

# L'ayurvéda, tout en équilibre

Cette tradition millénaire indienne vise davantage à maintenir en bonne santé qu'à combattre la maladie. Une approche qui attire de nombreux Occidentaux.

Par Julie Klotz

C'est l'histoire de Marinella Banfi, victime d'une tumeur du sein, qui emmène son cancérologue, le professeur Thomas Tursz, en Inde, pour le confronter à une autre vision de la médecine. Acceptant la radiothérapie, elle décide de suivre en parallèle un traitement ayurvédique guidé par Ritodgata Mahasthita, moine indien. Il lui explique que l'ayurvéda est avant tout un système de soin qui part du principe que si le corps fonctionne bien, il n'y a pas de maladie. « *Contrairement à la médecine allopathique occidentale, nous traitons la personne avant la maladie. Un cancer trouve son origine dans l'âme, lequel finit par se manifester dans le corps...* », précise le moine qui a mis Marinella en relation avec le Dr Indulal, médecin ayurvédique à l'hôpital AVP dans le Tamil Nadu, où elle a été suivie. Ce documentaire diffusé en 2012 sur Arte a marqué les esprits (1).

Loin de vouloir opposer deux visions de la médecine, son idée était plutôt d'échanger des points de vue pour qu'ils s'enrichissent l'un l'autre, dans une éventuelle complémentarité de soins. En prenant la décision de vivre, Marinella a entamé le chemin de la rémission, sans chercher à soigner sa maladie, mais plutôt en tentant de retrouver un équilibre de vie.

## Équilibrer les doshas

« Ayurvéda » pourrait se traduire par « connaissance de la vie » ou « art de vivre ». Cette médecine traditionnelle indienne, dont on situe les origines entre 4000 et 6000 avant J.-C., repose sur trois principes fondamentaux de fonctionnement du corps, les *doshas*: *vâta* (mouvement), *pitta* (transformation) et *kapha* (cohésion). Ces combinaisons élémentaires se reflètent dans notre constitution physique et psychologique et sont parfois

(1) *Mon docteur indien* de Simon Brook, sur une idée de Marinella Banfi, production O. Mille.

désignées sous le nom d'«humeurs biologiques». C'est grâce à la prise de pouls et à des questions ciblées que le médecin identifie le profil de son patient, en fonction des *doshas*. *Vâta* renvoie à la prédominance des éléments de l'éther et de l'air, *pitta* à celle du feu, et *kapha* à celle de l'eau et de la terre. Quand ces principes sont en équilibre, l'homme jouit d'une pleine santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Lorsqu'ils sont en excès ou en baisse, le corps génère tout naturellement malaises et maladies. Kiran Vyas, l'un des premiers à avoir pratiqué et enseigné l'ayurvêda en France il y a plus de quarante ans, créateur du centre Tapovan en Normandie et de son antenne parisienne, précise: «L'objectif de l'ayurvêda est de vous amener vers l'équilibre et l'harmonie. Sur ce chemin, la maladie peut être traitée et disparaître d'elle-même, mais ce n'est pas l'objectif premier de cette médecine!»

### Travailler sur ses émotions

Pour maintenir cet équilibre, l'ayurvêda va utiliser trois vecteurs de

santé: la diététique (*âhara*); la vie quotidienne, saisonnière et selon les âges de la vie (*vihâra*); et l'état d'esprit (*mano vyapara*), autrement dit les pensées qui nous habitent, souvent liées à nos conditionnements. «Le thérapeute invitera d'abord son patient à une introspection et envisagera ensuite les facteurs environnementaux. L'ayurvêda considère que les troubles physiques trouvent leur origine dans les émotions (stress, traumatismes, etc.) et le psychisme», explique le D<sup>r</sup> Swarnapuri, médecin ayurvêdique du centre de soin et de formation Ahimsa, à Verrières-le-Buisson. «Comme il est nécessaire d'avoir une élimination régulière dans le corps physique (selles, urines, transpiration...), il en est de même dans le corps émotionnel. Garder de la colère ou de la jalousie peut avoir un impact sur notre corps, même dix ans plus tard! En ayurvêda, si on n'élimine pas – qu'il s'agisse de toxines ou d'émotions –, on se dirige tout droit vers la maladie» précise pour sa part Kiran Vyas. Et d'ajouter: «L'état d'esprit est fondamental pour la santé de l'être

«L'objectif de l'ayurvêda est de vous amener vers l'équilibre et l'harmonie.»