

L'Ayurveda : un chemin vers l'autonomie de son bien-être

1. Présentation de l'Ayurveda et ses concepts-clé

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde, littéralement, c'est la science de la vie .

Ce n'est pas forcément une logique de médecine à tout prix mais plutôt une façon de comprendre comment fonctionne une personne individuellement, et éventuellement se soigner.

C'est avant tout une grille de lecture de tout ce qui vit : les animaux, les végétaux, les minéraux et l'univers d'une manière générale.

1.1 Les cinq éléments

Tout est axé autour de la compréhension des cinq éléments.

Leur traduction en français est très réductrice par rapport au Sanskrit :

1. Akasha : l'Espace

Ce qui permet au reste d'exister : s'il n'y a pas d'espace : il n'y a pas de place, il ne peut pas y avoir une manifestation de matières, ni manifestation de chaleur, ni manifestation de quoi que ce soit de vivant.

C'est la condition sine qua non pour toute expérience de vie, aussi grande ou petite soit elle, sans limite.

2. Vayu : l'Air

Le gaz fait partie de Vayu , tous les gaz font partie de Vayu, mais Vayu, on peut imaginer que c'est plutôt tout ce qui est déplacement, le mouvement.

Le sang qui circule même s'il n'y a pas d'air, c'est quand même Vayu qui est responsable de ce mouvement. Le sang lui-même c'est plutôt un liquide, mais le mouvement du sang dans le corps, c'est Vayu.

Une rivière qui coule, une cascade où la terre qui tourne autour du soleil, c'est Vayu principalement à l'échelle moléculaire.

N'importe quel atome, on va trouver énormément d'Akasha, énormément d'espace énormément de Vayu énormément d'un air, de tout déplacement, de mouvement...

3. Agni : le feu

Là on commence à rentrer dans une logique de vie puisque c'est la chaleur.

Sans chaleur, on ne peut pas envisager quoi que ce soit de vivant.

Puisqu'il y a Akasha, l'espace, il y a du mouvement possible, et puisqu'il y a des mouvements, il y a forcément friction, aussi infime soit-elle, donc forcément chaleur.

Agni, c'est la clé de tout ce qui est transformation donc c'est la chaleur mais aussi la transformation, la gestion de la température et le discernement.

S'il y a aussi dans Agni, cette notion plutôt grossière de chaleur, il y a également celle plutôt subtile de lumière.

Si on ramène cela au corps humain, notre corps est constamment à 37 degrés donc ça c'est le côté plutôt matière et chaleur de Agni. La digestion fait partie aussi de ce côté chaleur.

En revanche, la lumière est tout ce qui est perception, la vision, l'intelligence, le discernement.

Par exemple, quand on mange quelque chose c'est Agni aussi. Ce qui va dire ça, ça part à droite, ça, ça part à gauche, d'accord donc ce côté - chaleur mais plus lumière là, c'est Agni aussi mais plus subtile.

On peut d'une manière très concrète voir cette image : si on a des ampoules électriques à la maison elles produisent beaucoup de lumière et un peu de chaleur. C'est plus subtil.

Le radiateur produit très peu de lumière mais beaucoup de chaleur. C'est plus dans la matière.

Mais Agni, est le mélange de tout ça. En tout cas, on ne peut pas avoir que de la lumière sans chaleur . On ne peut pas avoir que la chaleur sans lumière.

Agni est l'élément central : c'est le troisième sur cinq et c'est le seul qui est chaud.

4. Jala : l'eau

Tout ce qui est liquide. On rentre vraiment dans la matière. Il y a moins d'aspect subtil.

5. Prithvi : La Terre

Là on est vraiment dans la matière concrète.

Dans un arbre, il y a un peu de sève mais il y a beaucoup d'élément Terre et beaucoup de matières solides

Dans le corps physique, on a le squelette qui est composé principalement d'éléments terre.

C'est la base des cinq éléments. Ils sont communs à toutes les philosophies indienne. Dans le yoga en particulier, on travaille aussi sur ces cinq éléments.

1.2 Les 3 Doshas

Il y a un autre concept clé : les trois doshas : Vata, Pitta, Kapha

Les trois doshas : ce sont les intelligences du corps qui vont gouverner toutes les fonctions du corps

Ils utilisent les cinq éléments.

Quand on rencontre quelqu'un, quand on se promène dans la nature ou même en ville d'ailleurs mais ça demande un peu plus de discernement mais même en ville, on voit les cinq éléments. On voit les trois doshas principalement chez les gens mais aussi dans la nature dans les arbres etc...

1.3 L'Ayurveda, une grille de lecture du monde intérieur et extérieur

Intégrer l'Ayurveda demande à la fois un travail majeur d'introspection, mais aussi une observation de l'extérieur intense.

Quand on regarde un arbre, on va voir s'il y a plutôt tel ou tel élément. le même arbre, l'été et l'hiver n'aura pas les mêmes éléments dans les mêmes proportions en tout cas.

Dans chaque cellule, dans chaque atome, dans chaque chose... il y a les cinq éléments partout, mais pas dans les mêmes proportions.

Entre un chêne massif et un saule pleureur, ils n'ont pas la même forme, ils n'ont pas toute l'année de la même énergie. Il y en a un qui a plus de matières, l'autre cas plus d'air.

Dans ce qu'on mange, dans le lit sur lequel on dort, dans les émotions qu'on peut vivre avec les gens, on peut considérer les cinq éléments.

Une énergie d'amour, c'est l'énergie où il y a plutôt l'élément Eau.

Une émotion de colère, il y a l'énergie de l'élément feu dedans.

Il y a toujours ce côté du très grossier au très subtile qui se conjugue à chaque instant autour de nous et c'est passionnant de voir ça.

Parce que, étonnamment, il y a une certaine objectivité et un certain recul qui sont inévitables quand on observe la vie, la nature...

Effectivement il y a les cinq éléments et on peut jongler avec cela au quotidien.

2. Les objectifs de l'Ayurveda

2.1 Redonner à sa nature son pouvoir naturel d'autoguérison

Si on est strictement sur le côté bien être et santé de l'Ayurveda, l'idée n'est pas de soigner mais de redonner à sa nature son pouvoir naturel d'auto guérison grâce aux trois Doshas et grâce aux cinq éléments qui sont en harmonie constamment.

On a plus d'éléments Agni l'été et moins l'hiver.

Le but de l'Ayurveda n'est pas d'équilibrer les cinq éléments : on ne peut pas avoir autant d'eau que de feu. Ce n'est pas mesurable, ça n'a pas de sens. En revanche, on a tous une constitution unique qui est la proportion des cinq éléments qu'on a en chacun, une configuration, une matrice unique de nos cinq éléments. On ne peut pas le chiffrer et on ne peut pas le nommer vraiment.

2.2. Identifier les éléments en déficit et ceux en excès

Par contre, en revanche on peut constater que quand on quand on s'expose au soleil : est-ce qu'on va mieux où est ce qu'on va moins bien ? Est ce que quand on boit beaucoup d'eau dans la journée : est-ce qu'on sent mieux ce qu'on se sent moins bien ?etc etc

L'idée c'est : à chaque instant, avec tout ce qui interfère sur notre santé par l'extérieur - la nourriture, le climat, les relations sociales, nos activités... tout ce qui interagit avec notre métabolisme : on va essayer de trouver les éléments qui nous manque et ce qu'on a potentiellement en trop.

Et là au quotidien, on va manger un peu plus de ça un peu moins que ça. En ce moment il fait chaud, on mange plus de salades : on mange que des éléments qui n'ont pas d'Agni à l'intérieur. L'hiver va favoriser les éléments qui ont Agni puisqu'on va manquer d'Agni et on va chercher en ajouter.

C'est ce qui nous permet de savoir de qu'on a besoin.

Il y a deux choses :

- il y a intellectuellement la compréhension de l'Ayurveda : les 5 éléments, les 3 Doshas

- il y a la compréhension de notre propre constitution qu'on détermine avec l'expérimentation et d'une manière plus simple et complémentaires.

2.3 Se débarrasser de ses conditionnements

L'intuition, un enfant sait quand il a faim et ce qu'il veut manger.

Nous, on a des croyances, (manger des légumes tous les jours...) Avec les conditionnements qu'on a, dans l'éducation qu'on a reçue et par la même occasion celle qu'on donne à nos enfants, on va inévitablement interférer sur l'intuition naturel de bien être

Un enfant va manger ce qui est bon pour lui, il ne va pas chercher à faire n'importe quoi naturellement et donc le but qu'il y aurait là c'est un accompagnement à cette intuition naturel.

Alors d'abord ne pas la réprimer, la laisser s'exprimer et ensuite la cadrer (si besoin, s'il y a trop d'émotions ou trop de mental qui viennent empêcher l'intuition de s'exprimer et d'être lu).

L'Ayurveda est profondément individuelle. Chaque personne a des besoins différents. D'abord par sa constitution qui est unique et d'autre part par son histoire.

Quelqu'un qui, à 50 ans, n'arrive pas à se connecter à cette intuition c'est probablement parce qu'il a trop de conditionnements qui la recouvrent.

2.4 S'alléger et retourner à son essence

On croit souvent que quand on n'est pas bien, quand on est fatigué, quand on est malade il nous manque quelque chose. Alors on prend des médicaments, on prend plein de choses, on prend des compléments alimentaires etc etc

En Ayurveda, on aime bien l'idée que 9 fois sur 10, c'est l'inverse.

Quand on va pas bien, c'est qu'on a quelque chose en trop. Les conditionnements dont on vient de parler font partie de ça. Peut-être qu'on mange trop ? Peut-être que on a trop de sollicitations des cinq sens ? alors le cerveau sature et on augmente Rajas, le mouvement d'action et on perd cette connexion naturelle.

Donc si je pouvais donner un conseil qui pourrait s'adapter à tout le monde :

la première étape ça serait de avant de changer quoi que ce soit vraiment, vraiment ça peut prendre des années

Le premier conseil c'est comprendre qu'on est conditionné à 100%.

Observer, ne rien changer. Observer.

Noter pourquoi on se met en colère dans telle situation, pourquoi on mange ça et qu'on aime bien le fromage... Toutes ces choses-là, ce ne sont que du conditionnement à 99,9% donc la première étape est de comprendre qu'on est conditionné et ce n'est pas un défaut d'être conditionné. Là, on est en train de parler en français, c'est carrément du conditionnement. Quand on dit bonjour à notre voisin quand on le croise, c'est du conditionnement.

Quand on on voit une carotte et qu'on sait qu'on a mangé une carotte, il y a un an et puis qu'on a bien aimé, on sait qu'on va aimer donc on va en manger : c'est du conditionnement.

La première étape est de comprendre qu'on est conditionné.

La deuxième étape, s'il n'y a pas de maladie avérée, s'il n'y a pas de traitement nécessaire, on enlève tout ce qu'on peut enlever. Se mettre à poil, se déshabiller complètement et après reconstruire petit à petit. Je fais allusion quand même principalement à la nourriture.

ça veut pas dire partir sur un jeûne de trois semaines sans préparation mais ça veut dire peut-être "ok je mange des yaourts tous les jours, qu'est ce qui se passe si j'en mange pas ?"

ou "je bois du café le café, ça ne m'empêche pas de dormir. Bon qu'est ce qui se passe si j'en bois pas : est-ce que je vais moins bien, est-ce que je vais mieux ?"

Et là on va bouleverser des choses, ça il y aura des moments une personne qui va faire à la lettre que je suis en train de dire, il y aura des moments où ça va tanguer un peu, ça va bousculer principalement les émotions.

C'est intéressant d'alléger.

On peut faire appel praticiens en Ayurveda, mais vraiment pense qu'on a énormément d'outils qu'on peut faire tout seul.

Donc comprendre qu'on est conditionné.

Une fois qu'on a commencé à intégrer cela au niveau alimentaire ou au niveau des sollicitations, en lever les choses qui nous semblent pas forcément vitales et on verra quand fait, il n'y a pas grand chose qui est vitale et on peut aller loin.

On peut même se dire : "est-ce que j'ai besoin d'une voiture ? " "Est ce que j'ai besoin de travailler ? " "Est-ce que j'ai besoin d'avoir internet ?"

Et la réponse est "peut-être" où il y a toutes ces questions.

Mais c'est extrêmement bien de se poser ces questions avec intégrité et honnêteté, vis-à-vis de soi-même.

On n'a rien à prouver aux autres. Mais moi, si je me pose la question : "Est ce que j'ai besoin d'internet ? " : je réponds "oui" donc je continue à utiliser internet.

Il y a des gens qui vont qui vont peut-être se dire : "ah non mais moi, internet ça me saoule ça me fatigue, ça prend trop de temps". Donc ils essaieront de passer trois semaines sans internet.

Cela peut sembler un peu radical mais ces exemples sont pris pour stimuler, pour donner des idées.

Chacun va trouver un peu dans sa vie, dans son histoire, des choses ne l'encombrent pas forcément qui ne sont peut-être pas nécessaires.

Cela peut être des relations, s'il y a des gens qui ne nous font pas du bien de croiser tous les jours, ou un travail, n'importe quoi... le but c'est peut-être de retourner à la source, d'épurer au maximum, puis, après, de reconstruire avec le minimum de conditionnement possible.

Je ne parle pas d'austérité, ni d'ascétisme forcément. Même si cela peut être une voie intéressante.

Mais, à partir de là, on comprend que nos conditionnements deviennent plus des boulets, des choses qui nous empêchent d'avancer.

Quelqu'un qui quand j'étudiais l'Ayurveda, un prof qui était plutôt avancé dans son parcours intellectuel spirituel m'a dit : "mais moi, je continue à aimer les voitures de course". Donc il achetait des voitures qui allaient vite, c'était son histoire. Et s'il est complètement bien avec ça, il n'y a pas de problème.

Parfois, il y a des démarches spirituelles qui vont prôner un ascétisme un peu puissant mais ce n'est pas la seule voie possible.

Si je compare avec le yoga : le yoga on aura tendance à être le plus loin possible. En Ayurveda, la voie est plus tranquille. Les deux sont complémentaires.

En ayurveda, on peut être super extrémiste et pour le yoga, on peut pratiquer avec beaucoup de tranquillité.

S'il y a un chemin : le meilleur chemin, c'est celui individuel, que l'on va créer soi-même.

Parfois, on a besoin d'être accompagné parce que on commence à attirer un fil et puis la pelote vient entière.

Mais, le but final, c'est de donner au maximum aux gens les outils pour une autonomie.

On perd notre autonomie pas parce qu'il manque quelque chose mais parce que l'on a quelque chose de trop.

L'autonomie est au fond de nous-même.

C'est un pouvoir naturel d'autoriser ce courant d'auto-satisfaction, d'autodétermination et d'auto-guérison.

Plus on va être indépendant, plus on va pouvoir s'ouvrir au monde.

Notre société aujourd'hui a la tendance à nous déresponsabiliser : c'est toujours la faute des autres.

Quand on est malade, on va voir le médecin. On dit "je ne vais pas bien, qu'est ce que VOUS pouvez faire pour moi ?"

et moi j'aimerais entendre plus souvent : "je vais pas bien, qu'est-ce que JE peux faire pour moi ? Aidez moi à trouver ce que JE peux faire pour aller mieux?"

Il faudrait retrouver cette idée d'autonomie et d'intelligence individuelle qui est complètement jumelée à cette intelligence collective sociale.

Au niveau du cosmos, c'est la même chose.

3. L'Ayurveda, médecine curative ou préventive ?

Dans la communication courante, on aime bien dire que c'est de la médecine préventive. Donc, on s'occupe des gens pour qu'ils restent en bonne santé plutôt que de les soigner quand ils sont malades.

On entend souvent cette comparaison avec la médecine chinoise, où paraît-il, qu'en Chine, jadis on payait le médecin quand on était en bonne santé et on ne le payait plus quand on était malade. C'était à lui de nous remettre en bonne santé.

C'est une idée magnifique sauf que cela, à nouveau, ne nous responsabilise pas individuellement. C'est toujours le médecin, le garant de notre santé.

Médecine préventive et curative sont difficiles à discerner. Cela est très semblable.

En Ayurveda, on a 6 stades de déséquilibres des Doshas Vata, Pitta et Kapha :

- 1er stade : C'est juste une information des cinq sens:

On a un peu froid, on mets un pull. C'est déjà du curatif. On a sommeil, on va se coucher. On a la peau un peu sèche, on mets de l'huile.

- 6e stade, c'est quasiment le cancer qui s'est développée dans tout le corps

Voici l'échelle.

- 4ème stade : la maladie telle qu'on l'entend en Occident : rhume, sciatique, endométriose,... : déséquilibres. Les doshas n'ont pas réussi à être équilibré et ont déjà provoqué des manifestations au 2ème et 3ème niveau.

C'est généralement là que l'on va voir le médecin

- 5ème stade : les tissus commencent à être endommagés. Cela va être difficile de revenir en arrière.

- 2ème et 3ème stade : sensations bizarres, fatigue, stress... Ce sont des déséquilibres fonctionnels. On n'est pas encore dans la matière qui est abîmée. On peut résorber les dégâts via l'alimentation, les massages, le yoga...

Si on ne calme pas la cause et n'apaise pas le dosha, on passe on 4ème niveau, dans les 3 jours ou dans les dix ans.

Niveau 1, 2 ou 3 : si on prend en charge, il n'y aura pas de maladie chronique à 60 ans.

L'Ayurveda est en curatif, mais très tôt, dans les tous premiers stades.

En allopathie, il y a une logique de "ce n'est pas assez grave pour qu'on s'occupe de vous" et on attend le développement de la maladie.

En Ayurveda, c'est plutôt repérer les différents éléments puis entrer dans la danse au lieu de rester rigide sur ses positions. On cherche à contrebalancer, à équilibrer le fil ou plutôt entrer dans la danse des trois doshas et des cinq éléments.

Similairement au rafting, on rame pour ne pas tomber mais on ne va pas ramer pour remonter la rivière.

Quelqu'un qui est tout grand, tout maigre, il ne va pas faire du rugby : c'est contre-nature. Il peut faire de la musculation, il peut s'entraîner mais c'est contre-nature.

Il ne faudrait pas chercher à être quelqu'un d'autre, on cherche à être soi même et à obéir à la vie.

4. L'Ayurveda et l'hygiène mentale

Les doshas se déséquilibrent par manque de sagesse, par ignorance.

Le corps s'abîme à cause de Tamas, le mental à cause de Rajas.

On essaie de trouver les causes de l'augmentation de Rajas et de Tamas : paresse intellectuelle, nourriture industrielle...

Pour l'hygiène corporelle, en visant à ne pas augmenter Tamas, on peut enlever tout ce qui est nourriture industrielle.

Pour l'hygiène mentale, en visant à ne pas augmenter Rajas, on peut enlever toutes les stimulations excessive. Dans notre société actuelle, les médias, le stress au travail, être sans cesse dans l'action... produisent énormément de Rajas.

On mange trop, on fait trop de chose. Personne ne passe deux heures par jour à être tranquille. Ou, du moins presque personne, et si c'est le cas, c'est avec une énergie Tamas de d'épuisement, donc on est toujours dans Radjas.

L'Ayurveda préconise les techniques du yoga, évidemment la méditation est une technique très intéressante. Ceci étant, on peut faire de la méditation en augmentant Rajas. On peut faire de la méditation avec un tempérament de de guerrier, de compétiteur. Et là, le mental va s'auto-proclamer maître des lieux. On est alors complètement dans l'ignorance de soi-même, et par ricochet dans l'augmentation de Rajas.

Quand on est dans la connaissance de soi, on n'a plus besoin de théorie. On a même plus besoin de savoir ce que sont les trois Doshas. On va être dans l'instant, on va être dans l'amour profond, l'amour de nos proches, l'amour de la vie, l'amour et la connexion à la nature. On va être connecté avec elle : aller se promener dans la forêt, dormir au pied d'un arbre...

Mais cela si ça vous plaît, si ce n'est pas le cas, il faut faire autre chose. D'ailleurs, on peut aussi développer cela en ville. Il y a des gens en Inde qui sont éveillés, qui sont chauffeurs de textes de taxi à Bénarès. Ils sont dans une hygiène mentale très développée. Tout comme, quelqu'un qui vit dans la forêt peut être complètement dans une énergie Rajas avec beaucoup de colère.

L'Ayurveda vise à développer Sattva : la clarté, la connexion à la vie.

Des conseils généraux

L'alimentation :

* manger en conscience, lentement et en paix. Les meilleures carottes bio du monde, magnifiquement bien préparées, si on les avale d'une traite, en regardant la télé ou les informations à 20 heures, on ne va pas bien les digérer...

On peut manger en silence ou en parlant de choses agréables et douces.

* privilégier les aliments qui ont encore du Prana (de la vie), bannir les aliments industriels, tout ce qui est emballé, choisir plutôt des céréales, des légumes, des légumineuses...

* enlever le thé, café, tout ce qui est animal, manger moins de viande. Sans être pro-végétarien à tout prix, la viande alourdit le corps et l'esprit. Elle est très dur à digérer sur du long terme. Si on mange une cuisse de poulet tous les 5 jours, il n'y a pas vraiment de problème mais si on mange de la viande rouge tous les jours ou du porc, là cela peut devenir un problème.

Les 3 piliers de la santé en ayurveda :

- alimentation : alimentation vivante et bienveillante

- sommeil : sommeil de qualité, sinon, nous tombons dans Radjas

- relations sociales et familiales : il y a des gens qui ont besoin d'être seul, dans ce cas-là, pas la peine de se forcer à voir du monde, il y a des gens qui ont besoin et qui se nourrissent des autres, cela il faut qu'il voit du monde.