

L'Ayurveda

Une tradition millénaire

texte et photos : Claire Lalève

Le but de l'Ayurveda est

la libération des tourments de la

Le système de santé appelé Ayurveda vient du Sanscrit, *veda*, "connaissance" et *ayur*, "la vie". Il a été découvert en méditation par les Rishis, hommes saints de l'Inde ancienne. Leurs connaissances se sont transmises oralement, puis, dans les textes appelés Vedas. Selon ce système, l'être humain est un parfait modèle de l'univers. Tout ce qui le compose, issu du mélange des 5 éléments et de la théorie des Pancha-Maha-Butha (5 grands éléments), est essentiel pour comprendre l'Ayurveda.

mort et des maladies : la jouissance de la vie. Pour atteindre le bonheur spirituel, il convient de respecter l'équilibre entre les cinq éléments qui fondent les bases du système de santé ayurvédique :

une tradition millénaire.

bien fallu un commencement, né du désir de "Dieu". Par le mouvement, l'air s'est développé de l'Ether. Par la friction avec l'air, le feu a jailli, ce qui a créé une condensation, donc de l'Eau, puis la Terre s'est formée par solidification.

L'Air

Il est composé de gaz mobile et dynamique. On ne voit pas le vent, mais on le sent comme pendant un ouragan. Nous sentons l'air pénétrer notre gorge et nos poumons. L'air, dans le corps, est la base de tous les transferts d'énergie.

Les cinq grands éléments de la tradition ayurvédique

L'éther

Il délimite l'espace (ce qui nous aide à distinguer une chose d'une autre). C'est simplement la distance qui sépare la matière. Il est le premier élément à s'être formé, car il a

Le Feu

Il a le pouvoir de transformer les liquides en gaz et inversement. La chaleur du soleil fait fondre la glace, ce qui provoque de la vapeur. Le feu fournit l'énergie à l'eau et au cycle des saisons. C'est le feu qui, dans notre corps, combine les atomes et les molécules ensemble et convertit ce que nous mangeons en graisse et en muscles, transforme la nourriture en énergie, qui crée les impulsions nerveuses, les sentiments et les pensées.

L'Eau

Elle caractérise le changement comme le montre la nature dans le cycle de l'eau : évaporation/nuages/condensation/pluie. Notre sang et notre lymphe sont des fluides qui éliminent les déchets hors du corps et régulent la température dans le corps.

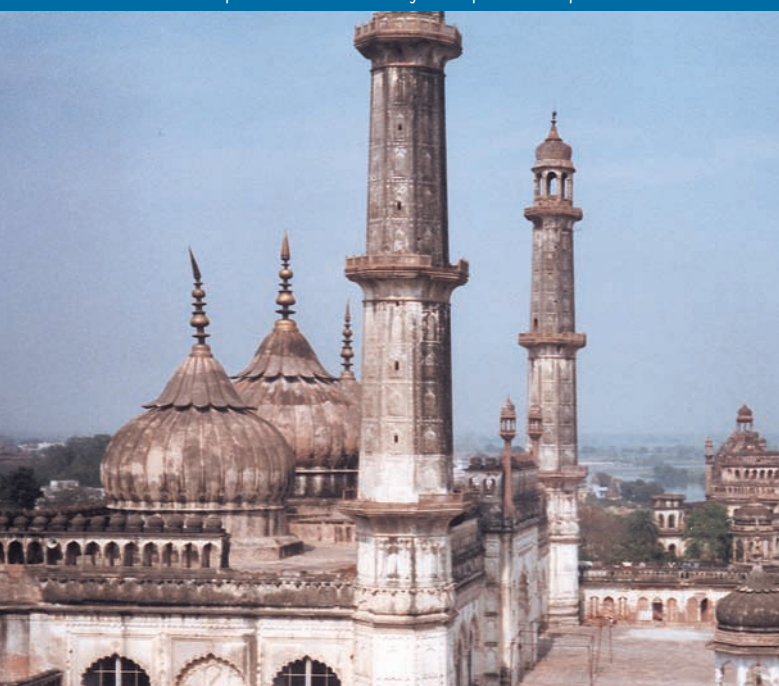
La Terre

Elle représente la solidité de la matière, la stabilité, la fixité et la rigidité comme les rochers. Dans notre corps, cette structure solide se trouve dans les os, les cellules et les tissus.

Les "Doshas" : ce qui change

Les 5 éléments se combinent en paires afin de former 3 forces dynamiques qu'on appelle Doshas, ce qui signifie en sanskrit : "ce qui change". Les Doshas étant actifs et mobiles, ils sont susceptibles de se dérégler et d'entraîner

La ville de Lucknow, au Nord de l'Inde, sur les contreforts de l'Himalaya où sont fabriqués de nombreux compléments alimentaires ayurvédiques comme partout en Inde.





A Handwar, ville sacrée de l'Inde située sur les bords du Gange, des kits de prière sont vendus. En Inde, religion et santé restent intimement liés.

une maladie. Ils se trouvent dans tout organisme vivant car leur dynamique crée la vie. Il y a trois Doshas ou humeurs biologiques.

VATA : Ether + Air

Vata est le mouvement, il est la première humeur, la première, aussi à se dérégler. Il est froid, léger, irrégulier, mobile, subtile et rugueux. Il gouverne les deux autres humeurs qui sont incapables de mouvement sans son intervention. Il est responsable des fonctions organiques et physiques en général. Il gouverne les mouvements, la circulation d'énergie, le souffle, le système nerveux et les cinq sens. Il règle les émotions de peur, de nervosité, d'anxiété et de douleur. Il apporte l'adaptabilité mentale et la compréhension. Il est le Prana, la force énergétique de base. Son site principal, dans le corps, est le colon, ensuite, les cuisses, les hanches, les oreilles et les os. Un déséquilibre de Vata peut entraîner de l'irritation nerveuse, de l'hypertension, des gaz, de la constipation, de l'insomnie, de la confusion, de l'atonie, des congestions, etc.

PITTA : Feu + Eau

Pitta est composé de deux forces opposées, l'eau et le feu, ce qui représente la transformation. Elles ne peuvent se transformer l'une en l'autre. Pitta est présent dans les enzymes qui digèrent la nourriture et les hormones qui règlent notre métabolisme. Dans notre esprit, Pitta est la force qui donne les impulsions électriques des pensées. Trop de Pitta peut causer des diarrhées, un ulcère, des déséquilibres hormonaux, des irritations cutanées comme l'acné ou la colère. Un manque de Pitta procure de l'indigestion, rend la compréhension malaisée et ralentit le métabolisme. Ses attributs sont huileux, pointus, pénétrants, chauds, légers (odeur désagréable), mobiles et liquides. Son site dans le corps est premièrement, l'intestin grêle, puis, l'es-

tomac, la sueur, les glandes sébacées, le sang, la lymphe et les yeux.

KAPHA : Eau + Terre

Kapha est l'équilibre entre l'eau et la terre. Il est structuré et lubrifié. Il est la cellule avec laquelle nos organes sont construits et le fluide qui nous nourrit et nous protège. Trop de Kapha cause un excès de mucosité, des sinus bouchés, des congestions dans les poumons ou le colon. Dans l'esprit, cela crée de la rigidité, des idées fixes, de l'entêtement. Pas assez de Kapha et c'est la déshydratation, des brûlures d'estomac dues au manque de lubrification qui nous protège des acides. Les attributs de Kapha sont : froid, humidité, lourd, mou, collant, doux, ferme. Le site de Kapha est, en premier lieu, l'estomac, puis la poitrine, la gorge, la tête, le pancréas, les côtes, la lymphe, le tissu adipeux et le nez.

*Selon
l'Ayurveda,
l'être humain
est un parfait
modèle de
l'univers.*

Equilibrer les "Doshas" par la diététique

Tout ce que nous buvons ou mangeons, plantes médicinales et nourriture nous rééquilibre grâce à leur saveur. Les six goûts sont le sucré, l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent. Ils sont composés des cinq éléments.

Le sucré

Il est composé de terre et d'eau, il augmente kapha, diminue Pitta et Vata. On le trouve dans tous les sucres, les amidons, les hydrates de carbone, les graisses, les huiles et les acides aminés. Ses caractéristiques sont lourdes, froides et huileuses. Il construit les tissus et peut aussi bloquer les canaux qui circulent entre chaque organe, et sa nature humide et froide peut diminuer le feu digestif. Trop de

DÉCOUVREZ VOTRE PROFIL

Vous pouvez définir votre métabolisme de naissance, qui vous indique votre Prakriti, en quelque sorte votre carte d'identité arurvedique. Ces caractéristiques ne changent pas. Par contre, quand les Doshas se déséquilibrent, votre Prakriti est masquée par la Vikriti, que l'on peut définir par constitution momentanée. Tout le travail du pratiquant de l'Ayurveda est de définir la Prakriti, puis la Vikriti afin de la faire coïncider avec la Prakriti.

ETES-VOUS KAPHA ?

1. Forte corpulence
2. Ossature puissante
3. Doigts et orteils courts et carrés
4. Gros et trapu dans l'enfance
5. Tendance à grossir au niveau des fesses et du derrière
6. Bronzage
7. Pilosité et chevelure modérées
8. Front large
9. Grands yeux humides, parfois bleus, souvent chocolats ou bruns
10. Grandes dents régulières et éclatantes
11. Cou large et stable
12. Large mâchoire
13. Dans l'enfance, cheveux ondulés et épais

ETES-VOUS VATA ?

1. Mince, très petit ou très grand
2. Léger, os fins, articulations proéminentes
3. Doigts et orteils longs et irréguliers
4. Maigre dans l'enfance
5. Prise de poids autour du ventre
6. Teint mat, bronzage facile
7. Pilosité et cheveux rares ou trop abondants, foncés, raides ou bouclés
8. Front petit
9. Yeux petits, sombres, actifs
10. Dents irrégulières, sensibles aux températures
11. Cou petit et instable
12. Menton délicat
13. Dans l'enfance, cheveux crépus ou bouclés

ETES-VOUS PITTA ?

1. Corpulence moyenne
2. Ossature moyenne
3. Doigts et orteils moyens
4. Corpulence moyenne dans l'enfance
5. En grossissant, accumulation de graisse
6. Peau claire, brûle facilement au soleil, tâches de rousseurs et grains de beauté
7. Pilosité et cheveux fins
8. Front moyen avec des rides et des plis
9. Yeux moyens, clairs ou verts, ambres ou bleus
10. Dents régulières de taille moyenne
11. Cou moyen
12. Menton moyen
13. Dans l'enfance, cheveux fins et clairs



Ferme biologique de Lucknow, au Nord de l'Inde où sèche l'analki, la vitamine C indienne.

sucre provoque de l'obésité, du diabète, une mauvaise circulation, de l'indigestion et des congestions pulmonaires. Sur le plan émotionnel, le sucre procure de la satisfaction, mais si on en abuse, il se transforme en complaisance, paresse, sentiment d'avidité et d'insatisfaction.

L'acide

Il est créé par la terre et le feu, il augmente Pitta et Kapha mais diminue Vata. On le rencontre dans les fruits acides, les légumes acides, l'alcool, les produits fermentés, les fromages fermentés et à une moindre échelle, dans les protéines et les huiles. Ses propriétés sont lourdes, chaudes et huileuses. Il renforce le feu digestif, est contre-indiqué dans les ulcères, les gastrites, les inflammations et autres dérangements Pitta. Il stimule l'appétit et la digestion, augmente l'élimination et réduit les spasmes. L'acide est associé à l'envie, la jalousie et l'insatisfaction. Son opposé est le sucré.

Le salé

Il est composé de l'eau et du feu. Il augmente Pitta et Kapha et diminue Vata. On le trouve concentré dans le sel gemme, le sel de mer et dilué, dans les fruits de mer et les sels minéraux des légumes et des fruits. Quand on en abuse, il provoque des inflammations, des gonflements, de la rétention d'eau, des rides et un vieillissement prématuré. En quantité normale, il est important dans la digestion, pour l'appétit, l'harmonie hydrique et l'élimination. Le sel augmente notre plaisir dans la vie et réduit la peur et l'anxiété. Mais son excès a un effet pervers sur l'esprit et les émotions, procurant des sensations d'appétit insatiabiles et le refus des plaisirs physiques.

Le piquant

Il est composé du feu et de l'air, il augmente Pitta et Vata, diminue Kapha. Le piquant est chauffant, léger et sec, on le trouve dans les épices et en concentration dans les huiles essentielles volatiles et aromatiques. Ses fonctions stimulent les sécrétions et les enzymes de la digestion, il augmente l'appétit et le métabolisme. Il est un bon traitement des désordres Kapha (obésité), diabète, toux (respira-



A Rishikesh, ville sacrée sur les bords du Gange, l'intérieur obscur d'une échoppe ayurvédique à l'ancienne.

tion congestionnée) et favorise la sudation. En excès, il cause et augmente la douleur, la soif, les brûlures, l'impuissance, les éblouissements et la faiblesse. Mentalement et émotionnellement, il crée l'extraversion et un besoin de stimulant, augmentant de ce fait la colère et l'irritation.

L'amer

Il est créé par l'air et l'éther. Il augmente Vata et décroît Pitta et Kapha. Il est rafraîchissant, léger et sec, on le trouve dans les légumes à feuilles amères (pissenlit, endive), les herbes amères (gentiane) et les racines amères (curcuma). En le consommant raisonnablement, il purifie et assèche les sécrétions, tonifie et resserre les tissus. Il est utile pour diminuer l'appétit, les problèmes digestifs, la fièvre, les irritations du foie et de la peau. Son abus peut provoquer des désordres Vata, des irritations nerveuses, des pertes de poids, du dessèchement, la peau craquelée et un manque de sécrétions. Du côté émotionnel, il produit de l'insatisfaction, de l'amertume. Il réduit la colère et la complaisance mais, en excès, produit l'obstination, la frustration, et l'insécurité.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Le grand principe de l'Ayurveda est l'équilibre avec les éléments opposés. Exemple : Kapha est froid et lourd. Des produits et une hygiène de vie Pitta, chaud et pénétrant, sont conseillés pour stimuler Kapha.

Excès de Vata :

Augmenter : sucré, acide, salé

Réduire : amer, astringent, piquant

Excès de Pitta :

Augmenter : sucré, amer, astringent

Réduire : salé, piquant, acide

Excès de Kapha :

Augmenter : piquant, amer, astringent

Réduire : acide, salé, sucré.

L'astringent

Il est créé de l'air et de la terre. Il augmente Vata et diminue Pitta et Kapha, car les composants de l'air ont la priorité sur les influences terrestres. L'astringent se trouve dans les tannins, les écorces et les résines (écorce de chênes, myrrhe) et les plantes et légumes astringents (haricots secs, pommes de terre, luzerne) et dans le miel cru. En petite quantité, il réduit les sécrétions et les tissus, mais en excès, il constipe, assoiffe, provoque des tremblements et des fourmillements. Emotionnellement, son abus provoque l'introversion, la séparation, la peur et l'anxiété.

Maintenant, à la lumière de ces explications, n'hésitez pas à prendre papier et crayon pour observer les manifestations de votre corps, vous pourrez ainsi pallier à d'éventuels déséquilibres.

■ C. L.

Liens GTao

- GTao n° 15 : André Van Lysebeth, sagesse de yogi P. 14

www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.