

# L'AYURVEDA, UNE ECOLE DE VIE AU QUOTIDIEN

(par Laurence CAUSSADE-MAUPIED)

**Je suis émerveillée de voir comment les jardiniers passionnés savent prendre soin de leurs plantes en donnant à chacune exactement ce dont elle a besoin au moment juste, selon la saison, le cycle lunaire, etc... Pourrions-nous avoir autant d'égard pour nous-mêmes que ces jardiniers pour leurs plantations ?**

L'ayurveda, qui fait son apparition à pas feutrés en France, nous offre l'opportunité d'améliorer nous-mêmes notre propre santé bien mieux que quiconque pourrait le faire pour nous.

Au delà de son aspect purement médical, des massages et cures de Pancha Karma qui deviennent populaires - et qui font certes partie de son arsenal thérapeutique - l'immense intérêt de ce système holistique est d'**offrir une approche personnalisée et approfondie de la prévention dans le domaine du mieux-être et de la santé globale**, qui serait bien utile à nos âmes égarées dans les dédales du grand magasin des médecines dites "alternatives"...

## **L' ayurveda nous permet de prendre notre santé en main**

L'état de santé est un processus dynamique, évolutif, en Ayurveda. Il ne cessera de s'améliorer si nous voulons bien nous donner la peine de nous y consacrer entièrement afin de développer notre conscience et nos propres capacités de guérison. Cela implique que nous entretenions respect et amour pour nous-mêmes qui seuls, nous soutiendront dans notre effort pour changer nos habitudes de vie et nos impressions négatives. L'Ayurveda est un système universel, accessible à tous et éducatif qui doit progressivement rendre chaque être autonome et responsable de sa santé. Cet objectif est rendu possible par la connaissance et la prévention.

## **Mieux connaître sa nature physique et mentale**

Pour gagner cette autonomie, nous devons apprendre à travers l'observation et l'expérimentation comment nous fonctionnons au coeur de l'univers et de quelle façon nous sommes constitués des mêmes éléments que le monde autour de nous. L'ayurveda offre pour cela une approche constitutionnelle qui rend à chacun son unicité, et permet de mettre en place un programme totalement individualisé en fonction des besoins réels de la personne.

Au départ, il est donc capital de déterminer sa constitution de base ou **prakriti**, constituée par la proportion des trois doshas Vata, Pitta et Kapha, établie au moment de la conception et qui représente pour chaque individu l'état ultime d'équilibre et de santé.

La constitution reflète notre nature propre et nos dispositions au niveau physique, mental et émotionnel. Elle est un peu notre "signature".

Si cette constitution est établie pour la vie, elle n'en demeure pas moins perturbée ou masquée par les déséquilibres des doshas qui bougent en permanence et créent un état temporaire appelé **vikriti**.

Un certain nombre de livres offrent des questionnaires qui permettent de déterminer la prakriti mais ils ne remplaceront pas l'oeil exercé d'un praticien. Il est souvent difficile de distinguer les critères liés à la constitution de ceux liés aux déséquilibres créés par l'augmentation des doshas.

## Agir avant que la maladie ne se manifeste

L'Ayurveda reconnaît 6 stades dans le processus de création de la maladie. Cela signifie qu'avant d'en arriver au diagnostic d'une arthrite ou d'un diabète (qui, selon les critères de notre système médical, correspondrait au **stade 5** de l'ayurveda) il y a eu, pendant longtemps, une multitude de signaux qui, pris en compte dès leur apparition, auraient pu nous permettre d'agir à temps pour stopper l'évolution de la maladie.

Ne considérons-nous pas souvent que bon nombre de désagréments que nous rencontrons régulièrement sont "négligeables" ou "inévitables" et doivent donc être ignorés : troubles digestifs (constipation, gaz, acidité, douleurs abdominales...), sensation de lourdeur ou torpeur après les repas, petits épisodes de fièvre isolés, douleurs variées, insomnie, sensation de froid, irritabilité, etc.? Or, ce sont justement ces signaux que nous envoie notre organisme pour nous prévenir qu'un ou plusieurs doshas sont en train de se déséquilibrer.

Il est important de stopper au plus tôt l'augmentation du dosha à sa racine, en supprimant le ou les facteurs responsables de ce déséquilibre qui est à l'origine de l'apparition de la "maladie". L'ayurveda nous apprend non seulement à identifier plus clairement ces signaux, mais également, en comprenant l'évolution de la création des troubles, à agir sur leur racine pour les supprimer.

## Concrètement, comment fait-on ?

Au delà de l'apport des livres qui peuvent constituer une base de départ, le rôle d'un thérapeute en ayurveda prend ici toute sa dimension. Il s'agit en effet pour lui, une fois la constitution établie et les déséquilibres temporaires identifiés, de guider et accompagner la personne pour lui permettre de comprendre et mettre en place de nouvelles règles de vie propres à rééquilibrer tout simplement les aspects qui ne conviennent pas soit à sa constitution, soit à son état temporaire actuel.

Car l'ayurveda n'est rien de plus qu'une connaissance qui s'incarne dans chaque aspect de notre vie et permet en modifiant notre style de vie, en affinant notre régime alimentaire, en utilisant des plantes communes et en développant les capacités de guérison de notre esprit de préserver notre santé et même d'inverser le processus de la maladie.

## Ajuster notre style de vie

Nous sommes en permanence sujets aux influences extérieures du temps et de l'espace, auxquels nous devons nous adapter. Ainsi, chacun des trois doshas exerce à son tour une action dominante selon la période de la vie, les heures de la journée ou encore le cycle des saisons.

Les qualités propres au lieu de vie (domicile, climat) peuvent également agir considérablement sur nos doshas et donc sur notre santé. Une personne de type Kapha vivant dans un climat froid et humide (qualités qui augmentent kapha) aura beaucoup de mal à éviter les problèmes de rhume, grippe, congestions, oedèmes et autres troubles de nature Kapha.

Il en est ainsi pour tous les aspects de notre vie : horaires et rythmes, activités de travail et de loisirs, relations, couleurs de nos vêtements, etc... Un dosha qui domine exagérément dans notre style de vie ou notre environnement ne manquera pas d'entraîner, à dose répétée ou constante, des effets négatifs au niveau physique, mental ou émotionnel. L'ayurveda nous propose d'évaluer ce qui se passe naturellement autour de nous et de comprendre de quelle façon cela se passe également en nous, pour trouver les remèdes efficaces.

## Adapter notre alimentation

Selon la physiologie ayurvédique, le premier tissu du corps ou **dhatu**, qui correspond au plasma, est créé directement à partir de notre alimentation. A partir de cet apport alimentaire, chacun des sept tissus du corps (plasma, sang, muscles, tissus adipeux, squelette, tissus nerveux et moëlle osseuse et enfin tissus reproducteurs), du plus grossier au plus subtil, va créer et nourrir le suivant de façon séquentielle. Le fameux "nous sommes ce que nous mangeons" prend bien tout son sens ! Le rôle de l'alimentation est capital en ayurveda en tant que technique d'auto-guérison ou pour garder nos doshas en équilibre. C'est une approche précise et très approfondie, basée sur les 6 goûts présents dans la nature et les qualités énergétiques des substances, les habitudes et fonctionnements liés à l'alimentation, qui offre de très bons résultats pour un équilibre à long terme.

## Soutenir notre capacité de digestion à tous les niveaux

**Agni**, qui signifie "le pouvoir de transformation", est un concept central en Ayurveda : il représente notre capacité digestive tant au niveau physique qu'au niveau psychologique. Tout ce qui pénètre notre corps (ou notre mental) - y compris la meilleure et la plus adaptée des nourritures ou des médecines - et qui ne peut être correctement digéré par **agni**, crée des toxines qui vont affaiblir notre système immunitaire. Les troubles digestifs "bénins" abordés plus haut sont des signes de dysfonctionnement d'**agni** qui doivent être pris au sérieux car constituant la source de la plupart des maladies.

Des mélanges fait à base d'épices en poudre dont nous disposons dans nos cuisines ou bien encore le ghee, ou beurre clarifié, sont des moyens simples et abordables pour rétablir le fonctionnement et équilibrer d'Agni.

## Changer notre façon de penser

L'aspect spirituel de l'Ayurveda qu'il puise dans ses origines védiques ou yogiques est indissociable de l'aspect physique et la guérison spirituelle est la seule voie qui nous permette de retrouver l'unité de notre être dans sa complexité corps-esprit-âme. L'ayurveda a développé une connaissance approfondie des thérapies spirituelles qui doivent nous amener à développer Sattva, la clarté ou la pureté, dans notre vie quotidienne. Pratique spirituelle, yoga, pranayama, méditation, utilisation de sons thérapeutiques ou mantras nous soutiennent dans nos efforts pour dépasser nos croyances, afin de nous libérer des conflits psychiques qui créent l'obscurcissement de notre mental à l'origine des maladies physiques et psychologiques.

La meilleure des "médecines" est indiscutablement celle que nous pratiquons chez nous, au quotidien, en connaissance de cause, et en prenant soin de nous-même comme de chaque être avec amour. Mais plus importante que tout est la prise en compte de nos besoins spécifiques car aussi longtemps que nous ne vivons pas en harmonie avec notre propre constitution, nous ne pourrons pas vraiment préserver notre équilibre durablement. L'ayurveda nous offre ce cadeau à portée de main.