

OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 2

Avril 2006

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 PARIS
apma-paris@wanadoo.fr Site : <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès
swamijiapma@tiscali.fr Site : www.massage-ayurvedique.com

EDITO

Bonjour à tous,

Voici *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris n° 2*, numéro de printemps.

Le printemps, c'est le renouveau.... et le renouveau en Ayurvéda, c'est d'abord un bon nettoyage : le Panchakarma, particulièrement indiqué à chaque changement de saison.

Nous avons demandé à Swami-Ji de nous expliquer le Panchakarma, qu'il propose au Barcarès depuis de nombreuses années et dont beaucoup d'entre nous ont pu expérimenter les bienfaits.

Nous lui laissons donc la parole, pour commencer ce numéro 2 d'Om Shanti.

Michel le Poulain nous présentera ensuite la « Science de l'âme », puis après une petite histoire et un test pour mieux connaître notre constitution, nous aurons des explications sur l'alimentation, des recettes, des précisions sur notre système nerveux, et une rêverie en forme de balade...

Bonne lecture et surtout, bon renouveau de Printemps...

Om Shanti !

La Rédaction

* * *

Le printemps de l'Ayurvéda

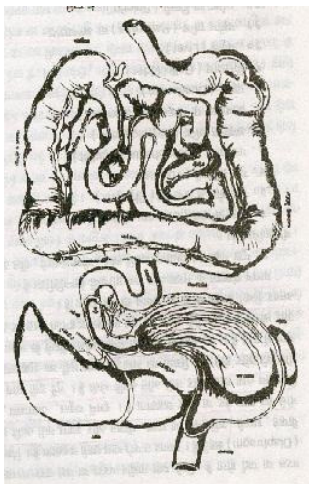
Le renouveau en Ayurvéda, c'est d'abord un bon nettoyage (*mal-shodhan*) de l'organisme, lequel reste bloqué en raison de la congestion des mois hivernaux. Des « cailloux » (amas de toxines) se forment alors, diminuant la résistance des anticorps. On oublie souvent que notre corps a besoin d'entretien et de nettoyages réguliers, tout comme on effectue régulièrement les vidanges sur une automobile.

La cause de tout déséquilibre (ou maladie) est le résultat de l'accumulation des toxines : il est très salubre de pratiquer les 5 nettoyages prescrits par le Panchakarma (de *panch* = 5 en Sanscrit) particulièrement aux changements de saison.

Guidé par les enseignements de l'Ayurvéda, nous pensons qu'en fournissant au corps une nourriture appropriée et un environnement sain, nous pouvons fortifier notre système immunitaire et aider à l'auto-guérison. Nous possédons une capacité innée à réparer les dommages et à guérir des maladies. Malheureusement, la plupart d'entre nous ne veulent pas l'admettre. Même si on nous l'explique, nous avons du mal à le croire. Nous courons après des remèdes ou des traitements extérieurs à nous et refusons d'admettre les fonctions biologiques de l'Énergie qui se trouve en nous.

Nous sommes comme le chevreuil musqué : vous savez sans doute que le musc, ce parfum et aphrodisiaque puissant, provient d'une excroissance qui se développe comme une glande dans le nombril du chevreuil mâle. Cet aphrodisiaque dégage un parfum si puissant et agréable que le chevreuil cherche partout autour de lui et court et court après ce parfum pour en trouver la source. Il ignore que cette source se trouve en lui ! Alors, après avoir beaucoup couru après quelque chose qu'il croyait extérieur à lui, épuisé et frustré, il meurt...

Maintenant, quelques explications : La composition et l'entretien de notre corps se fait par la transformation de l'oxygène en énergie et la nourriture (solide comme liquide) est transformée en 7 *dhatu*s, ou tissus : le sang, les muscles, les os, etc. Comme dans toutes les machines, si l'élimination des déchets est bloquée, c'est tout son fonctionnement qui est perturbé. La machine qui est la clé de la santé est située au centre de notre corps et est appelée : Système digestif.



Le système digestif

D'où la nécessité de « *mal shodan* » :

“*mal*” (= qu'il est utile et nécessaire d'évacuer, mais reste bloqué) consiste dans tous les sous-produits toxiques et non utilisables qui, pendant le processus décrit ci-dessus, ne devraient pas être conservés par le corps (ni par l'esprit...) plus longtemps que nécessaire. Nous possédons un système inné destiné à l'évacuation naturelle de toutes ces impuretés. Cependant, notre style de vie actuel et les nutriments que nous absorbons ne sont pas naturels. Ces impuretés accumulées et non éliminées (par la constipation, la grippe, etc...) deviennent un terrain fertile pour la croissance de bactéries et microbes indésirables entraînant divers maux et maladies. Et si nous les négligeons pendant une trop longue période, les maladies bénignes deviennent chroniques et même mortelles.

“*shodhan*” (= traitement) vise à supprimer les causes des maladies, somatiques comme psychosomatiques. Le processus consiste dans une purification interne et externe.

La thérapie « *mal-shodhan* » est généralement appelée **PANCHAKARMA** (les cinq techniques). Cependant, ce n'est pas une théorie stricte. C'est pourquoi le Panchakarma est pratiqué de différentes manières selon les différentes traditions indiennes de l'Ayurvéda.

La méthode ci-dessous reprend toutes les recommandations du Sage Shrusuta. Il a divisé la méthode en trois étapes:

1. POORVAKARMA – Préparation – pour aider le système digestif à “détacher” les déchets et le lubrifier pour aider à leur élimination:

- 1 **Pachana** : absorption d'herbes digestives et purgatives dans de l'eau ou de l'huile,
- 2 **Snehana** : absorption d'huile purgative et massage externe à l'huile,
- 3 **Svedana** : bain de vapeur,



2. PRADHANAKARMA – Panchakarma proprement dit, qui utilise plusieurs méthodes pour éliminer les déchets des organes :

- 1 “Vaman” par le **kunjalkriya** (vomissement – élimination par la bouche)
- 2 “Virechan” (purge – élimination par les intestins en buvant de l'eau salée)
- 3 “Vasti” (par le **shankha-prakshalana** – lavement)
- 4 “Nasya” (ou **uttara/jalaneti** – nettoyage du nez, des oreilles et de la bouche)
- 5 “Rktamokshana” (purification du sang par diverses méthodes)

3. PASCHATAKARMA – Retour à la normale. En effet, après les méthodes de purification ci-dessus, le corps ne peut supporter immédiatement une alimentation normale. Il faut donc l'aider à revenir progressivement à la normale par des liquides, un régime adapté et un traitement à base d'herbes.

L'Ayurvéda est une médecine à part entière, mais n'est pas encore reconnue en France. Pour simplifier, après avoir étudié et expérimenté tous les aspects de soins traditionnels ci-dessus, nous avons sélectionné les cinq soins les plus efficaces et pratiques pour éliminer de notre organisme à la fois les toxines internes et externes.

Ces cinq soins nettoient complètement et en même temps, sont des plus simples. Ils ne nécessitent pas d'appareils compliqués, ni de produits spécialisés à importer de loin. Tout le monde peut les pratiquer chez soi. Mais il est vrai que la pratique en groupe et sous la surveillance de quelqu'un d'expérimenté est plus encourageante.

Voici donc le Panchakarma tel que nous le pratiquons :

1. **SNEHAN** : massage à l'huile
2. **SVEDANA** : bain de vapeur pour nettoyer les pores de la peau
3. **UTTARA et JALA NETI** : nettoyage des oreilles, du nez et de la gorge
4. **KUNJAL KRIYA** : vomissement
5. **SHANKA PRAKSHALANA** : drainage d'eau par le côlon (hydro-colonothérapie) avec jeûne.

Swami Yoga-Anand

« *Divya Niketan* », la science de l'âme

Je n'ai pas eu l'occasion de rencontrer directement « Divya », Gilberte Durand, ancienne élève, co-traductrice des ouvrages du Swami Yogeshwaranand Paramahans Saraswati, mais je me souviendrai longtemps de sa petite voix douce au téléphone.

Elle était responsable du centre de Yoga « Divya Niketan » à Prades dans le Sud de la France ; Swami-Ji la connaissait bien.

Elle me parlait de ses débuts comme professeur d'éducation physique à l'éducation nationale, puis comme professeur de yoga. Elle me faisait part de son inquiétude concernant l'enseignement du sport dans les écoles et de l'enseignement en général ; qui semblait progressivement exclure le respect de certaines valeurs morales et spirituelles au profit de la compétition. Le sport était devenu un moyen de gagner de l'argent au détriment des valeurs enseignées par Pierre de Coubertin. Elle prévoyait avec un certain affolement les dommages corporels et mentaux qui risquaient d'en découler si rien n'était mis en œuvre pour y pallier.

Lorsqu'elle me disait cela, ce n'était jamais avec tristesse, mais avec une fraîche gaieté dans la voix et surtout avec une grande compassion. J'étais à la fois touché et étonné qu'elle me téléphone aussi régulièrement ; bien sûr, elle connaissait bien Swami-Ji et savait que j'étais proche de lui ; à l'époque elle avait plus de quarante ans.

Ce 15 mars 2006 elle vient de fêter quatre-vingt onze ans, passant les dernières années de sa vie dans une maison de retraite à Prades.

Après un brillant parcours professionnel à Paris, elle avait séjourné dans l'ashram de Rishikesh situé dans le nord de l'Inde, où enseignait un grand maître indien. Si je vous parle d'elle aujourd'hui dans cet article, c'est d'une part pour lui rendre hommage et aussi pour vous présenter les écrits de Swami Yogeshwaranand Paramahans Saraswati, auteur classique réputé en Inde ; plusieurs de ses livres ont été traduits en langue française grâce à Gilberte Durand et à Serge Hutin.

A ce jour deux livres ont pu être édités : BAHIRANGA YOGA « Premier pas du Haut Yoga » et ATMA-VIJNANA « Science de l'Âme ».

Pour les connaisseurs, *BAHIRANGA YOGA* « Premier pas du Haut Yoga » traite des cinq premiers piliers du Yoga selon PATANJALI qui sont :

1. YAMAS en cinq points : Ahimsa (non-violence), Satya (vérité), Asteya (non-vol), Brahmacharya (bonne conduite sexuelle), Aparigraha (absence de convoitise).
2. NIYAMAS en cinq points : Saucha (pureté), Santosha (contentement), Tapa (austérité), Swadhyaya (étude), Ishwar-Pranidhan (dédicace).
3. ASANAS, postures de yoga : (264 illustrations de yogis).
4. PRANAYAMAS, science du souffle : (60 types de respiration à destination des yogis).
5. PRATYAHARA, contrôle des organes des sens. Dans ce livre sont aussi décrits 13 SHAT-KARMAS (méthodes de purification de yoga) et 15 MUDRAS (gestes symboliques).

Le livre suivant *ATMA-VIJNANA* « Science de l'Âme » traite des trois derniers piliers du Yoga :

6. DHARANA SADHANA, concentration.
7. DHYANA SADHANA, méditation.
8. SAMADHI, contemplation.

Ce livre décrit les 5 KOSHAS (enveloppes), les principaux CHAKRAS (roues, centres vitaux), selon les enseignements traditionnels de l'Inde, et contient 28 illustrations.

C'est le genre de livre qui dans un premier temps lorsque nous l'abordons, nous fait prendre conscience de notre ignorance. C'est un sentiment à la fois inconfortable et enthousiasmant. L'enseignement que nous transmet Swami Yogeshwaranand Parahams Saraswati, prend racine directement dans le Vedanta, les Upanishads et les Vedas, livres sacrés de l'Hindouisme.

Je pense que pour le pratiquant du massage ayurvédique il peut devenir une grande source d'inspiration.

Je remercie Dominique Martin qui a contribué à la réalisation de cet article. Après avoir pratiqué ****le yoga**** une dizaine d'années auprès de Divya et reçu l'enseignement ****sur le massage ayurvédique**** par Swami Yoga-Anand, elle s'occupe actuellement du suivi du travail de traduction et d'édition entrepris par Gilberte Durand et Serge Hutin, en liaison avec le siège social en Inde

Pour mémoire : <http://www.yoganiketan.org>

Pour ma part je suis infiniment reconnaissant à Swami Yoga-Anand de m'avoir permis d'être en contact avec l'enseignement multimillénaire qu'est l'Ayurvéda.

Om Shanti.

Michel Le Poulain

* * *

Petit problème d'arithmétique védique

En classe de calcul, le professeur demande à ses élèves : *Combien faut-il de kilos de peinture pour repeindre un Boeing ?*

Les élèves se penchent sur leur cahier, calculent et les réponses commencent à fuser :

- *10.000 kilos !* dit l'un,
- *Non c'est beaucoup trop, 500 kilos !* dit un deuxième,
- *Enfin, j'ai calculé,* dit le premier de la classe, et c'est très précis : *856 kilos !*
- *Non,* répond le professeur, *personne n'a trouvé.*

Alors s'élève une voix au fond de la classe :

- *Moi, je repeins le Boeing en deux coups de pinceau !*
- *Mais, as-tu sérieusement réfléchi ?* lui répond son voisin, *Te rends-tu compte, deux coups de pinceau pour un immense Boeing, c'est totalement impossible, voyons !*
- *Tu n'y penses pas !,* dit un autre, *enfin, tais-toi au lieu de dire des bêtises !*

Le Professeur alors intervient :

- *Laissez donc votre camarade expliquer sa méthode, et puis vous jugerez ensuite, car c'est lui qui a raison !*

L'élève précise alors :

- *Eh bien, voilà... Je vais à l'aéroport, je laisse le Boeing s'envoler, et lorsqu'il est tout là haut, très loin, tout petit, je donne deux coups de pinceau, et voilà !!!*

Moralité : Lorsqu'on regarde les chose de loin, on arrive à résoudre ses problèmes, même ceux qui paraissent le plus insurmontables : rien ne vaut le détachement. Si nous nous détachons de nos problèmes, si nous prenons de la distance, grâce à la méditation, en particulier, alors ceux-ci se résolvent souvent en deux coups de pinceau !

Hélène Marie

* * *

Les trois doshas : déterminez votre constitution

VATA, PITTA, KAPHA... Trouver le bien-être promis par l' Ayurvéda est impossible si on ne connaît pas sa « prakiti » (constitution), constituée d'un « dosha » dominant dans chaque individu, et d'un dosha secondaire, plus rarement des trois... C'est notre constitution, et tous les traitements, régimes, style de vie seront différents selon la constitution de chacun.

Bref, êtes-vous Vata, Pitta ou Kapha, ou Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Kapha-Vata ???

Voici la réponse, grâce à ce petit questionnaire, parmi d'autres, pour vous aider à faire un premier diagnostic de votre constitution...

(Répondez par une croix dans la colonne qui vous correspond le mieux)

	I	II	III
Quand vous étiez enfant, vous étiez	maigre <input type="checkbox"/>	ni maigre ni robuste <input type="checkbox"/>	robuste <input type="checkbox"/>
Actuellement, votre corpulence est	légère <input type="checkbox"/>	moyenne <input type="checkbox"/>	massive <input type="checkbox"/>
Votre ossature est	fine <input type="checkbox"/>	moyenne <input type="checkbox"/>	massive <input type="checkbox"/>
Votre peau est	sèche, gercée <input type="checkbox"/>	douce <input type="checkbox"/>	grasse <input type="checkbox"/>
Vous transpirez	peu <input type="checkbox"/>	beaucoup <input type="checkbox"/>	modérément <input type="checkbox"/>
Votre couleur de peau est	sombre ou pâle <input type="checkbox"/>	jaune, rose <input type="checkbox"/>	claire, ambrée <input type="checkbox"/>
Vous bronzez	facilement <input type="checkbox"/>	vous brûlez <input type="checkbox"/>	lentement <input type="checkbox"/>
Vos cheveux sont	crépus, sombres <input type="checkbox"/>	fins, clairs <input type="checkbox"/>	touffus, épais, brillants <input type="checkbox"/>
Vos yeux sont	sombres, petits <input type="checkbox"/>	clairs, pénétrants <input type="checkbox"/>	bleus, grands <input type="checkbox"/>
Vos dents sont	désordonnées, en avant <input type="checkbox"/>	ordonnées, jaunes <input type="checkbox"/>	solides, blanches <input type="checkbox"/>
Vos ongles sont	fragiles <input type="checkbox"/>	solides <input type="checkbox"/>	très solides <input type="checkbox"/>
Vous préférez les climats	chauds, ensoleillés <input type="checkbox"/>	frais, ventilés <input type="checkbox"/>	chauds ou froids <input type="checkbox"/>
Vous détestez les climats	froids <input type="checkbox"/>	chauds <input type="checkbox"/>	humides <input type="checkbox"/>
Vous préférez le goût	salé <input type="checkbox"/>	amer <input type="checkbox"/>	piquant <input type="checkbox"/>
Votre appétit est	changeant <input type="checkbox"/>	bon <input type="checkbox"/>	solide <input type="checkbox"/>
Avant de manger, ce qui prédomine	vos yeux <input type="checkbox"/>	vos yeux <input type="checkbox"/>	les deux <input type="checkbox"/>
Vous préférez manger	une bonne salade <input type="checkbox"/>	un bon beignet <input type="checkbox"/>	un bon gâteau <input type="checkbox"/>
Si vous sautez un repas	vous le faites souvent <input type="checkbox"/>	cela vous irrite <input type="checkbox"/>	aucun problème <input type="checkbox"/>
Votre soif est	changeante <input type="checkbox"/>	fréquente <input type="checkbox"/>	rare <input type="checkbox"/>

Votre digestion est	inconstante <input type="checkbox"/>	bonne <input type="checkbox"/>	lente <input type="checkbox"/>
Vous évacuez	difficilement <input type="checkbox"/>	souvent <input type="checkbox"/>	régulièrement <input type="checkbox"/>
Vos selles sont	dures <input type="checkbox"/>	molles <input type="checkbox"/>	épaisses <input type="checkbox"/>
Physiquement, vous êtes	hyperactif <input type="checkbox"/>	actif <input type="checkbox"/>	calme <input type="checkbox"/>
Mentalement, vous êtes	hyperactif <input type="checkbox"/>	actif <input type="checkbox"/>	méthodique <input type="checkbox"/>
Emotionnellement, vous êtes plutôt	anxieux <input type="checkbox"/>	coléreux <input type="checkbox"/>	possessif <input type="checkbox"/>
Vous parlez	rapidement <input type="checkbox"/>	avec emphase <input type="checkbox"/>	lentement <input type="checkbox"/>
Dans vos activités, vous êtes	inventif <input type="checkbox"/>	planificateur <input type="checkbox"/>	routinier <input type="checkbox"/>
Vous êtes plutôt	émotif <input type="checkbox"/>	passionnel <input type="checkbox"/>	rationnel <input type="checkbox"/>
Vous vous souvenez plus facilement	du passé proche <input type="checkbox"/>	du présent <input type="checkbox"/>	du passé lointain <input type="checkbox"/>
Vos opinions sont	changeantes <input type="checkbox"/>	assez stables <input type="checkbox"/>	très stables <input type="checkbox"/>
Dans le travail, vous êtes plutôt	créatif <input type="checkbox"/>	intellectuel <input type="checkbox"/>	tourné vers les autres <input type="checkbox"/>
L'argent	ça va <input type="checkbox"/>	ça va et ça vient <input type="checkbox"/>	ça vient <input type="checkbox"/>
Vous êtes plus facilement	intimidé <input type="checkbox"/>	agressif <input type="checkbox"/>	équilibré <input type="checkbox"/>
Votre sommeil est	léger, rare <input type="checkbox"/>	profond, court <input type="checkbox"/>	lourd, prolongé <input type="checkbox"/>
Vous rêvez de	voler <input type="checkbox"/>	lutter <input type="checkbox"/>	nager <input type="checkbox"/>
Vous choisissez un cadeau, c'est	un disque <input type="checkbox"/>	une vidéocassette <input type="checkbox"/>	un parfum <input type="checkbox"/>
Si vous tombez malade, vous avez	des douleurs <input type="checkbox"/>	de la fièvre <input type="checkbox"/>	des congestions <input type="checkbox"/>
Une contrariété vous met dans un état	d'anxiété <input type="checkbox"/>	de colère <input type="checkbox"/>	de vigilance <input type="checkbox"/>
Une gentillesse vous	surprend <input type="checkbox"/>	enflamme <input type="checkbox"/>	enivre <input type="checkbox"/>
Le sexe, c'est	l'imagination <input type="checkbox"/>	l'initiative <input type="checkbox"/>	la durée <input type="checkbox"/>

RÉSULTAT : Additionnez les croix dans chaque colonne et faites le calcul suivant :

Vous êtes :

Nombre de croix dans la colonne I : ... x 2,5 = % VATA

Nombre de croix dans la colonne II : ... x 2,5 = % PITTA

Nombre de croix dans la colonne III : ... x 2,5 = % KAPHA

Le pourcentage le plus élevé est votre dosha dominant et le deuxième votre dosha secondaire.

Bonne aventure en Ayurvéda !!

Hélène Marie

* * *

Manger scientifiquement selon l'Ayurvéda

L'Ayurvéda explique que la conscience (un symptôme de l'âme), lorsqu'elle est couverte par l'*ahankara* (le faux ego), "transporte" l'être vivant d'un corps à l'autre. Ce corps est composé de cinq éléments grossiers d'énergie matérielle (*panca maha-bhutas*): la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Ces éléments se combinent en fonction des qualités de la nature acquises par chaque individu. Ces qualités, qui sont au nombre de trois: la vertu, la passion et l'ignorance (*sattva, rajas et tamas*), se mêlent aux cinq éléments grossiers pour former ce que l'Ayurvéda nomme *tridosha*, les trois principes énergétiques vitaux du corps dont ils sont également les constituants de base. Ces *tridosha* déterminent la nature particulière (*prakriti*) de chacune de nos enveloppes corporelles.

Les *tridosha* sont appelés en sanskrit *vata, pitta* et *kapha*. Ces termes ont été traduits respectivement par vent, bile et flegme ou mucus, mais ce ne sont pas ces substances. Ce sont plutôt les principes énergétiques qui favorisent la production et la distribution de ces substances ainsi que des autres, afin de se maintenir en bonne santé.

L'équilibre des *doshas* (et la bonne santé qui en résulte) dépend de la modération dans le manger et le dormir. Quand ces deux activités sont excessives, insuffisantes, faites au mauvais moment ou d'une mauvaise manière, les *doshas* ont toutes les chances d'être perturbés. L'Ayurvéda recommande le *sama yoga*, c'est-à-dire la réponse aux besoins du corps de façon correcte et régulière.

Un mental paisible et une sensation d'équilibre sont les conséquences naturelles d'une alimentation correcte. L'agitation du mental, des sensations de lourdeur ou de fatigue après un repas sont souvent les signes qu'un ou plusieurs facteurs essentiels ont été négligés. Ces facteurs, qui déterminent un repas harmonieux et les bénéfiques que le corps en reçoit, sont au nombre de six; ainsi, il faut considérer le lieu, le moment, le temps écoulé depuis le précédent repas, les aliments qui seront mangés, l'ordre dans lequel ils seront absorbés ainsi que l'état d'esprit de la personne qui va manger.

L'endroit ou l'atmosphère où l'on prend son repas doit être calme; Il faut y proscrire les discussions sur les affaires et les sujets mondains. Il est préférable de profiter de cette occasion qui nous est donnée d'apprécier la nourriture comme du *prasada* ou miséricorde du Seigneur.

Le moment de la journée propice à la prise du repas est aussi significatif. De même que des activités particulières ont lieu à certains moments, il y a des moments optimaux pour manger. Jataragni (*Vaisvanara*), le feu de la digestion, est plus fort lorsque le soleil est au zénith, à midi. C'est pourquoi le repas principal de la journée doit être pris aux environs de midi.

Au cours de ce repas, les deux tiers de l'estomac peuvent être remplis de nourriture qui sera entièrement digérée. Plus on s'éloigne de midi et plus Jataragni faiblit. Les repas du matin et du soir doivent être légers. Ainsi, au petit déjeuner et au dîner, il est préférable des prendre des aliments "légers" (fruits, lait, *kitchri*, riz soufflé, etc.). Il est également possible de manger d'une manière plus conséquente, à condition de ne remplir qu'un tiers de l'estomac. Si l'on veut prendre un repas opulent le soir par exemple, on doit estimer la quantité de nourriture propre à remplir l'estomac et n'en prendre qu'un tiers. Sinon les *doshas* seront immédiatement perturbés. La sous-alimentation peut provoquer un dérangement graduel de *vata dosha* mais l'excès de table peut produire une réaction immédiate sur tous les *doshas*. L'antidote en cas d'excès au cours d'un repas est de "sauter" le suivant, donnant ainsi à Jataragni plus de temps pour digérer l'excédent de nourriture.

Si l'on mange de nouveau alors que le dernier repas n'a pas encore été entièrement digéré, on ne peut s'attendre à voir cette nouvelle nourriture digérée et convertie en *rasa*, le premier élément du corps. Au contraire, cette nourriture non digérée, désignée sous le terme sanskrit de "*ama*" (dangereux, pernicieux), demeurera dans l'estomac et le duodénum. L'*ama* n'est ni *rasa* (lymphe) ni *mala* (déchets éliminés sous forme d'excréments ou d'urine). C'est une substance fermentée dont la toxicité augmente avec le temps. L'*ama* est l'un des principaux agents qui dérangent les *doshas*, voir même leur pire ennemi. Ces derniers résidant dans ou autour de l'estomac, ils sont d'autant plus vulnérables lorsque l'*ama* s'y trouve. Quand un *dosha* est dérangé, il peut quitter son siège et circuler avec l'*ama* en créant une maladie dans n'importe quelle partie du corps.

Le corps est une unité holistique dont l'estomac est le centre. Ainsi la manière scientifique de manger, selon l'Ayurvéda, est le facteur le plus important dans la prévention de la maladie.

Selon l'Ayurvéda, il ne faut rien manger durant les six heures qui suivent un repas. Si on enlève six heures de sommeil sur une journée de vingt quatre heures, il reste dix huit heures, soit le temps nécessaire pour respecter les intervalles entre trois repas.

La meilleure façon de manger est basée sur le système des six *rasas*. On doit commencer par manger les aliments qui provoquent une réaction douce (*madhura rasa*) et ne remplir avec ceux-ci qu'un tiers de l'estomac.

Cette sorte d'aliments comprend les céréales, la farine (*chapatis*, pains), la plupart des légumes crus et les sucreries. Ils sont dans leur majorité solides ou semi-solides. On les nomme *kaphaj* ; ils donnent au corps des "matériaux de construction" (protéines, acides aminés). Les aliments qui entrent dans cette catégorie (*madhura rasa*) doivent toujours être pris au début d'un repas et en quantité supérieure aux autres *rasas*, sauf en cas de dérangement de *kapha* comme dans l'obésité ou le diabète.

Viennent ensuite les aliments aux réactions acides et salées (*amla et lavana rasas*). Ce sont les légumes cuits avec leur jus, les soupes de légumineuses (*dahl*) et le yaourt frais. Ils sont de consistance liquide et on les dit pittaïques, c'est-à-dire qu'ils augmentent l'action de *pitta dosha* et celle du feu de la digestion. Le "remplissage" du deuxième tiers de l'estomac sera complété par une petite quantité de riz (*madhura rasa*) qui donnera l'impression de satiété.

Selon cette méthode, le dessert, s'il y en a un, doit être consommé au début du repas. On peut cependant en prendre à la fin, avec modération. Il faut comprendre que la plupart des sucreries sont, par nature, lourdes et difficiles à digérer. La sécrétion d'acide hydrochlorique dans l'estomac est plus importante au début du repas; c'est pourquoi les aliments dits lourds doivent être pris à ce moment-là.

La salade, lorsqu'elle fait partie d'un repas, doit être prise avec les aliments *amala* et *lavana rasas*. Elle sera toujours préparée avec du yaourt ou une sauce avec citron et sel, afin de la rendre plus digeste et de réduire sa tendance à augmenter l'action de *vata dosha* (qui produit une dilatation de l'abdomen, des gaz, ainsi que la constipation). On ne doit jamais commencer un repas avec de la salade.

Les fruits ne doivent pas faire partie d'un repas copieux. Il est préférable de les manger seuls ou avec du lait (chaud), car ils constituent un repas en eux-mêmes.

Le premier tiers de l'estomac ayant été rempli avec des aliments solides générateurs de *kapha*; le second tiers ayant reçu des liquides favorisant la production de *pitta*; il reste un tiers de l'estomac qui sera réservé à l'air, l'élément qui agit sur *vata*. Ainsi l'équilibre des *doshas* sera respecté et la digestion se fera complètement et efficacement.

Alain Guélinboin

* * *

Des nouvelles du cours collectif du vendredi soir...

Le vendredi 24 mars dernier, nous avons eu le plaisir d'avoir la visite de Swami-Ji à notre cours collectif, à son retour d'Inde.

Swami-Ji nous a annoncé rechercher éventuellement un local sur la région parisienne, pour compléter son travail du Barcarès... Merci de prendre contact avec lui si vous entendez parler d'un lieu propice...

* * *

Recettes rafraîchissantes de printemps

YAOURT, FROMAGE BLANC ET COTTAGE CHEESE

Le YAOURT est tout d'abord rafraîchissant, mais à la longue, il a un effet réchauffant sur l'organisme. Il est lourd, humide, acide et astringent. Il est déconseillé le soir. Il calme le dosha Vata.

Mangé tel quel, le yaourt est trop chaud et trop acide pour être mangé régulièrement par un Pitta ; ou alors, il faut y ajouter de l'eau et le sucrer avec du sirop d'érable, du malt d'orge ou des fruits. On peut aussi y ajouter du jus de citron, de la coriandre ou cannelle en poudre et du cumin.

Pour un Kapha, c'est mieux de le mélanger à des sauces comme les curry's ou de le boire sucré avec du miel (ex. du lassi Kapha). Miel, cannelle, gingembre, poivre noir et cardamome aident le Kapha à mieux le digérer.

Le FROMAGE BLANC et le COTTAGE CHEESE sont merveilleusement rafraîchissants pour un Pitta, et parce qu'humides et lourds, ils sont excellents pour l'équilibre d'un Vata. Ils peuvent souvent remplacer la crème ou le yaourt. On peut aussi ajouter du jus de citron.

Ils sont trop lourds pour être mangés quotidiennement par un Kapha, mais ils le déséquilibrent moins que des fromages à pâte dure.

Lorsqu'on les sert avec du poivre noir fraîchement moulu, la digestion en est améliorée chez les trois doshas.

VATA LASSI Vata-, Pitta + (légèrement), Kapha +

4/5 tasse de fromage blanc ou cottage cheese

4/5 tasse yaourt

1 1/5 tasse d'eau

1 1/2 cc de cumin en poudre

1 cs de miel ou 3 grosses dattes dénoyautées

1cc de jus de citron

PITTA LASSI Vata -, Pitta -, Kapha -

4/5 tasse de fromage blanc ou cottage cheese

4/5 tasse de yaourt

1 bonne tasse d'eau

3 cc de coriandre en poudre

1 cs de sirop d'érable ou 3 grosses dattes dénoyautées

KAPHA LASSI Vata -, Pitta +, Kapha -

4/5 tasse de yaourt

1 1/2 tasse d'eau

3 cc de miel

1/5 cc de cannelle et gingembre, de poivre noir et cumin en poudre

1 gousse de cardamome

Bien mélanger tous les ingrédients avec un mixer et boire à la température de la pièce.

Danielle Lefort

Le système nerveux neurovégétatif, ce mal connu

Tout le monde connaît le système nerveux cérébro-spinal, responsable de la motricité, de la sensibilité (superficielle et profonde) et des 5 organes des sens : vue, ouïe, olfaction, goût et toucher.

En revanche , le système nerveux neurovégétatif, dit "autonome", est beaucoup moins connu : il joue pourtant un rôle essentiel dans la régulation des grandes fonctions physiologiques vitales : cardiaque, respiratoire, digestive, rénale, immunitaire, sexuelle notamment .

Lorsque nous tremblons de peur, que nous bâillons ou que nous avons la "chair de poule", les jambes "coupées", la digestion "bloquée", que nous transpirons ou pâlissons sous l'effet d'une émotion, toutes ces réactions sont des manifestations neurovégétatives.

Anatomiquement, il existe une chaîne de ganglions sympathiques de part et d'autre de la colonne dorso-lombaire qui envoient et reçoivent des nerfs des organes effecteurs. Il existe également des nerfs sympathiques qui partent du bulbe et de la moëlle sacrée. Il faut également préciser que ce système inclut les glandes surrénales, situées comme leur nom l'indique au dessus des reins .

Physiologiquement, le SNNV se divise en 2 sous-systèmes :

- le système orthosympathique responsable de l'action : il entre en jeu quand il y a nécessité d'agir – attaque ou fuite, course ; il se manifeste par une accélération cardiaque et respiratoire, la répartition préférentielle du volume sanguin au niveau des muscles, l'augmentation du taux de sucre sanguin, l'arrêt de la digestion, une sécrétion d'adrénaline ; en résumé, l'organisme se donne les moyens d'agir et de parer rapidement à un danger,
- le système parasympathique responsable de la restauration de l'organisme, de la récupération et du repos après l'effort : ralentissement cardiaque, augmentation des sécrétions digestives , du péristaltisme intestinal, relâchement musculaire, préparation au sommeil, répartition préférentielle du volume sanguin dans la sphère digestive, activation du système immunitaire.

Normalement ces deux systèmes doivent fonctionner harmonieusement et chacun à tour de rôle en fonction du contexte dans le quel se trouve le sujet.

Il existe en fait des sujets qui ont un mode de fonctionnement ortho ou parasympathique prédominant :

- les sujets à fonctionnement ortho prédominant sont actifs, dynamiques, souvent petits dormeurs, et prédisposés à certaines pathologies comme par exemple l'infarctus du myocarde,
- les sujets à fonctionnement para prédominant sont souvent lents, gros dormeurs, prédisposés à l'asthme et à la dépression notamment.

Ces deux catégories sont évidemment très caricaturales et la réalité est plus complexe.

- il existe enfin selon moi une troisième catégorie ; ce sont les sujets à instabilité neurovégétative marquée : ils connaissent par exemple de brutales chutes de tension, sont un jour optimistes et dynamiques, le lendemain abattus et pessimistes.

Il me paraît intéressant de constater que l'on peut faire un rapprochement entre les catégories décrites ci-dessus et la classification des individus selon l'Ayurvêda : les sujets orthosympathiques évoquent les individus de type Pitta, les parasympathiques évoquent les Kapha, et les sujets instables m'évoquent les Vata. (Ces rapprochements n'engagent que moi) .

Il est également intéressant de remarquer que des techniques comme le massage ou la relaxation stimulent en général le système parasympathique.

En conclusion, il est réconfortant de constater que si les pensées orientales et occidentales utilisent des mots et des concepts différents pour désigner les phénomènes physiologiques, elles arrivent en définitive à des conclusions identiques.

Anne Boulanger

* * *

Les randonnées de l'APMA : les mondes parallèles

Il existe des mondes parallèles : faites un pas de côté et vous y pénétrerez.

Quittez les autoroutes de l'existence. Tout est à la portée d'un pas de côté.

Le dimanche 8 janvier, les randonnées de l'APMA nous ont conduits au sud de Versailles, vers le Bois de Satory et les étangs de la Bièvre.

C'était un dimanche d'hiver des plus froids, des plus humides, des plus sombres, avec cette brume dont on ne sait si elle vous mouille ou non.

Nous démarrons de la gare de Versailles Chantiers, quelques pas dans la ville, puis une première petite côte s'enfonce entre les arbres et nous voilà dans le Bois.

Satory, le camp militaire, n'est pas loin. Pourtant, entre les immeubles versaillais et le champ de manœuvres entouré de barbelés, un peu de nature s'obstine à exister. Nous cheminons sur le sentier de plus en plus étroit. Au bout, les immeubles de Saint-Cyr. Virage vers le sud (nous étions équipées d'une boussole, cette fois...) et puis cap à l'est pour longer le cours de la Bièvre.

Là, nous sommes coincées entre les militaires et la A 86 : à certains détours du chemin, on l'aperçoit, cette autoroute, grondante, vrombissante et fumante des gaz d'échappement... Quoi, ça existe ? Est-il possible que nous vivions là dedans sans plus nous poser de questions que cela ?

Et puis le sentier nous en éloigne de nouveau, et là, c'est la paix, le silence : les étangs de la Bièvre et leur brume d'hiver... Personne, que les canards à col vert et autres oiseaux à bec jaune, et cette paix de début du monde. Le silence.

Et la A 86 qui n'est qu'à quelques centaines de mètres, mais là on ne l'entend plus, on n'entend que le silence avec soi-même. Que nos pas sur le sentier...

Un étang, puis deux, puis trois... Et toujours la même paix. Avons-nous vu un lotus flottant sur l'eau ?

D'un coup, nous réalisons que le jour commence à tomber : il est temps de rentrer, la nuit tombe tôt en janvier...

Retour à Versailles, la paix des étangs de la Bièvre nous habitera encore longtemps...

Les mondes parallèles sont là : il suffit de faire un pas de côté.

Les étangs de la Bièvre ou une autre vie : faites un pas de côté et retrouvez le silence, la paix... Tous les matins du monde...

Om Shanti !

Hélène Marie

NB : La prochaine randonnée de l'APMA est prévue au début de l'été ; elle vous sera annoncée par mail.

* * *