

“

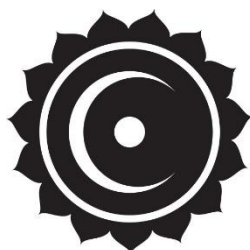
LES FONDEMENTS DE L'AYURVÉDA

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



AYURVEDA
REVOLUTION

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 22-02-2023

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvédà Révolution*.



Introduction

Cette formation forme une pierre angulaire pour tous les enseignements ayurvédiques, l'esprit ayurvédique devant constamment réactualiser les principes fondamentaux de l'ayurveda aux conditions du moment présent. Nous y explorons dans les origines et la métaphysique appliquée de l'ayurveda, dressant un portrait exhaustif des concepts qui servent à calibrer les « lunettes ayurvédiques » indispensables à tout adepte de l'ayurveda : *doshas*, sous-*doshas*, *gunas*, *rasa*, *vipaka*, *agni*, *ama*, *dhatu*, *shrotas*, *shamana* et *shodhana chikitsa*, *ojas*, *tejas* et bien d'autres.

Cette formation transmet avec rigueur un savoir ayurvédique authentique, expliquant comment actualiser les principes ayurvédiques pour les mettre au service de chaque personne, selon sa nature propre et les circonstances du moment. Nous y aborderons aussi les relations entre l'état d'être psycho-émotif et l'état d'être physique, à l'aide de la théorie des *avarodhas*. De plus, nous y apprendrons les bases de la lecture des signes vitaux : yeux, langue, ongles, pouls et autres. Enfin, nous ferons un tour d'horizon des modalités thérapeutiques et des soins proposés en ayurveda afin de découvrir les particularités et les apports de la médecine naturelle ayurvédique.

Avis de non-responsabilité et décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques. Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre.

Table des matières

<u>1^{ère} partie</u> : Définitions et principes de base en ayurvéda	6
1.1 Définition et historique de l'ayurvéda	6
1.1.1 Qu'est-ce que l'ayurvéda ?	6
1.1.2 Définition de la vie et de la santé	6
1.1.3 <i>Ashtanga ayurveda</i> : les huit branches de l'ayurvéda	7
1.1.4 Origines et histoire de l'ayurvéda	8
1.1.5 Philosophie et métaphysique.....	8
1.2 Dimensions de l'être et corps énergétiques	9
1.2.1 <i>Kosha</i> : dimensions de l'être	9
1.2.2 <i>Chakra</i> : principaux centres énergétiques	9
1.2.3 <i>Marma</i> et <i>nadi</i> : points vitaux et méridiens	11
1.3 Les clefs de l'ayurvéda	11
1.3.1 Les trois <i>doshas</i>	11
- <i>Vata</i> : le principe du mouvement	11
- <i>Pitta</i> : le principe de la transformation	11
- <i>Kapha</i> : le principe de la préservation	11
1.3.2 <i>Adi gunas</i> : propriétés principales	16
1.3.3 <i>Pancha mahabhutas</i> : les cinq grands éléments	19
1.4 Nature, état et traumas	20
1.4.1 <i>Prakriti</i> : la nature	20
1.4.2 <i>Vikriti</i> : l'état	20
1.4.3 <i>Avarodha</i> : blocages et recouvrements	21
1.5 Métabolisme, déchets et toxines	22
1.5.1 <i>Agni</i> : métabolisme	22
1.5.2 <i>Kostha</i> et <i>agni bheda</i> : classification des métabolismes	22
1.5.3 <i>Malas</i> : déchets	23
1.5.4 <i>Ama</i> : substances non-métabolisées	23
1.5.5 <i>Sama doshas</i> : les <i>doshas</i> en présence d' <i>ama</i>	23
1.6 <i>Sapta dhatus</i> : les sept familles de tissus	25
1.6.1 <i>Rasa</i> : plasma	26
1.6.2 <i>Rakta</i> : sang.....	26
1.6.3 <i>Mamsa</i> : muscles	26
1.6.4 <i>Medha</i> : graisses	27
1.6.5 <i>Ashti</i> : os	27
1.6.6 <i>Majja</i> : moelle et fibres nerveuses	27
1.6.7 <i>Shukra</i> : tissus reproducteurs	27
1.7 <i>Shrotas</i> : canaux et systèmes	28
1.8 Énergie vitale et régénération	28
1.8.1 <i>Ojas</i> : énergie vitale	28
1.8.2 <i>Tejas</i> : rayonnement	29
1.8.3 <i>Rasayana</i> : régénération	29

<u>2^e partie</u> : Thérapies et soins ayurvédiques	31
2.1 Mode de vie ayurvédique	31
2.1.1 <i>Dharana</i> et <i>adharana vegas</i> : envies à supprimer ou ne pas supprimer	31
2.1.2 <i>Dina charya</i> : routine quotidienne	32
2.1.3 <i>Rtu charya</i> : routine saisonnière	33
2.2 Alimentation ayurvédique	34
2.2.1 <i>Sapta padarthas</i> : paramètres d'analyse des substances	35
2.2.2 <i>Rasa</i> et <i>anurasa</i> : saveurs primaires et secondaires	35
2.2.3 <i>Vipaka</i> : effet post-digestif	37
2.3 <i>Vyadhi</i> et <i>parikshana</i> : pathologies et examens en ayurvéda	37
2.3.1 Paramètres d'analyse des pathologies	38
2.3.2 Classification des maladies	38
2.3.3 Causes des maladies	39
2.3.4 <i>Shat kriya kala</i> : les six stades des pathologies	41
2.3.5 <i>Nadi parikshana</i> : examen du pouls	42
2.3.6 <i>Netra parikshana</i> : examen des yeux	42
2.3.7 <i>Jihva parikshana</i> : examen de langue	43
2.3.8 <i>Nakara parikshana</i> : examen des ongles	43
2.3.9 <i>Mutra</i> et <i>purisha parikshana</i> : examen des selles et de l'urine	44
2.3.10 <i>Shabda</i> et <i>akruti parikshana</i> : examen du discours et de l'apparence	44
2.3.11 <i>Sparsha parikshana</i> : examen par palpation	44
2.4 Traitements et soins	44
2.4.1 <i>Chikitsa</i> : traitements	44
2.4.2 <i>Shamana chikitsa</i> : traitements apaisants	45
2.4.3 <i>Shodhana chikitsa</i> : traitements purifiants	47
2.5 <i>Kalpana</i> : préparations thérapeutiques	48
2.6 <i>Anupana</i> : adjuvants	49
2.7 <i>Kala</i> : le temps	50
2.8 <i>Aushadi</i> : plantes ayurvédiques	51
2.9 <i>Bhesaja</i> : formules ayurvédiques	52
2.9.1 <i>Triphala</i> : trois fruits	52
2.9.2 <i>Trikatu</i> : trois piquants	52
2.9.3 <i>Chyawanprash</i> : pâte médicinale.....	53
2.9.4 Autres formules	53
Bibliographie	54
Annexe I : Glossaire	55



1^{ère} partie : Définitions et principes de base en ayurvéda

1.1 Définition et historique de l'ayurvéda

1.1.1 Qu'est-ce que l'ayurvéda ?

L'ayurvéda désigne la médecine naturelle traditionnelle de l'Inde, une science développée au fil des millénaires et pratiquée à travers l'ensemble du sous-continent indien. L'ayurvéda rassemble un grand nombre de pratiques thérapeutiques élaborées, perfectionnées et transmises à travers les âges au sein de l'espace culturel indien. L'ayurvéda est un corpus de savoir en perpétuelle évolution, une science empirique qui cherche à améliorer ses modalités thérapeutiques d'après des observations concrètes.

En Inde, la définition de l'ayurvéda est plus ou moins équivalente à celle de la naturopathie en Occident, soit la science qui consiste à utiliser avec expertise les moyens naturels pour préserver la santé et prolonger la vie. En effet, le terme *ayurveda* est issu du sanskrit, où « *ayur* » signifie « vie » et où « *veda* » signifie « savoir », « vérité » ou encore « connaissance ».

L'ayurvéda comporte entre autres de nombreux soins corporels tels que des massages, des soins de sudations ou des énémas, ainsi qu'une phytothérapie élaborée. La littérature ayurvédique identifie plus de 1500 plantes médicinales, distribuées parmi les 16 zones agro-climatiques de l'Inde. Les substances minérales sont également utilisées à des fins thérapeutiques.

D'autre part, des indications personnalisées sur l'alimentation et les habitudes de vie, ainsi que des recommandations pour aborder les aspects psychologiques et spirituels seront prodigués, dans le cadre d'un plan de traitement ayurvédique holistique. Anciennement, on pratiquait même des opérations chirurgicales, lorsque nécessaire.

1.1.2 Définition de la vie et de la santé

Les écoles de philosophies *Nyaya* et *Vaisheshika* définissent la vie comme un flux unifiant le corps, les sens, l'intellect et l'esprit. La vie est donc la connexion entre le noumène et les phénomènes, autrement dit la relation entre la conscience et les « objets » qu'elle observe.

Une personne en santé est qualifiée de *svastha* en ayurvéda, c'est-à-dire « quelqu'un qui demeure dans son soi ». Ce soi (*sva*) englobe la totalité de l'individuation de l'être, incluant l'âme individuelle (*atma*), l'esprit (*manas*) et le corps (*sharira*). Un passage du *Sushruta samhita, sutrasthana* (vol. 1), 15:10, s'est imposé au fil du temps en tant que définition dominante du concept de santé en ayurvéda :

*Sama doṣa, sama dhatu,
Sama agni, mala kriyaha
Prāsana atma indriyamaha,
Svastya itya bidhyate*

*« La personne en bonne santé est celle
dont les doshas, les tissus, l'appétit et
l'élimination sont équilibrés, dont l'esprit,
le corps et l'âme sont emplis de félicité. »*

Précédant une nouvelle définition de la santé proposée à l'OMS par l'Inde en 1946, la santé était décrite comme une « absence de pathologies » par la médecine. La proposition indienne, inspirée par l'ayurveda, place le bien-être général au cœur de la définition de la santé : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ce texte fut ensuite incorporé dans la constitution de l'OMS en 1948.

1.1.3 *Ashtanga ayurveda* : les huit branches de l'ayurveda

En Inde, les médecins ayurvédiques sont aujourd'hui appelés *vaidya* , un terme qui signifie « savant », de la même racine que celle du mot « connaissance ». Les praticiens de la médecine traditionnelle de l'Inde se spécialisent la plupart du temps dans l'une des huit branches, lesquelles forment l'ensemble des spécialités officiellement reconnues en ayurveda classique. Cette classification se nomme *ashtanga ayurveda*, en référence aux huit voies de l'ayurveda.

1- *Kaya chikitsa*

Médecine générale et médecine interne, déséquilibre des *doshas*, fonctions métaboliques, digestion, etc.

2- *Shalya tantra ou shalya chikitsa*

Chirurgie, procédures pré et post-opératoires

3- *Salakya ou urdhvanga chikitsa*

Ophtalmologie et oto-rhino-laryngologie (O.R.L.)

4- *Agada tantra ou dhamshtra chikitsa*

Toxicologie, traitement des poisons végétaux, animaux et minéraux

5- *Graha chikitsa ou bhuta vidya*

Psychologie, psychiatrie, métaphysique, astrologie, spiritualité et *vāstu*

6- *Kaumara bhrtya ou bala chikitsa et prasuti*

Maternité ou pédiatrie, gynécologie et obstétrique

7- *Rasayana ou jara*

Régénération et gériatrie

8- *Vrsha chikitsa ou vajikarana*

Soins aphrodisiaques, toniques sexuels et reproduction

La majorité des praticiens ayurvédiques sont « spécialisés » en médecine interne générale, *kayachikitsa*. Par ailleurs, certaines facettes de la médecine ayurvédique sont sous-représentées dans cette nomenclature des huit branches. On pense notamment à la thérapie par les points vitaux (*marma*), aux techniques de transformation alchimique (*rasa shastra*) ou à l'astrologie védique (*jyotish*), en guise d'exemples.

1.1.4 Origines et histoire de l'ayurvéda

Avant que l'usage de l'écriture ne se généralise dans le sous-continent indien, la transmission du savoir s'effectuait essentiellement de manière orale, de maître à élève, afin que la profondeur et l'authenticité des enseignements se préserve à travers le temps. Ultimement, l'ayurvéda prend sa source dans diverses cultures et peuples anciens qui, au fil du temps, ont assimilé leurs pratiques variées à une science commune, formant les repères linguistiques et balisant les frontières techniques d'un vaste océan de pratiques naturopathiques dites « indigènes ».

Les premières mentions des termes ayurvédiques proviennent du texte du Rig-Véda, possiblement le plus ancien texte connu de toute l'humanité. Les historiens datent l'écriture du Rig-Véda au plus tôt vers 2500 ans av. J.-C., bien que la version transmise oralement remonte probablement à plus de 6676 ans av. J.-C. Cette date antique correspond aux observations astronomiques et au « calendrier des *rishis* » établis dans le Rig-Véda lui-même, ainsi qu'aux vérifications astro-archéologiques effectuées grâce aux ordinateurs modernes, capables de recréer les ciels anciens.

Le 1^{er} ouvrage écrit entièrement à propos de l'ayurvéda date d'environ de 1500 à 1000 ans av. J.-C. Il s'agit des *Brahma Sutras*, un ouvrage « de source divine » écrit lors d'une assemblée pan-himalayenne sur le thème des souffrances et du destin de l'humanité, ainsi que des conséquences de cette situation sur l'ensemble de l'Univers. Vers 500 av. J.-C. avec le *Charaka Samhita*, ainsi que vers 500 de notre ère avec Vagbhata et l'*Ashtanga Hridayam*, le savoir relatif au contenu du *Brahma Sutras* fut réorganisé sous une forme que l'on peut consulter encore aujourd'hui et qui est intégrée au corpus universitaire ayurvédique en Inde.

La formation thématique « *Histoire et métaphysique de l'ayurvéda* » est consacrée à ce vaste sujet qu'est l'histoire de l'ayurvéda, depuis les temps anciens jusqu'à l'époque moderne. On y aborde aussi en détails la métaphysique et les philosophies qui définissent la pensée de ceux et celles qui ont contribué à l'édification du corpus de savoir commun en ayurvéda.

1.1.5 Philosophie et métaphysique

La philosophie Samkhya est la plus ancienne et influente des écoles de philosophies classiques de l'Inde. Elle pose les fondements d'un système métaphysique complet qui sera ensuite emprunté par les autres écoles de philosophie, ainsi que par les praticiens en ayurvéda. Son origine se perd dans la nuit des temps, apparaissant pour la première fois dans l'antique Rig-Véda. La métaphysique Samkhya postule que l'existence émerge d'une conscience préexistante et éternelle, absolue, pure et indescriptible. Cette conscience est nommée *Purusha*, c'est le Soi plus grand que soi que l'on atteint par la faculté de percevoir la nature véritable de l'existence.

La philosophie Samkhya nous amène à conclure que le monde phénoménal n'existe qu'en relation avec la perception d'une entité consciente qui lui donne une réalité subjective. Par conséquent, selon la vision proposée par la métaphysique Samkhya, les cinq éléments qui forment l'univers matériel n'ont d'existence réelle qu'à travers les perceptions sensorielles des âmes incarnées. Cette métaphysique implique que nous soyons une incarnation de l'âme dans la matière, une parcelle individuelle d'une grande Âme universelle. La terminologie sanskrit désigne la conscience individualisée par le terme *ahamkara* qui exprime l'individualité par l'ablation du « nous », ce que nous avons ensuite traduit par le terme freudien « égo ».