Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 115

Artikel: La médecine indienne, une invitation au bien-être
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906187

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La médecine indienne, une invitation au bien-être

L'ayurvéda s'appuie sur l'alimentation, certains remèdes, l'hygiène de vie, le yoga et les massages. Ces deux derniers éléments ont largement participé à sa renommée en Occident.

Ayurvéda. La simple évocation de ce terme suffit à nous faire voyager sur un autre continent, dans un autre univers aussi, celui de la santé et du bien-être. Ce terme sanskrit — qu'on pourrait traduire par «science de la vie» et dont le berceau se trouve dans l'Etat indien du Kerala — a pour but d'équilibrer l'état de santé, afin d'éviter l'apparition de maladies ou de troubles. Cette médecine indienne, qui puise ses racines dans le *Veda*, des textes sacrés de l'Inde ancienne, traite donc la personne dans son ensemble, et pas seulement sa pathologie.

Pour y parvenir, il convient d'abord de savoir dans quelle mesure les cinq états de la matière (air, eau, feu, terre et ether) nous composent. Après quoi, on peut déterminer la proportion de chacun des trois *doshas* (les trois énergies vitales, nommées *Vata*, *Pitta* et *Kapha*) qui sont en nous, soit notre nature profonde. Celle-ci diffère en fonction des personnes, des saisons, des jours, des humeurs, mais a une action sur les divers organes du corps et sur les systèmes physiologiques.

Une fois cette «constitution» connue (par le biais d'un examen morphologique, d'un questionnement, de l'écoute du pouls et de l'observation de la langue), on peut opter pour le «traitement» à suivre: l'alimentation à adopter (épices, plantes, etc.), les remèdes à prendre, l'hygiène de vie à avoir, les postures de yoga à favoriser ou encore les massages à envisager.

Bien-être et détente: les massages font partie intégrante de la palette des soins en médecine indienne.

L'ABHYANGA, LE MASSAGE AYURVÉDIQUE

L'abhyanga, le vrai nom du massage ayurvédique, ne laisse en effet pas de place au hasard quant aux huiles utilisées — souvent comestibles (sésame, moutarde, beurre clarifié (ghee), etc.). Déjà très populaires dans les instituts et les spas occidentaux, ces soins rééquilibrants se font par le biais de pressions circulaires et glissées, de frictions, d'acupressions et d'étirements. S'appuyant sur les sept centres énergétiques, les chakras, ce massage a pour vocation de permettre à l'énergie vitale de circuler harmonieusement.

Quels sont les bienfaits qu'on peut escompter? Grâce à la régulation des doshas, donc de notre tempérament, ce soin est particulièrement conseillé aux personnes stressées, nerveuses ou encore pressées, car il favorise la concentration et la gestion des émotions. D'un point de vue physiologique, on lui prête plusieurs vertus: un renforcement du système immunitaire, un meilleur tonus musculaire, une amélioration de la circulation sanguine et un assouplissement des articulations.

Mais que l'on soit en Inde, où l'abhyanga est généralement prodigué plus toniquement, ou en Occident, on peut tout simplement accueillir ce massage comme une invitation à la détente et au voyage des sens.

FRÉDÉRIC REIN

CLUB

Partez avec *générations* en Inde, à la découverte de cette médecine ancestrale! **En page 108.**

targovcom