

Sylvie Verbois

LE GRAND LIVRE DE
L'ÂYURVEDA



- ◆ Profiter des bienfaits de la médecine indienne
- ◆ Rééquilibrer son alimentation
- ◆ Préserver sa santé au quotidien

EYROLLES

LE GRAND LIVRE DE L'ÂYURVEDA

Médecine du corps et de l'âme, l'Âyurveda est une tradition millénaire qui préserve l'harmonie intérieure. Elle conçoit chaque individu dans sa globalité, en lien avec son environnement et la nature. Sylvie Verbois présente les fondements de cette discipline et passe en revue les Doshas qui gouvernent l'ensemble des fonctions physiologiques et psychologiques de l'être humain.

- ◆ Comment l'Âyurveda perçoit-elle le corps et sa place au sein de l'Univers ?
- ◆ Quels rituels adopter pour retrouver bien-être et harmonie ?
- ◆ Quels sont les indispensables de la phytothérapie âyurvédique ?
- ◆ Quelles habitudes alimentaires prendre pour préserver sa vitalité ?

Exhaustif et accessible à tous, ce guide est l'allié indispensable pour vivre l'Âyurveda au quotidien et entretenir son énergie vitale.



Sylvie Verbois a exercé pendant trente-huit ans comme thérapeute. Elle se consacre désormais à l'écriture et à la transmission de ses acquis en animant des ateliers sur les médecines sacrées et les spiritualités. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les Chakras*, *L'Âyurveda*, *La Phytothérapie*, *Le Langage du corps* et *Le Corps spirituel* dans la collection « Eyrolles Pratique ».

Le grand livre
de l'Âyurveda

Sylvie Verbois

Le grand livre de l'Âyurveda

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un relookage à l'occasion de sa deuxième édition (nouveau titre et nouvelle couverture), le texte reste inchangé par rapport à l'édition précédente.

Du même auteur

Aux Éditions Delville

Les plantes du sommeil (2006)

Les fruits santé (2005)

Tout pour le corps, les Meilleures plantes (2004)

Associer plantes et huiles essentielles selon la tradition indienne (2004)

Aux Éditions Grancher

ABC de l'Âyurveda, les Bienfaits de la médecine indienne (2005)

Aux Éditions Lanore

L'esprit de l'homéopathie (2002)

Plantes et herbes aromatiques, Saveurs et vertus (2001)

Yi King, le classique de la simplicité (1996)

Aux Éditions Trajectoire

Associer plantes et huiles essentielles selon la tradition indienne (2004)

Ces arbres qui nous guérissent (2003)

Les plantes qui guérissent le corps et l'esprit (2002)

Huiles essentielles et parfums qui guérissent et qui relaxent, la Voie de l'Âyurveda (2001)

Les traductions et définitions des termes sanscrits sont extraites du dictionnaire sanskrit-français de N. Stchoupak, L. Nitti et L. Renou (Ed. Librairie d'Amérique et d'Orient, J. Maisonneuve, 5^e tirage, 1987).

Mise en pages : Facompo
Illustrations : Gérard Beccarini
Ouvrage dirigé par Alexandre Astier

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56787-8

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »

Proverbe indien

« Une des choses les plus importantes qui soient est l'art de vivre. »

Jiddu Krishnamurti

SOMMAIRE

Introduction. Comme une évidence	IX
---	-----------

Première partie

LES RACINES DE L'ÂYURVEDA

Chapitre 1. Sources de l'Âyurveda	5
Chapitre 2. Particularités de l'Âyurveda	13
Chapitre 3. Règles âyurvédiques.....	26
Chapitre 4. Spécificités de l'Âyurveda.....	44

VII

Deuxième partie

LA GÉOGRAPHIE DU CORPS

Chapitre 5. Le corps révélé	59
Chapitre 6. Le corps vivant.....	73
Chapitre 7. Le corps conscience.....	88
Chapitre 8. La beauté du corps	108

Troisième partie

LE CORPS DE NOURRITURE

Chapitre 9. Sarvam annam	125
Chapitre 10. La diététique âyurvédique	135
Chapitre 11. Le corps concret	145
Chapitre 12. Le corps désarmé	152

Quatrième partie

LE CORPS, MAISON DE VIE

Chapitre 13. La mémoire du corps	169
Chapitre 14. Le corps émotionnel	175
Chapitre 15. Les temps du corps	182
Chapitre 16. Le corps transparent	190

Cinquième partie

LA PHYTOTHÉRAPIE ÂYURVÉDIQUE

Chapitre 17. Les huiles végétales	208
Chapitre 18. Les épices	221
Chapitre 19. Les fruits	269
Chapitre 20. Les fleurs	313



Conclusion. Un peu d'eau sur un pétale de lotus ...	325
Orientation bibliographique	327
Index	329
Table des matières	333



COMME UNE ÉVIDENCE



« *C'est l'Océan, nous ne sommes que ses nuages... La clef de tout est aux Indes.* »
Lamartine (La lumière de l'Inde)

L'approche de l'Inde est chose malaisée pour beaucoup d'entre nous tant elle foisonne et abonde d'images, de couleurs, d'idées, d'écoles de pensée, de voies spirituelles. Civilisation brillante, érudite, complexe, où se côtoient impunément richesse et pauvreté, détachement et dévotion : nous touchons là une autre dimension, une autre lumière. L'Inde choque, fascine, attire, heurte, interroge... mais, toujours, elle s'impose comme une évidence.

Il y a des évidences communes ou hasardeuses, qui coulent de source, tombent sous le sens ou s'estompent dans les brumes du temps. Certaines demeurent incertaines, d'autres s'imposent à vous sans que vous l'ayez véritablement recherché. L'Inde s'est imposée à moi comme une évidence. Je suis alors entrée dans une histoire méconnue, un ailleurs à scruter, une pensée à croquer, avec, à la clé, un voyage au cœur d'une réflexion médicale et spirituelle enracinée dans l'âme indienne. L'exploration s'est révélée saisissante et m'a forcée à aller plus avant, à délaisser bien des préjugés et des idées arrêtées, à déposer des postulats acquis au fil de mes études, à me laisser dévoiler, et la mise à nu ne fut ni manifeste ni évidente...

Tenter de comprendre, replonger dans les racines de l'Inde, démêler les écheveaux enroulés par le temps et l'histoire des hommes m'emmena dans le secret des choses de la vie. Dès lors, le périple devenu inévitable s'affirma souverain, vital, salutaire. J'ai avancé au cœur de la pensée indienne avec ravissement, consciente que j'allais devoir oublier, effacer la logique ordinaire, quitter circonspection et réserve prudente, en un mot : désapprendre pour me laisser « impressionner ».



Vocabulaire

– Impressionner, impression (XIII^e siècle, du latin *impressio*) : effet produit sur le cœur, l'esprit. Action d'appuyer, attaque, choc. (*Dictionnaire étymologique et historique de la langue française*, Emmanuèle Baumgartner et Philippe Ménard, La Pochothèque, 1996).

Étudier l'Âyurveda, atteindre sa substance, consentir à son esprit nécessite une attention particulière et de l'abnégation personnelle. Nous est demandé de renoncer à nos appréciations et nos évaluations, de déroger à nos usages et conventions et modifier notre discernement. La médecine âyurvédique est modeste et n'a jamais prétendu pouvoir répondre à tout, mais elle a permis d'ouvrir d'autres voies de réflexion vis-à-vis de la maladie et de la souffrance, et d'apporter un autre regard sur le malade et la relation au patient. La réévaluation de notre système de pensée médical comme la manière d'aborder et de regarder l'affection et le malade exigent une conversion face à notre façon d'envisager le soin et la vie, en quelque sorte une révolution intérieure certaine.

Comprendre, atteindre, appréhender, pénétrer le cœur de l'Âyurveda signifie accepter de perdre connaissance pour saisir son âme et son art de vivre, car il est bien question ici d'art, non de seule doctrine médicale ou de simple système de santé naturelle.

Mode de vie, sagesse intérieure, attention spirituelle avant d'être purement médecine, l'Âyurveda est une qualité d'être, d'œuvrer dans la vie, une perfection de vie. Voie d'harmonisation, née du védisme, elle offre un sentier de réflexion reposant sur l'observation personnelle, engageant pleinement l'être et sa responsabilité quant à son état de santé. Elle nous emmène à la découverte du fragile équilibre de l'être, de la mise au jour du Soi (du Divin) en chacun, impliquant un retour à l'intérieur, le fait de renouer avec soi-même et de puiser la force de vie au cœur de l'intelligence du vivant. Elle oblige à un retournement de l'être, le conduisant sur le chemin de sa propre découverte.

X



FOCUS

La pensée âyurvédique

S'épanouissant tel le lotus à la surface de l'eau, la pensée âyurvédique s'ouvre et se déploie multidimensionnelle, étirant ses mille pétales en offrande à l'homme. Comme une évidence, elle murmure que l'on doit se contempler avec égard, misant sur l'intériorité de l'être et ses possibles, s'accepter en mouvement, se vivre en variations et converser avec son cœur.

Elle dévoile son aspiration secrète : que tout être tende vers la verticalité, la pure conscience et la réconciliation intérieure, acceptant de se moduler selon les états d'âme, le souffle des émotions, la saveur des sentiments et l'incarnation présente, le corps à vivre, loin du déni mortifère. Car elle regarde le corps

comme l'instrument privilégié pour la réalisation spirituelle, une terre charnelle singulière où conscience et âme veillent, que l'on se doit de cultiver tel un paysan prenant soin de sa terre. Lieu de témoignage divin, à la fois sanctuaire et champ de bataille où se joue la reconquête par l'homme de sa nature authentique, il abrite la rencontre saisissante des forces organique et cosmique.

Thérapie de l'Intérieur, l'Âyurveda s'est également interrogée sur la pérennité de l'être sans support divin. À cela, elle a répondu avec force que le Divin est dans l'Homme (Purusha), dans sa nature fondamentale et qu'il ne peut être ignoré : renversante leçon de vie, détonante expérience de vie, d'une surprenante modernité, d'une incroyable richesse clinique, pratique, spéculative et conceptuelle et, qui plus est, adaptable à chacun et assimilable par tous.

Médecine d'expérience et thérapeutique holistique, elle a fécondé la pensée Universelle du soin et de la santé. Soutenant l'être dans sa construction, elle ne cherche pas à modifier, mais intercède et protège. L'Âyurveda accompagne, propose des voies thérapeutiques, suggère des itinéraires. Elle est une exception, un fait d'exception dans le paysage médical, une médecine unique.

Inaccoutumée, insolite et curieuse, l'Âyurveda vise le bonheur et la délivrance spirituelle, transcendant amplement les limites médicales. Préventive, elle ouvre des horizons méconnus sur la force interne du corps, ses capacités d'autogénération et la possible inversion du cours des choses si l'on prête suffisamment attention à la vie et si l'on demeure en harmonie avec la Nature.

La vie se révèle un véritable état de bonheur, tel est l'un des enseignements essentiels de l'Âyurveda. Le second, et non l'un des moindres, est que si l'on se voue à son équilibre personnel, notamment en étant en accord avec ce que l'on fait au quotidien (la vie que l'on mène) et ce que l'on est profondément, le bien-être s'instaure naturellement, devenant une évidence pour laquelle nulle question n'est nécessaire. L'adéquation entre le Je – Moi en tant que personne –, et le Soi – la parcelle du Divin en chacun –, est peut-être la clé, l'invitation à aller se quérir. Quête intime, observation personnelle, sollicitude dynamique, attention à soi, souffle de vie, réconciliation au cœur du Divin, elle est une évidente Évidence.

PREMIÈRE PARTIE

LES RACINES DE L'ÂYURVEDA

« Ici-bas, tout est soumis au jeu de la dualité et interdépendant : action (*karman*), fruit des actes (*phâla*), connaissance et confusion (*jnâna* et *moha*), plaisir et douleur, vie et mort, possession. Celui qui a saisi cette réalité en profondeur, connaît le secret de la création, de la dissolution, de la tradition (*veda*), de la thérapeutique et de la valeur de toute chose. »

CharakaSamhitâ, Section IV, chapitre I, [37-38]

L'Âyurveda a de quoi surprendre tant ses richesses sont infinies et singulières. Étonnante approche thérapeutique, parfaitement préservée depuis plusieurs millénaires, à l'évolution constante, elle a osé aborder, rapprocher, réunir des sujets aussi différents que philosophie, éthique, médecine, spiritualité, chirurgie, physiologie, hygiène de vie, conseils de beauté ou encore recommandations pour l'entretien du corps. La définir, la présenter et l'exposer comme seule médecine, serait l'amputer très largement de ses racines originelles car elle est intensément ancrée dans la tradition védique, la terre indienne et l'héritage d'une histoire mouvementée : « *La médecine traditionnelle de l'Inde est profondément enracinée dans la culture du sous-continent. Elle ne peut être étudiée et comprise sans une bonne connaissance de son histoire, de sa littérature et de ses modes de pensée*¹ » (Guy Mazars).

L'Âyurveda n'est pas que technique thérapeutique particulière ou méthode naturelle de soins : exceptionnel mode de vie, avant-gardiste dans les domaines médical et ontologique par ses explorations, précurseur de multiples découvertes médicales, elle est science métaphysique et spiritualité démontrant qu'il est essentiel de relier l'individu dans sa globalité à l'âme de la Terre Mère et à l'Univers. Son chemin premier est d'établir, de préserver et de maintenir l'harmonie existant spontanément entre les mondes céleste, terrestre et humain, entre le corps, l'esprit et l'âme, car telle est la source de la santé et du bien-être intérieur.

1. Préface de CharakaSamhitâ, *Traité fondamental de la médecine âyurvédique*, Almora, 2006.

SOURCES DE L'ÂYURVEDA



Née dans l'Inde prévédique, l'Âyurveda plonge ses racines dans la civilisation de l'Indus et se révèle la médecine naturelle notoire la plus riche, présentant la particularité d'unir science, philosophie et spiritualité. Appliquée et pratiquée depuis sept mille ans selon des principes de base inchangés, elle repose sur l'expérimentation et la déduction intuitive, et s'avère le plus ancien système thérapeutique du monde qui soit toujours actuel.

5

Origines historiques

D'après la tradition, confirmée par les fouilles archéologiques, les premières traces de l'Âyurveda remonteraient vers les ^{xii}^e-^x^e siècles avant notre ère. Considérée comme étant l'une des branches des Veda, notamment de l'AtharvaVeda selon certaines écoles, ses textes référents, toutefois, auraient été transcrits vers le ^{viii}^e siècle avant notre ère. Mais toute datation précise est en réalité impossible car sa diffusion et son enseignement reposent essentiellement sur la transmission orale. On peut également préciser que sa forme définitive est attestée vers le ^{iv}^e siècle avant notre ère, avec un pic de développement important entre 350 avant notre ère et le ⁱ^{er} siècle de notre ère.

« Les fouilles exécutées en Inde ont apporté la preuve irréfutable de l'existence, dès le ⁱⁱⁱ^e millénaire av. J.-C., d'une civilisation indienne qui entretenait des relations avec les autres civilisations du monde ancien et qui se signale par son extrême originalité. [...] Ce que l'on a trouvé, par hasard dans bien des cas, suffit à démontrer aux hommes de bonne foi que, dans cette région, se constitua un corps médical capable de transmettre aux Grecs nombre d'idées fécondes, et cela bien avant qu'Alexandre le Grand eût foulé le sol de l'Inde. »

Howard Benthley¹

1. Howard Benthley, historien de la médecine indienne, cité par Thorwald, en 1958.

• Sa transmission

Les connaissances médicales connues étaient transmises oralement, et principalement de maître à élève. Les premiers thérapeutes étaient des praticiens errants qui allaient de village en village, où ils demeuraient plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Logés et nourris, ils soignaient et enseignaient surtout aux femmes comment se soigner, prévenir des maladies, masser ou encore cultiver les plantes essentielles à la fois en alimentaire et en préparation curative. C'est ainsi que l'Âyurveda s'est très largement propagée de façon orale. Elle fut donc à l'origine une médecine familiale avant d'entrer dans les Universités et de s'adresser aux classes aisées.



FOCUS

Premières sources écrites

Les plus anciennes sources écrites mentionnant une approche médicinale se trouvent dans les Veda, où est décrite la façon d'utiliser les plantes à des fins thérapeutiques et liturgiques. Dans le RigVeda, sont mentionnés bains et massages, et les textes de sagesse proposent de véritables précis de savoir-vivre se rapportant à la santé. Quant aux témoignages initiaux sur la médecine indienne, ils apparaissent, notamment en Occident, au 1^{er} siècle avant notre ère, grâce aux rédacteurs et historiens grecs. Leurs écrits attestent de la présence d'une médecine spécifique dotée d'une chirurgie déjà avancée et d'une pharmacopée très développée : « *La médecine âyurvédique a fait un large usage de remèdes à base de plantes dont la réputation, dès l'Antiquité, avait gagné la Grèce, l'Empire romain et une bonne partie de l'Asie*¹. » Dans leurs ouvrages, Dioscoride et Pline ont décrit un certain nombre de drogues indiennes. L'Âyurveda va inspirer les thérapeutes du monde grec, qui puiseront, dans ses concepts, diverses notions dont la théorie des humeurs, chère à Hippocrate.

6

• Son expansion

L'Âyurveda s'est répandue à travers le subcontinent presque sereinement et son enseignement s'est propagé bien au-delà de ses frontières, l'Inde ayant des relations commerciales avec les royaumes de l'Asie du Sud-Est largement indianisée, l'Arabie, l'Égypte, la Grèce, Sumer et Babylone. Grâce aux voies maritimes et aux routes terrestres, notamment celles traversant l'Empire perse achéménide, les échanges ont été fructueux sur le plan économique ainsi que dans les domaines scientifique, médical, artistique, culturel et livresque. Les grandes bibliothèques de l'époque (Taxila en Inde, Alexandrie en Égypte, Bagdad, Pékin), très accessibles, ont recueilli l'ensemble des connaissances

1. Guy Mazars, « Les phytomédicaments âyurvédiques », *Phytothérapie*, 2003, n° 6, p. 162-168.

des premiers millénaires, favorisant ainsi le partage des savoirs. On sait par ailleurs que des médecins égyptiens, grecs et indiens rivalisaient à la cour de Suse. Et c'est sans doute à la notoriété qu'elle avait acquise en Perse que la médecine indienne doit d'avoir été activement étudiée au début de la formation de la médecine arabe. Cela durera jusqu'à l'islamisation du Proche-Orient et du monde indien où l'Âyurveda fléchira face à la médecine arabe qui s'installera en force. Elle connaîtra son plus grand développement dans le monde bouddhiste : Asie centrale, Chine, Japon, Tibet, Asie du Sud-Est. Chaque pays puisera dans sa richesse et trouvera « médecine à son pied », si l'on peut dire. Les pharmacopées chinoise et japonaise s'enrichiront de plantes indiennes. La médecine tibétaine empruntera le système des Dosha en l'adaptant à sa mentalité.

Ses fondements spirituels

Fille parfaite de la sagesse védique, l'Âyurveda puise ses sources au cœur du Veda et de l'hindouisme, posant ses principes fondamentaux sur la réflexion et l'observation, l'étude et la clairvoyance, la connaissance précise du Vivant et le savoir (vidyâ) issu de l'expérimentation, l'érudition et la spiritualité. Présentée comme étant sans commencement et sans fin, car présente de toute éternité dans l'Univers, elle est science de la vie et doctrine (Çakhâ), sagesse et système médical rigoureux, se situant bien au-delà de la finalité des choses : « *On dit que l'Âyurveda est de toute éternité car il n'y a pas eu de commencement. En effet, les entités ont leur caractère propre, déterminé par la nature ; cette nature propre des substances est immuable. Le mouvement de la vie et de l'intellect ne s'arrête jamais. Le savoir inscrit dans l'Âyurveda continuera toujours. La bonne santé ou la maladie, leur origine, les causes et les symptômes sont également sans commencement ni fin et tous interdépendants. Tout cela contribue à l'éternité de l'Âyurveda¹.* »

7

• Le védisme

Le védisme est la plus ancienne spiritualité connue de l'Inde. S'appuyant sur les forces de la nature, il offre un ensemble d'hymnes permettant à l'homme d'entrer en communication avec le Divin et de se relier à l'Univers. D'une manière générale, le terme « Veda » désigne les écritures sacrées du Brâhmanisme. Au nombre de quatre (le RigVeda, le YagurVeda, le SâmaVeda, l'AtharvaVeda), ces textes, datant du ^{xv}e siècle avant notre ère, sont rédigés en sanscrit archaïque (qui exprimait des corrélations entre les rituels, l'organisme humain et les phénomènes atmosphériques et célestes). Composés d'hymnes, de poèmes et de formules rituels pour le sacrifice, ils contiennent des informations scientifiques et

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXX, [27].

pratiques dans des domaines aussi variés que la santé, la philosophie, l'astrologie, les rituels, la musique, la danse ou bien les règles alimentaires. Toutefois, un Veda particulier sert de référence à l'Âyurveda, il s'agit de l'AtharvaVeda : « Pourquoi l'Âyurveda ? Qu'en est-il de l'Âyurveda ? Est-il capable de durer éternellement ou non ? Combien compte-t-il de parties et quelles sont-elles ? Qui doit les étudier ? Et pourquoi ? Devant ce genre d'interrogation, le médecin insistera sur sa fidélité à l'AtharvaVeda parmi les quatre autres (rig, sâma, yajur, atharva) parce que ce Veda d'Atharvan a trait directement à la médecine, étant donné qu'il s'emploie à conseiller des prescriptions pour le bien, des rituels propitiatoires, des rites d'offrandes pour la santé, des oblations, des règles de vie, des moyens pour s'amender, des jeûnes, des incantations, etc. Et, en effet, on sait pertinemment que la médecine s'attache à promouvoir la vie¹. »

Vocabulaire

- Rig : vidé, vide, nu, démuné, sans, être libéré ou exempt, perdre.
- Yajur : qui sacrifie, sacrifier, chef, formule sacrificielle.
- Sâma : de Sa- (préfixe) : ayant, doué ou muni de. Accompagné de, combiné ou associé avec, y compris, avec.
- Atharva : Veda d'Atharvan, prêtre fondateur du sacrifice (libation).

• L'hindouïsme

Appelé *sanâtana dharma*, la « religion éternelle », l'hindouïsme est le chemin de la discipline spirituelle, avant tout une recherche de la connaissance de soi, une quête du Divin présent en chacun de soi. L'une de ses particularités est qu'il n'a pas véritablement de fondateur ni de doctrine fixe, se nourrissant au fil des siècles de tous les courants de pensée traditionnels de l'Inde ancienne. Il n'est pas à proprement parler une « religion » mais bien plus un mode de vie, une pensée philosophique s'appuyant sur les Veda. Gigantesque anthologie de mythologie, il ne peut être totalement exploré en profondeur tant ses racines complexes et fourmillantes sont enfouies dans des origines mystérieuses. On trouve dans l'hindouïsme autant de cultes, de rites, de pratiques et traditions locales qu'il y a d'expressions de la Divinité : « *La vérité est une, les Sages lui donnent des noms différents*². » Toutefois il est possible de dire qu'il repose sur deux approches complémentaires mais distinctes – la première s'appuie sur la foi, la seconde sur la philosophie –, réparties en quatre branches convergentes que sont les notions de karma (loi de causalité Universelle), de mâyâ (l'illusion cosmique), de nirvâna (la réalité absolue) et de yoga (les techniques favorisant la révélation de l'Être)³.

1. *Ibidem*, Section I, chapitre XXX, [21].

2. Proverbe védique.

3. Ce n'est qu'en 1966 que la Cour suprême de l'Inde définira le cadre de la foi hindoue.

Vocabulaire

- Sanâtana : éternel, ancien.
- Dharma : la divinité qui soutient, la création entière ; de la racine *dhri* : soutenir.

Dans ses lignes majeures, l'hindouisme¹ propose à celle ou celui qui l'étudie :

- une conception du monde très cohérente et plus composite que celles d'autres traditions ;
- une logique où, au lieu d'opposer choses, idées, pensées et personnes, sont envisagées des complémentarités vitales ;
- une connaissance dynamique de l'âme humaine – « âme » pris ici dans son sens étymologique de « principe de vie » ;
- une connaissance très approfondie de la psychologie humaine (l'Inde en est la créatrice) et de son fonctionnement, qui a été la plus féconde inspiratrice pour les psychologues occidentaux ;
- une conception bien spécifique des rapports humains, conduisant à reconsidérer une grande partie des problèmes et des questionnements ;
- une vision d'ensemble du Divin visant à dissiper les contradictions entre les différentes écoles de pensée, tout en ouvrant à une tolérance et un respect mutuel avec celui qui n'est pas de la même tradition ni de la même croyance. L'Inde est monothéiste, contrairement à ce que peut laisser supposer le foisonnement des déités ;
- un mode de compréhension des mythes qui sont inhérents à chaque grand courant de civilisation, menant l'être à venir y emprunter d'incalculables enseignements.

Vocabulaire

- Âme : du latin *anima*. Souffle, air, principe de vie, principe spirituel (IX^e siècle).

L'hindouisme a, de plus, parfaitement analysé et observé le corps humain et ses fonctionnements dont il a extrait une médecine de vie fondée sur l'attention, la prévention et l'harmonisation. Ont été élaborées des techniques particulières de gymnastique, de respiration dirigée, de concentration et de méditation, plus communément connues sous le nom de yoga visant au bien-être du corps et de l'esprit, ainsi que l'Âyurveda.

1. Lire le remarquable travail de Jean Herbert : *L'Hindouisme vivant*, Dervy-Livres, 1983.

Les bases de l'Âyurveda

Ancêtre lointaine de la naturopathie (Chikshâ Prakriti) et de l'approche homéopathique, véritable « science de la vie », authentique médecine d'observation et d'écoute, l'Âyurveda prend en considération l'ensemble des éléments physiobiologiques, psychiques, émotionnels et spirituels de l'être ainsi que l'influence essentielle des forces de la Nature sur chacun des composants de la corporéité humaine. « *L'Âyurveda tient compte de tous les contraires, de ce qui convient et de ce qui nuit, du bonheur et de l'infortune, des raisons et des déraisons, des contraintes obligées par la loi et les penchants naturels*¹. » Mesure de la vie elle-même, elle affirme et soutient que l'équilibre perfectible de la santé repose exclusivement sur la parfaite harmonie de la corporéité – incluant les étoffes corporelles, les organes sensoriels, les quatre Moi (Âtman) –, et la cohésion parfaite entre esprit, âme et conscience.

À ses origines, l'Âyurveda repose sur l'observation de la nature, ses variations climatiques et ses implications sur l'être humain. L'environnement est déchiffré et traduit en relation analogique avec l'homme. L'influence des forces naturelles, de même que la manière de se nourrir, sur l'état de santé de l'être humain, est perçue de manière extrêmement précise par les sages. Les plantes font partie de l'alimentation aux côtés du lait, du miel (mélasse) et de la viande, car l'usage des herbes, épices, fleurs, fruits et arbres à des fins curatives est alors déjà connu.

10



FOCUS

Comprendre l'Âyurveda

Art de vivre sainement, l'Âyurveda a pour objectif immédiat la prévention, le renforcement du système immunitaire et la restauration de l'équilibre interne, tout en insistant sur la responsabilité de chacun quant à son état de santé. Portant son attention sur l'interaction permanente existant entre l'Énergie-Mère et les canaux énergétiques qui tissent l'organisme humain, elle souligne l'interdépendance existant avec les lois naturelles et l'environnement, ainsi que la solidarité Universelle au cœur de laquelle l'homme vit.

• De la Nature à la nature humaine

Les sages de l'Inde ont remarqué que les forces naturelles possédaient une puissance énergétique phénoménale et qu'elles présentaient une incidence conséquente sur les processus physique, psychique et physiologique du corps humain.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre I, [41-42].

Ils ont ainsi constaté que l'état de santé porteur d'harmonie se manifeste lorsqu'il y a équilibre spontané entre les différentes substances composant la nature de l'être et celles de la nature environnante. Aussi ont-ils élaboré un enseignement fondé sur l'observation précise de la Nature et de ses influences sur l'être humain.

Selon l'Âyurveda, la connaissance du corps ne peut reposer uniquement sur une représentation anatomique, médicale et physiologique, comme sur un seul savoir scientifique, biologique et chirurgical. C'est ainsi que le corps est défini comme étant tramé d'énergies et que toute corporéité (humaine, divine, animale, terrestre et céleste) est composée de la même source énergétique : toute forme du Vivant est donc tressée d'un faisceau d'énergie partageant une expérience de vie analogue, une conscience identique et une Terre semblable.

En Inde, c'est une constatation pérenne et évidente qui a été observée, expérimentée, étudiée et démontrée : *l'Énergie est la base de Tout*. Nommée Shakti, épouse et forme féminine personnifiée de la divinité, elle est principe créateur et conservateur, à la fois auteur de la vie et destructrice de cette même vie. Elle peut être *Tout* à la fois. Énergie motrice, elle est la fleur qui s'ouvre ; énergie dormante, un serpent lové ; énergie latente, la graine qui va germer ; énergie cosmique, la force vitale exprimée dans l'être humain. Empreinte et pouvoir d'action, elle est oscillation permanente, flux, reflux et mouvement : énergie cinétique permettant au corps et à l'esprit de fonctionner en parfaite coordination. Souffle et pensée, elle est la puissance de manifestation de la Déesse, son énergie la plus intense et la plus active : « [...] *Tu es l'Énergie divine qui se manifeste dans cet Univers. Tu es l'Être sans forme et Tu es aussi avec forme*¹. » Mais l'Énergie, mère de Toute Forme, possède la capacité de prendre d'autres apparences et de se manifester diversement en multipliant ses aspects, dont l'un sera important pour l'Âyurveda : celui de Prakriti, la Nature originelle.

Vocabulaire

– Shâkti ou çakti (*féminin*), de la racine *çhak-* : pouvoir, puissance, force, énergie, faculté, capacité. Pouvoir royal. Pouvoir d'une formule magique. Force active d'un dieu personnifiée dans la partie féminine de sa double nature. Puissance d'un mot. Lance, hampe, javelot.

Prakriti

Prakriti, Nature personnifiée qui prend corps pour donner naissance à toute forme corporelle et organique, associe les potentialités de l'Énergie et de la Matière. Point d'équilibre ténu des trois Guna (Sattva, Rajas, Tamas), substance active et différenciée, elle est la nature de l'Univers et de tous les êtres, et est considérée comme la première manifestation des cinq éléments cosmiques (Espace, Air, Feu, Eau, Terre). Elle est le principe de stabilité, assurant une bonne santé. Elle est aussi une « *âme éternelle (jîva) qui réunit tous les éléments physiques, vitaux*

1. Shrî Râmakrishna, cité par Jean Herbert, *op. cit.*

et mentaux quand elle constituera un être vivant¹ ». Révélation de la conscience en chacun, elle est projet de vie, dynamisme animant l'air et toutes les formes énergétiques, puissance procréatrice au sein de l'Univers mais également en l'homme, construction active des forces de la Nature (air, soleil, vent, pluie, nuages, etc.) et expression incarnée de Purusha.

Vocabulaire

– Prakriti ou Pra-krti-, ou prakruti (*féminin*) : forme naturelle, forme primitive ; état naturel, condition naturelle ; fondement, origine, cause ; archétype ; nature, disposition naturelle, tempérament ; matière originelle, nature divinisée ; les huit éléments primordiaux. Élément constitutif d'un état. Dynamisme, projet ; puissance procréatrice, construction active ; personnification de la nature. Énergie femelle, Univers perceptible, créativité, base principale du système ; crée toutes les formes de l'Univers ; force créatrice agissante, source de la forme, manifestation, attributs et nature.

Purusha

Purusha est Ce qui anime la Nature, un être perpétuel, inactif et constant, puissance en latence et principe vital masculin, élément complémentaire, différent et duel de Prakriti. Il est « *l'âme unique et secrète dans la Nature² »*. Nommé « l'habitant dans la cité », il est l'être qui est né au tout début de la création, dont le corps et ses diverses parties ont constitué notre monde, celui qui prend corps et habite en chaque être humain. Homme cosmique, il est l'Univers mais également l'une des expressions de l'âme humaine, l'esprit ou encore la force de vie. Identifié à Brahmâ, Shiva, Vishnu comme principe créateur des atomes mais également comme individu primitif d'où émane le macrocosme, il est le Moi incarné qui, éveillé au monde, deviendra Moi spirituel.

1. Jean Herbert, *op. cit.*, page 36.

2. Shri Aurobindo, cité par Jean Herbert, *op. cit.*, page 77.

PARTICULARITÉS DE L'ÂYURVEDA



Par son mode de pensée fort différent de celui des médecines occidentales, l'Âyurveda présente de nombreuses originalités et spécificités de par :

- sa **naissance** : « *Médecine traditionnelle indienne attribuée au médecin des dieux Dhanvantari, et codifiée dans l'AtharvaVeda* » (Louis Frédéric¹) ;
- sa **langue**, le sanscrit, qui ouvre des portes de compréhension phénoménale : un mot définissant immédiatement le sens de l'idée énoncée ; pour les autres langues, cela demande une phrase, voire plusieurs ;
- sa **conception** du Monde et sa perception de la Nature, à la fois philosophie naturaliste et réflexion spirituelle ;
- sa **manière** d'aborder la formation et la composition interne du corps humain, alliant sagesse et science ;
- son **évolution** et son implantation hors de ses frontières, sa portée et son influence ayant largement dépassé ses limites géographiques ;
- son **corpus** d'origine reposant d'une part sur une base philosophique et conceptuelle de la médecine et d'autre part sur des traités médicaux sans cesse actualisés, réétudiés, commentés, analysés et annotés ;
- des **matières médicales** mises à jour et complétées au fil des siècles, faisant toujours référence, et des règles de pratiques thérapeutiques précises, tenant compte de la personne (la globalité de l'être) avant la maladie à proprement parler ;
- ses **applications**, ses expérimentations et ses vérifications comme son élan de recherche, celui-ci se poursuivant encore aujourd'hui.

1. Louis Frédéric, orientaliste d'exception, a écrit un excellent *Dictionnaire de la civilisation indienne* (Laffont, coll. « Bouquins », 1987), qui fait toujours référence aujourd'hui.

Métaphysique et thérapie énergétique

Le terme « Âyurveda » peut être traduit par « science de la vie » (le terme « science » étant ici pris dans le sens de connaissance) ou « Veda de longue vie ». *Âyur* vient de *âyus* qui signifie « vie, vivre au quotidien » et *veda* de « savoir ». Définie par les penseurs indiens comme art et connaissance de la vie, science du corps, de guérison médicale et métaphysique, elle est une médecine révélée et sacrée, se situant hors du temps, prenant ses origines à la fois dans la philosophie et la cosmologie.

Vocabulaire

– Âyurveda est composé de *Âyu-* (*neutre*) : vie, longue vie, santé, traité de médecine ; et de *veda-* : connaissance, science. *Âyurveda* : texte où sont exposés les principes de la médecine et de la pharmacopée traditionnelle. Science de la médecine ; traité de médecine. *Ayu-* : vie, feu. *Âyus-* : vie, longue vie, santé.

Pour les dialecticiens de l'Inde, l'être humain forme un ensemble unique et cohérent où chaque élément est essentiel et a un rôle à jouer, qu'il soit composant, substance, tissu vital, perception sensorielle ou énergie. Ainsi, tout sentiment, toute émotion, toute sensation est utile et peut offrir une expérience de vie. Dans la philosophie indienne, dont s'inspire largement la pensée âyurvédique, tous les aspects de la vie humaine sont scrutés et étudiés avec attention. La vie est perçue et envisagée comme une osmose étroite des énergies célestes et terrestres, substances et éléments cosmiques, sens et forces de la Nature, des âmes individuelle et Universelle, du corps et de l'esprit, constituant un Tout, une globalité indivisible : en quelque sorte une alchimie extraordinaire entre le Divin et l'Humain, le Sacré et le Vivant, l'Absolu et l'Individu.

• L'Énergie est Tout

Dans la pensée indienne, l'Énergie suprême est répartie en trois formes d'énergies spécifiques, nommées Guna, à la fois matières, substances, caractères et mode d'existence de la Nature, et personnification de l'Énergie Une nommée Ishvara. Dénommées Sattva, Rajas et Tamas, elles sont les trois qualités déterminantes de l'existence, le corps porteur de la substance fondamentale et contenant tous les principes (Tattva) constituant le cosmos.

Vocabulaire

– Guna- (*masculin*) : qualité. Mode d'existence de la nature. Fil, corde, corde de l'arc ou des instruments de musique. Attribut, vertu, mérite, propriété. Espèce, catégorie. Élément secondaire. Plat accessoire, sauce, condiment. Degré fort d'une voyelle. *Triguna*, les trois Guna : les trois qualités déterminantes de l'existence ; qui les comporte. Composé de trois cordes ou fils. *Tri-* : Triple, trois fois plus grand.

– Ishvara : capable de. Maître, roi, dieu suprême. Mari, haut personnage.

Lorsque Prakriti s'unit avec Purusha, les Guna s'animent donnant vie au corps, activant les capacités et les dispositions présumées de l'être. Elles sont en fait les trois attributs et qualités de l'Énergie première (physique et divine) exprimés par la trimûrti (Brahmâ, Shiva et Vishnu, à la fois déités et principes de toute existence). Potentiel conditionnel, s'exprimant (prakâça) par le plaisir, Sattva Brahmâ est la réalité de l'âme ; il crée, met en mouvement, impulse une énergie. Source de l'activité, agissant (pravrtti) par la souffrance, Rajas Shiva est la poussière de l'esprit ; il détruit les imperfections, ce qui entrave l'être dans son évolution, tranche ses hésitations et ses doutes. Frein de l'action, contraignant (niyaman) l'élan par l'inertie, Tamas Vishnu est l'obscurité du corps ; il protège et conserve le corps, nécessaire à l'incarnation de l'âme, dont il est le réceptacle et le véhicule.

Vocabulaire

- Prakâça (*adjectif*) : brillant, resplendissant, manifeste, clair, ouvert, public. Célèbre, renommée pour. Qui a l'aspect de, qui ressemble à.
- Pravrtti (*féminin*) : mouvement en avant, fait d'avancer, progrès. Fait d'apparaître, manifestation. Origine, source, activité, effort. Fait de s'adonner à, inclination pour. Procédure, conduite, pratique ; sort, destinée. Nouvelle, information sur. Validité (d'une règle de grammaire).
- Niyaman ou niyama (*masculin*) : restreinte, restriction, répression, limitation, réduction à. Contrainte, retenue, réserve. Détermination, définition, règle établie. Acquiescement, promesse, convention, serment. Abstinence, acte de pénitence ou de piété, observance d'importance secondaire.

Les Guna

Les Guna sont trois cordes autour desquelles l'être s'articule. Semblables à des fils conducteurs, elles guident, matérialisent et incarnent l'âme, l'esprit et le corps que tout être possède en soi dès sa conception, et même avant. Sattva (Feu) et Tamas (Terre) sont présentées comme des énergies « inactives », qui ont besoin de Rajas (Air, Vent), véritable force active, pour être animées. Leurs actions ne peuvent être dissociées l'une de l'autre, elles forment un Tout en mouvement continu, personnifié par Shiva animant le monde, Natârajâ, Celui qui Anime par Sa Danse, c'est-à-dire par l'énergie. L'être humain, par extension, est un Univers à lui tout seul : il est Purusha, l'Absolu.

Sattva est la quiétude consciente, le champ mental, le conscient, le fait d'Être. Qualité pure, elle répond à l'élément Feu et au nom de Brahmâ. Elle est stabilité, à l'origine de l'équilibre, source de cohésion, de lumière et de sincérité. Essence de l'éveil, Sattva donne esprit de décision, courage, détermination et force intérieure, poussant l'être vers la connaissance, la verticalité, l'approche du Divin, et est la substance de l'âme.

Vocabulaire

– Sattva- : du verbe *sat* : être, ce qui est, existence, ce qui est vrai ou réel ; vérité, réalité ; essence pure, existence infinie. *Neutre* : le fait d'être, existence, réalité. La conformité à l'être. Nature, caractère, propriété innée. Caractère ferme, énergie, courage, esprit de décision. État de bonté ou de pureté absolue. État spirituel, esprit, souffle vital. Ce qui existe, être réel, chose. Être animé, créature, animal. Esprit, démon, mauvais génie.

Rajas est le mouvement dynamique, le champ de pouvoir, l'action. Il est la force vitale active qui s'exprime en Sattva et Tamas. Correspondant à l'élément Air ou Vent, et au nom de Shiva, intensifiant l'affectivité et l'émotivité, il accentue la flamme intérieure, fait de l'être un être passionné, actif, désirant, aimant. Il donne le goût de l'étude, l'appétit de savoir et développe la volonté, l'exigence, le besoin absolu d'agir et la vigueur cérébrale, et est la substance de l'esprit.

Vocabulaire

– Raja- ou Rajas (*neutre*) : poussière. L'un des trois Guna. Impureté, particules flottant dans l'air. Pollen. Souillure. Le sang menstruel, menstrues. Couleur rouge. Passion, affectivité, désir, action. Rajas- : du verbe raj : régner sur. Couleur rouge, sang menstruel, souillure, impureté, poussière ; passion.

16

Tamas est l'énergie potentielle, le champ de matière, l'inconscient. Il est ce qui est obscur ou encore à l'état de latence. Correspondant à l'élément Terre et au nom de Vishnu, il est le repos et l'ignorance nécessaire à l'appréhension de la vie. Recouvrant l'âme de voiles, il plonge l'esprit dans les ténèbres, forçant l'être à entrer dans la matière. Il est la puissance qui incite l'être à prendre corps, à s'incarner comme à incarner ses pensées et ses désirs. Il est la mise en sommeil obligée afin que l'être puisse puiser au plus profond de son être sa qualité essentielle, celle de sa véritable nature, et est la substance du corps.

Vocabulaire

– Tamas : matière, ténèbres ; principe d'obscurité, d'inertie, de lourdeur, d'ignorance, d'incapacité. *Neutre* : obscurité, ténèbres. Enfer, région infernale. Éclipse. Obscurité mentale, ignorance, erreur. Éléments grossiers et obscurs de tout être. Principe d'obscurité, d'inertie, de lourdeur, d'ignorance (notamment spirituelle), d'incapacité.

Les quatre piliers de l'Âyurveda

Pour l'Âyurveda, l'être humain est un assemblage singulier où s'entrecroisent, s'unissent, se défont, s'allient des substances aussi variées que complémentaires que sont : les facultés de conscience (oreilles, peau, yeux, langue, nez) ; les cinq étoffes des sens (son, toucher, couleur, saveur, odeur) ; les cinq grands éléments cosmiques (Espace, Air, Feu, Eau, Terre) ; les trois principes animateurs (Guna) ; l'esprit (Manas, la 6^e faculté) ; l'intuition ; l'âme et l'Absolu

(Purusha ou la 6^e étoffe). L'architecture humaine repose ainsi sur quatre piliers : les trois expressions du vivant (corps, âme/conscience, esprit) et les forces de la Nature (composées des cinq éléments cosmiques).

• Le 1^{er} pilier : le corps

Le corps est conçu comme un temple au cœur duquel réside le Soi (Ātma), l'Absolu. Il n'est ni pesant, ni encombrant, ni inutile : il est maison de vie et temple intérieur accueillant Purusha, le Soi incarné dans l'être, une demeure certes périssable mais indispensable à l'incarnation humaine. L'âme a besoin du corps pour s'incarner, et le corps naît du désir de l'âme. Prendre corps, c'est entrer dans le Jeu divin (Lîlâ), le Jeu de la vie où le Je humain devient acteur et participe au mouvement infini de l'Univers. Le corps se sait éphémère, transitoire : il traverse l'existence en simple voyageur. Habité par l'esprit et l'ego, il est la résidence du Moi momentanément tentant une expérience de vie. Tout être se doit donc de veiller sur son corps, de le nourrir et d'en prendre soin : il n'est pas seulement un ensemble organique accomplissant les fonctions naturelles et nécessaires à sa survie mais est un trésor vivant à ne pas gaspiller, un véhicule précieux permettant à l'âme de prendre forme. Sanctuaire de chair, il abrite l'être le temps d'une existence et l'accueille tel qu'il est.

17

• Le 2^e pilier : l'âme

L'âme est Ātman, principe spirituel, intelligence, Brahma et âme Universelle (ParamĀtman). Essence et forme de toute chose, l'âme donne du corps au corps, elle est le corps. Sans elle, l'être ne serait qu'un corps mort, c'est-à-dire sans âme. Elle ne peut se passer du corps pour être, et le corps ne peut vivre sans sa présence. Elle est le Soi ou le Moi, identique à l'Absolu, le vrai Moi de l'être étant simplement son Aspect.

• Le 3^e pilier : l'esprit

Esprit et corps inséparables façonnent l'être en un sculptural mouvement d'énergies, tissé de souffles vitaux et créé par la pensée (Citta), car, ici, la division entre l'esprit (sujet) et le corps (matière, objet) n'existe pas. Toutefois, si l'esprit s'inscrit dans le corps, il ne saurait être seulement le corps, il est un autre champ d'expérimentation du Divin afin de retourner à sa vraie nature. L'esprit est donc mental, matériel, intellectuel et divin, formé par les substances des Guna, assimilé au cérébral et au mental, se nuancant en trois expressions particulières : Citta, Manas, Buddhi.

Vocabulaire

- *Citta* : (*adjectif verbal*) : pensé, à quoi l'on pense, on aspire. *Neutre* : pensée, esprit, cœur. De la racine *cit-*, qui pense, pensée. Observer, percevoir, réfléchir sur, comprendre. Faire suivre un traitement médical, guérir quelqu'un.
- *Buddhi* (*féminin*) : esprit, intelligence, discernement, faculté de perception, compréhension, connaissance, savoir, science. Pensée, opinion, notion, point de vue, impression. Intelligence personnifiée : femme de Dharma (loi).
- *Manas* (*neutre*) : pensée, esprit (intellect, volition, perception). Avis, opinion. Intention, goût pour. Principe vital.

À l'état naturel, *Citta* est la pensée, la faculté de retenir, le non-conscient et les mémoires brutes. Lorsqu'elle est éveillée, elle devient l'esprit et le cœur. L'être est alors un être pensant, qui comprend et a de l'expérience, et dont la pensée naît dans l'esprit et dans le cœur. Il possède de ce fait le moyen de réfléchir, d'observer et de percevoir.

Buddhi est l'intellect, l'énergie consciente et intelligente. Il formule les pensées et observe les impressions. À la fois esprit et intelligence, il dispose des capacités de discernement et de perception, synthétisant les points de vue, les opinions et les notions reçues. C'est en *Buddhi* et grâce à lui que se développent la compréhension, la connaissance et la faculté d'éveil.

Manas, appelé le « 6^e sens » par les philosophes indiens, est le mental activé par les cinq sens, la conscience conditionnée et l'ego. Il met en pensée et mentalise les perceptions sensorielles.

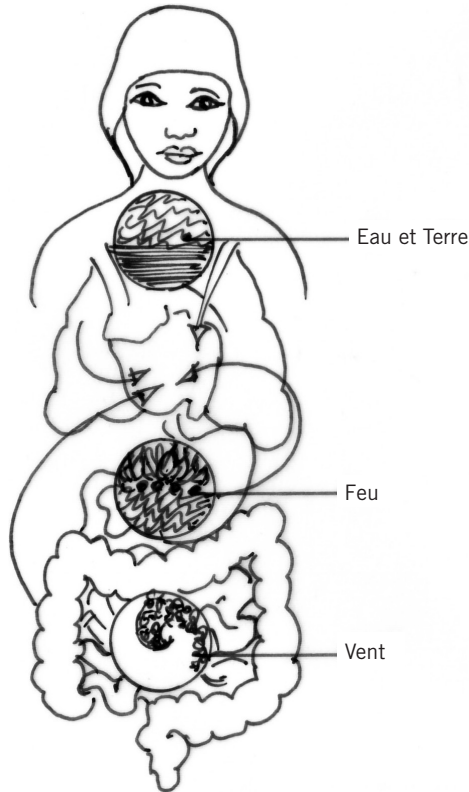
• Le 4^e pilier : les cinq éléments cosmiques

Pour parfaire sa perception particulière du monde et du vivant, la pensée âyurvédique se fonde sur les forces de la nature composées de cinq éléments : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau, la Terre, dénommés Mahabhûta. Principes de vie à la base de tout ce qui existe et préexiste, dotés d'influx énergétique, ils sont animés, bougent, évoluent, se transforment constamment au cœur même du Vivant. Ainsi, le feu devient air par effet de condensation ; l'air devient eau ; l'eau devient terre en se solidifiant ; la terre devient feu de par sa transformation naturelle.

Vocabulaire

- *Bhûta* : devenu, qui a été ou existé, passé. Qui s'est produit, vrai, réel. Qui est devenu ou qui est telle chose, pareil ou assimilé à, qui consiste en, qui comporte quelque chose. *Masculin ou neutre* : être vivant, créature, esprit (d'un homme décédé), génie (bon ou mauvais), monde. *Neutre* : tout ce qui est ou existe, être, élément.

LES ÉLÉMENTS COSMIQUES DANS LE CORPS



L'Espace

L'Espace, Âkâsha, se déploie, se déroule, rayonne, s'étend. Étendue indéfinie, non limitée, il manifeste le corps, l'aidant à s'exprimer. Il occupe le vide et emplit tous les espaces (du plus grand à l'infinitésimal) existant en toute chose. Il réside dans le cœur, gouverne la lymphe, le prâna (souffle vital), le canal du mental, le siège de la Conscience ainsi que l'Intestin grêle. En relation avec le son, la perception auditive, les cordes vocales et le parler, il est associé au 5^e Çakra (Vishuddha Çakra) et possède des qualités de possessivité, d'infinie petitesse, de non-visible, de non-perceptible et de subtilité. Prédominant dans les oreilles et l'ouïe, il officie au sein des orifices du corps (bouche, narines, yeux, anus...), du tractus gastro-intestinal ou encore du thorax. Il administre les cavités corporelles, les vacuités internes et externes (permettant au corps de trouver son propre espace), les espaces intercellulaires, les ventricules du cerveau, le canal central de l'épine dorsale et les organes creux. Il influence sur le psychisme, régissant le sentiment de peine, la tristesse et l'impression de vide.

Vocabulaire

– Ākāsha ou ākāṣa (*neutre*) : espace, ciel, éther ; matrice de tous les autres éléments ; espace et lumière dans le corps subtil ; espace lumineux dans lequel baignent toutes choses.

L'Air

L'Air, Vāyu, dénommé Vāta (l'errant) ou Anila (le souffle de vie), se disperse, se répand, exhale, souffle, vente. Imperceptible, délicat, puissant, il tisse et entrecroise les énergies du corps. Il siège dans les poumons, gouverne le prāna, les éliminations (notamment les selles), le gros intestin, les reins et les chevilles. En relation avec la perception tactile, l'épiderme, les mains et le saisir, il est associé au 4^e Çakra (Anāhata Çakra) et possède des qualités de légèreté, de mobilité, de rugosité. Prédominant dans la peau et le toucher, substance de la parole, il est l'élément du mouvement, qu'il soit respiratoire, cardiaque ou stomacal. L'Air anime le corps en agissant sur la respiration, les influx énergétiques, la circulation sanguine et lymphatique, les contractions, les tremblements. Il influe sur le psychisme régissant la pensée, l'émoi, l'imaginaire, l'angoisse, le doute, le tourment intérieur et le sentiment de peur.

Vocabulaire

– Vāyu- (*masculin*) : vent, air, dieu du vent. Vayas (*neutre*) : oiseau, petit oiseau.

Le Feu

Le Feu, Tejas, est l'un des éléments les plus importants. Représentant le Soleil, il gouverne la température, la digestion, certaines fonctions mentales et contrôle le métabolisme. Il aiguise, excite, incite, tranche, endure, supporte avec fermeté. Il est puissance et force, mouvement ascendant, changement et transformation. Il domine l'esprit, le mental et le cérébral, qu'il anime avec ardeur. Régulateur essentiel, siégeant dans le foie et la vésicule biliaire, il pénètre les perturbations internes, brûle les vibrations nocives et les pensées obscures. En relation avec la vision, le regard (son intensité), les pieds et le bouger, il est associé au 3^e Çakra (Manipūra Çakra) et possède des qualités de chaleur, de légèreté, de tranchant et de liquidité. Prédominant dans les yeux et la vue, il relie le corps à la vie tout en régissant la capacité digestive, la régulation thermique, la chaleur corporelle, les yeux (leur « lumière »), le plexus solaire, les hanches, le teint de la peau, la faim et la soif. Il influe sur le psychisme en dirigeant l'intelligence, l'intellect, la concentration et en développant la jalousie, l'avarice, la volonté (de pouvoir ou de puissance) et la colère.

Vocabulaire

– Tejas : lumière ; chaleur ; énergie. *Neutre* : tranchant, pointe. Flamme, éclat, splendeur, ardeur, vigueur, énergie, force vitale, puissance agissante. Impétuosité, fougue, impatience, résistance énergétique. Puissance, influence morale ou magique. Majesté, dignité, autorité, beauté. Personnage vénéré, important, glorieux. Sperme, semence.

L'Eau

L'Eau, Apas, régénère, s'écoule et descend au sein de l'organisme. Elle court, jaillit, entraîne, prive, écarte, supprime, aplatit les difficultés et calme les effervescences du corps. Elle siège dans la rate par le biais du sang et dans le pancréas par les liquides, dans l'estomac par le bol alimentaire, et dans le cerveau par les nerfs, dans le système endocrinien et hormonal par la thyroïde et la lymphe. En relation avec la perception gustative, la langue, les organes génitaux et le procréer, elle est associée au 2^e Çakra (Svâdishthâna Çakra) et possède des qualités de froideur, de liquidité, de tendresse et de douceur. Prédominante dans la langue et le goût, la poitrine et les pieds, elle donne le goût de la vie au corps. Élément fondamental de soutien dans la structure physiologique, elle est nécessaire au fonctionnement des tissus, à la fluidité des liquides digestifs et hormonaux, du plasma et du cytoplasme. Elle régit l'intégralité des composants liquides tels que les sécrétions, le sang, la salive, la lymphe, l'urine, les organes reproducteurs, le sperme, les liquides reproducteurs, organiques ou encore hormonaux. Elle influe sur le psychisme en intensifiant l'émotivité et l'affectivité, la sentimentalité excessive, l'attachement, l'égoïsme et la tristesse, la difficulté à travailler dans la durée et la sensation de fatigue car elle règne sur la qualité du sommeil.

Vocabulaire

– Apas (*féminin pluriel*) : de *ap-* : eau, eaux, eaux personnifiées.

La Terre

La Terre, Prithivî, structure, donne le sens du territoire mais varie souvent. Elle concrétise, attache, lie, étouffe, enserre et resserre. Elle siège dans les reins par le biais de l'eau, des graisses et des urines, dans la vessie, au niveau de la sphère intestinale, dans les seins avec la lymphe ainsi que dans les parties génitales. En relation avec la perception olfactive, les narines et les fosses nasales, l'anus et l'excréter, elle est associée au 1^{er} Çakra (Mûlâdhâra Çakra) et possède des qualités de lourdeur, de solidité, de stabilité et de densité. Prédominante dans le nez et l'odorat, par le biais du bulbe olfactif, elle se manifeste dans l'ensemble des structures solides corporelles (chairs, muscles, os) et est présente dans tout ce qui est lourd, dense et lent. Elle régit les parties consistantes et concrètes du corps, les composantes osseuses et charnelles, les cartilages, les ligaments et les tendons, la peau, les cheveux, les ongles, les fèces, le cérumen, le cou, les genoux et les intestins. Elle influe sur le psychisme en rendant le corps pesant, l'esprit grossier et l'organisme inerte, exacerbant le besoin de sommeil, tout en développant le sentiment de confusion, l'attachement et la complaisance envers soi-même.

Vocabulaire

– Prithivî (*féminin*) ou prthvî : terre, terre personnifiée, terre comme élément ; sol, pays.