

# ayurveda france



## **Les principes de guérison en Ayurvéd**

## **Les principes de guérison en Ayurvéda**

1. Qu'est-ce que l'Ayurveda, son historique
2. La Cosmologie : Samkhya — Le système d'énumération de Kapila
3. Les trois Gunas, ou les qualités de la matière, Prakriti
4. Les Principes Spirituels: Le Karma
5. Les 5 éléments, les 20 attributs ou qualités de la matière, les Doshas et leurs qualités;
6. L'analyse des Doshas
7. Les 7 types de constitution et l'analyse de la constitution; Le Prakriti et le Vikriti
8. Les Doshas et les étapes de la vie, les périodes de la journée, les saisons et le climat
9. Les Subdoshas
10. Éléments d'anatomie ayurvédique: les 7 tissus, (Saptadhatus), les 7 Kalas et les 3 malas
11. Les canaux (SROTAS) et les 14 systèmes de canaux (SROTAMSI)
12. Les organes du corps
13. Agni, le principe de transformation
14. Ama, la matière non digérée
15. Les processus de la maladie
16. L'examen de la maladie et de la constitution
17. La science des 6 goûts – intro à la science des herbes
18. Les principes diététiques de l'Ayurvéda; La classification de la nourriture en fonction des Doshas.
19. La science des cinq éléments (Pancha Bhuta Vidya)
20. Les méthodes de réduction des doshas - SHAMANA & SHODANA
21. Des méthodes supplémentaires de réduction des Doshas (la peau, la respiration, les sens, les émotions, les pensées)

## INTRODUCTION



« Chaque personne de n'importe quel âge, et à n'importe quelle étape de sa vie, devrait voir que sa vie peut être changée pour le mieux. Elle devrait aussi se voir elle-même capable de surmonter toute condition à volonté ». Saint-Germain

Cette courte introduction veut vous familiariser avec la perspective védique sur la santé, la guérison et l'évolution spirituelle telle qu'elle vous seront présentées dans ce cours. Les maîtres nous indiquent que nous sommes capables de surmonter toutes les difficultés de la vie. Il n'y a pas de difficulté qui ne peut pas être dépassée, transformée ou au moins être canalisée pour ouvrir encore plus notre conscience vers la vérité.

Malheureusement, nous vivons nos vies d'une façon automatique, étant contrôlés et dirigés par des impulsions, par des préférences, par des désirs, par des peurs ou par des blocages émotionnels, étant complètement identifiés avec notre esprit, pensant que nous SOMMES l'esprit. Notre société et le niveau de développement de l'humanité nous privent d'une telle connaissance sur l'utilisation appropriée de notre esprit. D'ici notre difficulté de gérer notre vie et les défis qu'elle nous apporte.

Dans la perspective du Yoga et de l'Ayurvéda, tous les problèmes que nous rencontrons dans la vie sont causés par le manque de connaissance et par notre incapacité de comprendre et contrôler l'esprit. Ces deux sciences nous conseillent de canaliser nos efforts vers la compréhension de l'esprit et de son fonctionnement approprié, au lieu de nous concentrer sur la résolution des problèmes externes liés à notre santé, travail, relations ou la famille, etc.

L'esprit est la machine ultime qui nous permet d'expérimenter le monde. Imaginons que nous avons à notre disposition un ordinateur super performant permettant l'accomplissement de tâches extraordinaires, mais que nous ne disposons pas des instructions d'utilisation de ses logiciels. De même manière, si nous apprenons les différents aspects et fonctions de notre esprit nous obtenons une plus grande flexibilité et une capacité d'identifier les « programmes » qui nuisent à notre bien – être et de les remplacer par d'autres qui peuvent nous amener vers notre essence divine. Ceci nous permettra aussi l'ouverture vers les vraies capacités mentales et spirituelles dont nous disposons tous et vers une vie harmonieuse, en synchronisme et sur les fréquences de l'énergie universelle. Nous sommes ce que nous pensons que nous sommes et nous faisons exactement ce que nous pensons que nous pouvons faire.

L'état de santé, le bien-être, l'harmonie ne sont que des choix personnels. Oui, il y a le Karma qui nous mène vers de différentes conditions de naissance, vers une certaine famille, vers certaines conditions et circonstances lors de notre enfance et nos années d'adolescence, etc., cependant, malgré tout, nous restons les maîtres de nos vies. Être spirituels, être heureux, exprimer la divinité en nous, sont aussi des choix. Le cours présentera la vérité sur la nature humaine telle qu'elle a été enseignée par les sages de l'ancien. La théorie du Kapila présentée dans ce cours sera très édificatrice en ce sens.

Mes incursions dans mon propre esprit, mes propres expériences de santé et de maladie ainsi que le contact avec mes patients m'ont aidé à comprendre assez clairement jusqu'à quel point nous pouvons refuser le bien – être et nous préférons rester attachés à notre négativité. **Il est très important de comprendre que personne ne peut être guérite contra sa propre volonté.**

La souffrance physique, les maladies, les malaises sont la conséquence naturelle de nos vibrations, de nos sentiments et de nos visions sur la vie. Nous sommes en partie les choix que nous avons faits, et aussi les influences que nous avons eues lors de nos premières années de vie. Par ce cours, nous allons plonger dans les différentes couches de notre être et dans les fréquences de notre esprit pour comprendre le lien entre les différents aspects de notre être. Ceci nous permettra de mieux comprendre ces mécanismes et comment les faire travailler pour nous au lieu de nous faire souffrir.

Avant tout, quelle est la définition de l'état de santé ? La médecine allopathe décrit l'état de santé étant tout simplement l'absence de la maladie. Selon les anciennes écritures védiques, la santé véritable n'est pas possible sans un bon fonctionnement sur les 4 niveaux de la vie : le niveau physique/esprit, la carrière, les relations personnelles et la spiritualité. Nous avons besoin d'un corps et d'un esprit en santé pour pouvoir travailler. Nous avons aussi besoin d'un emploi qui peut nous fournir de la satisfaction et de la valeur pour permettre ensuite l'expression spirituelle. La plupart des gens font un métier qu'ils n'aiment pas. Certains sont poussés vers une direction de carrière par les désirs de leurs parents ou par les valeurs et les croyances de la société. D'autres se laissent portés par leur manque de confiance et par la peur de se mettre au défi de vivre leurs rêves. Étant déconnectés de leur propre chemin, ils commencent à ressentir des troubles physiques et psychiques.

Au niveau des relations interpersonnelles, si nous n'accédons pas à notre essence divine, la dépendance et les abus deviennent possibles. Il y a très peu de relations authentiques, basées sur une véritable relation d'acceptation et d'appréciation. Quand nous cherchons la stabilité, la perfection et l'infinie dans une relation, sans avoir la moindre connaissance de notre vraie nature, nous sommes dans l'illusion et nous vivons sûrement la souffrance et la déception. Une relation saine demande un développement continu de la vie spirituelle de chaque individu. **La clé d'une relation harmonieuse est de garder toujours son attention sur la Divinité qui s'exprime à travers nous et partout autour de nous.**

Au moment où un bon état de santé, un travail revalorisant et une vie sociale harmonieuse sont atteints, nous pouvons accorder plus de temps et d'attention à notre vie spirituelle et à la conscience qui nous anime. Par les pratiques spirituelles, la divinité s'exprime davantage à travers nous et nous commençons à voir comment la Divinité se manifeste à travers les autres.

La santé est le résultat global de tous ces aspects de la vie. Si un d'eux est mal fonctionnel, tous les autres seront touchés. La santé du corps peut être affectée par un trouble de l'esprit, par une relation difficile ou tout simplement par le stress et la carrière. Dans ce cas, traiter seulement le corps par des herbes ou des médicaments ne sera pas suffisant, car la cause initiale du déséquilibre ne sera toujours pas réglée.

L'état de santé est finalement le résultat d'un réglage fin de ce mécanisme corps – esprit – émotions et de ces quatre aspects de la vie; un réglage qui est UNIQUE pour chaque individu. Ceci peut être atteint et recréé par l'observation de soi et par le respect de la loi universelle.

Le cours couvrira d'abord la connaissance védique relative à la nature du corps humain, ses éléments constitutifs et les lois qui y s'appliquent. Nous allons apprendre comment la nourriture, les épices, les habitudes de vie et les éléments environnementaux peuvent devenir des instruments très puissants de la guérison. Le cours introduira également certains éléments de l'anatomie ayurvédique, l'analyse des Doshas et de la constitution. Comprendre la psychologie, et le profil de chaque type de constitution sera aussi l'objet de ce cours. En regardant les caractéristiques psychologiques, les tendances mentales et émotionnelles des différents Doshas, on comprend que les gens sont différents et que la même méthode ne s'applique pas à

tous.

Il est important aussi de saisir le fait que l'Ayurvéda n'est pas une forme passive de traitement. Elle demande aux patients de prendre un rôle actif, car c'est seulement l'individu qui peut influencer la loi de cause et de l'effet. La source de la maladie ou de la souffrance de n'importe quelle nature est toujours reliée à l'Ego et à la séparation de sa vraie nature spirituelle. La constitution (Prakriti), quand elle est équilibrée, devient la source de notre santé. Son déséquilibre génère la maladie. C'est l'Ego qui causera la déviation de la loi de la nature. **L'état d'équilibre ne demande pas des procédures compliquées, mais plutôt un retour vers la simplicité et l'innocence de notre essence.**

En plus de cette incursion vers la fondation philosophique et de la théorie de la science de Doshas, ce cours offre plusieurs exercices et méthodes pratiques que les participants pourront expérimenter eux-mêmes et aussi s'en servir dans le contact avec leurs clients (c.-à-d. différentes méthodes de respiration, de méditation, de questionnement, des formulaires pour identifier les différentes constitutions, des recommandations sur la rencontre avec le client, etc.) Ce cours sera une source d'inspiration pour votre vie personnelle et aussi pour devenir un instrument de la Divinité dans le processus de la guérison des autres.

Selon la science sacrée de l'Ayurvéda, un bon praticien est celui qui peut « toucher l'âme du patient ». Il est donc dans la responsabilité du praticien Ayurvéda d'inspirer ou de réveiller les patients à leur propre nature divine intérieure. Lorsque les patients commencent à ressentir leur propre divinité et s'en sentir connectés, la guérison devient possible et les thérapies secondaires basées sur des herbes, des changements alimentaires, de la thérapie par le Yoga, etc. peuvent être suggérées. En conséquence, un des plus importants éléments à considérer dans ce chemin en tant que praticien ou ambassadeur de cette science est notre propre évolution spirituelle, nos propres efforts, nos propres choix de devenir et de rester un instrument de la Divinité.

Je salue la Divinité en vous et je dédie ce cours à l'amour, à la joie, à la santé véritable et à un monde meilleur.

Om Dhanvantarayé Namaha,  
OM SHANTI SHANTI SHANTI!

## Module 1. Ayurvéda, la science de la vie

L'Ayurvéda, mère de la guérison, est la plus ancienne forme de médecine qui existe sur la Terre, étant pratiquée depuis plus de 5000 ans. Ayurvéda, la Science de la Vie (« Ayur » = vie, « Veda » = science), est la médecine traditionnelle et le système de santé des Indes et représente un de plus importants et holistiques systèmes de médecine du monde. Étant la science de l'auto-guérison, l'Ayurveda aspire à soulager la maladie et promouvoir le bien-être physique et psychologique; cependant, son but suprême est commun à celui du Yoga : la Réalisation de soi. Sa mission est de nous aider à accéder à l'état de santé et d'harmonie, « *Arogya* », une condition essentielle dans la poursuite des quatre buts de la vie : Kama (la joie), Artha (la prospérité), Dharma (la reconnaissance, la vocation ou la carrière) et Moksha (la libération du cycle de la vie et de la mort). En même temps, elle vise à nous apprendre comment utiliser l'état de santé pour pouvoir poursuivre la raison principale de la vie : la libération. (Moksha).

L'Ayurvéda a probablement la plus longue expérience clinique de toutes les autres écoles de médecine du monde. Cette science est basée sur l'analyse et l'observation des êtres humains dans leur propre environnement et à tous les niveaux, non seulement au niveau du corps physique, mais aussi au niveau de l'esprit, des émotions et de l'espace qui se trouvent au-delà de l'esprit. L'Ayurveda et le Yoga sont fondés sur la même cosmologie : les deux affirment l'existence d'un Soi supérieur, transcendantal, infini et immortel qui s'exprime par cet univers. Les deux sciences ont le même but : la connaissance de soi. Ainsi, l'Ayurveda est souvent nommé le côté thérapeutique du Yoga, ce dernier étant connu comme le côté spirituel de l'Ayurveda. Yoga et Ayurveda sont deux sciences sœurs, Ayurveda étant la branche curative du Yoga et le Yoga étant le côté spirituel de l'Ayurveda.

Dans son aspect extérieur, Ayurvéda est un remède alternatif naturel qui propose des herbes et des changements d'alimentation pour le rétablissement de l'état de santé. Ayurvéda consiste en une série de procédures parmi lesquelles on retrouve les techniques de nettoyage profond Pancha Karma, l'application interne ou externe d'huile infusée, l'application de vapeurs chaudes, les massages, etc. Son aspect plus profond est associé directement au Yoga et à ses techniques qui emploient les énergies et les canaux subtils d'énergie, tel que les asanas, les exercices de respiration, le chant ou la répétition des mantras et la méditation.

L'Ayurveda est réellement un « manuel » sur la vie. La connaissance qu'elle nous apporte n'est malheureusement pas disponible pour nous dans notre société moderne.

*L'Ayurvéda n'est pas seulement un système qui veut rétablir l'état de santé, mais aussi une façon de vivre qui nous permet de maintenir l'état de santé tout en touchant au plus près notre potentiel spirituel.*

Nous disposons aujourd'hui d'une grande variété de connaissances et d'information et nous apprenons comment gérer l'argent, comment être compétitifs, etc., et, pourtant, nous ignorons un des aspects les plus importants pour une vie harmonieuse : comment gérer les défis, les émotions négatives, les situations difficiles, les problèmes de santé, les relations, la douleur physique et émotionnelle et enfin comment se connaître et gérer les parties moins désirables de nous-mêmes. Dans d'autres mots, nous ne savons pas comment être bien avec nous-mêmes.

Chaque personne qui suit le chemin du Yoga devrait avoir une connaissance de base de l'Ayurvéda et de ses principes. Ces deux sciences sont tellement particulièrement reliées, qu'elles ne peuvent pas être

séparées ni étudiées à part. Leur apparente séparation vient tout simplement d'une approche superficielle de ces deux disciplines. C'est certain que si nous regardons le Yoga comme une série d'exercices physiques et l'Ayurveda comme un simple système naturiste de santé basé sur des herbes, nous ne pouvons pas différencier le lien entre les deux. Néanmoins, une fois que nous connaissons de plus près leurs origines et leur essence purement spirituelle nous commençons à réaliser qu'une ne peut pas être ni comprise, ni pratiquée sans la compréhension de l'autre. On dit souvent que le Yoga sans l'Ayurvéda est une science aveugle.

Avant de prendre une forme écrite, l'Ayurvéda était transmise par voie orale, comme l'ensemble de la science spirituelle sacrée; on dit même que l'Ayurvéda provient directement de l'esprit universel et que sa connaissance a été transmise à travers ses anges. Ayurveda est réellement un fragment de la sagesse de l'humanité et elle nous a été transmise de génération en génération par les yogis et les rishis d'Himalaya. Les médecins de l'époque étaient des voyants, des saints ou des êtres spirituels et ils détenaient les remèdes de toute souffrance, physique ou émotionnelle; en même temps ils considéraient la santé étant un aspect inséparable de la vie spirituelle.

On dit même qu'ils avaient reçu leur initiation en Áyurveda par une cognition directe lors de l'état de méditation. Dans d'autres mots, cette connaissance relative à l'utilisation des diverses méthodes de guérison a été transmise au monde par la révélation divine; ces révélations sur la vie, la mort, la santé et la réalisation de Soi ont été transcrites plus tard par les sages du passé et ont formé ce que nous appelons aujourd'hui les *textes védiques*.

L'Ayurveda a ses origines dans ces documents, qui représentent en même temps la fondation du système du Yoga; les Vedas (en sanskrit « Véda », se traduit comme « connaissance ») représentent un grand regroupement de textes originaires de l'Inde ancienne, les plus anciennes formes de la littérature sanskrite et les plus anciens textes sacrés de l'hindouisme. Les Vedas sont peut-être les plus vieux textes écrits sur notre planète aujourd'hui. Ils remontent au début de la civilisation indienne et sont les premiers documents littéraires témoignant de la race aryenne. Ils ont été transmis apparemment par la tradition orale pendant plus de 100 000 ans. Leur forme écrite est apparue seulement il y a 4 000 – 6 000 années.



Fragments des textes védiques

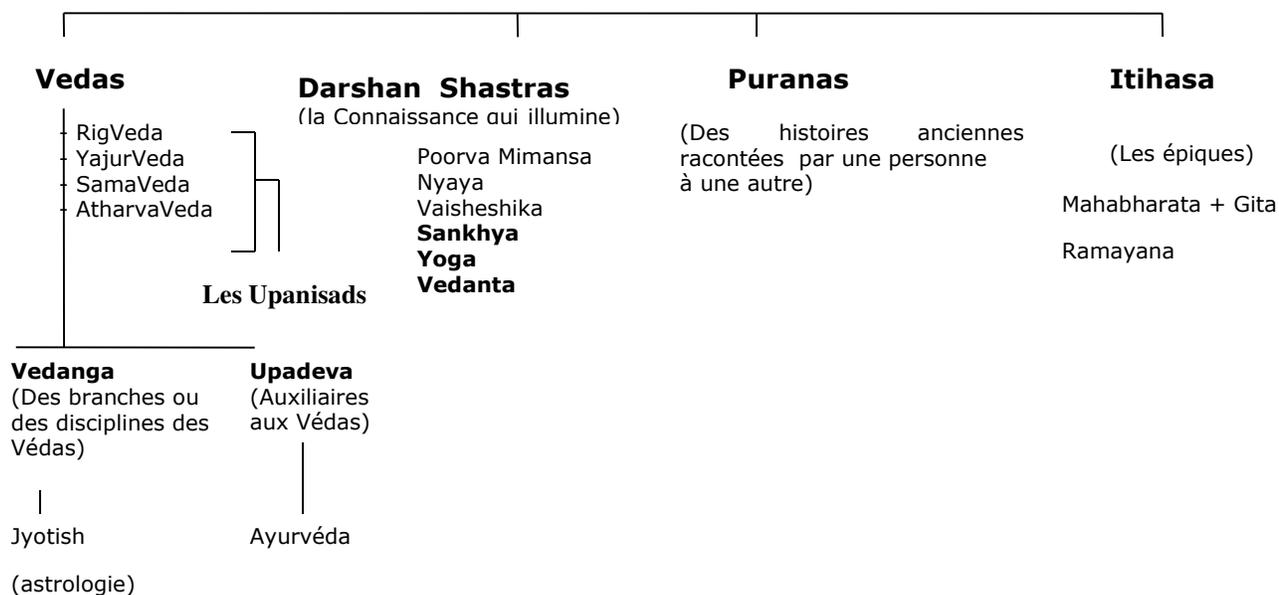
Selon la tradition hindouiste, les Védas ne sont « pas des compositions humaines », elles semblent avoir été directement révélées, et elles sont donc appelées « śruti » (« ce qui est entendu »). Les Védas sont divisés en quatre groupes principaux, Rig-Veda, Yajurveda, Samaveda et Atharvaveda. Chaque groupe dispose d'un texte original (mantras) et une partie commentaire (écritures). Les Upanishads, les derniers chapitres des textes védiques, font l'interprétation de la philosophie des textes originaux.

On retrouve aussi des textes auxiliaires aux textes védiques, tels que les « Upadevas », sous lesquels on retrouve la science de l’Ayurvéda, et aussi des branches dérivées des Védas qu’on appelle « Vedangas », où se retrouve, parmi d’autres, la science de l’astrologie védique — Jyotish.

Parmi les textes védiques accessibles aujourd’hui à l’humanité, les 4 suivantes sont les plus importantes :

- **RIG Veda** - qui contient les mantras et les chants sacrés des sages, la base de la langue sanskrite, le livre de la loi cosmique)
- **SAMA Veda** - la science du son, la base du Prana cosmique
- **YAJUR Veda** - ou la science de l’action
- **ATHARVA Veda** - le texte qui ajoute des mantras pour différentes conditions, pour traiter des maladies ou pour une protection contre les forces négatives.

### Les textes sacrés provenant de l’esprit cosmique



Les Védas nous apprennent que la réalité est Une. Les Sages la nomment de différentes façons. Les nombreux Dieux nommés par les textes védiques se révèlent comme une représentation des différentes manifestations de la même Réalité. Cette apparente multiplicité de divinités reflète la doctrine védique essentielle que « Tous les chemins mènent au même but! » La vérité est une, et nous sommes tous à sa recherche. Le monde n’est qu’une manifestation de la même Vérité.

*« Ce qui était, ce qui est et ce qui sera; tout est OM.  
Quoi qu’il y ait au-delà de cette triple facette du temps, est aussi OM. »*

Inspiré de ces textes, l’Ayurvéda, a été avec le temps développé et organisée dans son propre système de connaissance regroupée comme une branche d’Atharva Veda, qui se réfère principalement à la guérison par la spiritualité. Selon d’autres sages et yogis, l’Ayurvéda provient originellement de Rig Veda, qui trouve ses racines très loin dans l’histoire de l’humanité, vers la fin de la dernière ère glaciaire, il y environ 10 000 ans.

Dans Rig Veda (3000 AC), nous trouvons des références aux trois forces principales de l'Ayurveda : Indra (Vata), Agni (Pitta) et Soma (Kapha). Toujours dans ce texte, nous trouvons des références par rapport aux herbes et aux mantras curatifs. Dans Yajur Veda nous trouvons certains rituels, qui cherchent, parmi d'autres, à retrouver la santé et la longévité. Sama Veda comprend de la musique et aussi des mantras qui favorisent la guérison du corps et de l'esprit. Atharva Veda (un texte plus récent, 2000 AC) donne plus de détails sur des mantras spécifiques, les herbes, les gemmes et les amulettes qui servent à la guérison ainsi que des références à l'anatomie, à la physiologie et à la chirurgie.

La connaissance médicale comprise dans les textes védiques a été compilée, testée et systématisée par différents sages aux différentes époques; de cette façon, la science ayurvédique est devenue disponible et plus accessible dans des textes nommés Samhitas (collections). Au cours de l'histoire de l'humanité, plusieurs de ces textes sont apparus, mais les plus importants, qui sont aussi la fondation de la pratique ayurvédique aujourd'hui sont : **Charaka Samhita**, **Sushruta Samhita** et **Ashtanga Hridaya**.

Les deux premiers Charaka Samhita et Sushruta Samhita sont apparus probablement autour de 1000 — 1500 AC. Ces deux collections portent les noms des deux grands docteurs ayurvédiques de cette époque, Charaka et Sushruta.

Charaka Samhita, la plus ancienne des trois, constitue le texte principal d'Ayurvéda reconnu en Inde aujourd'hui. Cette collection comprend des références à la médecine interne et à l'utilisation des herbes. Dans son texte, **Charaka** donne une description détaillée des principes Ayurvéda et des symptômes des différentes maladies. Il fournit également des indications relatives à l'examen médical et au diagnostic. Entre les différents sujets touchés par ce texte, on retrouve des informations au sujet du rajeunissement et de la prévention du processus de vieillissement, et encore au sujet des méthodes préventives du traitement ayurvédique par la diététique et les changements de l'alimentation.

*Charaka soutient que la cause principale de maladie est la perte de foi dans la Divinité*

Selon Charaka, quand les gens ne reconnaissent plus la présence de la divinité à travers l'univers, y compris eux-mêmes, ils vivent un fossé. Inévitablement, cet écart cause une aspiration ou une souffrance qui portent l'individu vers l'unité perdue. Cette souffrance se manifeste comme une maladie spirituelle, mentale, ou physique et elle devient le mécanisme divin qui amène vers Soi. Parmi les influences extérieures qui ont un impact sur la santé, Charaka mentionne les périodes de la journée, les saisons, l'alimentation et le mode de vie. Une section entière de sa collection est consacrée aux discussions sur les médicaments, les herbes, l'alimentation, et le rajeunissement.

**Sushruta Samhita** constitue la compilation fondamentale de la chirurgie de cette science, le sage Sushruta étant considéré le père de la chirurgie ayurvédique. Dans son écrit, il explique de différents types de procédures chirurgicales et il présente une classification détaillée des abcès, des brûlures, des fractures, et des blessures, de l'amputation, de la chirurgie et des différents types d'instruments. Il décrit également de connaissances de l'anatomie : les os, les articulations, les nerfs, le cœur, etc. ainsi que celle sur les « marmas » ou les points vitaux du corps humain qui sont similaires au points du système d'acupuncture chinois.

Un troisième texte, aussi important, apparu autour de 500 ac, **Ashtanga Hridaya**, une compilation de la connaissance de Charaka et Sushruta, par le sage et le docteur ayurvédique Vagbhatta de Sindh. En formulant d'une manière plus claire, plus concise et plus pédagogique les principes ayurvédiques énoncés par Charaka et Sushruta, le texte de Vagbhatta constitue la fondation de la science Ayurvédique telle qu'elle

est connue et pratiquée aujourd'hui.

Dans ce dernier texte, les origines de l'Ayurvéda sont révélées de la façon suivante :

« *Barhama, en se souvenant de l'Ayurvéda (la science de la vie), l'a enseigné à Prajapati, qui l'a enseigné à son tour aux Gémeaux Asvin, qui à leur tour l'ont enseigné à Indra et à d'autres sages qui ont créé ensuite leurs propres traités d'Ayurvéda* ».

Parmi les sages qui ont contribué au développement et à la transmission de cette connaissance pour le bien-être de l'humanité, est le grand sage et voyant **Dhanvantari** (1500 av. J.-C.). Une des plus importantes figures de l'Ayurvéda, il est considéré le saint ou la déité de cette discipline, ayant le rôle de protecteur de l'apprentissage et de la pratique de l'Ayurvéda. Traditionnellement, les traitements ayurvédiques commencent par la récitation des mantras dédiés à Dhanvantari, l'avatar de Vishnu et le Dieu de la médecine et de la connaissance Ayurvédique.



Le dieu de la médecine ayurvédique, Dhanvantari

Pour résumer, l'Ayurvéda n'est rien d'autre que la branche médicale du système du Yoga. Elle a été communiquée au monde par les sages de l'humanité pour nous aider à atteindre la santé, l'équilibre et la longévité – des conditions essentielles à la résolution ultime de la vie : le Yoga ou l'état d'union avec la conscience universelle.

Avec le temps, les deux écoles initiales d'Ayurveda (l'école de médecine et l'école de chirurgie) ont transformé l'Ayurvéda dans un système médical scientifique. Les recherches et les résultats des tests et des expériences ont prouvé que l'Ayurveda est un système de médecine fiable et ainsi il est devenu le système de guérison le plus largement utilisé en Inde. Plus tard, des personnes d'autres parties du monde sont venues apprendre cette connaissance et de cette façon des Chinois, des Tibétains, des Grecs, des Romains, des Égyptiens, des Perses, ont absorbé également cette sagesse et l'ont introduit dans leurs pays.

Par la tradition, l'Ayurvéda a 8 branches ou asthangas :

#### 1. la Médecine Interne — Kayachikitsa

Cette branche est reliée à l'âme, à l'esprit, et au corps. Les sept types des constitutions physiques et les 7 types de constitution mentale sont décrits par cette division : Váyu (air/énergie), Pitta (feu), Kapha (eau), Váyu/Pitta, Váyu/Kapha, Pitta/Kapha, et une combinaison de tous les trois (tridosha).

*C'est Kayachikitsa qui nous apprend que l'état de santé est le résultat de l'équilibre des doshas, alors que la maladie est la conséquence de leur déséquilibre.*

Bien que la recherche de la cause initiale d'une maladie soit encore un mystère pour la science de la médecine moderne, elle a été et représente toujours le principal

objectif de l'Āyurveda. Cette section dévoile les six étapes du développement de la maladie, y compris l'aggravation, l'accumulation, le débordement, le déplacement, l'accumulation dans un nouveau site, et la manifestation de la maladie.

Ayurveda cherche à établir l'équilibre par la réduction des humeurs excessives. De plus, il y a plus de 2.000 plantes ou herbes classées qui sont utilisées dans la pratique de cette médecine. La base du traitement est une thérapie unique, connue sous le nom de pacha karma (les cinq actions), une procédure qui vise à éliminer les toxines du corps. Cette méthode inverse le processus de la maladie et assure le déplacement des doshas en excès de leur site d'accumulation vers le trajet gastro-intestinal d'où ils sont éliminés. Ce nettoyage est réalisé par des régimes spéciaux, par des massages aux huiles et par des procédures d'élimination (vomissement, purgation, nettoyage du colon). Enfin, l'Ayurvédā rajeunit – elle aide à la reconstruction des cellules de l'organisme et de tissus après l'élimination des toxines.

## 2. la Chirurgie — Shalya Tantra

Cette branche contient une connaissance qui se retrouve à la base de la chirurgie moderne, basée sur l'étude du corps humain

## 3. les Maladies de la gorge et de la tête — Shalakyā tētera

Sushruta révèle environ 72 maladies des yeux, les interventions chirurgicales pour tous les troubles oculaires (par exemple, la cataracte) et pour les maladies des oreilles, du nez et de la gorge.

## 4. Pédiatrie — Kaumarabhritya Tantra

Cette branche couvre les soins prénataux et postnataux du bébé et de la mère. Elle donne des références par rapport aux méthodes de conception et aux maladies infantiles. Ici on retrouve aussi des indications sur le choix du sexe de l'enfant, de son intelligence, de sa constitution.

## 5. Toxicologie — Agada Tantra

Parmi les sujets abordés on retrouve : l'air et la pollution de l'eau, les toxines chez les animaux, les minéraux, les légumes; on y retrouve aussi des références aux épidémies et leurs antidotes.

## 6. Purification des organes génétiques — Vajikarana Tantra

Cette section traite de deux aspects : la stérilité (pour ceux qui espèrent la conception) et le développement spirituel (pour ceux qui désirent de transmuter l'énergie sexuelle en énergie spirituelle).

## 7. Régénérescence — Rasayana Tantra

La prévention et la longévité sont examinées par cette branche de Āyurveda. Charaka nous apprend que, afin de développer la longévité, nous devons adopter l'éthique et les vertus d'une vie dirigées vers la recherche de soi.

## 8. Psychologie — Bhuta Vidya

Une branche Áyurveda dédiée uniquement aux maladies de l'esprit (y compris les possessions démoniaques). Elle propose des herbes, des changements d'alimentation, la thérapie par le yoga (respiration, mantras, etc.)

En Inde, la chirurgie a été remplacé aujourd'hui par la médecine moderne. La connaissance de ce cours est basée grandement sur Kaya Chikitsa ou la médecine interne et aussi un peu sur Bhuta Vidya (la Psychologie). Le traitement ayurvédique inclut la thérapie par les plantes médicinales, la thérapie par le Yoga, et d'autres traitements subtils.



## Module 1 : Ayurvéd, La Science de la Vie

### **TABLEAU RÉCAPITULATIF**

1. AYURVÉDA : Ayur = vie Veda = science
  - La plus ancienne forme de médecine
  - La médecine traditionnelle des Indes
2. SON BUT
  - Soulager la maladie; promouvoir le bien-être
  - Sa mission est Arogya = Santé
  - Son but suprême : la Réalisation de soi.
3. YOGA ET AYURVÉDA
  - Deux sciences sœurs ayant leurs racines dans les VÉDAS
  - Elles ont le même objectif : la connaissance de soi.
  - Ayurveda = la branche curative du Yoga ; Le Yoga = le côté spirituel de l'Ayurveda
4. LES RACINES DE L'AYURVÉDA
  - Les VÉDAS : Rig-Veda, Yajurveda, Samaveda et Atharvaveda
  - Les textes Ayurvéd les plus importants : **Charaka Samhita, Sushruta Samhita et Ashtanga Hridaya.**
5. LA MALADIE ET LA SANTÉ SELONS LES TEXTES AYURVÉDA
  - La cause principale de maladie est la perte de foi en la divinité
  - L'état de santé est le résultat de l'équilibre des doshas, alors que la maladie est la conséquence de leur déséquilibre.
  - Les quatre buts de la vie : Kama Artha (la prospérité), Dharma (la reconnaissance, la vocation ou la carrière) et Moksha Kama (la joie)
  - L'Ayurvéd vise à rétablir et à maintenir l'état de santé, tout en touchant au plus près notre potentiel spirituel
  - L'Ayurvéd a 8 branches ou Asthargas

## QUESTIONS MODULE 1 :

1. Quelle est la signification du mot Ayurvédā ?
2. Quelles sont les racines de cette science ?
3. Comment est-ce que cette science est définie ?
4. Quelle serait votre propre définition de l'Ayurvédā dans vos propres mots ?
5. Quelle est le but de l'Ayurvédā ?
6. Quel est le lien entre le Yoga et l'Ayurvédā ?
7. Quels sont les textes les plus importants de l'Ayurvédā ?
8. Quelle est la cause principale de la maladie selon Charaka ?
9. Quels sont les 4 buts de la vie selon l'Ayurvédā

10. Comment est-il défini l'état de santé par l'Ayurvéd ?

11. Comment présenteriez-vous l'Ayurvéd à quelqu'un qui ne la connaît pas ?

12. Quelles sont les 8 branches de l'Ayurvéd

13. Selon vous, pour quoi l'Ayurvéd est-elle importante dans la pratique du Yoga ?

