

OM SHANTI

Le Petit Journal de l' Ayurvéda

N° 19

Décembre 2011

EDITO : Au fil de l'eau

Dans ce numéro, l'eau sous toutes ses formes : l'eau de la mer et du voyage, l'eau qui nourrit, l'eau qui soigne, l'eau de la vie...

Navigation en Méditerranée... « *J'aimerais tant voir Syracuse...* », disait la chanson. L'une de nous l'a fait et nous plonge dans la mythologie grecque, aussi riche d'enseignements que la mythologie hindoue.... Voyage sur les traces d'Ulysse et de Brigitte...

Autour de l'eau : des explications sur les bienfaits d'une eau qui rejoint les principes de l'équilibre acido-basique, l'importance de l'eau dans les textes anciens de l'Ayurvéda et une description vécue du processus de la maladie. Et des cures thermales exceptionnelles en Turquie.

Sans oublier la traditionnelle poésie : une méditation de Pierre Feuga, grand nom du yoga, infatigable voyageur de l'intérieur.

Le temps d'une lecture de notre Petit Journal Om Shanti, larguons les amarres : laissons-nous voguer... laissons-nous porter ... Laissons-nous rêver...

Hélène Marie

Rédaction :

Hélène Marie www.araty.fr

Brigitte Salaün ilang@sfr.fr

Gilles Schillig gscoregem@gmail.com

Gérard Edde www.editions-tredaniel.com

Martine Fabry fabry.m@wanadoo.fr

Sylvie Desprez www.vousentirmieux.fr

Alain Guélinboin alain.guelinboin@dbmail.com

Membres de : APMA International www.massage-ayurvédique.com

Mon tour de Méditerranée en 81 jours



*Ô Muse, conte-moi l'aventure de
l'Inventif :
celui qui pilla Troie, qui pendant
des années erra,
voyant beaucoup de villes,
découvrant beaucoup d'usages,
souffrant beaucoup d'angoisses
dans son âme sur la mer*

Odysée, I, 1-4

L'année dernière je vous racontais mon expérience des massages en Voyage et vous proposais plutôt pour éviter les bobos, de sages massages entre amies... C'est ce que nous avons fait avec Hélène en cet fin d'été... un bel échange... un lien d'amitié, de reconnaissance... au bord de la Méditerranée... *Avez-vous remarqué, qu'il y a le mot Méditer dans cette mer ?*

Qui n'a pas fait sa Salutation au lever du Soleil sur la plage du Barcarès... Qui a eu l'opportunité de jouer au Kabaddhi sur le sable chaud avec Swami Ji... Nous sommes tous unis par ce Gentil-Homme... Quoi ? Comment ? Euh !... Je voulais dire : *Nous sommes tous unis par ce Shanti – Om...*

Avez-vous remarqué que dans Voyage... il y a le mot Yoga ?... Je vous invite cette fois à suivre mon Voyage méditerranéen en 81 jours. Mon odysée en voilier ... d'Homère à Om – Mer ~

Tout a commencé à cause de la belle Hélène qui m'incita à vous raconter ce périple qui ne m'aura pas encore conduit jusqu'à Troie... (*en Turquie*) mais en Corse – Sardaigne – Ustica – Les îles Eoliennes – Sicile de Messine à Syracuse – Malte – Lampedusa – Tunisie et ses îles Kuriat et la Galite – Les Baléares.

- Partie en avril de Frontignan (près de Sète) et revenue en juillet au Barcarès -

- 2325 milles nautiques que je traduis pour les terriens en 4200 km, ce qui fait une moyenne de 50 km par jour de navigation... c'est à dire à peu près 6 heures sur 24 heures -

¼ de temps pour le bateau ... ¼ pour soi... ¼ pour découvrir les îles et les fonds marins... et le dernier quart ? ... pour Rien !...

On me demande souvent si je ne m'ennuie pas en mer ~ Ben, non !... J'adore ce quart de nuit ou de jour... C'est mon espace temps de... **MEDITERranée...**



Petit rappel :

An 1250 avant notre ère. La ville de Troie est enfin vaincue au terme d'un siège interminable et d'une ruse équestre devenue fameuse. Ulysse et ses compagnons aspirent à rentrer chez eux, en Ithaque. Les dieux en ont décidé autrement et transforment la croisière en parcours du combattant.

1- Les grandes tempêtes le jettent sur les côtes du **pays des Lotophages** où l'équipage consomme des produits hallucinogènes.

2- Ramenant ses compagnons, il tombe dans le **pays des Cyclopes**, en Sicile, où il réussit à aveugler Polyphème, fils de Proseïdon. Après lui avoir accepté de boire un vin très fort, le géant s'endort et Ulysse lui enfonce un épieu enflammé dans son unique œil. L'équipage s'enfuit.

3- Mais provoquant ainsi la haine du père Proseïdon, dieu de la mer, la mer hostile ballote la petite flotte et l'échoue sur les **rives d'Éole**, où les épreuves continuent.

4- Il doit affronter alors les anthropophages, les Lestrygons, et la magicienne **Circé** transforme ses compagnons en porcs.

5- Échappant à l'ensorcellement par un filtre magique, il oblige Circé à lui redonner ses marins, et passe un mois d'idylle avec elle.

6- Puis il se rend volontairement au pays des Cimmériens, voisins des Enfers, où il pourra évoquer l'ombre des héros morts à Troie, et consulte le devin Thésias sur son avenir.

7- Sur ses conseils, il se moque des chants des Sirènes, et prend garde des rochers de **Charybde et Scylla**,

8- Sur une nouvelle île, ses compagnons ne peuvent s'empêcher de manger les bœufs du dieu soleil, Apollon, et provoquent la colère des Dieux.

9- Une terrible tempête le poussera au naufrage, seul désormais, sur **l'île de Calypso**, où la nymphe, amoureuse de lui, le retient neuf ans, prisonnier de ses charmes.

10- Libéré sur l'ordre des Dieux, il navigue sur un radeau, et la tempête l'envoie échouer cette fois sur l'île des Phéaciens qui hospitaliers l'amèneront endormi sur son **île d'Ithaque**.



Cette grande légende qui remonte à plus de 3000 ans d'histoire reste souvenue donc sûrement utile à la mémoire collective mais Ulysse est-il de nos jours compris ? Reste-t-il un héros, symbole du courage et de la continuité ou ne paraît-il pas victime de son insouciance, de son goût du plaisir immédiat ?

Comment perdre sa route pendant dix ans en mer Méditerranée, entraînant la perte de son équipage, quand femme, enfant, sujets, royaume l'attendent ?

Pénélope ne serait-elle pas la plus grande figure de l'*Odyssée* avec ses qualités et vertus humaines (fidélité, amour constant, mère aimante, modestie, pudeur, patience...) ? Femme stable et intelligente incarnant la sagesse en opposition aux errances des hommes, aux colères et maléfices des Dieux.

Avec GPS, logiciels de cartes marines, bulletins météo etc. je ne risquais pas de me perdre en si longues pérégrinations... bien qu'en mer, le temps a tendance à disparaître dans l'intensité de l'action ou de l'inaction...



Heureuse comme Ulysse, j'ai fait un beau Voyage en suivant son sillage... et celui des dauphins...

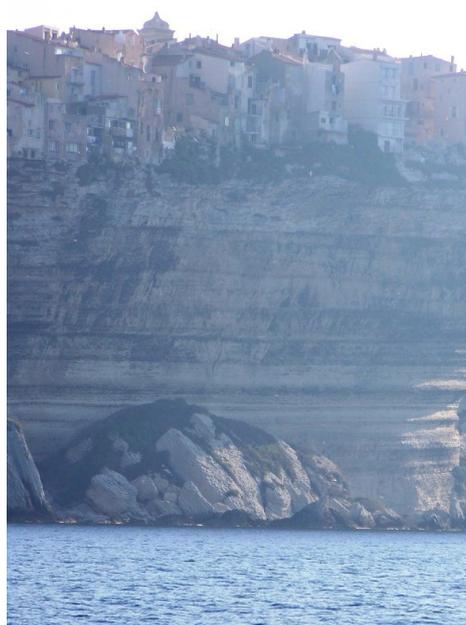


Corse ou Sardaigne ...

Le navire d'Ulysse atteint une côte dont le bord se révèle si élevé qu'on arrive *sous* la ville qui la surplombe

"Nous entrons dans ce port bien connu des marins : une double falaise, à pic et sans coupure, se dresse tout autour, et deux caps allongés, qui se font vis-à-vis au-devant de l'entrée, en étrangent la bouche.. »

Serait ce à **Bonifacio** ?





Les Eoliennes...

C'est là que vit le **Dieu des vents Eole** qui fait don à Ulysse d'une outre qui contient tous les vents dont il a besoin pour regagner Ithaque au plus tôt... Mais alors que les côtes de la patrie d'Ulysse, où l'attend Pénélope, sont déjà en vue, voilà que la curiosité pousse les compagnons d'Ulysse, endormi, à ouvrir l'outre, déchaînant les vents qui ramènent le navire jusqu'au **Stromboli**... Eole, en colère, refusera d'aider de nouveau Ulysse.



Messine entre Charybde et Scylla, avant de regagner Syracuse

Ulysse et ses compagnons doivent traverser l'un des points les plus dangereux de la Méditerranée, le détroit de Messine... Le détroit est gardé par deux créatures redoutables demeurant de part et d'autre du rivage : Charybde, fille de Poséidon et de Gaïa, et Scylla, une nymphe que la magicienne Circé avait transformée en monstre.

Le dieu grec Héphaïstos tenait une forge dans l'Etna aidé par des cyclopes forgerons.

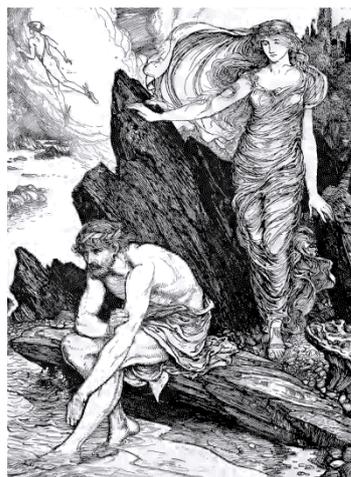
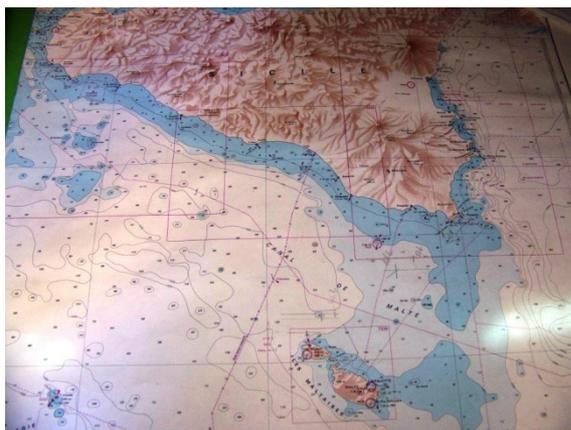
La légende raconte qu'Alphée, dieu fleuve, poursuit la nymphe Aréthuse (qui s'était baignée dans ses eaux) sous l'apparence d'un chasseur. Effrayée, elle s'enfuit jusqu'en Sicile, où elle se réfugia sur l'île d'Ortygie, **Syracuse**. Artémis la changea en source. Mais Alphée, déterminé, répandit ses eaux sous la mer jusqu'en Sicile, et émergea à Ortygie afin de fusionner avec Aréthuse.



Dans l'Antiquité, les monnaies de Syracuse étaient frappées de la tête d'**Aréthuse** entourée de poissons.



Lors de l'**attaque de Syracuse**, alors colonie grecque, par la flotte romaine, la légende veut qu'Archimède ait mis au point des miroirs géants pour réfléchir et concentrer les rayons du soleil dans les voiles des navires romains et ainsi les enflamme.



C'est à **Gozo** (Malte) que **la nymphe Calypso**, divinité de la mer, recueille **Ulysse** après son naufrage et tombe éperdument amoureuse de lui. Elle réussit à le retenir sur son île pendant sept ans, lui offrant même l'immortalité s'il consent à rester près d'elle.



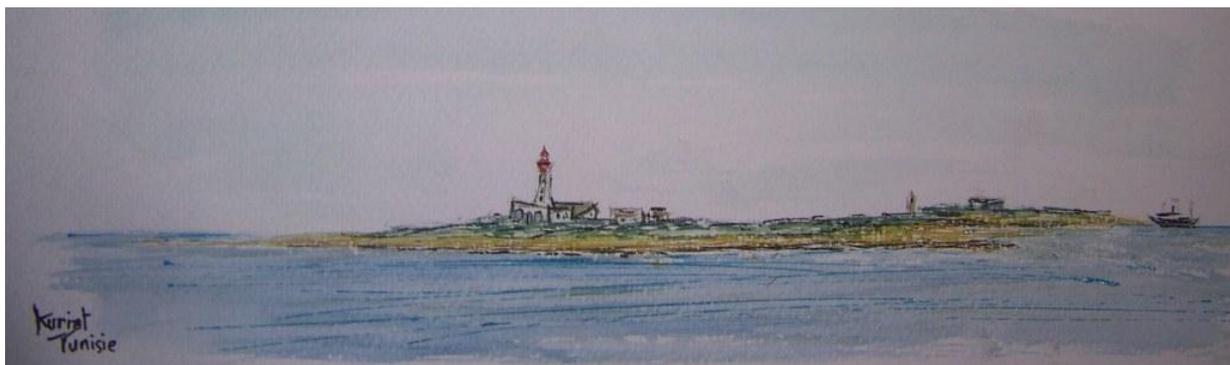
Tunisie ou Lybie ?



Quel est le **pays des Lotophages** « mangeurs de lotos » qui consommaient le fruit du loto et en faisaient du vin ?

Les marins d'Ulysse qui ont goûté de ce fruit oublient famille et retour... Le loto serait le fruit du micocoulier ou celui du jujubier, ou même simplement la datte, le nom *lotophages* ayant opposé d'abord les peuples mangeurs de dattes aux peuples mangeurs de blé.

Les Berbères étaient appelés « Libyens » et leur terre « Libye » s'étendaient du Maroc actuel aux frontières ouest de l'Égypte antique.



"Le voyage est un retour vers l'essentiel."

Le symbolisme du voyage répondrait dans l'absolu à une quête de la vérité : boire à la source de la connaissance et se laver des scories de l'illusion humaine et des apories de l'existence humaine.

Illusions qui imposent selon l'Hindouisme une quête de soi par l'expérience d'horizons autres pour sortir de la chaîne causale ininterrompue du Samsara. Le voyage répondrait à une double quête : un désir profond de changement intérieur et la rencontre d'un monde hors de ses frontières.

Le voyage apparaît comme une épreuve qui est longuement relatée dans l'Odyssée d'Homère avec la figure mythique d'Ulysse qui souligne que le double du voyage c'est aussi l'*apoikia*, c'est-à-dire la migration et l'éloignement de chez soi... Partir signifiait symboliquement être altéré, errer...

La langue grecque définit le voyage comme prise de distance et distinction, et insiste sur l'expérience originelle de la séparation qu'effectue le voyageur. On marquait ainsi une différence de nature symbolique entre le dedans et le dehors. Le départ du voyageur grec, était salué et redouté par la famille, les amis, la communauté. Le retour était appréhendé car l'éloignement avait altéré la personnalité du voyageur. On ne reconnaissait plus l'homme que l'on avait connu. Ulysse, à son retour à Ithaque, n'est reconnu ni de son père, ni de sa femme ni de son fils. Ulysse incarne le désordre et l'ordre car son retour réinstaure un nouvel équilibre dans la Cité. Le voyage symboliserait un désordre mais serait aussi porteur d'un renouveau dont la cité a grand besoin.

L'errance, la confrontation à de multiples dangers physiques, psychologiques et psychiques forgent l'Homme dans ce qu'il est supposé devenir. Ulysse n'est plus le même, il est autre. Entre ces deux Ulysse qui ne font qu'un, il y a un long voyage périlleux, fait de rencontres, d'incertitudes, de joies, de nostalgies, de dépassement de soi. La crainte de mourir loin des siens transforme Ulysse, il lutte et renaît de ses combats menés face à l'inconnu, face à lui même. Ce sont ses proches qui trouveront en Ulysse un autre homme. Quant à lui, il a vécu et intégré l'expérience du voyage initiatique : le mythe du voyage sera repris dans de nombreuses écoles de pensée grecques qui développèrent une philosophie du voyage ou voyage panégryrique.

... Et puis est retourné, plein d'usage et raison ...

Brigitte Salaün



L'eau, c'est la vie



80% des gens sont en déshydratation chronique.

90% des gens ont un excès d'acidité dans leurs organismes.

80% des cas de maladies chroniques sont dus à l'excès d'acidité et/ou à la déshydratation chronique.

De Susan Lark (médecin de la faculté de médecine de Stamford)

« Un corps humain naturellement sain est légèrement alcalin. Ceux qui sont capables de maintenir leurs corps dans ce milieu alcalin augmentent leur vitalité et leur énergie physique, améliorent leur clarté et leur acuité mentale, récupèrent plus rapidement des maladies, blessures et allergies et améliorent leur résistance aux maladies... ». Sur un terrain alcalin les maladies ne peuvent pas se développer tandis que sur un terrain acide OUI. A notre époque 80% des cas de maladies chroniques sont dues à l'excès d'acidité.

Eau du robinet

Il est évident que l'eau du robinet est meilleure que les boissons gazeuses, toutefois des enquêtes récentes ont démontré que l'eau du robinet de nombreux départements était contaminée par plus de 140 produits chimiques qui n'étaient absolument pas réglementés par des normes de sécurité ! A ces niveaux de contamination, le public n'a donc aucune confiance dans l'eau du robinet et pense qu'il est dangereux de boire de l'eau du robinet. Il n'est donc pas étonnant que l'eau Kangen Water®, obtenue par un procédé qui la rend parfaitement pure, soit en forte demande. Elle est plus saine, moins chère et a meilleur goût.

La qualité de l'eau du robinet

Selon les sources officielles du ministère de la santé, l'eau du robinet est pourtant l'un des produits de consommation sans doute les plus surveillés en France. De nombreux contrôles sont rigoureusement effectués afin de répondre aux exigences fixées par ce même ministère :



- contrôles physico-chimiques : Ph, température, éléments minéraux,
 - contrôles de confort : odeur, couleur, saveur,
 - contrôles microbiologiques : bactéries et virus,
 - contrôles de substances indésirables : nitrates, pesticides, fluor ou métaux toxiques (plomb, chrome).
- Ces contrôles de qualité sont effectués tout au long du circuit de l'eau : canalisations, réservoirs, usines relais jusqu'aux points de consommation. (Nouveaux décrets entrés en application ces dernières années)

Les associations de consommateurs font un excellent travail de fond pour une amélioration de la qualité de l'eau mais cette qualité repose également par des gestes éco-citoyens que nous pouvons effectuer individuellement, par l'entretien des fosses septiques (pollution au phosphore), l'utilisation de produits naturels (lessives) et de désherbants naturels dans les jardins. Cette eau est couramment utilisée pour boire, mais aussi pour cuisiner.

L'eau que nous buvons

L'eau atteint chaque tissu de notre corps environ trente minutes après la prise ; la plus grande partie siège à l'intérieur de nos cellules. Une autre occupe l'espace intercellulaire et le reste est contenu dans le sang et la lymphe, circulant en permanence dans tout le corps. L'eau remplit plusieurs fonctions au sein de notre corps, quelques exemples : - elle participe aux nombreuses réactions chimiques ; - elle permet l'élimination des déchets métaboliques ; - elle assure le passage d'un certain nombre de substances indispensables aux cellules, - elle aide au maintien de la température constante à l'intérieur du corps. Il est donc essentiel de boire régulièrement une eau de qualité.

L'importance capitale du terrain

Souvenons-nous de la phrase de Pasteur sur son lit de mort : «*Je me suis trompé. Claude Bernard avait raison. Le microbe n'est rien. Le terrain est tout*». Si l'on regarde bien la nature, on s'aperçoit que les champignons poussent sur des terrains propices à leur développement. Si les conditions du terrain se modifient, il n'y a plus de possibilité de pousse. On le constate chaque année dans les régions où les quantités de champignons ramassés dépendent d'une multitude de paramètres. (Météo, chaleur, hydrométrie, terre, etc.).

Nous faisons partie de la nature

L'être humain a un processus presque identique, certains champignons se développent sur une muqueuse, parce que le support de cette muqueuse le permet, si l'on arrive à modifier le terrain, les bactéries, les levures et autres germes ne peuvent plus proliférer. La notion de terrain est l'ensemble des liquides organiques dans lesquels baignent les cellules, le sang, la lymphe, le liquide céphalo-rachidien, etc.

Comment maintenir l'équilibre acidose-alcalin de l'organisme ?

Dans sa recherche d'équilibre permanent, l'organisme dispose de moyens pour lutter contre l'acidose. On appelle cela les systèmes tampons ; il en existe six permettant une régulation du sang : hémoglobines / hémoglobine ; bicarbonates / acide carbonique ; oxyhémoglobines / oxyhémoglobine ; phosphates bibasiques / phosphates monobasiques ; protéines / protéines ; acides organiques faibles dissociés.

Ces systèmes performants et efficaces chez une personne en bonne santé permettent de réguler le trop d'acide présent dans le corps. Ces phénomènes de tampons s'effectuent par l'intermédiaire d'un acide faible dissocié disponible pour fixer un ion H⁺. Lorsque les tissus s'acidifient, il y a prélèvement de bases minérales dans les tissus organiques et le squelette : le corps doit céder ses bases minérales. Les minéraux alcalins sont : le calcium, le sodium, le potassium, le magnésium, le cuivre, le fer, le manganèse... Nous pouvons donc affirmer qu'une personne qui a tendance à l'acidose est une personne déminéralisée.

Les conséquences de l'acidité tissulaire ...

Lorsqu'on parle d'équilibre acido-basique, il y a une confusion entre l'acidose tissulaire et l'acidose sanguine. Il y a très peu d'acidose sanguine. On en trouve parfois dans certaines maladies comme la cirrhose du foie, certaines tuberculoses pulmonaires ou certaines maladies rénales. Par contre les alcaloses sanguines sont beaucoup plus fréquentes et toutes les maladies dites de civilisation se retrouvent dans cette catégorie : un sang alcalin correspond à des tissus en acidose. Comme nous pouvons le constater, la concentration anormale de composants acides présents dans nos tissus conduit inévitablement aux déséquilibres. Un certain nombre de symptômes apparaissent peu à peu, s'installent progressivement et se fondent dans la vie quotidienne.

Voici les principaux symptômes :

- | | |
|--|--|
| - Migraines fréquentes | - Eczéma |
| - Dépression périodique | - Perturbation de l'appétit |
| - Troubles de l'humeur | - Beaucoup de douleurs musculaires (épaules) |
| - Constipation | - Rhumatismes, |
| - Fatigue matinale | - Arthrose |
| - Mauvaise haleine | - Sciatique |
| - Certaines maladies ORL (bronchite, rhume) | - Dents cariées |
| - Transpiration abondante (pieds) mais aussi sueurs froides, mains froides | - Diabète |
| - Sommeil perturbé (réveils nocturnes) | - Problème thyroïdiens (maladie de Basedow) |
| - Problèmes de peau grasse | - Pertes blanches |
| | - Certaines maladies cancéreuses |

Kangen - « retour aux origines »

Kangen est un mot japonais qui est traduit par "retour aux origines". Quand on l'utilise pour décrire cette eau, il signifie plusieurs choses. Il s'agit avant tout d'une eau revenue à son état naturel, bien avant que la terre soit polluée. Cela signifie aussi que cette eau aidera votre corps, ses organes et sa peau à recouvrer sa jeunesse originelle.

L'eau Kangen

Kangen est une marque déposée appartenant à une entreprise japonaise : Enagic Inc. Cette compagnie est à la pointe du progrès en matière de recherche sur l'eau potable. Au Japon, Kangen est maintenant un mot d'usage courant et on l'utilise principalement pour décrire une eau de boisson pure, alcaline, aux innombrables bienfaits pour la santé, riche en minéraux, ionisée et débarrassée de toute impureté. En effet, un processus d'électrolyse permet d'obtenir de l'hydrogène actif. Celle-ci est extrêmement riche en électrons supplémentaires donnant ainsi à l'eau potable de puissantes propriétés anti-oxydantes.

Gilles Schillig

L'eau et la santé : que dit l'Ayurvédā ?

L'Ayurveda décrit l'eau comme l'un des cinq éléments fondamentaux de la manifestation : l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. L'école médicale ancienne décrivait ces éléments (*bhutas*) selon leurs qualités principales et leur essence spirituelle. L'eau (*Apa Dhatu*) est ainsi décrite comme possédant ces qualités : « *pure par nature, substantiellement stable, cohérente, rafraîchissante et bénéfique au corps* ». En fait, la description des propriétés thérapeutiques de l'eau va surprendre le lecteur moderne. S'il est certes question de différentes propriétés selon la provenance des eaux (eau minérales ou eaux de pluie et de puits), c'est plutôt la « préparation » de l'eau qui va donner à la description ayurvédique toute sa subtilité.

L'eau comme nectar

Les plus anciens traités de l'Ayurvédā exposant l'utilité thérapeutique et diététique des eaux datent de quelques siècles avant notre ère, l'âge d'or de l'Ayurvédā. Ces données seront ensuite énoncées de nouveau dans la synthèse bouddhiste qu'offre le corpus de la médecine tibétaine.

Ce sont des descriptions précises et simples que l'on trouvera difficilement dans les textes de la diététique moderne. Les propriétés bienfaisantes de l'eau y sont disséquées sous un angle à la fois pragmatique, empirique et énergétique. Le langage employé se réfère à une terminologie cohérente et spécifique à l'Ayurvédā. L'action de l'eau sur les trois constitutions (*Doshas*), les sept tissus (*Dhatus*) et les éliminations naturelles (*Malas*) y est exposée minutieusement, ainsi que les indications contre-indications dans les différentes familles de maladies. Dans le Tripitaka, le Bouddha conseille la consommation de huit types de boissons médicinales avec des jus de fruits (mangue, pomme, raisin, banane), des jus de plantes et de fleurs, et du sucre de canne. Aucune mention de l'eau pure n'est faite dans ces textes.

Propriétés des différentes sortes d'eau

Les textes ayurvédiques considèrent deux sortes principales d'eau comestible : celle qui tombe du ciel directement sous forme de pluie, et celle qui jaillit des sources. D'autres différenciations étaient effectuées selon les modalités de jaillissement de l'eau : torrent, rivière, source, puits, pluie tombée la nuit ou le jour, etc.

Voici cette description traditionnelle telle qu'elle apparaît dans les textes anciens :

« L'eau de torrent et de rivière, si elle est pure, stimule le feu digestif (Agni), elle donne la joie intérieure, les thérapeutes la considèrent comme tonique et bonne pour la santé.

L'eau d'une source jaillissante est d'énergie chaude et de qualité légère, elle chasse le vent pervers (Vata), elle stimule la bile et calme la soif et la fièvre, elle ne convient pas à ceux qui souffrent de lésion cutanées et de fatigue chronique.

L'eau d'une source « calme » chasse le flegme (Kapha) et elle est bienfaisante dans les maladies cardiaques. Elle est bonne contre le prurit, la tuberculose et les troubles des trois humeurs (Doshas).

L'eau de puits est de même nature que le flegme, elle produit des troubles. Elle peut faire apparaître hoquets, fièvres, douleurs, dégoût de la nourriture et maladies de la peau »

Cette brève description nous montre l'intérêt des anciens pour les transformations de l'eau sous l'influence d'énergies naturelles.

Les vibrations de l'eau bouillie

Il semble que le facteur vibratoire de l'eau soit à prendre en considération. Ce sentiment sera renforcé à la lecture des textes concernant la « préparation » de l'eau. L'eau stagnante est considérée comme appauvrie et source de fièvres. Si nous pouvons parfaitement comprendre le problème bactériologique causé par la stagnation de l'eau, la qualité vibratoire et la « fraîcheur » de la capture de l'eau ne sont plus pris en considération aujourd'hui par les diététiciens modernes. Qui de nos jours capte l'eau du torrent et la consomme le jour ? Qui recueille encore l'eau qui s'écoule sur les pentes de son toit ?

L'Ayurvédā conseille ainsi de modifier la qualité vibratoire de l'eau soit par une exposition aux éléments naturels, soit en élevant les vibrations de celle-ci par la cuisson :

« L'eau réchauffée une journée par les rayons du soleil et rafraîchie une nuit par ceux de la lune combat toutes les maladies. Elle régule le vent (Vata), la bile (Pitta) et le flegme (Kapha), elle tonifie le feu digestif et purge les urines. Elle lutte contre la toux et fortifie les yeux ».

C'est pourquoi la préparation de l'eau revêt une extrême importance dans l'optique ayurvédique. Ceux qui connaissent un tant soit peu les Tibétains se remémoreront les fréquents besoins des moines en eau chaude, en fait en eau chaude d'abord bouillie puis tiédie. On pense souvent que cette habitude vient uniquement de la difficulté de se procurer de l'eau exempte de microbes. Si cette dernière doit être prise en considération, elle n'est pas la raison principale d'ingestion d'eau bouillie.

Les vers suivants (Sutras), extraits d'un texte ayurvédique ancien, vont nous le prouver :

« L'eau chaude bouillie puis tiédie fait digérer ce qui est mal digéré.

L'eau froide, non chauffée, réduit les dommages causées par les alcools forts aux trois humeurs »

Préparation de l'eau bouillie énergétique

La préparation de l'eau bouillie et ses différentes propriétés est la suivante :

« L'eau bouillie réduite d'un quart (par évaporation) combat les troubles des vents, réduite à moitié elle combat les troubles de la bile et réduit à un quart (les trois quarts sont évaporés) combat les troubles du flegme. L'eau bouillie puis tiédie est ainsi à même de combattre les maux occasionnés par les trois humeurs »

Il est encore précisé que l'eau bouillie puis tiédie fait merveille dans les refroidissements, les rhumes, la lenteur digestive, les œdèmes et la faiblesse.

Et l'eau fraîche (non bouillie) est indiquée seulement dans certains troubles de la bile (l'alcoolisme en particulier)

Un temps pour boire

L'Ayurvéda précise encore les meilleures périodes pour boire l'eau, c'est-à-dire pendant la digestion (*une heure après le repas*), où elle « agit comme un remède », ou bien au beau milieu du repas, en petite quantité, où elle active la digestion.

Il est par contre déconseillé de la boire avant les repas, car elle diminue la capacité digestive. L'eau est ainsi bue lentement, l'esprit au calme comme s'il s'agissait d'un aliment ou d'une potion bienfaisante. Il est enfin précisé que l'on ne doit jamais boire rapidement sous l'influence de la colère, ou lors d'une grande fatigue. Il n'est pas question, dans l'Ayurvéda, d'une quantité minimale nécessaire quotidienne. On peut supposer que dans les périodes antiques où l'Ayurveda fleurissait, on était encore capable, d'instinct, de reconnaître nos vrais besoins !

L'Ayurvéda nous rappelle encore une ancienne coutume qui considérait l'eau comme vitale et précisait qu'on ne devait jamais refuser de l'eau.

Gérard Edde



Du bon usage de l'eau au quotidien : trucs et astuces ayurvédiques

- Pour favoriser la perte de poids, buvez de l'eau chaude :
 - Le matin au lever, une grande tasse avec une cuillerée à café de miel et le jus d'un demi-citron.
 - Dans la journée de l'eau chaude au gingembre (une cuillerée à café de gingembre coupé en bâtonnets dans une thermos d'eau bouillante).
 - Le soir au coucher, de l'eau chaude au curcuma (une pincée dans une tasse d'eau chaude).

- Pour l'humeur, buvez de l'eau énergisée aux couleurs :

Une thérapie subtile de l'Ayurvéda consiste à préparer de l'eau médicinée à partir de l'énergie véhiculée par les couleurs : on remplit d'eau une bouteille en verre de la couleur voulue, ou une bouteille blanche entourée d'un papier de la couleur choisie, on l'expose au soleil et l'énergie de la couleur passe dans l'eau. On boit cette eau le soir. On peut aussi exposer la bouteille à la lumière de la lune montante ; dans ce cas, on boit l'eau le matin.



L'eau médicinée :

- au rouge : augmente Pitta, apaise Kapha. A un effet stimulant.
- au bleu : apaise Pitta et Vata (bleu ciel). Le bleu foncé peut créer l'insécurité chez les personnes Vata.
- au vert : apaise Pitta, augmente Kapha et Vata. Rafraîchit. Stimule l'énergie pranique.
- au jaune : stimule Pitta, pacifie Vata et Kapha. Crée l'optimisme. Favorise la pratique spirituelle.
- à l'orange : augmente Pitta, pacifie Kapha. Amène optimisme et positivité dans l'esprit.
- au violet : augmente Kapha, pacifie Pitta. Accroît la résistance immunitaire.

- Pour le métabolisme, buvez de l'eau cuivrée :



Au lever, à jeun, boire deux ou trois verres d'eau cuivrée (Ushapan), que l'on obtient en la conservant toute la nuit dans un récipient en cuivre. Cette habitude équilibre les trois Doshas et régule l'ensemble du métabolisme. Elle empêche le vieillissement, l'obésité, la constipation.

Hélène Marie

**Les pieds sur terre
La tête dans les étoiles**



Leçon d'Ayurvédā

Sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle

C'est en rencontrant ce personnage, que mon esprit soudain enthousiasmé par la découverte et l'échauffement des conversations a oublié le corps qui mobilisait habituellement une bonne partie de mon attention de « *peregrina* ».

Merveille de s'apercevoir que le poids des kilomètres s'abolissait tout autant que l'étirement du temps nécessaire à les parcourir, avec son dû habituel de pauses « *vidange, carburant, ajustement* », soit, noisettes, fruit et p'tit somme pour l'énergie ou réajustement du poids du sac sur le dos ou encore micro-massage localisé, au premier signal de douleur.

Parcourir 20 à 30 km par jour de chemins montagneux et caillouteux, sans entraînement, demande une grande attention de chaque instant, sur ce beau chemin de Saint-Jacques.

L'humeur était joyeuse, mais voilà, au bout d'une seule journée de ce nouveau régime, j'ai dû passer à la caisse pour m'acquitter des pièces endommagées par manque d'attention et d'entretien au bon moment : stoppée net par une tendinite au genou gauche. Plus d'huile dans les rouages et impossibilité absolue de faire un pas de plus. Accepter d'abandonner ma course et mes compagnons de route pour un repos complet de 2 jours : très dur, mais ça me permettra effectivement d'arriver au bout du chemin ... de ce chemin !

Cette anecdote nous ramène aux principes fondamentaux de l'Ayurvédā, basés sur l'écoute intérieure, la prévention et le pouvoir d'auto-guérison, gages d'une longue vie en bonne santé.

Il faut en effet savoir entendre les signaux d'alerte successifs envoyés par notre corps ou notre esprit avant d'atteindre la phase ultime qui est celle de la maladie déclarée.

Les textes anciens décrivent sept étapes pour que la maladie s'installe :

1. *La première étape est le déséquilibre des doshas, mais il est encore possible d'agir pour le corriger*
2. *La deuxième étape est celle de l'accumulation : la circulation de l'énergie commence à être gênée, par excès de toxines, provoquant la malnutrition des tissus périphériques*
3. *La troisième est celle de l'aggravation : l'accumulation devient plus importante, la circulation est totalement bloquée.*
4. *Puis vient la propagation : l'énergie ne pouvant plus circuler dans son canal habituel, emprunte d'autres circuits, emportant avec elle les toxines.*
5. *L'étape suivante est celle de la localisation : le déséquilibre s'installe dans d'autres zones que la zone d'origine et des signes avant-coureurs de la maladie apparaissent.*
6. *C'est à l'étape de la manifestation qu'apparaissent les symptômes divers.*
7. *A celle de la différenciation ou de la complication, ces symptômes dessinent le tableau d'une pathologie déterminée.*

Ainsi, la médecine allopathique ne reconnaît la maladie que lorsque l'on atteint le cinquième stade, celui de la localisation ! On comprend quel champ immense peut ouvrir l'Ayurvêda en termes de connaissance de l'être humain, de prévention et de guérison. Il ne tient qu'à nous d'identifier les premières étapes, d'y faire barrage et d'agir avant que la maladie ne frappe !

Description tirée du livre « Le bien-être par l'Ayurvêda », de K.Vyas

Reprenons l'exemple de mon anecdote, pour comprendre le mécanisme progressif qui, faute d'attention à nous-même nous conduit à la maladie :

- 1- *déséquilibre des dosha* : Vata s'emballe dans la course et la parole, avec excès de ventilation ; Pitta surchauffe.
- 2- *accumulation* : l'excès de ventilation et de transpiration provoque la déshydratation, un premier signal de gêne se fait ressentir autour du genou, que je néglige.
- 3- *aggravation* : blocages intermittents de l'articulation du genou; je commence à traîner la patte.
- 4- *propagation* : blocage complet, sensation de serrage par manque d'huile : les tendons qui ne sont plus irrigués se raidissent, la lymphe ne circule plus, les muscles sont hypertendus pour compenser.

Diagnostic : tendinite. Solution : 2 jours de repos, réhydratation intensive et bonne alimentation. Ouf ! je reprends le chemin...



Cet article m'a plus gravement été inspiré par l'annonce du cancer du sein d'une personne que j'ai récemment massée. Cela nous amène à réfléchir sur notre rôle d'accompagnement, qui s'il se situe hors du cadre thérapeutique, n'en est pas moins salubre dans le vaste champ de la conscience intime et de la prévention.

L'accompagnement vers la conscience subtile du corps que nous favorisons pendant la séance de massage, dans un climat de totale confiance et de non jugement, peut permettre à la personne de mieux localiser et apprivoiser la part d'ombre enfouie en elle.

Martine Fabry

Une cure thermale peu ordinaire : Kangal et ses petits poissons

Kangal, petit village de Turquie, à 850 km d'Istanbul, propose une cure thermale pas ordinaire : 4 sources d'eau sulfureuse à 36° et, pour le traitement des maladies de peau, des bains 2 fois par jour pendant 2 heures sur une durée de 21 jours avec des petits poissons de 2 à 9 cm, répartis en 3 groupes :

1. Les déchireurs (les plus petits), les GARRA RUFIA, sont des cousins de la carpe, ils repèrent les plaies des malades, les mordillent et en quelque sorte préparent le champ opératoire.



2. Les perceurs aux mâchoires plus puissantes creusent la peau ramollie, gonflée par l'eau tiède.
3. Les polisseurs nettoient tout en avalant les tissus morts.

Sur place, on parle de miracle, les malades repartent souvent guéris.

Ces poissons n'existent pas ailleurs.

Sylvie Desprez



Lâcher prise...

Un sage indien et son jeune frère, moine néophyte, s'étaient installés dans une grotte pour une méditation dans un silence absolu.

Alors que l'ascèse était prévue pour de longues semaines, le yogi y mit un terme au bout de quelques jours et quitta la grotte sans prévenir son frère.

S'apercevant de cette disparition, le jeune moine se mit en quête de son aîné; il retrouva le sage au beau milieu du marché d'un village proche, occupé à bavarder avec les commerçants.

Quand le sage vit s'approcher son frère, le regard plein de reproches d'avoir été abandonné en pleine méditation, il lui dit :

- *"Il y avait trop de bruit sur cette montagne !"*
- *"Mais que dis-tu là ? Il y régnait un profond silence" s'indigna l'autre.*
- *"Pourtant, j'ai trouvé moins bruyante cette place du marché."*
- *"Tu plaisantes !"*
- *"Pas du tout ! Là-haut, ma méditation était bien trop perturbée par le vacarme de toutes ces pensées mondaines qui tournaient en rond dans la caverne de ton crâne !"*

Alain Guélinboin



Le roi voleur

*Tu crois que ton corps est une citadelle
 Tu en fermes les portes
 pour protéger le Roi
 Et tu appelles cela méditer !
 Pauvre fou !
 Sois plutôt le voleur
 qui veut pénétrer dans la citadelle
 qui creuse un souterrain dans la nuit
 qui trompe les gardiens et se joue des serrures
 Sois le brigand, l'ennemi, le barbare
 Glisse-toi jusqu'à la chambre du Roi
 et tue-le sans trembler*

*Désarroi, stupeur !
 Je n'ai pas trouvé le monarque
 Sa chambre était vide
 Rien
 sauf un miroir brisé
 Peut-être est-il mort depuis longtemps
 Peut-être n'a-t-il jamais existé
 A qui donc obéissaient les gardiens ?*

*Triple sot !
 Tu as retrouvé ton royaume
 et tu poses encore des questions !
 Ne poursuis pas ton ombre
 Ouvre grandes les portes
 Déjà sous la caresse de l'aube
 la nuit s'entrouvre et frémit
 Congédie tes soldats
 Transforme tes gardiens en gazelles
 et réunis les femmes
 s'il en reste
 dans l'aurore vibrante d'oiseaux*