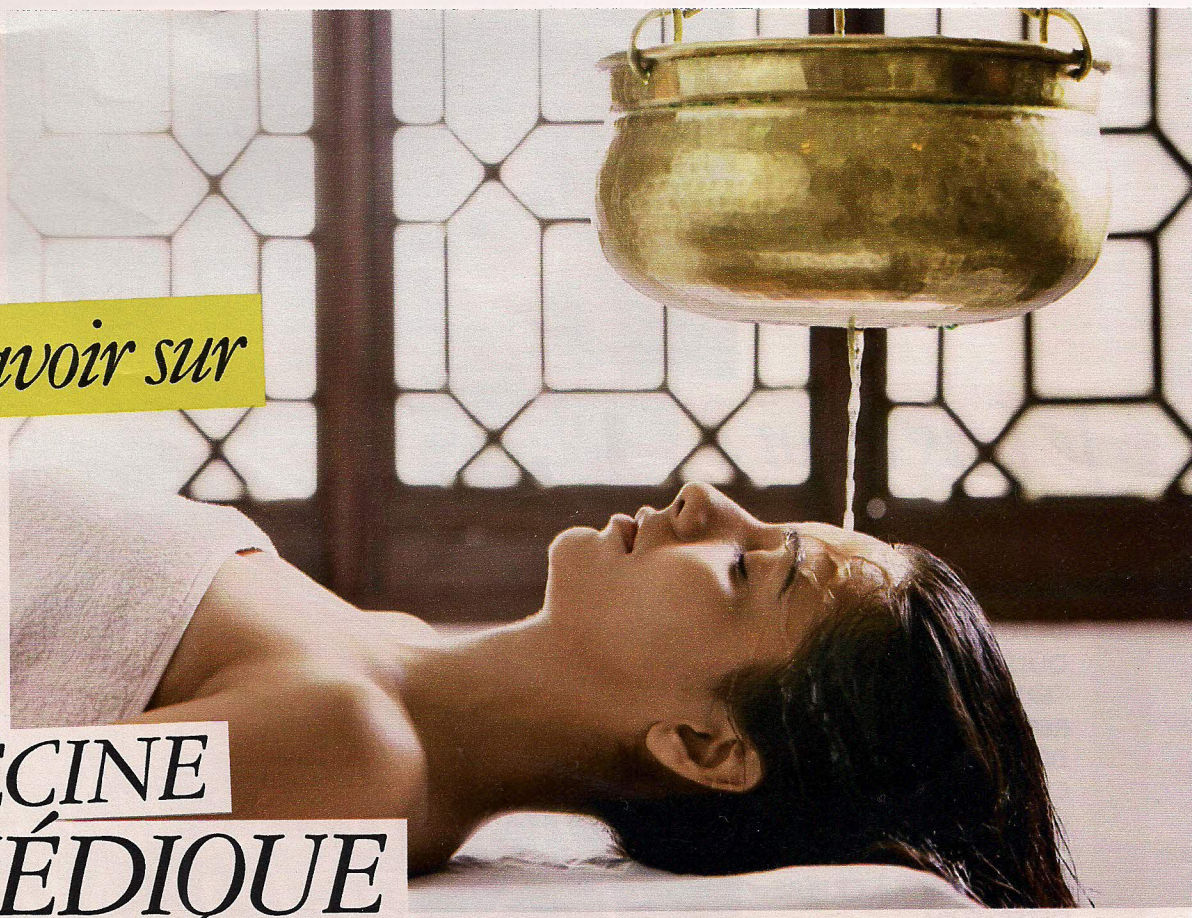

Je veux tout savoir sur

STRESS, MAL DE DOS, MIGRAINES… ET RAS LE BOL D'AVALER DES CACHETONS. ET SI ON SE METTAIT À L'AYURVÉDA, CETTE MÉDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE? ZOOM SUR UN ART DE VIVRE EN VOGUE. *Par Ozal Emier*

LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

ÇA CONSISTE EN QUOI?

A la différence de la médecine occidentale, cette médecine traditionnelle, née en Inde il y a environ 5 000 ans et reconnue par l'OMS depuis 1982, sert surtout à prévenir la maladie grâce à la nutrition, la méditation et le massage, tout en gardant le souci de traiter. C'est une approche thérapeutique du corps, mais aussi un mode de vie. En Inde, l'ayurvéda est enseigné dans les facs de médecine et pratiqué dans des hôpitaux spécifiques. Mais la discipline s'exporte: en Angleterre, la Middlesex University propose un master spécialisé.

SUIS-JE FEU, EAU OU ÉTHER?

L'ayurvéda suppose que l'univers est fait de cinq éléments: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther, et que chacun de nous possède en lui ces cinq éléments dans des proportions différentes. Cet équilibre constitue notre nature profonde, notre dosha. On peut être plus ou moins éther + air (dosha vata), feu + eau (dosha pitta) ou terre + eau (dosha kapha). L'objectif est de trouver et maintenir le point d'équilibre entre les trois doshas dans l'organisme. Car de leur déséquilibre naît la maladie. Comment connaître son dosha? Tout simplement à l'aide de bouquins… ou plus sérieusement, en faisant appel à un spécialiste, qui peut l'établir en analysant notre pouls, notre apparence physique et en nous posant des questions. Il fait alors son diagnostic: alimentation sur mesure (plus ou moins salée, épicée, amère, douce, etc.), activité sportive, heures de coucher… pour rééquilibrer le tout.

QUELS MAUX ÇA SOIGNE?

La discipline n'est pas reconnue en France, seule sa partie « bien-être » est légale. Elle ne soigne donc que de petites gênes comme la fatigue ou le mal de dos grâce aux massages et à la diététique. Mais l'ayurvéda, c'est aussi une pratique au quotidien: cuisine, hygiène particulière (utiliser un gratte-langue le matin), respiration nasale pour éliminer les toxines, méditation, yoga, activités physiques. Il existe des stages ou des cures d'une semaine avec massages et yoga.

L'EFFET DES MASSAGES?

Doux et relaxants, ils se pratiquent sur une table en bois spéciale ou sur un matelas à même le sol. Pendant près d'une heure, le masseur effectue des séries de mouvements – circulaires, pressions, etc. – selon le massage choisi (ou conseillé en fonction de son dosha). Il a souvent recours à des bains d'huile ou de lait. L'idée est de stimuler nos points énergétiques (les marmas) pour favoriser la circulation et éliminer les toxines ou le stress. Par exemple, l'abhyanga (avec des huiles) revitalise, l'udvartana (fait à l'aide d'un mélange de farine de pois chiche et de plantes) affine, et le massage au bol Kansu (en bronze) aide à dormir.

OÙ TROUVER UN SPÉCIALISTE?

C'est le problème majeur en France, puisque le titre de « médecin ayurvédique » ne renvoie à aucun statut légal. On choisit donc un centre reconnu et on pense à demander au thérapeute combien d'heures de formation il a effectuées et où il les a suivies. Cinq cents heures sont un minimum pour une bonne maîtrise. •

Avec les conseils de Kiran Vyas, expert en ayurvéda et fondateur du Centre Tapovan.

POST-IT

• **Des livres pour creuser le sujet:** *Le bien-être par l'ayurvéda* (Marabout, 19,90 €), et *Recettes végétariennes de l'Inde selon l'ayurvéda* (La Plage, 13 €), de Kiran Vyas. *La santé par l'Ayurvéda*, David Frawley (Turiya, 28,90 €).

• **Pour un massage ayurvédique:** Centre Tapovan, 9, rue Gutenberg, Paris 15e (existe aussi en Normandie). www.tapovan.com
Espace Sattva, 7, rue du Cardinal-Mercier, Paris 9e. www.espacesattva.fr

PHOTO: ALEX MARES-MANTON/CORBIS