



# L'ayurveda, secrets de «longue vie»

Pauline André-Dominguez

QUELLE EST CETTE PRATIQUE QUI REMONTE À L'ANTIQUITÉ ET ATTISE AUJOURD'HUI NOTRE CURIOSITÉ ? DEPUIS 1982, L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ LA RECONNAÎT COMME MÉDECINE À PART ENTIÈRE. EN SANSKRIT, LA LANGUE ANCIENNE DE L'INDE, AYURVEDA SIGNIFIE « SCIENCE DE LA LONGUE VIE ».



# D

ans les hauteurs de l'Himalaya, il y a des siècles de cela, un séminaire s'ouvre, raconte une légende tirée des premiers textes sur l'ayurveda. Alors que les hommes quittent la jungle pour vivre dans des « villages », les sages réunis s'inquiètent des conséquences sur l'individu et la planète.

« Dans l'époque actuelle que la cosmogonie indienne qualifie d'"âge sombre", nos besoins fondamentaux sont souvent bafoués », écrit Surender Bhandari dans sa thèse Ayurveda et yoga (Université Paris 3, 2013). Nos rythmes de vie urbains, effrénés et déréglés ne sont plus basés sur les cycles naturels. Voilà pourquoi, selon lui, de plus en plus de personnes s'intéressent à l'ayurveda. Considérée comme la plus ancienne médecine du monde, elle est à la fois une science et une philosophie. En sanskrit : « science de la longue vie ». Préventive et curative. Un art de vivre qui prend en compte l'homme dans sa globalité et son environnement. Sans être chiffrable, l'élan est palpable et la France compte parmi les pays européens les plus concernés. « Les Français sont les plus nombreux à venir profiter des cures ayurvédiques en Inde », indique Kiran Vyas. Fondateur du centre ayurvédique Tapovan en France, il fait figure de pionnier en Europe depuis les années 80.

## NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS

Chaque année, des centaines de sites essaient sur Internet et le nombre de praticiens indépendants explose. Reste à démêler l'authentique de l'imposture motivée par le profit ou le manque de connaissances. Telles sont les limites de l'ayurveda transposé à l'Occident qui ne dispose pas de toutes les clés pour le comprendre, le pratiquer ou

l'enseigner honnêtement et dans les règles de l'art. « Il y a beaucoup de charlatanisme. Il faut veiller à l'authenticité des soins et des conseils donnés », souligne Kiran Vyas. Selon lui, certains centres de formation sont exclusivement basés sur l'argent, avec des intervenants qui méconnaissent les pratiques ayurvédiques.

## L'homme dans sa globalité

Au cœur de la ville de Coimbatore, l'une des plus importantes du sud de l'Inde, l'hôpital et centre de recherche Agasthiar est une valeur sûre. Dans son cabinet muré de livres anciens, Brahmanand Swamigal est de ces médecins émérites qui forment avec humilité et exercent avec passion. « Je ne traite pas les maladies mais les êtres », glisse →







➔ l'homme au visage joyeusement enfantin dans le documentaire signé Pan Nalin, *Ayurveda, l'art de vivre* (Pandora Films, 2001). « *La santé dépend de l'équilibre des humeurs biologiques – Doshas – qui incarnent les cinq éléments à l'origine de toute vie – Air, Feu, Eau, Terre, Espace* », explique-t-il. Parce que nous sommes ce que nous mangeons, en Inde, la santé commence par l'alimentation. Il s'agit d'équilibrer les saveurs, de varier et d'associer les produits selon leurs qualités nutritives et nos besoins individuels. Ce qui implique qu'ils soient issus d'une agriculture biologique.

### RELIER LE CORPS ET L'ESPRIT

Au-delà de la nourriture, l'ayurveda est surtout un mode de vie qui implique de veiller à notre rythme quotidien, notre état d'esprit et de cultiver le lien à la terre qui nourrit et qui soigne. Car, selon un médecin grec interviewé par Pan Nalin, « *la plupart des maladies sont des conséquences d'excès* ». Suralimentation, surconsommation d'impressions, nous souffrons de trop de stimulations. « *Nous sommes trop tournés vers l'extérieur, incapables de comprendre et contrôler l'intérieur*, complète Surender Bhandari. *Le travail spirituel – au sens de l'esprit et non de la religion – est capital car le cerveau est le système de contrôle principal.* » Chacun étant responsable de son état de santé, l'harmonie du corps et de l'esprit est donc la clé. Les Grecs s'en sont inspirés, les Arabes aussi. Tout comme la naturopathie et l'homéopathie. L'approche ayurvédique vient compléter la médecine allopathique. En Inde, dans plusieurs hôpitaux, elles travaillent ensemble. L'ayurveda nous rappelle alors une vérité essentielle : les bleus au corps ne sont pas plus importants que les bleus à l'âme. Les deux sont liés.

### Conseils de Kiran Vyas, fondateur du centre Tapovan

**Choisir des aliments** nourrissants en privilégiant le frais, le local et le bio sans opter nécessairement pour un régime végétarien.

**S'octroyer une cure** ayurvédique pour méditer, manger plus léger (végétarien) une fois par an afin de détoxifier corps et esprit.

**Prendre soin de son état d'esprit.** Une attitude négative bloque les nâdis (méridiens). Se ménager des temps de relaxation. Le yoga nidra, par exemple, qui est à la base de la sophrologie, est idéal pour calmer l'esprit.

**Faire des activités physiques** accompagnées de massages réguliers.

