

L'Ayurveda *selon Rajeev Pant*

« Je suis passé d'une vie religieuse à une vie spirituelle. »

propos recueillis et traduits par Simona Gentile et crédit photo Rajeev Pant

Comme la médecine chinoise, la médecine ayurvédique en Inde est pratiquée telle une science complète. A sa source, on retrouve l'étude des textes anciens des Vedas et dans sa pratique quotidienne, l'utilisation des plantes, les massages, le yoga, la diététique... Nous avons rencontré un de ses spécialistes, tout récemment arrivé en France, Rajeev Pant.



Pendant des années, j'ai cherché mon être profond. Ce fut mon voyage le plus intense...

Simona Gentile: Rajeev, pouvez-vous nous parler de votre histoire familiale ?

Rajeev Pant: J'ai grandi dans une famille brahmane, empreinte de religion et de science. L'éducation et l'étude ont toujours constitué les fondements de cette famille de prêtres, d'astrologues, d'érudits et de médecins, se transmettant de génération en génération, des temples très anciens situés dans le Nord de l'Inde; certains datant de mille ans. Je garde de mon enfance le souvenir joyeux de ces pèlerinages familiaux qui nous conduisaient d'un temple à l'autre au gré des célébrations hindouistes. Un lien très fort, tant familial que religieux me rattache à ces lieux.

S. G.: Une personne vous a-t-elle davantage marqué ?

R. P.: Une des grandes figures de mes souvenirs familiaux reste mon grand père paternel, un homme politique connu et respecté pour avoir participé à la libération de l'Inde aux côtés de Gandhi. Il est célèbre pour avoir fondé et administré le système des Khadi, un réseau national de manufactures qui a permis de développer une industrie textile indienne enfin autonome après deux siècles de domination anglaise. En donnant du travail aux citoyens issus des milieux défavorisés, à une période si délicate de notre histoire, il a changé la vie sociale de l'Inde. Animé d'un sentiment de compassion pour les autres et d'une grande générosité, il a



crédit photo : Taolmor-Fotolia

contribué à créer de nombreux emplois et à sortir beaucoup de personnes de la misère. Très touché par ce problème, il donnait souvent aux pauvres. Mon grand-père était également animé d'une intense vie spirituelle : il débutait ses journées, avant l'aurore, par la pratique du yoga et de la méditation. Il se replongeait régulièrement dans les textes de Patanjali et de la Bhagavad Gita. Je me souviens, qu'à l'âge de six ans, il m'a donné le livre de Patanjali ; il m'apprenait les postures. C'est avec lui que j'ai commencé à pratiquer le yoga, dans la joie. Mon grand-père maternel était un scientifique spécialisé dans la zoologie ; il a créé au Népal et en Inde des réserves naturelles. Toute sa vie, il a étudié les animaux tropicaux. Très lié à la nature, il connaissait les plantes et la science ayurvédique. Ma famille est aussi très liée à l'astrologie védique, en particulier mon père qui l'a étudiée et pratiquée toute sa vie. En Inde, l'astrologie est le domaine réservé des Brahmanes qui se transmettent ce savoir de génération en génération. Ma mère, psychologue, m'a également transmis son intérêt pour cette discipline. Dans mon parcours personnel, j'ai relié toutes ces connaissances : le yoga, la psychologie, l'astrologie, la

Quand je masse, mon énergie s'accroît.

pratique ayurvédique... Mon histoire familiale est très riche et très complexe, notamment parce que la famille typique indienne s'entend de façon très large.

S. G. : Quelle approche avez-vous de la médecine ayurvédique ?

R. P. : L'ayurveda est profondément ancré dans la culture indienne ; j'ai moi-même reçu des massages presque tous les jours dès ma naissance et, dans ma famille, j'ai toujours vu mes grands parents occupés à préparer des remèdes à base d'herbes, des remèdes préventifs, mais aussi curatifs, pour soigner les blessures, les toux, etc. Mes parents préparaient toujours leurs remèdes dans la cuisine ; ils allaient chercher des herbes un peu partout : dans les petites pharmacies ayurvédiques ou directement dans la nature. En Inde, la médecine ayurvédique est pratiquée comme une science complète, de la prévention jusqu'à la chirurgie et l'on peut tout à fait se soigner uniquement selon ses principes. L'apparition et la pratique de la médecine occidentale en Inde sont, en fait, relativement récentes : elle remonte à la colonisation anglaise. En ce qui me concerne, j'étudie et pratique depuis vingt ans les différents massages de tradition ayurvédique, par exemple

l'abhyanga, le gharhana, le massage marma... et tout ce qui leur est lié, comme la préparation des huiles végétales indispensables à ces massages. J'ai aussi beaucoup étudié la philosophie de l'ayurveda, ses bases théoriques, la théorie des *chakras*, *dosha*, *marma*, *nadi*... Egalement la psychologie selon l'ayurveda en relation avec la maladie ; en résumé : la psychologie et le comportement d'une personne malade changent et l'on peut détecter la problématique du malade suivant son état psychologique. Au cours de mon périple dans les ashrams indiens (à Varanasi, Rishikesh...), j'ai régulièrement rencontré et échangé avec des ayurvedacharya (médecins ayurvédiques, professeurs en ayurveda). Dans ces lieux, la vie quotidienne commence par le yoga, l'étude de la philosophie indienne, l'entraînement aux massages (donc donner et recevoir), l'analyse des maladies, etc. Le tout, bien sûr, accompagné d'une alimentation conforme aux principes ayurvédiques.

S. G. : Comment associez-vous médecine ayurvédique et yoga ?

R. P. : Les deux trouvent leur origine dans les Vedas, les textes sacrés de l'Inde. La racine est donc la même. L'ayurveda (*ayur* signifiant « vie » et *veda*, « science ») s'est développé comme une médecine et le yoga comme une pratique de vie. La base



Je me souviens, qu'à l'âge de six ans, mon grand-père m'apprenait les postures. C'est avec lui que j'ai commencé à pratiquer le yoga, dans la joie.

théorique et la vision du corps de l'ayurveda et du yoga sont exactement les mêmes. Dans la pratique, les postures de yoga et les massages abhyanga procurent les mêmes bénéfices pour le corps, je parle ici des chakras et de leur ouverture. Autant dans l'ayurveda que dans le yoga, on travaille sur les cinq éléments et les dosha: les trois énergies de base du corps. Dans certains hôpitaux ayurvédiques, le yoga est suggéré comme méthode thérapeutique complémentaire. Les liens entre les deux sont très forts.

S. G. : *Quel rôle l'ayurveda peut-il avoir dans notre vie quotidienne ?*

R. P. : Sachant que l'ayurveda revêt

La vision du corps dans l'ayurveda et le yoga sont les mêmes.

globalement deux aspects, l'aspect proprement médical et l'aspect plus « holistique » qui se relie à un style de vie, on peut inclure dans cette deuxième partie le yoga, les massages et l'alimentation, pratiques relevant de la prévention. Le yoga, les massages et une juste alimentation, permettent de conserver notre santé physique et mentale, de rééquilibrer nos émotions, d'être plus forts face au stress, de garder le corps en équilibre avant l'arrivée de la maladie. Concernant l'alimentation, vous avez malheureusement en Occident une consommation alimentaire supérieure aux besoins et qui manque souvent de fraîcheur. Les processus de cuisson sont très compliqués; on perd en éléments essentiels.



L'alimentation ayurvédique est plus naturelle et basée sur l'utilisation d'éléments essentiels et frais. Les épices apportent minéraux et vitamines. C'est une alimentation fondée sur le concept végétarien qui a pour but de respecter la nature. Le végétarisme entraîne selon moi moins de stress, de dépression et d'agressivité.

S. G. : *Quel est le lien entre ayurveda et religion ? Et vous-même, quel est votre lien avec la religion ?*

R. P. : On peut parler d'une mythologie de l'ayurveda. Je m'explique : on associe à l'ayurveda un dieu : Dhavantari. On raconte, depuis la nuit des temps, que c'est lui qui apporta la médecine aux hommes. Depuis l'origine, les médecins appartiennent à la caste des brahmines, également dépositaires de la religion. La langue originelle de l'ayurveda est le sanskrit, langue religieuse et spirituelle par excellence. L'étude approfondie de l'ayurveda et du yoga implique la maîtrise de cette langue des origines. Mon père, ma mère et moi-même avons beaucoup étudié le sanskrit; c'est la base de notre éducation. Quant à ma relation avec la religion, comme je le disais, je suis issu d'une famille hindouiste profondément religieuse. Dès le plus jeune âge, j'ai pratiqué les mantras et les rituels avec mes parents et grands-parents. La culture indienne ne connaît pas la différence entre sacré et profane, la religion étant dans toute chose et tout étant dans la religion. Nous avons, dans notre culture, une relation avec la religion complètement naturelle, absolument pas conflictuelle. Notre culture est fondamentalement et évi-

demment religieuse. Mais mon parcours personnel a pris une autre dimension avec le temps. Lors de mes expériences, dans les ashrams les plus divers, j'ai rencontré de nombreux maîtres, notamment Osho Rajneesh, qui m'ont guidé dans ma recherche personnelle. Petit à petit, à travers la méditation et le yoga, j'ai pris de la distance avec les rituels proprement religieux pour aller vers une compréhension plus profonde de la vie. Je suis passé d'une vie religieuse à une vie spirituelle. Pendant des années, j'ai cherché mon être profond. Ce fut mon voyage le plus intense...

S. G. : Le massage est-il pour vous une pratique sacrée ?

R. P. : On peut dire ça... En ce qui me concerne, le massage est une des voies spirituelles qui a participé à la découverte de moi-même. La méditation, le yoga, l'ayurveda apportent un grand équilibre dans la vie. Dans le massage, l'échange d'énergie entre le donneur et le receveur qui vivent une communication profonde peut créer harmonie et équilibre entre le corps et le mental. L'énergie passe de l'un à l'autre pour se renouveler. Ce transfert d'énergie et le fait de soutenir l'autre, de l'aider à se sentir mieux et à se retrouver, me rendent infiniment heureux. Je ne ressens quasiment jamais de fatigue après une séance de massage ; au contraire, mon énergie s'accroît ; c'est mon ressourcement...

S. G. : Quelle est l'évolution du savoir ayurvédique aujourd'hui dans le monde indien ?

R. P. : Comme le savent la plupart des gens, l'Inde est un pays qui a connu ces dernières années une grande et rapide évolution. Beaucoup de changements : aux niveaux sociaux, économique, dans les mentalités, etc. Pour ce qui concerne la médecine ayurvédique, la population indienne a tellement augmenté ces cinquante dernières années que le nombre de praticiens est complètement insuffisant. De plus, il ne faut pas oublier que le monde de l'ayurveda correspond à un mode de vie plus simple, plus proche de la nature, moins peuplé et moins citadin qu'aujourd'hui. Actuellement, les Indiens vont plutôt se soigner dans les structures allopathiques. Ce sont les Anglais qui ont énormément

L'ayurveda vit une renaissance.



Je me souviens, qu'à l'âge de six ans, mon grand-père m'apprenait les postures. C'est avec lui que j'ai commencé à pratiquer le yoga, dans la joie.



développé les hôpitaux et les centres médicaux de type allopathique. L'esprit occidental en matière de médecine s'est complètement imposé. Heureusement et paradoxalement, dans les quinze dernières années s'est produite une réévaluation de la médecine ayurvédique et de ses méthodes due à un intérêt en provenance de l'Occident. L'ayurveda vit maintenant une renaissance : de nouveaux hôpitaux et des centres de recherche se sont développés ; les Occidentaux s'intéressent énormément à la question. Le tourisme ayurvédique s'est développé surtout au Kérala, dans le sud de l'Inde. L'enseignement s'est diffusé à grande échelle dans tout le pays.



Dans la pratique, les postures de yoga et les massages abhyanga procurent les mêmes bénéfices pour le corps.

PORTRAIT

Rajeev Pant est né à Jaipur au Rajasthan, mais c'est dans le nord de l'Inde que sont ancrées ses racines. Rajeev fait partie d'une famille brahmane de médecins ayurvédiques, de prêtres, et d'enseignants. Psychologue de formation et musicien (Tablas), il commence l'étude approfondie du Yoga à l'âge de quatorze ans et obtient à vingt ans le certificat de professeur de Yoga décerné par Daya Vayas. Il fréquente le Krishnamurti study Center et l'Ashram Theosophical Society à Adyar. Il rencontre Osho Rajneesh en 1989 et s'installera à Poona où il enseignera le Yoga, la méditation, la musique et exercera aussi en qualité de psychologue et astrologue. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.