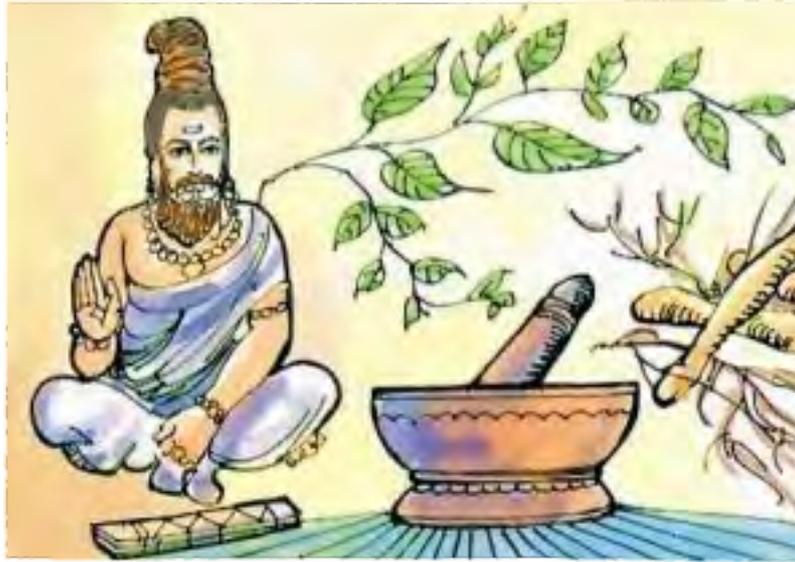




LA PHILOSOPHIE DES QUALITÉS AYURVÉDIQUES

Jean-Baptiste Loin

Introduction



La médecine traditionnelle indienne, l'Ayurveda, est au moins aussi ancienne que la médecine chinoise, sinon plus puisqu'on l'estime à environ cinq ou six mille ans.

Et, comme elle, est fondée sur un principe spirituel.

C'est - comme nous l'avons dit - ce fondement transcendantal qui distingue les médecines naturelles traditionnelles de leurs héritières modernes.

Nous savons que les Chinois concevaient l'origine de toute manifestation dans «Yuen Chi», l'énergie primordiale.

Les Indiens, eux, entretiennent, à peu de choses près, le même point de vue, parlant habituellement de Purusha, l'état spirituel statique, d'où naît Prakriti, l'univers objectif.

Le fonctionnement de ce dernier repose sur trois qualités, **les Gunas** :

- **Sattva**, attribut de la pureté, correspond à des individus qui croient en la pureté de l'être, de la pensée et de l'action.
- **Rajas**, la qualité de l'action, correspond à l'obscurité morale, émotionnelle ou mentale qui pousse à chercher la satisfaction dans le monde matériel, illusoire.
- **Tamas**, attribut de l'obscurité, de l'ignorance, correspond à des personnes ayant une attitude sensuelle et préférant jouir d'une vie matérialiste.

Leurs équivalents physiologiques, **les doshas**, quant à eux, sont nommés :

- **Vata** est le rythme métabolique. Lié aux éléments air et espace, il a son centre au niveau des intestins.
- **Pitta** est la chaleur. Il règle la température du corps. Lié aux éléments feu et eau, il a son siège dans l'estomac, le foie et l'intestin grêle.
- **Kapha** est la masse. Il constitue la matière du corps. Lié aux éléments eau et terre, il a son siège dans le cœur et les poumons.

Ces doshas constituent en quelque sorte les trois forces en interaction dans le corps humain, de l'équilibre desquelles dépend la santé.

«Un homme en bonne santé», nous dit le texte Ayurvédique, «a ses doshas en équilibre. Sa conscience, ses sens et son esprit baignent dans la félicité».

Comme nous le voyons encore une fois, c'est bien une santé onto-psycho-somatique que vise cette tradition.



Qualités et éléments



Les trois doshas corporels se combinent en chaque individu d'une manière unique, et toute la médecine Ayurvédique repose sur un système de classification relativement complexe, relatif aux combinaisons des doshas.

Revoyons présent à encore plus précisément à quoi correspondent ces doshas :



Vata

Vata est le mouvement, le rythme métabolique.

Il gouverne donc :

- les mouvements du corps,
- la respiration,
- l'élimination,
- le mouvement des muscles et des tissus,
- le rythme du cœur,
- les échanges intracellulaires,
- le système sympathique,
- la parole et la pensée.

Lié aux éléments air et espace, il a son centre au niveau des intestins.



Pitta

Pitta est la chaleur.

Il règle :

- la température du corps,
- la digestion,
- l'assimilation,
- l'homéostasie,
- la pigmentation de la peau,
- l'éclat du regard,
- l'intelligence.

Lié aux éléments feu et eau, il a son siège dans l'estomac, le foie et l'intestin grêle.



Kapha

Kapha est la masse.

- Il constitue la matière du corps,
- il assure la résistance de l'organisme,
- il préside à la fonction immunitaire.

Lié aux éléments eau et terre, il a son siège dans le cœur et les poumons.

Les multiples combinaisons possibles de ces trois doshas déterminent sept types principaux de constitutions :

- Vata ;
- Pitta ;
- Kapha ;
- Vata-Kapha ;
- Pitta-Kapha ;
- Vata-Pitta ;
- Vata-Pitta-Kapha...

Et, bien sûr, une infinité de constitutions intermédiaires.

C'est grâce à ce grand nombre de possibilités, basées sur trois qualités, que chaque traitement peut être parfaitement adapté au patient.



La philosophie



de l' Ayurvéda

L'Ayurvéda, bien sûr, est un art médical, mais qui s'applique avant tout à nous aider à comprendre notre être intérieur et sa fonction au sein de l'univers.

La vision spirituelle approfondie de la médecine qui caractérise l'Ayurvéda se retrouve dans toutes les méthodes anciennes provenant de l'Inde, que ce soient le Yoga, l'astrologie, l'architecture et autres...

Ainsi, en tant que concept d'intégralité somatique et psycho-spirituelle, l'Ayurvéda a traditionnellement pour but de se concentrer sur des soins médicaux aboutissant à l'ouverture propice à la transcendance de soi.

En termes plus simples, l'Ayurvéda nous rappelle qu'il y a de fortes chances de tomber malade tôt ou tard si nous ne prenons pas soin du corps.

Or, dans la spiritualité indienne, et notamment dans le Yoga, les maladies sont considérées comme un obstacle.

Méditer avec une rage de dent est évidemment possible, mais cela nécessite un effort considérable pour se concentrer.

D'autre part, les déséquilibres somatiques entraînent couramment des troubles mentaux et vice versa.

Par conséquent, cultiver un corps fort et sain et entraîner son mental doivent aller de pair, ces deux recherches devant être idéalement propulsées par le désir de parvenir à la réalisation de Soi.

Connaître son corps physique

Toute l'efficacité des soins et surtout de la prévention, en Ayurvéda, repose sur la connaissance de son propre tempérament psycho-physique, autrement dit de son dosha dominant.

Chaque individu possède évidemment les trois doshas dans sa constitution physique :

- kapha par la chair et les sécrétions,
- pitta par la chaleur et le métabolisme,
- vata par l'énergie et l'activité.

Mais la proportion de chacun d'entre eux peut varier, et il y a pratiquement toujours un dosha pour prédominer, ou sinon une combinaison de deux doshas, déterminant ainsi une apparence et des dispositions de santé particulières.

Tout traitement, tout programme d'hygiène de vie, trouvent donc leur base dans la détermination du (ou des) dosha(s) prédominant(s), c'est-à-dire en excès.

Toutefois, les tempéraments purement vata, pitta ou kapha sont généralement beaucoup plus faciles à soigner, par simple diminution du dosha en excès.

En revanche, les types doubles tels que vata/pitta, vata/kapha ou pitta/kapha, nécessitent de solides connaissances dans la mesure où l'amélioration d'un des deux doshas peut aggraver l'autre.

On conseille d'ailleurs, dans ces cas, d'augmenter le troisième dosha, celui qui est insuffisant, plutôt que de tenter de diminuer ou d'équilibrer les deux prédominants.

La prédominance, elle-même, peut s'avérer plus ou moins importante.

Un excès de vata se traduisant par des insomnies n'est évidemment pas aussi élevé qu'un excès de vata se traduisant par une paralysie.

Aussi, n'est-il pas tout à fait exact de dire que la seule détermination du dosha excessif est suffisante pour utiliser l'Ayurvéda.

Encore faut-il étudier plus précisément les qualités spécifiques en déséquilibre.

Un excès de vata, pour reprendre cet exemple, peut se manifester sous forme de rigidité et de réduction des mouvements, ou au contraire par une mobilité excessive et des tremblements.

Autour d'une même tendance, des symptômes diamétralement opposés peuvent donc être constatés.

D'autre part, les conditions environnementales jouent naturellement sur les doshas.

La vie dans le monde moderne, notamment, est très vata... et stimule donc le vata, même chez des sujets kapha ou pitta, entraînant l'apparition de symptômes non caractéristiques du tempérament réel et pouvant, par la même occasion, fausser le diagnostic.

Enfin, bien que la constitution ne varie généralement pas durant toute l'existence, il arrive que de longues maladies ou autres événements exceptionnels la modifie.

Cette constitution n'est donc pas si facile à reconnaître.

Fort heureusement, l'Ayurvêda offre plusieurs critères pour parvenir à une estimation assez fiable de sa constitution, comme :

- les tendances aux maladies,
- les facteurs mentaux,
- les habitudes,
- le mode de vie,
- les expressions,
- le métabolisme,
- la structure corporelle,
- le poids,
- le teint.

Par exemple, le poids du type vata est léger, du pitta modéré, et du kapha lourd.

De la même manière :

- le vata a un physique mal développé,
- le pitta est moyennement développé,
- le kapha est bien développé, pour ne pas dire corpulent.

Le teint :

- du vata est terne, brun foncé,
- du pitta est rouge,
- du kapha est pâle.

Par rapport aux pathologies :

- Le vata a une faible résistance, surtout au niveau du système immunitaire, il se spécialise dans les maladies du système nerveux, dans les douleurs, notamment arthritiques, et dans les troubles mentaux, mais réagit fort heureusement très rapidement aux remèdes.
- Le pitta a une résistance moyenne mais est tout de même assez sensible aux infections, aux fièvres et aux maladies inflammatoires, avec des réactions également assez moyennes aux médicaments.
- Le kapha résiste généralement très bien aux maladies, avec cependant une tendance aux troubles congestifs et aux maladies du système respiratoire liées à des mucosités et des œdèmes. Il lui faudra des dosages assez élevés de médicaments et la durée de ses traitements sera longue.

Connaître son mental

Les mentalités sont également de bons indicateurs :

- Le vata a tendance à l'anxiété, il est indécis, changeant, instable, excitable, il manque de courage, reste assez solitaire, ne sait ni diriger ni obéir et dépense facilement son argent.
- Le pitta, lui, est irritable et colérique, il est logique, critique, intelligent, convaincant et volontaire, il sait diriger mais reste très serviable, est aventureux et inventif, et s'intéresse plus au pouvoir qu'à l'argent.
- Le kapha est gentil, amoureux, sujet à la sensiblerie, lent à réagir, conservateur, timide et obéissant, il est très convivial mais peut être étroit d'esprit, pantouflard et demeure affectivement très attaché.

Connaitre son Esprit

Comme on l'a dit plus haut, l'objectif de l'Ayurvéda n'est pas la « petite santé » du corps physique mais la « grande santé » du spirituel.

De toute manière, si le spirituel va bien, le mental va bien... et si le mental va bien, le corps ne s'en porte pas plus mal !

De ce point de vue, les doshas n'ont donc qu'une importance secondaire, et ce sont alors les gunas qui comptent le plus.

Or, des trois gunas, c'est évidemment sattva qui est le plus proche de l'Esprit.

Il en est même un synonyme puisqu'il désigne la clarté, autrement dit la qualité spirituelle fondamentale.

Sattva est la réalité impolluée par l'agitation mentale (rajas) ou par la léthargie (tamas).

Et comme, selon l'Ayurvéda, la cause principale de la maladie est le manque de clarté d'esprit ou, si l'on préfère, la déficience de cette sagesse naturelle sans laquelle l'individu entre en désaccord avec la nature, on ne s'étonnera donc pas d'apprendre que le diagnostic ultime de cette médecine traditionnelle pour expliquer la maladie est l'insuffisance de sattva.

Ce que confirme d'ailleurs David Frawley lorsqu'il écrit « les types sattviques sont ceux qui sont les plus exempts de maladies.

« Leur nature est harmonieuse et adaptable.

« Ils s'efforcent de rester équilibrés et ont une paix d'esprit annihilant les racines psychologiques des maladies.

« Ils sont prévenants envers les autres et prennent soin d'eux et de leur corps.

« Toute vie leur est un apprentissage et ils essayent de voir le bien dans tout, y compris dans les maladies ».