

Ayurvédā - La Connaissance de la Vie

" La natur est la mère de guérison "



Ayurvédā est la connaissance la plus ancienne qui nous ait transmise sur la santé et dont l'origine remonte à plus de 3000 ans, en Inde. Cette connaissance n'est ni liée à un pays, une culture ou une religion mais se comprend comme la "Nature Universelle" et peut être appliquée toujours et partout.

La notion d'Ayurvédā se compose de deux éléments: **Ayuh** = la Vie, c'est-à dire un certain laps de temps si possible long et bien rempli de notre vie; et de **Veda** = la science, la connaissance complète et pure.

Ayurvédā est donc **la connaissance de la vie** (d' une longue vie remplie et saine).

L'Ayurvédā est **la mère de toutes les méthodes de guérison**. Elle est considérée comme la racine de la thérapeutique naturelle. Elle a fortement influencé les méthodes traditionnelles de médecine de l'Asie (Tibet, Chine) et de l'Antiquité (Rome, Grèce).

Bases et Prinzipes

L'Ayurvédā considère l'être humain comme une **unité** comprenant le Corps, l'Esprit et l'Âme qui forme un ensemble avec l'environnement et le cosmos. L' équilibre de cette unité est la condition pour une longue vie remplie et saine.

Pour couvrir tous ces domaines, l'Ayurvédā comprend encore trois sciences-sœurs: le Yoga, le Jyotish et le Vastu-Shastra. Tandis que **l'Ayurvédā** est en première ligne une méthode médicinale qui place au premier rang une vie saine et la guérison, **le Yoga** s'occupe plutôt de l'aspect spirituel dans le développement de la personne, **le Jyotish** (ou astrologie de l'Inde), lui nous apporte la connaissance des influences cosmiques et planétaires sur la vie, **le Vastu-Shastra** (ou géomantie de l'Inde ancienne) enfin, nous aide à trouver notre juste place sur la terre et à occuper des espaces harmonieux.

Il est déjà remarquable que L'Ayurvédā ne soit pas non seulement la plus ancienne méthode transmise de la science de la guérison et de la vie mais aussi **un système de santé qui fonctionne aujourd'hui encore**. C'est peut-être justement parce que L'Ayurvédā repose sur la pensée globale et holistique (Corps-Esprit-Âme-Environnement-Cosmos) et qu'elle considère chaque aspect de la vie depuis la conception jusqu'à la mort. La vie est un système sensible et complexe, influencé par de incessants changements. L'Ayurvédā essaie de classer tous ces aspects en catégories et d'employer et d'appliquer individuellement ses concepts thérapeutiques. Cependant la science de L'Ayurvédā reste dans ses traits principaux simple et accessible au laïc. Ainsi, on l'appelle souvent la "médecine du fourneau" et accentue le rôle de la maîtresse de maison. Cette science considère que, seule la nourriture est pour 50%-80% responsable d'une bonne santé et que de nombreux moyens thérapeutiques sont simples à appliquer.

Théorie de constitution

Pour décrire les liens complexes de la vie, L'Ayurvéda a développé un modèle simple mais vaste sur la base de "Doshas, Dhatus, Malas et Srotas" (pour n'en nommer que quelques-uns) qui facilite la structure et la fonction des systèmes vivants (les hommes, les animaux, les plantes) et les rend accessible à tous.

D'après la théorie de L'Ayurvéda, les micro- et macrocosmos ne font plus qu'un. C'est pourquoi avec L'Ayurvéda toute action et toute pensée tournent autour des cinq éléments: l'Ether, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre d'où résultent les trois bioénergies, c'est-à-dire les types de constitution (**Doshas**): *Vata*, *Pitta*, *Kapha* et relient entre eux la substance de base et la substance particulière.

Vata veut dire: "le vent" et se compose d'air et d'Ether. C'est lui qui est responsable de *mouvement* dans notre corps.

Pitta signifie "la bile", elle est née de l'élément du feu, ajouté à une part d'Eau.

Il est responsable du *processus métabolique*, de la digestion, ainsi que de l'intelligence et des fonctions spirituelles de l'être humain.

Kapha est traduit par le mot "mucosité" et se forme d'Eau et de Terre. C'est ce *principe de stabilité* qui donne la structure à notre corps (squelette et tissus), force, puissance, sérénité, persévérance et résistance.

Chaque individu dispose des trois "Doshas". Selon la composition **individuelle** de Vata, Pitta et Kapha, se forme la constitution individuelle avec ses caractéristiques physiques et psychiques. Si les trois "Doshas" sont en harmonie, l'être humain sera sain, résistant et heureux. Si les "Doshas" ne sont plus en équilibre, la personne souffrira de troubles physiques et psychiques. La théorie de la constitution est la base de la méthode thérapeutique de L'Ayurvéda et en revendique l'aspect global.

Mesures pour garder la santé

Au contraire de la médecine occidentale, L'Ayurvéda place **la Santé** au premier plan.

L'objectif supérieur est de conserver la santé de l'individu, d'apporter un rééquilibrage dans la constitution individuelle, d'éliminer les maladies sans en provoquer d'autres. Les autres objectifs sont de rétablir l'harmonie intérieure et extérieure avec les lois de la nature, de favoriser les potentiels naturels et de mettre fin à la souffrance en soi.

L'influence des saisons, de l'âge, mais aussi les fluctuations dans le déroulement de la journée demandent une correction perpétuelle. C'est nous qui avons notre santé en main.

L'application des recommandations de L'Ayurvéda nous mène à prendre notre propre responsabilité et nous conduit à l'amour de nous-mêmes.

Dans la science de la vie ayurvédique (**Svasthanvritta**), il s'agit de mesures curatives que peut prendre tout individu. Par exemple:

Dinacaryā - des mesures de routine quotidiennes,

Ritucaryā - un mode de vie selon les saisons,

Āhāra - une alimentation conforme à notre constitution,

Rasāyana - des mesures contre le processus de vieillissement,

Vājīkaraṇa - une mesure aphrodisiaque (pour augmenter de puissance et améliorer la qualité de l'ovule et du spermatozoïde),

ainsi que l'*Yoga* - il s'agit de méthodes pour le développement spirituel.

Mesures thérapeutiques

L'Ayurvéda embrasse tout le spectre des divers traitements thérapeutiques:

Les thérapies traditionnelles (**Yuktivyapāśraya, yukti = rationalité, logique**), comprennent les mesures corporelles. Mesures qui en première ligne en font partie: en évitant les causes, les thérapies de Panchakarma (processus de nettoyage), les traitements intérieurs et extérieurs avec huiles, les traitements thermiques, l'introduction de médicaments ayurvédiques et de plantes médicinales, une thérapie conforme à chaque patient qui intègre la nutrition, l'exercice et la reconstitution.

Les thérapies psychiques (**Sattvāvajaya, sattva = l'esprit**), qui ont pour but de renforcer les capacités de l'esprit, de reconnaître les choses nuisibles et les diverses influences négatives pour s'en éloigner. Le Yoga et la méditation en sont dans ce cas des bases.

Les thérapies spirituelles (**Daivavyapāśraya, daiva = actions passées**) qui prennent en considération les maladies de causes du Karma et qui embrassent différentes formes particulières de thérapie. En font partie le chant des "Mantras", la thérapie par la pierre précieuse, les rituels et les cérémonies.

Baume pour le corps et l'âme

C'est **l'être humain** non la maladie se trouve au centre de chaque thérapie.

L'Ayurvéda considérant le Divin dans chaque individu, chaque malade sera alors traité individuellement et avec respect.

La connaissance de la vie dépasse les offres de wellness. L'Ayurvéda avec sa sagesse et sa nature aimante est un véritable baume pour le corps et l'âme.



Suraya Margit Wendtland

Conseillère en nutrition ayurvédique et santé

Thérapeute par le son

Professeur de Yoga

Campingstr.7, D-91056 Erlangen, Tel: 0049-09135-6725

lotusperle@gmx.net

www.ayurveda-yoga-klang.de

www.ayurveda-yoga-son.com