intègrent à la nature et c'est là un des aspects les plus originaux du système ayurvédique. Tout est en interdépendance : le Cosmos, la Terre, l'Homme. Et le Tout (Univers, matières organiques et inorganiques...) est composé de 5 éléments basiques.

Akâça (éther ou espace) - vâyu (air) - tejas (feu) - apas (eau) et pâthivé (terre).

Voici l'exemple le plus frappant :

La glace est l'état solide de l'eau, elle est l'expression même de l'élément solide, la terre. Lorsque la glace fond, c'est en fonction de l'élément feu, de la chaleur qui la fait devenir liquide (élément eau). L'évaporation de l'eau n'est possible que parce qu'elle contient en elle l'élément air, qui à son tour se fond dans l'espace (éther).

Pareillement, chaque phénomène exprime le jeu des 5 éléments, ou principes élémentaires.

Ce sont ces mêmes éléments qui constituent le corps humain, les plantes, l'océan ou les étoiles.

L'homme se découvre être le microcosme de l'univers.

« Tout ce qui est dans l'univers se trouve aussi dans le corps humain et tout ce qui est dans le corps se trouve aussi dans l'univers. L'homme est bien un microcosme dans le macrocosme: un aphorisme de l'Ayurveda »

« **Claude Guetta, médecin et psychothérapeute védique** »

Claude GUETTA

53 Rue Amiral Couday
56400 AURAY

Docteur en phytothérapie, aromathérapie (huiles essentielles) et médecine orthomoléculaire (oligo-éléments). Diplômé de la Faculté de médecine de Paris.

Docteur en ostéopathie générale, crânienne et viscérale.

Diplôme d'études supérieures en acupuncture.

Diplôme de sophrologie avec le Professeur JP Hubert.

Diplôme de nutrition, élève des professeurs Creff et Jacoto.

Patron du service de rééducation en chirurgie réparatrice sous les ordres du Professeur Lance.

Fondateur et directeur de 1970 à 1992 de « Notre maison », section relaxation, gestion du stress, phytothérapie, nutrition, yoga et médecine ayurvédique.

Administrateur de la fédération Française de yoga de 1966 à 1977

Directeur de publication de la revue « Yoga et vie » de 1974 à 1979

Membre fondateur de l'Académie occidentale de yoga depuis 1969.

Long séjour en Inde où il étudia de manière très approfondie le yoga et la médecine Ayurvédique.