



VERBAND SCHWEIZER AYURVEDA-MEDIZINER & -THERAPEUTEN  
ASSOCIATION SUISSE DES PRATICIENS EN MÉDECINE & THÉRAPIE AYURVÉDIQUE  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI PROFESSIONISTI IN MEDICINA & TERAPIA AYURVEDICA

# Identification de la Méthode Ayurveda thérapie

Version : Janvier 2020

## Table des matières

1	Désignation de la méthode	S. 2
2	Brève description de la méthode	S. 2
3	Histoire, philosophie et propagation	S. 3
4	Modèle théorique fondamental	S. 5
5	Formes de l'examen thérapeutique	S. 7
6	Concept thérapeutique	S. 8
7	Limites de la méthode et contre-indications	S. 15
8	Ressources spécifiques à la méthode	S. 19
9	Positionnement	S. 27
10	Structure et contenus spécifiques à la méthode de la formation TC	S. 29

## Annexe

# Identification de la méthode (IDMET) Ayurvéda thérapie

## 1 DESIGNATION DE LA MÉTHODE

Parmi les professions non universitaires dans le domaine des CAM, l'Ayurvéda est pratiqué en Suisse au niveau de la thérapie ainsi que de la médecine. Le domaine de la thérapie est réglementé par l'OrTra TC et celui de la médecine par l'OrTra MA qui reconnaît l'Ayurvéda sous la désignation de Médecine Ayurvédique.

La désignation de la méthode dans le domaine TC est Ayurvéda thérapie.

## 2 BRÈVE DESCRIPTION DE LA MÉTHODE

**L'Ayurvéda** (Sanskrit : Ayus - Vie, Veda - Connaissance), **la connaissance de la vie** provient de l'antique culture védique de l'Inde et est considéré comme le plus ancien système de santé dans le monde. Ses fondements sont le savoir intemporel de l'unité entre l'homme avec la nature. Le microcosme est compris comme une image et une partie inséparable du macrocosme. Même les laïcs peuvent rapidement comprendre les connexions.

L'Ayurvéda n'est pas seulement reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme un système médical mondial, mais les directives sur la formation professionnelle en Ayurvéda publiées par l'OMS en 2010 correspondent aux nouveaux profils professionnels en Suisse de « Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie » et de « Praticien naturopathe en Médecine Ayurvédique » (voir point 10 pour plus de détails).

Pour 70% de la population indienne, et donc un sixième de la population mondiale, l'Ayurvéda reste encore le système médical actuellement utilisé. A elle seule, la plus grande association de médecins ayurvédiques traditionnels en Inde compte environ 300 000 membres.

**L'Ayurvéda considère chaque personne comme unique et part de l'idée que chaque client a besoin d'un traitement individuel.**

Dans la Ayurvéda thérapie, le processus de guérison souhaité vise principalement à restaurer l'équilibre des **trois principes fonctionnels bioénergétiques (dosha)**, désignés sous les termes de *Vata*, *Pitta* et *Kapha*. Ce n'est pas par le fait de les coordonner les uns par rapport aux autres, mais en travaillant pour que chaque principe reste équilibré en lui-même.

Des proportions différentes des trois principes fonctionnels déterminent pour chaque être humain, dès la naissance, la constitution de base ou les types de constitution, et ces trois mêmes principes définissent, dans la même mesure, les processus physiologiques et physiopathologiques de chaque organisme. L'évaluation de la santé et de la maladie en Ayurvéda repose sur un système très élaboré, qui est basé sur une définition détaillée de la santé qui est la suivante :

*"Un être humain est décrit comme étant en bonne santé lorsque les principes fonctionnels (dosha) sont équilibrés, lorsque le pouvoir digestif (agni) est bon, lorsque le processus d'élimination (mala) et les tissus*

(*dhatu*) fonctionnent normalement et lorsque l'âme (*atma*), l'esprit (*manas*) et les sens (*indriya*) sont dans un état de bien-être durable. (*Susruta Samhita, Sutrasthana, IV.41*)

Les pathologies identiques ou semblables sont déterminées individuellement par des perturbations variables des principes fonctionnels et doivent donc être traitées en tenant compte des particularités individuelles.

Dans le processus thérapeutique, le Thérapeute complémentaire et Thérapeute complémentaire en Ayurvéda aide le client à mieux comprendre les divers aspects de la santé et de la maladie, à arrêter les troubles physiologiques qui se sont produits et à les éviter dans le futur. En plus de l'important rôle de l'accompagnement psycho-**spirituel** (voir 6.2.2.3), le thérapeute applique les connaissances en matière de conseils en **nutrition** (y compris les épices) et en **hygiène de vie** adaptés à **chaque individu** (voir 6.2.2.2) et applique des traitements manuels différenciés appliqués à **des parties ou à la totalité du corps** (voir 6.2.2.1). Ces derniers sont effectués soit à sec, soit à l'aide d'huiles, de poudres et de pâtes (voir 6.2.2.1.2).

Tout ce travail thérapeutique nécessite un processus de **mise en pratique** coordonné individuellement sur un nombre d'heures de séances de consultation et de traitement individuellement défini. Les spécifications en termes de temps et d'environnement du client sont prises en compte. Les principes ayurvédiques sont adaptés aux conditions locorégionales et européennes.

## 3 HISTOIRE, PHILOSOPHIE ET PROPAGATION

### 3.1 HISTOIRE ET PROPAGATION

L'Ayurvéda a ses racines dans les *Veda*, la connaissance intemporelle de la haute culture indienne antique, qui s'est transmise de génération en génération et a été consignée pour la première fois par écrit il y a environ 3000 ans dans les quatre *Veda* (*Rigveda, Samaveda, Yajurveda, Atharvaveda*). L'Ayurvéda elle-même fut transcrite au début de notre ère, dans les trois traités majeurs de base qui sont le *Charaka Samhita* (dédié principalement à la médecine), le *Susruta Samhita* (dédié principalement à la chirurgie) et l'*Ashtanga Hridaya* (compilation des deux œuvres précédentes). La science ayurvédique a évolué au fil des siècles, et s'est dotée d'autres ouvrages fondamentaux.

Après des siècles d'oppression de ce système médical, l'Ayurvéda a été nouvellement institutionnalisé dans son propre pays par le mouvement de l'indépendance nationale, mais selon des critères occidentaux. Depuis lors, l'Ayurvéda a continué à se développer sur deux voies parallèles, traditionnelle et moderne.

En Inde, l'Ayurvéda est enseigné à un niveau universitaire, parallèlement à la médecine occidentale, dans plusieurs centaines de collèges. La formation peut être prolongée par un MD de deux ans supplémentaires et un PhD de trois ans supplémentaires dans le domaine de la clinique, de la recherche et de l'enseignement. Des formations semblables ont lieu au Sri Lanka, au Népal, à l'île Maurice et en Indonésie, pays où l'Ayurveda est également reconnue comme système médical officiel.

En Inde, environ 300 000 médecins traditionnels (*Vaidya*) sont regroupés dans l'organisation professionnelle du *All India Ayurveda Congress*, tandis que depuis 1978, les médecins ayurvédiques modernes sont réunis dans le cadre l'*Ayurveda Medical Association of India (AMAI)*. Selon les données du gouvernement indien, 70% de la population indienne (qui représente un sixième de la population

mondiale) est encore soignée par l'Ayurvéda.

L'OMS reconnaît l'Ayurvéda comme un système médical mondial et a publié fin 2010 les directives pour la formation professionnelle en Ayurvéda, qui sont identiques avec les domaines de formation définis en Suisse (Médecins, Praticiens/Praticiennes Naturopathes en Médecine Ayurvédique DF et Thérapeute complémentaire en Ayurveda Thérapie DF). Ces correspondances sont explicitées au point 9.

Les ouvrages d'Ayurvéda rédigés en sanskrit peuvent être étudiés de nos jours dans le texte original par les érudits. Il existe à ce jour également diverses traductions en langues modernes. La formation académique de médecine ayurvédique, telle qu'elle est enseignée de nos jours dans les universités indiennes, est fondée sur l'étude des textes ayurvédiques classiques. Cet enseignement est complété par l'étude de la médecine moderne et de l'application pratique et clinique des méthodes thérapeutiques ayurvédiques.

Vers la fin du 20<sup>ème</sup> siècle, l'Ayurvéda en Occident (aux Etats-Unis, puis en Europe) s'est fait connaître par l'expansion du Yoga, d'abord par les massages et les traitements manuels. De ce fait, l'Ayurvéda a été promu principalement dans le secteur du wellness (bien-être). Depuis les années 1990, tant au plan international qu'en Suisse, des mouvements et des associations professionnelles puissants dans les domaines de la médecine et de la Ayurvéda thérapie se sont mobilisés pour une reconnaissance de ces dernières et pour une démarcation claire par rapport au wellness.

Du point de vue historique et à ce jour, le Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie représente l'un des quatre piliers indispensables du concept traditionnel de santé en Ayurvéda.

***Caraka Samhita Sutrasthana 9.3: Quadruple of therapeutics***

*The four aspects of therapeutics are the physician, the medicament, the attendant and the patient. They are responsible for the cure of diseases, provided they have the requisite qualities.* <sup>[1]</sup> *Caraka Samhita, Vol I., R.K. Sharma, Bhagwan Dash, Showkhamba Sanskrit Series office, Varanasi*

Traduction :

***Le quadruple aspect de la thérapie***

*Les quatre piliers de la thérapie sont le médecin, la médication, l'assistant (thérapeute) et le patient.*

*Ensemble, ils sont responsables de la guérison de la maladie, à condition qu'ils aient les qualités requises (connaissances, compétences, attitudes).*

## 3.2 PHILOSOPHIE

Ayurvéda signifie « connaissance de la vie », traduit d'une part de *Ayus* : vie, qualité de vie, longévité et de *Veda* : connaissance complète des lois de la nature. L'Ayurvéda couvre ainsi la science de la vie dans toute son envergure : allant de la vie individuelle temporaire à l'être illimité, cosmique et intemporel qui est à la base du Soi.

La compréhension philosophique et spirituelle de l'Ayurvéda est ancrée dans les 6 ouvrages standards de référence de la philosophie védique (*Nyaya, Visheshya, Samkhya, Yoga, Mimamsa, Vedanta*), et principalement dans le *Samkhya* et le *Yoga*.

L'ayurvéda considère l'être humain comme :

- Un ensemble qui exprime le processus incessant de la vie dans l'interaction mutuelle du corps, de l'esprit et de l'âme
- Une partie intégrante de l'univers et de l'ensemble de la création, qui est comprise elle-même comme une grande unité. Tout est composé des mêmes éléments de base et est régi par les mêmes lois cosmiques

Les cinq éléments fondamentaux sont *Akasha* (éther), *Vayu* (air), *Agni* (feu), *Jala* (eau) et *Prthvi* (terre). Celles-ci correspondent aux cinq possibilités d'expression de la création et aux organes de sens et d'action y correspondant. Les cinq éléments de base se combinent pour former les trois *dosha* (principes fonctionnels bioénergétiques) *Vata* (éther et air), *Pitta* (feu et eau) et *Kapha* (eau et terre), qui déterminent la constitution individuelle (*Prakriti*) ainsi que tous les processus cosmiques, physiologiques et mentaux mais également les troubles fonctionnels ou perturbations (*Vikriti*). Dans l'organisme humain, *Vata* est responsable du mouvement et du contrôle des processus vitaux, *Pitta* du métabolisme et *Kapha* de la structure et de la cohésion.

Les trois qualités *Sattva* (lumière, équilibre, légèreté), *Rajas* (transformation, activité, énergie) et *Tamas* (obscurité, passivité, lourdeur) décrivent l'essence et l'effet de toute manifestation dans le processus de création ainsi que dans le potentiel de développement au niveau spirituel. Par ailleurs, les rôles de l'intelligence cosmique et individuelle ainsi que ceux de l'ego et de l'esprit dans le processus de création et de développement sont clairement décrits. Tous ces éléments fournissent les fondements d'une compréhension globale des processus physiologiques, mentaux et spirituels de l'organisme humain.

## 4 MODÈLE THÉORIQUE FONDAMENTAL

La Ayurvéda thérapie a pour but de rétablir la santé, qui est comprise comme un équilibre fragile dans l'interaction des fonctions physiques, mentales et spirituelles de l'organisme, en combinant diverses approches thérapeutiques complémentaires dans un processus thérapeutique global. Le degré de développement de la conscience humaine et son comportement qui en résulte ainsi que les mécanismes de régulation naturels de l'organisme représentent les ressources du processus de guérison.

Le processus thérapeutique repose sur les régulations suivantes :

- Réduction de l'accumulation des principes fonctionnels, *Vata*, *Pitta* et *Kapha*
- Renforcement de la puissance digestive (*agni*), qui sous-tend le métabolisme
- Renouvellement des tissus (*dhatu*)
- Normalisation des excréments (*mala*) selon le type de constitution de base du client
- Apaisement ou stimulation, ainsi que l'utilisation adéquate des fonctions mentales (*manas*) et des organes de sens (*jnanendriyana*)

Ces dernières constituent une condition préalable pour rétablir les forces de résistance (immunité) tant physiques que mentales.

Les approches thérapeutiques correspondantes et leurs modes d'action sont énumérés ci-dessous ainsi qu'aux points 6.2 et 6.3.

**Selon l'Ayurvéda, les qualités opposées corrigent les troubles de l'organisme.** Cela signifie que le contraire contribue à rétablir l'équilibre qui constitue le fondement de la santé. Ce point se base sur les qualités universelles (*gunas*), qui sous forme de paires d'attributs opposés définissent et maintiennent l'ensemble de la manifestation en équilibre. Les cinq éléments (*pancha maha bhutas*) ainsi que les

principes fonctionnels bioénergétiques (*dosha*) qui en découlent sont ainsi déterminés par la composition respective de ces qualités. Un excès des qualités respectives dans l'organisme conduit progressivement à des perturbations structurelles et fonctionnelles. La cause principale de la maladie est l'accumulation des trois principes fonctionnels bioénergétiques (*dosha*) *Vata*, *Pitta* et *Kapha*. Cette accumulation conduit à des troubles fonctionnels et dysfonctionnels au niveau des tissus (*dhatu*), du système circulatoire (*srota*), du métabolisme (*agni*) et de l'élimination des déchets (*mala et ama*). Les dérèglements des *Dosha* affectent également l'équilibre énergétique, émotionnel et psychologique et entraînent une réduction de l'énergie vitale (*prana*) et de la force immunitaire (*ojas*).

Puisque le microcosme et le macrocosme sont basés sur les mêmes principes, il se trouve dans l'environnement toutes sortes de remèdes (du règne minéral, végétal et animal ainsi que diverses formes d'énergie telles que la lumière, la couleur, les sons, etc.) qui fournissent à l'organisme les qualités régulatrices soutenant le processus de guérison physiologie et psycho-spirituel.

**Les six classifications des méthodes thérapeutiques (*shad-vidhopakrama*)** selon leurs effets est basée sur le principe de la régulation des perturbations physiopathologiques grâce à l'application de leurs qualités opposées.

#### LA SEXTUPLE CLASSIFICATION DES MÉTHODES THÉRAPEUTIQUES (*shad-vidhopakrama*)

THÉRAPIES TONIFIANTES <i>tarpana</i>	THERAPIES RÉDUISANTES <i>apatarpana (apatarpana)</i>
Thérapies nourrissantes ( <i>brmhana</i> )	Thérapies allégeantes ( <i>langhana</i> )
Onction ( <i>snehana</i> )	Réduction de l'humidité ( <i>rukshana</i> )
Réduction des sécrétions et des excréctions ( <i>stambhana</i> )	Stimulation de sécrétion, surtout mesures diaphorétiques ( <i>svedana</i> )

Ces méthodes thérapeutiques sont appliquées par voie externe et interne, c'est-à-dire qu'elles peuvent consister en instructions spécifiques en matière d'hygiène de vie et de nutrition, ainsi qu'en traitements manuels (voir 6.2.2.1). En fonction de leur application, elles réduisent spécifiquement un ou plusieurs *doshas* et/ou réguler le feu digestif (*agni*).

**La régulation du corps énergétique est un autre aspect important de l'Ayurvéda thérapie.** Le *Prana*, la vie l'énergie vitale, qui occupe une place centrale dans le Yoga, est également important dans la compréhension de la physiologie et de la psychologie ayurvédiques. L'anatomie du corps énergétique à travers lequel s'écoule le *Prana* est connue en détail depuis des millénaires, aussi bien en Ayurvéda qu'en médecine chinoise, dans laquelle elle représente les fondements de l'acupuncture.

Les éléments structurels de l'anatomie énergétique en Ayurvéda sont les suivants :

- *Marma* (centres énergétiques périphériques)
- *Nadhi* (canaux énergétiques centraux et périphériques)
- *Chakra* (les sept principaux centres énergétiques centraux)

*Marma*, *nadhi* et *chakra* sont dans une relation spécifique et interagissent avec les différents composants grossiers et subtils ainsi qu'avec les processus fonctionnels de tout l'organisme. Des dérèglements du flux énergétique à travers le corps se reflètent sur le plan physique et psychique, entraînant des troubles physiopathologiques et les maladies (voir 6.3).

La Ayurvéda thérapie dispose de diverses formes de traitements (provenant entre autres du système de Yoga) qui servent à reconstituer l'équilibre énergétique de l'organisme humain au niveau physique, psychique et spirituel (voir 6.3).

Dans la Ayurvéda thérapie, il est important de comprendre que les pathologies cliniques identiques ou semblables peuvent être provoquées par différents dérèglements des principes fonctionnels, selon l'individu. Ils doivent donc être traités de façon adaptée à chaque individu.

La guérison est comprise comme un processus dans lequel les ressources du client sont spécifiquement promues grâce à diverses approches thérapeutiques naturelles et non invasives (nutrition, hygiène de vie, soutien psychique et spirituel et traitements manuels, Yoga), sur la base d'un examen clinique et suivi détaillé (voir 5).

La Ayurvéda thérapie poursuit ainsi l'objectif du rétablissement global et complet, et encourage également la personne à entrer dans un processus de développement de la conscience pour une meilleure responsabilité personnelle envers sa santé physique et psychique. A cet effet, les clients sont amenés à une perception de soi accrue afin de prendre conscience de possibles causes et conséquences concernant leurs habitudes de vie et de mettre en œuvre les changements correspondants.

## 5 FORMES DE L'EXAMEN THERAPEUTIQUE

L'examen du client est un aspect central de l'Ayurvéda thérapie. Il s'agit d'un examen non invasif qui, contrairement au praticien/praticienne naturopathe en Médecine ayurvédique DF, ne conduit pas à un diagnostic et à un pronostic. Cet examen est effectué en détail lors de la première consultation et est une partie intégrante de la thérapie et à chaque contact ultérieur.

Cet examen peut, le cas échéant, prendre en compte les diagnostics et autres examens qui ont été réalisés par la médecine ayurvédique, la médecine alternative et la médecine académique occidentale.

### 5.1. EXAMEN CLINIQUE INITIAL

Par des méthodes spécifiques (voir 9.2), à savoir :

- Interrogation et écoute
- Observation et discerner
- Examen du corps (comme la palpation des tissus et l'examen de la langue)

Le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie obtient une image complète avant de commencer un traitement, concernant :

- La constitution physique, la digestion et les excréations
- La constitution individuelle (*prakriti*)
- Les dérèglements physiopathologiques (*vikriti*)
- Les facteurs de stress psycho-spirituel et l'état général du client
- L'hygiène de vie, la nutrition et les habitudes du client
- L'environnement socio-professionnel
- Les antécédents médicaux personnels et familiaux

Il fait ainsi un bilan complet de l'état du client et intègre l'ensemble des informations recueillies dans la planification de la thérapie ainsi que dans son déroulement.

## 5.2 EXAMEN D'ÉVALUATION AU COURS DU PROCESSUS DE TRAITEMENT

Cet examen fournit les informations suivantes :

- Réaction aux méthodes de traitements préconisées
- Evolution des symptômes physiques et/ou psychiques du client
- Evolution du développement des perturbations des *dosha (vikriti)* et clarification éventuelle de la constitution individuelle (*prakriti*)
- Modification de l'hygiène de vie, de l'alimentation et des habitudes du client
- Développement de la conscience du client concernant son état de santé et son comportement
- Meilleure compréhension et clarification des causes de besoins ou de troubles particuliers sur le plan physique, psychique ou social
- Détermination de la suite du traitement

## 5.3 EXAMEN D'ÉVALUATION SPECIFIQUE AU TRAITEMENT

Les principes fonctionnels qui sous-tendent la constitution individuelle ainsi que les processus physiologiques et leurs perturbations sont analysés comme suit :

- Interrogation détaillée basée sur des critères spécifiques tant physiologiques que mentaux, tels que le déroulement et la qualité de la digestion, l'élimination, le sommeil, les besoins personnels et les comportements, la préférence de goûts, la préférence de climat, etc.
- Examen non invasif détaillé par le biais de l'observation et, si nécessaire, par la palpation :
  - Pour détecter un symptôme
  - Pour déterminer le type de constitution de base
- Examen de la langue et du pouls (ce dernier étant facultatif)

# 6 CONCEPT THÉRAPEUTIQUE

## 6.1 PLANIFICATION THÉRAPEUTIQUE

La planification est basée sur le bilan thérapeutique, respecte les indications et les contre-indications méthodologiques spécifiques au client, est orientée sur le processus et doit également tenir compte du temps et des possibilités financières du client. Il s'agit de définir une stratégie thérapeutique claire sur la base des critères suivants :

- Choix de méthodes thérapeutiques spécifiques
- Fréquence, durée et exécution des conseils et de l'accompagnement thérapeutique ainsi que des traitements manuels selon la constitution et en respect à la physiopathologie
- Contenu et structure du conseil thérapeutique (nutrition et hygiène de vie) ainsi que du soutien psycho-spirituel, en fonction de la réceptivité et de l'engagement du client

## 6.2 APPROCHES THÉRAPEUTIQUES DE L'AYURVÉDA THÉRAPIE

Tout traitement en Ayurvéda est adapté aux dérèglements physiopathologiques individuels, même dans le cas d'une même pathologie clinique.

### 6.2.1 LES OBJECTIFS DU TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE CONSISTENT À :

- Éliminer les causes
- Initier le processus de guérison et, si possible, l'accompagner jusqu'à la guérison complète
- Restaurer la capacité d'autorégulation
- Stimuler les forces d'auto-guérison et l'immunité de l'organisme
- Promouvoir la perception de soi et l'auto-responsabilité par le développement de la conscience de ses propres forces, faiblesses et besoins ainsi que la connaissance des modes de vie favorisant la santé

### 6.2.2 MÉTHODES DE TREATEMENT DE L'AYURVÉDA THÉRAPIE :

- a. Traitements manuels
- b. Conseils thérapeutiques (nutrition et hygiène de vie)
- c. Accompagnement psycho-spirituel
- d. Hatha Yoga, Pranayama (respiration alternée), la contemplation et la méditation sont des techniques de discipline liées à l'Ayurvéda qui complètent les méthodes de Ayurvéda thérapie.

Par ailleurs, le Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie accompagnent le client dans le processus en l'initiant comme un partenaire actif dans le processus thérapeutique et en l'aidant à faire les changements nécessaires dans son style de vie et son état d'esprit.

#### 6.2.2.1 DESCRIPTION DES TREATEMENTS MANUELS DE L'AYURVÉDA THÉRAPIE

##### ABHYANGA - Traitement corporel complet ou partiel à l'huile

Abhyanga est « l'application d'huile » et a comme fonction principale l'augmentation de l'humidité des cellules et des tissus via le principe de thérapie "*snehana*" ainsi que la nutrition et le renforcement du corps via le principe de traitement "*bramhana*". Ce traitement est principalement indiqué pour la réduction du principe fonctionnel Vata.

L'abhyanga est pratiqué sous forme de massages avec application d'huile sur le corps entier ou partiel, au cours desquels l'huile végétale chaude ou l'huile de massage chaude (huile végétale et/ou graisse de beurre clarifié avec des épices *réductrices* de *dosha*) est massée sur le corps.

Les traitements partiels du corps consistent en : traitements à l'huile sur la tête, traitements à l'huile sur le dos, traitements à l'huile sur les pieds.

La technique de traitement est basée sur des mouvements qui :

- Sont axés sur l'anatomie énergétique et ont donc un effet puissant sur la circulation du *prana* et sur la régulation du corps énergétique
- Stimulent la circulation sanguine et la circulation lymphatique et augmentent ainsi que la circulation sanguine vers tous les tissus

L'application de l'huile conduit également à la désintoxication des tissus à travers la peau. Le choix des huiles végétales ou de massage peut également contribuer à la réduction des *dosha Pitta* et *Kapha*.

##### PUSHTIKARA TIRUMU - Traitement complet à l'huile corporelle pour les nourrissons et les enfants

Le traitement à l'huile du corps entier pour les nourrissons et les enfants correspond à un *abhyanga* pour les enfants et a les mêmes effets que ce dernier.

Une huile de massage standard classique est utilisée à cet effet : *Shishurakshak Taila*.

À la fin du massage, qui ne dure pas plus de 30 minutes, des étirements sont effectués qui proviennent du Hatha Yoga.

#### MARDANA SEC - traitement du corps entier énergétique sec

Le traitement Mardana est un traitement énergétique du corps entier. Il régule la fonction des points vitaux (*marma*) et le flux d'énergie de *prana* dans les voies énergétiques (*nadhi*) et à travers ces fonctions correspondantes dans l'organisme.

Selon le type de stimulation des points vitaux, leur activité est stimulée ou apaisée. La technique de traitement est également basée sur les mouvements qui régulent le flux d'énergie dans les centres énergétiques.

Les perturbations du flux d'énergie (flux d'énergie trop lent ou trop rapide, blocages des centres énergétiques ou flux d'énergie qui déborde au niveau local), qui s'expriment dans le corps subtil et grossier en tant que troubles physiopathologiques, métaboliques et psychiques, peuvent être corrigées par le biais du traitement Mardana ou au moins être positivement influencées.

#### MARDANA avec de l'huile - traitement énergétique du corps entier à l'huile

Le traitement Mardana avec l'huile combine les actions de Mardana et Abhyanga, c'est-à-dire le traitement énergétique pour réguler la circulation de *prana* et le traitement de l'huile avec l'action *snehana* et *brmhana* avec en plus une action sur la réduction des *dosha* selon l'huile utilisée.

#### KANSU - Traitement des pieds avec du beurre clarifié

Le traitement Kansu n'est pas mentionné dans les textes ayurvédiques classiques, mais dans les temps agités d'aujourd'hui, grâce à ses effets calmants, il a gagné sa place parmi les traitements manuels ayurvédiques.

Le traitement Kansu est un traitement des pieds effectué avec du beurre clarifié (*ghee*) pratiqué avec les mains et à l'aide d'une coquille *Kansu* (coquille métallique courbée faite de métaux spécifiques).

Son effet principal est la réduction des *dosha Vata* et *Pitta* et la régulation du *prana* via les zones réflexes de la plante des pieds. Il entraîne une relaxation profonde et peut être utilisé seul ou après un massage du corps complet ou partiel à l'huile. S'il est utilisé seul, il est généralement précédé d'un prétraitement stimulant (*krippalakarma*) des pieds avec bain chaud et intensif (en marchant sur des pierres).

#### BASHPA-SVEDA - Bain de vapeur complet

Le Bhaspa-sveda est un bain de vapeur complet où la tête est gardée fraîche, à l'extérieur du caisson de sudation. Il appartient aux méthodes thérapeutiques de *svedana* (traitement par la chaleur). Son action principale est la réduction des *dosha Vata* et *Kapha*, le renforcement de la puissance digestive (*agni*), la stimulation de la circulation sanguine et la purification et la détoxification par la peau. Ce traitement est traditionnellement appliqué après des massages à l'huile du corps entier et améliore son effet thérapeutique.

Le traitement Udvarthana est l'un des traitements thérapeutiques classiques de l'Ayurvêda. Il appartient aux méthodes thérapeutiques de *rukshana* (réduction de l'humidité et des graisses) ainsi que *langhana* (thérapies réduisantes) et réduit le *dosha Kapha*, mais augmente le *dosha Pitta*.

Il s'agit d'un massage rugueux, puissant, intense pratiqué avec des poudres à base de plantes et des épices, qui, selon l'indication sont mélangées avec plus ou moins d'huile ou d'eau pour obtenir l'effet thérapeutique souhaité sur le *dosha*.

Le traitement se fait du bas vers le haut du corps et agit ainsi sur certains aspects du *dosha Vata* d'une part et augmente le *dosha Pitta* de l'autre.

Il stimule la circulation sanguine et le feu digestif et est indiqué en raison de ses effets thérapeutiques de *rukshana* et *langhana* en particulier dans le cas de l'obésité et l'affaissement de l'organisme.

Le traitement Garshana est une variante douce de l'udvarthana et est effectué avec des gants de soie à la place de poudres.

Selon leurs diverses approches et effets, les différents traitements manuels sont utilisés individuellement en fonction des perturbations dans les tissus, dans les différentes fonctions corporelles, dans le métabolisme et au niveau psychique.

Il convient de mentionner qu'un traitement manuel, qui est orienté vers un aspect du corps, fonctionne toujours sur les autres niveaux et peut même être utilisé spécifiquement pour lui :

- **Traitements manuels axés sur le corps physique**  
Sec ou à l'aide d'huiles, de poudres et de pâtes qui ne sont pas des remèdes (voir 6.2.2.1).1)
- **Traitements manuels adaptés au corps énergétique**  
Stimulation des points vitaux (*marma*) ainsi que des canaux énergétiques (*nadi*) et centres (*chakra*)
- **Traitements manuels adaptés au corps mental**

Applications principalement sur la tête et les pieds

#### 6.2.2.1.1. APPLICATION D'HUILE, DE POUFRE ET DE PÂTES DANS LES TRAITEMENTS MANUELS

<b>Huiles</b>	Huiles végétales pures, beurre clarifié pur, à effet réducteur sur les <i>doshas (Vata, Pitta et Kaphashamak)</i> à base d'huiles végétales et/ou de beurre clarifié avec des épices utilisées dans les huiles de massage courantes
<b>Poudre</b>	Farine de légumineuses (comme la Farine de pois chiches) et/ou graines d'oléagineux (comme les graines de lin), seules ou avec des épices à effet réducteur sur les <i>dosha (Vata, Pitta et Kaphashamak)</i>
<b>Pâtes</b>	Farine de légumineuses (comme la farine de pois chiches) et/ou graines d'oléagineux (comme les graines de lin), seules ou avec des épices à effet réducteur sur les <i>dosha (Vata, Pitta et Kaphashamak)</i> mélangée à des huiles végétales ou de l'eau.

Les préparations traditionnelles ayurvédiques (huiles, poudres, pâtes) qui sont utilisées en Ayurvéda thérapie ne contiennent pas d'ingrédients considérés comme des formulations médicinales complexes conformément à la loi suisse sur les médicaments.

#### 6.2.2.2 CONSEIL THÉRAPEUTIQUE ET COACHING PRATIQUE

En Ayurvéda, le conseil thérapeutique joue un rôle fondamental. Il se réfère à l'un des domaines spécifiques de l'Ayurvéda, à savoir le *Svasthavrtta*. Il s'agit d'un moyen individualisé et différencié pour la restauration et le maintien des processus physiologiques et psycho-spirituel l'organisme humain.

##### Hygiène de vie

- Hygiène de vie thérapeutique adaptée individuellement – conseils adaptés aux perturbations physiopathologiques ainsi qu'au type de constitution dans les domaines des activités, du sommeil et des rythmes
- Routine quotidienne (*dinacharya*) - instructions pour un déroulement de la routine quotidienne régulant l'organisme concernant l'alternance sommeil / éveil, les cycles de repas, ainsi que les horaires du lever et du coucher
- Hygiène de vie selon les saisons (*rtucarya*).

##### Nutrition

- Principes généraux d'une alimentation saine selon l'Ayurvéda (prévention des combinaisons alimentaires incorrectes, règles de préparation et de consommation des aliments, classification des aliments selon les qualités ayurvédiques (*guna*)).
- Plans nutritionnels adaptés individuellement avec des instructions spécifiques sur les aliments et les épices.

#### 6.2.2.3 ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL

Selon l'Ayurvéda, l'équilibre mental et spirituel de la personne est fondamental pour son état de santé général et est une condition préalable à l'aspect très central du développement personnel et de la conscience en Ayurvéda.

- Entretien thérapeutique
- Soutien de la vie axé sur la solution
- Instructions pour la modification de comportement de d'habitudes de vie
  
- Enseignement, formation
- Communication de la connaissance des propriétés mentales et émotionnelles individuelles et des structures de personnalité selon la constitution et le niveau personnel de développement
- Transmission de contenu philosophique
  
- Stratégies individualisées de pratiques
- Exercice de perception et autoréflexion

#### 6.2.2.4 YOGA

Le Yoga Shastra est le *Darshana* (point de vue philosophique) issu des *Veda*, qui est dédié à l'étude de la spiritualité. Il s'agit d'un système de connaissances complet couvrant divers domaines spécialisés.

Traditionnellement, l'Ayurvéda et le Yoga ont toujours été pratiqués de manière complémentaire, et les thérapeutes ayurvédiques utilisent donc des pratiques de soutien du Yoga dans les domaines de l'hygiène de la vie et de l'accompagnement spirituel, mais pas sous forme de Yoga-thérapie. Parmi les différentes techniques de Yoga, le thérapeute en Ayurvéda pratique les trois suivantes :

### **Hatha Yoga**

Postures et exercices physiques combinés à des respirations spécifiques

### **Pranayama**

Exercices de respiration spécifiques dans certaines postures physiques

### **Méditation**

Méditation contemplative : penser ou visualiser

Méditation concentrative : mise en œuvre mentale des instructions

Techniques de relaxation profonde

Ces trois pratiques agissent par la régulation du *Prana* sur l'ensemble de l'organisme (corps, esprit et âme). Effets spécifiques, voir 6.3.

## HATHA-YOGA – POSTURES ET EXPERIENCES (*asana*)

Les exercices de Yoga simples sont les postures suivantes :

<i>Tadasana</i>	La montagne (se lever et respirer)
<i>Dandasana</i>	Le bâton (assis avec le dos droit, jambes étirées avec flexion dorsale des pieds, paumes au sol sur les côtés du corps)
<i>Bhadrasana</i>	La position douce (assis, plante des pieds les unes contre les autres contre le pubis, mains tenant les pieds)
<i>Marjariasana</i>	Le chat (soutenu sur les genoux et les paumes, alternativement rond et tiré en arrière avec le mouvement approprié de tête)
<i>Shashankasana</i>	Position du lièvre (assis sur les talons, front au sol, les mains saisissent les talons)

## PRANAYAMA – EXERCICES DE RESPIRATION AVEC DIFFERENTS GROUPES MUSCULAIRES

Les exercices de respiration simples sont les suivants :

<i>Nadi shodhana pranayama</i>	Respiration alternée par les narines
<i>Kumbhaki pranayama</i>	Exercice avec blocage d'air
<i>Sukaha pranayama</i>	Respiration abdominale profonde

## 6.3 EFFETS

Les effets des différentes méthodes thérapeutiques de l'Ayurvéda se soutiennent mutuellement et s'intègrent dans un processus curatif intégral.

- Elimination d'étiologies des maladies et des dérèglements physiopathologiques
- Renouvellement de l'organisme sur le plan physique (tissus et fonctions) ainsi que mental et émotionnel.

L'Ayurvéda a connaissance des principes fondamentaux suivants :

1. Les qualités (*guna*) opposées des approches thérapeutiques réduisent l'accumulation des principes fonctionnels *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, qui sont la base du processus physiopathologique. Les approches thérapeutiques correspondantes et leurs effets sont détaillés dans la « Classification sextuple des méthodes thérapeutiques de l'Ayurvéda » (*shad-vidhopakrama*) (voir point 4).
2. Les approches thérapeutiques avec l'effet *langhana* (voir *shad-vidhopakrama*, point 4) régulent et renforcent le feu digestif (*agni*), dont le dysfonctionnement est la base des troubles métaboliques. Le feu digestif (*agni*) est également responsable de la digestion mentale et spirituelle.
3. En régulant la circulation de l'énergie vitale, le *prana*, toutes les fonctions grossières et subtiles de l'organisme peuvent être influencées. Le *prana* agit donc sur les plans physique et psychiques.

Les dysfonctionnements de la circulation de l'énergie vitale du *prana* sont causés par les éléments suivants :

- Flux réduit
- Flux trop élevé
- Interruption du flux en raison des blocages des canaux énergétiques
- Débordement local du flux

Grâce au traitement manuel de pression local des points vitaux et canaux énergétiques, le traitement *Mardana* (traitement énergétique de tout le corps) régule la circulation énergétique et les fonctions, tissus et organes associés.

Le Hatha Yoga régule le corps énergétique et le flux du *prana* par le biais d'exercices spécifiques et des postures qui agissent sur des canaux et des centres énergétiques spécifiques. Le Pranayama consiste en exercices de respiration qui agissent directement sur le flux de *prana* par le biais de la respiration (appelé *prana* en sanskrit).

L'accompagnement spirituel contribue à la libération des peurs et des anxiétés par l'expansion de la conscience. Le relâchement de tensions profondes au niveau physique et mental contribue à libérer un flux d'énergie, à augmenter la force digestive, à améliorer le sommeil et ainsi, à harmoniser les fonctions physiologiques générales. Ce qui, à son tour, soutient le développement de la conscience.

Les approches thérapeutiques énergétiques sont utilisées parallèlement et en complémentarité aux six méthodes thérapeutiques. Tandis que le Hatha Yoga, le Pranayama et le traitement de *Mardana* agissent spécifiquement sur le corps énergétique, la plupart des traitements manuels combinent les deux approches thérapeutiques (voir 6.2.2.1). Tandis que le régime alimentaire agit principalement sur les effets des six méthodes de thérapie, l'hygiène de la vie influence les deux aspects, y compris le *prana*.

### 6.3.1 EFFETS DES TREATEMENTS MANUELS EN AYURVÉDA THERAPIE

Effets	TRAITEMENT MANUEL MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE
Réduction du principe fonctionnel VATA	<b>Abhyanga</b> - <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Bashpa-sveda</b> - <i>svedana</i> <b>Mardana</b> à l'huile - <i>prana, snehana, brmhana</i> <b>Kansu</b> - <i>prana</i>
Réduction du principe fonctionnel PITTA	<b>Kansu</b> - <i>prana</i> <b>Mardana sans huile ou avec de l'huile</b> - <i>prana, stambhana, langhana</i> <b>Abhyanga Pittashamak</b> - <i>stambhana, langhana, prana</i>
Réduction du principe fonctionnel KAPHA	<b>Udvarthana</b> - <i>rukshana, langhana</i> <b>Garshana</b> - <i>rukshana, langhana</i> <b>Bashpa-sveda</b> - <i>svedana</i>
Promotion de l'humidité ( <i>snehana</i> ), nutrition et renforcement ( <i>brmhana</i> ) des tissus du corps et du système immunitaire	<b>Abhyanga</b> - <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Pushtikara tirumu</b> - <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Mardana</b> à l'huile - <i>prana, brmhana, snehana</i>
Réduction de l'humidité et des graisses	<b>Udvarthana</b> - <i>rukshana, langhana, prana</i> <b>Garshana</b> - <i>rukshana, langhana, prana</i> <b>Bashpa-sveda</b> - <i>svedana</i>
Stimulation de la sécrétion	<b>Bashpa-sveda</b> - <i>svedana</i>
Stimulation de la circulation sanguine et du système lymphatique	<b>Tous</b> - <i>prana</i>
Renforcement du système musculo-squelettique (os, articulations et muscles)	<b>Abhyanga</b> - <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Pushtikara tirumu</b> - <i>brmhana, snehana</i> <b>Udvarthanam</b> - <i>prana, brmhana</i> <b>Mardana avec ou sans huile</b> - <i>brmhana, snehana, prana</i>
Régulation des fonctions digestives	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> - <i>snehana, prana</i> <b>Mardana sans/avec de l'huile, kansuMD</b> – <i>pranaMD/snehana</i>
Excrétion de déchets métaboliques de tissus périphériques via la peau	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> - <i>snehana</i> <b>Udvarthana</b> - <i>rukshana</i> <b>Bashpa-sveda</b> - <i>svedana</i> <b>Mardana</b> à l'huile - <i>snehana</i>
Stimulation de l'excrétion par le tube digestif, le foie et les reins	Stimulation énergétique des points vitaux avec <b>Mardana et Abhyanga</b> ( <i>prana</i> ) et péristaltiques mécaniques de l'intestin avec <b>Abhyanga</b>
Régulation des fonctions et processus énergétiques	<b>Mardana</b> - <i>prana</i> <b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> - <i>prana</i> <b>Udvarthana</b> et <b>Kansu</b> - <i>prana</i>
Harmonisation du système nerveux, des organes sensoriels et de l'activité mentale	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> - <i>snehana, brmhana</i> <b>Mardana sans/avec de l'huile, kansuMD</b> - <i>pranaMD/snehana</i>

Les traitements manuels sont expliqués aux points 6.2.2 et 6.2.2.1

## 7 LIMITES DE LA MÉTHODE ET CONTRE-INDICATIONS

### 7.1 LIMITES DE COMPÉTENCE

Classiquement, le thérapeute complémentaire et le thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie, travaille sous la supervision du médecin ayurvédique. Au cours de la dernière décennie, cependant, la profession de thérapeute en Ayurvéda s'est développée en tant que profession indépendante dans le contexte de la mondialisation avec des applications thérapeutiques telles que les traitements manuels et le conseil thérapeutique (voir point 9).

Les traitements effectués de façon indépendante par le thérapeute en Ayurvéda se limite aux perturbations des *dosha* qui vont du premier au troisième degré du processus pathologique ayurvédique. C'est la norme, à partir du quatrième degré, et certainement à partir du cinquième degré, de recourir à l'aide du médecin ayurvédique, alternatif ou académique, puisque dans ce cas, l'Ayurvédathérapie ne peut que soutenir, mais pas remplacer, un traitement médical conventionnel académique ou alternatif.

L'Ayurvéda décrit l'évolution du processus de la maladie de la manière suivante :

Degré 1 : <i>Samchaya</i>	- stade de l'accumulation des <i>dosha</i>
Degré 2 : <i>Prakopa</i>	- étape de la provocation des <i>dosha</i>
Degré 3 : <i>Prasara</i>	- stade de la propagation des <i>dosha</i> à d'autres régions
Degré 4 : <i>Sthana-Samshraya</i>	- stade de la localisation des <i>dosha</i> dans les tissus.
Degré 5 : <i>Vyakti</i>	- stade de la manifestation (maladie organique)
Degré 6 : <i>Bheda</i>	- stade de développement des complications et des troubles chroniques

Dans le domaine des soins palliatifs, l'Ayurvéda thérapie peut jouer un rôle principal. Cependant, le client doit être en contact avec un médecin ou un praticien de médecine alternative avec lequel le Thérapeute complémentaire, et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie, discutera, si nécessaire, de l'évolution de la maladie.

### 7.2 CONTRE-INDICATIONS

Contre-indications générales

- Les clients atteints de maladies graves ou soupçonnés de cancer ne peuvent être traités qu'avec l'accord et l'entente du médecin académique traitant ou alternatif.
- Il en est de même pour les clients atteints d'une maladie psychologique grave ou présentant une tendance au suicide, ces derniers doivent être aiguillés vers un médecin académique traitant ou alternatif.

Chaque technique de traitement en Ayurvéda thérapie comprend les mesures de précautions qui lui sont propres ainsi que des contre-indications relatives ou absolues. Celles-ci sont énumérées ci-dessous.

#### 7.2.1 CONTRE-INDICATIONS DES TRAITEMENTS MANUELS

#### MISE EN GARDE GÉNÉRALE SUR LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ET LES CONTRE-INDICATIONS POUR LES TRAITEMENTS MANUELS

##### Précautions

Les traitements manuels ayurvédiques ne doivent pas être pratiqués dans les situations suivantes :

- Sous la lumière du soleil ou après l'exposition au soleil ou un bain de chaleur
- Après un grand repas
- Après une activité physique intense
- Pendant les premiers jours des menstruations
- Après un nettoyage intestinal

Après un traitement du corps entier, le feu digestif est temporairement réduit et peut exacerber les conditions de la maladie déjà existante, telles que l'augmentation des excréments de mucus dans les perturbations de *Kapha*. Par conséquent, un grand repas, un effort physique intense ainsi qu'un froid intense sont à éviter après un traitement manuel.

### **Contre-indications absolues**

- Fièvre
- État aigu de l'inflammation
- Infection (également locale)
- Indigestion aiguë, vomissements, obstruction intestinale
- Insuffisance cardiaque (aigüe)
- Insuffisance rénale (aigüe et chronique)
- Thrombose veineuse
- Inflammation veineuse
- Maladies de la peau humides et inflammatoires
- Blessures (principalement des fractures, des entorses graves et des plaies ouvertes)
- Choc
- Coup de chaleur
- Soleil

### **Contre-indications relatives**

- Les 3 premiers mois de grossesse : sauf pour le *kansu* et le traitement de la tête
- Insuffisance cardiaque chronique (doit être évaluée au cas par cas)
- Certaines maladies de la peau locales
- Hypertension
- État d'épuisement
- Phase postopératoire (chirurgie)
- Discushernia (hernie discale)
- Ulcères
- Insuffisance pulmonaire
- Varices

## **Abhyanga**

### **Contre-indications absolues**

- Ama* (trouble métabolique grave)
- Intolérance ou allergie aux huiles utilisées en massage
- État d'épuisement

### **Contre-indications relatives**

- Polynéuropathie - Diminution de la sensibilité (température de l'huile)
- Grossesse (il existe un traitement à l'huile spécifique pour la grossesse)

## **PUSHTIKARA TIRUMU**

### **Contre-indications absolues**

- Ama* (trouble métabolique grave)

Intolérance ou allergie aux huiles utilisées en massage  
État d'épuisement

#### **Contre-indications relatives**

Polynéuropathie - Diminution de la sensibilité (température de l'huile)  
Déformation congénitale

#### MARDANA AVEC DE L'HUILE

##### **Contre-indications absolues**

*Ama* (trouble métabolique grave)  
Intolérance ou allergie aux huiles utilisées en massage  
État d'épuisement  
Grossesse

##### **Contre-indications relatives**

Polynéuropathie - Diminution de la sensibilité (température de l'huile)

#### MARDANA SEC

##### **Contre-indications absolues**

Hypertension  
Varices  
Grossesse

#### KANSU

##### **Contre-indications absolues**

Perturbation grave de *Kapha*  
Verrues Plantaires  
Mycose des pieds

##### **Contre-indication relative**

Trouble modéré de *Kapha*

#### BASHPA-SVEDA (en)

##### **Contre-indications absolues**

Maladies cardiaques  
Hypertension  
Maladies veineuses telles que les varices et l'insuffisance veineuse  
Maux de tête, migraine  
Intolérance à la chaleur  
Grossesse

#### UDVARTHANA - GARSHANA

##### **Contre-indications absolues**

Diminution de l'état général  
Fatigue sévère  
Œdème, ecchymose  
Douleurs dorsales aiguës, surtout si elles affectent les jambes ou les bras  
Hypertension  
Grossesse et allaitement  
Fractures osseuses récemment guéries  
Après la chimiothérapie  
Perturbations *Pitta* (augmentation de la chaleur)

Épuisement, forte perte de poids  
Arythmies cardiaques, en particulier tachycardie

**Contre-indications relatives**

Parties du corps avec acné (cicatrisation)

**7.2.2 CONTRE-INDICATIONS – AVIS THÉRAPEUTIQUE**

A. Régime

**Contre-indications absolues**

Jeûne en cas de troubles *Vata* ou dominante vata dans la constitution de base

**Doit être traité en contact avec un médecin académique ou alternatif**

Trouble digestif chronique de cause inconnue

Anorexie, Boulimie

B. HYGIÈNE DE VIE

**Doit être traité en contact avec un médecin académique ou alternatif**

Troubles chroniques graves du sommeil

**7.2.3 CONTRE-INDICATIONS À L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SPIRITUEL**

**Contre-indications absolues**

États de panique

Névrose aigue sévère

Psychose

Trouble de la personnalité

Manque de jugement

Troubles de la conscience

Traumatisme psychologique grave

**7.2.4 CONTRE-INDICATIONS AU HATA YOGA**

**Contre-indications relatives**

Difficultés respiratoires dans les voies respiratoires supérieures et inférieures

Chaque position de Yoga a ses propres contre-indications, comme par exemple :

-Faiblesse des articulations

-Menstruation, Grossesse

-Reflux gastrique

-Troubles de l'équilibre et de la coordination

**8 RESSOURCES SPÉCIFIQUES À LA MÉTHODE**

Le Thérapeute complémentaire, et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie :

- Connaît l'utilisation, l'effet et les limites des différentes méthodes et outils thérapeutiques (huiles, poudres, pâtes) dans le cadre de ses compétences
- Accompagne les clients et l'oriente sur le processus de la mise en pratique des instructions thérapeutiques dans son quotidien et son environnement social et professionnel spécifiques, et soutient ainsi le processus de prise de conscience et de guérison globale visant à réguler les forces physiques, mentales et émotionnelles
- Peut transmettre d'autres recommandations d'une manière libre et non dogmatique dans les domaines connexes à l'Ayurvédā tels que le *Yoga* (Hatha Yoga, Pranayama, Méditation), qui accompagnent la thérapie et soutiennent le processus de prise de conscience
- Accompagne le client de manière orientée sur le processus dans la mise en œuvre des instructions thérapeutiques dans sa vie quotidienne et son environnement social et professionnel spécifiques

La description des ressources spécifiques à la méthode ci-dessous est basée sur les critères suivants :

- Modèle d'action IPRE (Informer, Planifier/Décider, réaliser, évaluer)
- Connaissances, Aptitude, Attitudes
- Approches thérapeutiques de l'Ayurvédā thérapie.

## 8.1 LES FONDEMENTS DE L'AYURVÉDA

Les principes de base suivants sont des conditions préalables pour toutes les compétences énumérées Ci-dessous et ne seront donc plus mentionnées ultérieurement :

- Histoire
- Philosophie de l'Ayurvédā (*padarta vijnana*)
- Anatomie de l'Ayurvédā (*rachana sarira*)
- Anatomie énergétique de l'Ayurvédā
- Physiologie de l'Ayurvédā (*kriya sarira*)
- Bases de la physiopathologie de l'Ayurvédā (*vikriti*)
- Concepts thérapeutiques et formes de traitements de l'Ayurvédā (*cikitsa*)
- Traitements manuels de l'Ayurvédā
- Nutrition selon l'Ayurvédā (*ahara*)
- Thérapie d'hygiène de vie selon l'Ayurvédā (*svasthavrtta*)
- Psychologie en Ayurvédā (*manovijnana*)

## 8.2 EXAMEN THÉRAPEUTIQUE EN AYURVÉDA

Le thérapeute complémentaire, et le thérapeute complémentaire en Ayurvédā thérapie, fait un examen basé sur :

- Les fondements et les connaissances spécifiques (comme en symptomatologie) de l'Ayurvédā
- Une anamnèse détaillée selon l'Ayurvédā
- L'observation et le questionnement durant l'examen selon les principes ayurvédiques

Cet examen lui procure une compréhension globale de la santé et de du contexte de vie du client.

Un questionnaire détaillé assure un recueil de données ayurvédiques ciblées se basant sur la symptomatologie ayurvédique. Ces données sont recueillies au cours de la consultation avec le client ainsi que via d'autres données éventuellement disponibles.

L'anamnèse, l'observation et l'examen en Ayurvéda thérapie ont pour but de :

- Identifier
  - Des troubles physiopathologiques : accumulation des *dosha Vata, Pitta, Kapha (vikriti)*
  - L'accumulation d'intermédiaires métaboliques
- Déterminer
  - La constitution de base (*prakriti*)
  - La constitution psycho-spirituelle (*sattva*)
- Évaluer
  - La puissance digestive (*agni*)

L'analyse de la digestion, du processus d'élimination des excréments, de l'appétit, du sommeil (besoins et qualité), de la circulation sanguine, de la thermorégulation, de l'endurance physique, de la résilience mentale, de la consistance et de la qualité des tissus (y compris les cheveux et les ongles), du physique, de la langue (forme, couleur et pellicule), du pouls ainsi que de divers symptômes permettent de déterminer les aspects mentionnés ci-dessus.

#### 8.2.1 CONNAISSANCE - EXAMEN AU YRVÉDIQUE

- Connaît les critères ayurvédiques pour la détermination de la constitution de base (*prakriti*) et la constitution psycho-spirituelle (*sattva*)
- Comprend les bases de la symptomatologie ayurvédique et de la physiopathologie (*vikriti*)
- Sait comment s'approprier et interpréter les questionnaires recueillis par le questionnement
- Sait comment communiquer avec un client qui n'est pas familier avec les bases de l'Ayurvéda ni avec sa terminologie

#### 8.2.2 APTITUDES - EXAMEN AU YRVÉDIQUE

- Recueille l'anamnèse (maladies actuelles et passées, antécédents familiaux, symptômes détaillés des troubles actuels, diagnostic médical académique et médication, habitudes de vie, régime alimentaire, activités, environnement professionnel et social)
- Permet au client de comprendre les déclarations détaillées dans le cadre de l'anamnèse
- Observe et examine le client attentivement selon les critères d'observation ayurvédique
- Effectue l'examen de la langue et l'examen du pouls
- Identifie les troubles physiopathologiques ou des *dosha* en fonction des symptômes (*vikriti*)
- Détermine le type de constitution de base ayurvédique (*prakriti*) et la constitution psycho-spirituelle (*sattva*).

### 8.3 PLANIFICATION ET EXÉCUTION DES THÉRAPIES - TRAITEMENTS MANUELS

Les traitements manuels ayurvédiques sont effectués selon les indications par l'utilisation de l'huile, des poudres, des pâtes ou des gants de soie. Non seulement l'exécution technique est importante, mais également la disposition intérieure et l'attitude mentale du thérapeute.

Le thérapeute complémentaire, et le thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie élabore un plan pour les traitements manuels qu'il effectue sur la base d'une anamnèse détaillée, de l'observation, de l'examen clinique, des causes, des symptômes et des troubles physiopathologiques (*vikriti*). L'objectif du traitement est d'éliminer les accumulations pathologiques dans l'organisme, d'équilibrer les *dosha* et d'augmenter la résistance du client. Les facteurs temporels (saison, âge) sont pris en compte.

### 8.3.1 CONNAISSANCES - TRAITEMENTS MANUELS

- Connaît l'anatomie énergétique ayurvédique des points vitaux (*marma*), des canaux d'énergie (*nadhi*) et des centres d'énergie (*chakra*)
- Connaît et dispose d'un répertoire de traitements manuels classiques de l'Ayurvéda thérapie (voir 6.2.2.1) et les applique selon leurs indications classiques et leurs contre-indications respectives (voir 7.2)
- Connaît la classification sextuple des méthodes thérapeutiques (*tarpana, apatarpana*) et leurs trois rubriques respectives)
- Connaît l'approche thérapeutique correspondant aux *dosha*
- Connaît l'action, les indications et les contre-indications des traitements manuels
- Connaît les traitements de réduction des tissus (*apa-tarpana*) et les traitements de construction des tissus (*tarpana*)
- Connaît les techniques de base et la suite des mouvements des traitements manuels de l'Ayurvéda
- Connaît l'anatomie énergétique ayurvédique en détail (*marma, nadhi, chakra*)
- Connaît les huiles de base utilisées pour les traitements manuels de l'Ayurvéda thérapie avec leur action sur les *dosha* correspondants
- Connaît les procédures et l'exécution des traitements à l'huile du corps entier (*abhyanga*) ainsi que les traitements partiels du corps tels que sur la tête (*mukhabhyanga*), le dos (*pristabhyanga*) et les traitements des pieds (*padabhyanga*)
- Connaît la technique et l'exécution du traitement du corps entier énergétique sec et huileux des points vitaux (*mardana*)
- Connaît la technique et le déroulement des traitements secs à la poudre et huileux (*udvarthana snigdha/ruksha*)
- Connaît la technique et le procédé de traitement manuel avec un gant de soie (*garshana*)
- Connaît la technique et le traitement de tout le corps pour les nourrissons et les enfants (*pushtikara tirumu*)
- Connaît la technique des traitements des pieds avec du beurre clarifié (*kansu*)
- Connaît l'ensemble du traitement à la vapeur du corps (*bhashpa-sveda*) : exécution, application, caractéristiques d'un traitement réussi ou inadéquat, y compris les complications et les mesures correctives

### 8.3.2 COMPÉTENCES - TRAITEMENTS MANUELS

- Développe un plan thérapeutique pour corriger les troubles physiologiques, promouvoir l'excrétion des produits de dégradation métabolique, pour la thérapie individuelle liée aux symptômes et rétablir l'équilibre physiologique et énergétique
- Aligne le rythme et la qualité énergétique du traitement en fonction des troubles physiopathologiques individuels et de l'intention thérapeutique
- Effectue, si indiqué, dans une séquence de traitement, plusieurs applications simultanément ou séquentiellement

- Prépare la stratégie thérapeutique et la justifie selon les principes de l'Ayurvédā
- Veille à la prévention et à l'élimination des causes (*nidana-parivarjana*)
- Effectue les traitements manuels professionnellement en fonction des limites et des besoins du client
- Définit l'intensité, le rythme et la durée de la pression selon les principes ayurvédiques
- Détecte les symptômes et les signes d'une exécution réussie, déficiente ou excessive
- Détecte les complications et applique les contre-mesures nécessaires
- Détecte les situations d'urgence et prend les mesures appropriées

## 8.4 PLANIFICATION ET EXECUTION THÉRAPEUTIQUE

### CONSEIL THÉRAPEUTIQUE - NUTRITION ET HYGIÈNE DE VIE

Le thérapeute complémentaire, et le thérapeute complémentaire en Ayurvédā thérapie élabore un plan nutritionnel et fournit des instructions diététiques sur la base de la :

- Connaissance des effets des boissons et des aliments sur l'organisme conformément aux principes ayurvédiques
- Du recueil des informations provenant de l'examen thérapeutique et ayurvédique du client

Le thérapeute complémentaire, et le thérapeute complémentaire en Ayurvédā thérapie

- Effectue dans le cadre de son bilan thérapeutique une analyse détaillée des habitudes de vie et de consommation (routine quotidienne, activités, alimentation et sommeil)
- Établit un plan de conseil thérapeutique avec :
  - Des recommandations comportementales générales
  - Des mesures de routine quotidiennes
  - Un mode de vie sain selon les saisons
  - Des conseils en nutrition
  - Des recommandations pour un mode de vie éthique
  - Des modifications de comportements inadéquats et des mauvaises habitudes alimentaires, ce qui contribue à la promotion de la santé, à l'entretien de la santé et à l'équilibre psycho-spirituel.

#### 8.4.1 CONNAISSANCES - NUTRITION

- Connaît le principe ayurvédique de la similitude et de la différence (*samanya vishesh siddhant*), qui décrit l'influence des substances (aliments) sur l'organisme et leur application thérapeutique dans les prescriptions diététiques
- Connaît l'action des saveurs (*rasa*), des qualités (*guna*), de l'effet énergétique (*virya*), de l'effet post-digestif (*vipaka*) et de l'effet spécifique, (*prabhava*) des aliments sur les différentes fonctions de l'organisme (*dosha, dhatu, mala, srota, agni*)
- Connaît la classification des aliments selon les trois *dosha* et des trois *guna* (*Sattva, Rajas, Tamas*)
- Connaît la différence entre un régime diététique accumulant et un régime réducteur (*tarpana/brmhana - apatarpana/langhana*)
- Connaît l'intolérance digestive de certaines combinaisons alimentaires (*viruddhahara*)
- Connaît les principes ayurvédiques généraux d'une alimentation saine (y compris le comportement pendant l'alimentation)

- Connaît l'effet de différents types de préparation (*karan*) des aliments et peut préparer des recettes simples
- Connaît l'influence du jour et de la saison, du climat, de l'âge et de l'état de santé sur la force digestive et le métabolisme
- Connaît la grande importance de la force digestive individuelle et les capacités métaboliques différentes d'*agni* pour le maintien de la santé
- Connaît les résultats d'un régime végétarien et connaît l'importance des aliments biologiques (sans pesticides et non génétiquement modifiés)
- Connaît l'effet des épices et des aliments spécifiques
- Connaît les principes de base des autres concepts diététiques courants

#### 8.4.2 CONNAISSANCES – HYGIÈNE DE VIE

- Connaît les concepts ayurvédiques pour le maintien et la promotion de la santé
- Connaît l'art de l'hygiène de vie ayurvédique (*svasthavritta*) et son application
- Connaît les mesures de routine quotidienne (*dinacarya*)
- Connaît la régulation des besoins physiologiques (*avegadharana*)
- Connaît le mode de vie sain relatif à chaque saison (*rtucarya*)
- Connaît le mode de vie éthique (*acara*)

#### 8.4.3 COMPÉTENCE - NUTRITION

- Évalue le mode d'action d'*agni*, les troubles digestifs *Vata*, *Pitta* ou *Kapha* ainsi que les toxines accumulées dans l'organisme (*ama*)
- Sélectionne des aliments (combinaisons) et des méthodes de préparation pour le client afin de renforcer son pouvoir digestif et/ou de compenser les troubles spécifiques et/ou le maintien de la santé
- Établit un régime alimentaire individuel basé sur l'évaluation, tenant suffisamment compte du trouble actuel, de la constitution, de la saison, de l'âge, de la force digestive, des intolérances et des allergies, des heures de repas liées aux contraintes du travail, etc.
- Élabore un plan avec des règles alimentaires générales et personnalisées et des lignes directrices de préparation dans lesquelles les aliments et les épices sont choisis pour corriger les maladies physiques et mentales
- Fournit au client les recommandations diététiques d'une manière simple et compréhensible, en utilisant aussi peu de termes ayurvédiques que possible si le client n'en a connaissance
- Motive le client pour la nécessité d'un changement alimentaire
- Propose au client d'autres suggestions alimentaires si certaines recommandations s'avèrent difficiles à mettre en œuvre ou vont à l'encontre de leurs préférences gustatives et à leurs habitudes alimentaires
- Discute de la santé, du plan nutritionnel et des modifications avec le client en adaptant ce plan aux circonstances de la vie

#### 8.4.4 LES COMPÉTENCES EN MATIÈRE D'HYGIÈNE DE LA VIE

- Évalue l'hygiène de vie du client dans son environnement socio-professionnel

- Établit un plan de conseil thérapeutique basé sur les troubles physiopathologiques et les conditions de vie individuelles, en tenant compte de l'adaptation individuelle en :
  - Hygiène de vie
  - Routine quotidienne (*dinacharya*)
  - Modes de vie saisonniers (*rtucarya*)  
(Voir 6.2.2.2 pour plus de détails)
- Fournit des instructions pour les changements de l'hygiène de vie basée sur la connaissance de *svasthavrtta*, *dinacarya* et *rtucarya*
- Fournit des conseils pratiques pour la mise en pratique dans la vie quotidienne

## 8.5 PLANIFICATION THÉRAPEUTIQUE ET EXÉCUTION – ACCOMPAGNEMENT MENTAL ET SPIRITUEL

Le Thérapeute complémentaire, et le thérapeute complémentaire en Ayurveda Thérapie, crée un plan stratégique pour le soutien psycho-spirituel dans le but de transmettre au client la connaissance de ses processus psychologiques et psychiques, de ses forces et faiblesses, de ses besoins ainsi que des moyens de mobiliser ses propres ressources.

Le Thérapeute accompagne :

- Les clients sans maladie psychologique dans une crise existentielle, dans un processus de changement ou de développement personnel
- Les clients atteints de maladies psychologiques légères sans troubles de la conscience, en parallèle à un traitement psychologique ou psychiatrique

### 8.5.1 CONNAISSANCE - ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-SPIRITUEL

- Connaît les fondements philosophiques du *Samkhya* et du *Yoga*
- Connaît les différentes couches des structures psycho-spirituelles de l'être humain
- Connaît les causes générales de déséquilibre psycho-spirituel
- Connaît l'influence de l'heure et de la saison, du climat, de l'âge et de l'état de santé sur l'équilibre psycho-spirituel
- Connaît les moyens ayurvédiques pour maintenir et rétablir l'équilibre psycho-spirituel
- Connaît la façon dont le *Yoga* (Hatha Yoga, Pranayama et Méditation) agit sur l'équilibre psycho-spirituel

### 8.5.2 COMPÉTENCES - ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-SPIRITUEL

- Acquiert une compréhension de l'état psycho-spirituel du client dans son environnement grâce à l'écoute active et au questionnement
- Définit une stratégie d'accompagnement mental et émotionnel
- Transmet au client la compréhension de sa constitution mentale et émotionnelle et de ses mécanismes du point de vue ayurvédique, ainsi que les moyens adaptés individuellement pour rétablir l'équilibre psycho-spirituel
- Accompagne le client à l'aide d'entretiens orientés vers une solution lors des situations de crise ou des processus de transformation, par une assistance et des conseils psycho-spirituel adaptés individuellement
- Favorise le développement de la personnalité et de la conscience du client par la transmission des principes psychologiques et spirituels propres à l'Ayurveda et soutient leur mise en application pratique dans la vie quotidienne

- Motive le client à apporter ses propres observations, ses doutes et ses questions pour soutenir le processus thérapeutique
- Favorise le client à se prendre en charge sur la voie d'un nouveau mode de vie et d'une nouvelle attitude psycho-spirituelle
- Aide le client à surmonter la résistance interne, en cas de comportements destructeurs et du manque de motivation
- Attire l'attention du client sur les nouvelles possibilités pour s'occuper de lui-même, sur comment il peut gérer son environnement familial et professionnel, ainsi que les situations stressantes, etc.

## 8.6 PLANIFICATION THÉRAPEUTIQUE ET MISE EN PRATIQUE - YOGA

Utilise le Hatha yoga, les exercices de respiration (*pranayama*) et la méditation dans les limites de ses compétences et, si nécessaire, adresse le client à un spécialiste de ces domaines.

### 8.6.1 CONNAISSANCE - YOGA

- Connaît différentes formes de Hatha yoga, les exercices de respiration et de méditation
- Connaît les indications et les contre-indications générales

### 8.6.2 COMPÉTENCES - YOGA

- Connaît les exercices simples de Hatha Yoga, les exercices de respiration et la méditation
- Utilise des exercices adaptés aux besoins thérapeutiques et aux possibilités du client dans le domaine de l'hygiène de vie et de l'accompagnement psycho-spirituel
- Transmet les exercices en les démontrant et en contrôlant leur bonne exécution par le client
- Évalue si le client nécessite un approfondissement en Hatha Yoga, en exercices de respiration et en méditation auprès d'un spécialiste formé dans ce domaine

## 8.7 ÉVALUATION DU PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE

Le Thérapeute complémentaire, et le Thérapeute complémentaire en Ayurveda Thérapie évalue les plans de traitement du client avec un esprit critique en se fondant sur une analyse détaillée des effets de la thérapie et de la conformité par le client, en se basant sur l'observation, le questionnement, les causes, les symptômes et les troubles physiopathologiques (*vikriti*).

### 8.7.1 CONNAISSANCES – ÉVALUATION

- Connaît les bases de la physiopathologie ayurvédique et de la symptomatologie ayurvédiques
- A une compréhension de base de la systématique de la thérapeutique ayurvédique (*trisutra-Ayurveda*)
- Connaît l'effet, les indications et les contre-indications des thérapies
- Connaît les limites de la Ayurveda thérapie et les possibilités offertes par la médecine ayurvédique
- Est informé sur les thérapies de purification (*shodhana*) ; externes (*bahih-parimarjana*), ou internes (*antah-parimarjana*)

### 8.7.2 COMPÉTENCES - ÉVALUATION

- Évalue le succès ou l'échec d'une stratégie thérapeutique et justifie son jugement

- Intègre connaissances et observations dans un processus d'évaluation global
- Réagit avec souplesse et rapidité
- Veille à la prévention et à l'élimination des causes (*nidana-parivarjana*)

## 8.8 ADAPTATION DU PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE

Le Thérapeute Complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie adapte avec une conscience critique les plans de traitement des clients à l'évaluation précédente.

### 8.8.1 COMPÉTENCES

- Établit une nouvelle stratégie thérapeutique actualisée et la justifie
- Veille à l'élimination des causes (*nidana-parivarjana*)
- Est capable de combiner différentes approches thérapeutiques d'une manière significative et d'optimiser le succès du traitement à la lumière des connaissances ayurvédiques

## 8.9 ATTITUDES ET COMPÉTENCES

Le Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie :

- Comprend les difficultés qu'un client peut rencontrer dans le nouveau cadre de référence que représente l'Ayurvéda
- Comprend le client dans sa globalité selon l'Ayurvéda
- Est conscient des difficultés de la mise en place d'un changement de régime diététique dans la pratique et tente donc de rendre ce plan alimentaire aussi simple que possible
- Comprend les préférences individuelles et les aversions et ne cherche pas à imposer dogmatiquement un régime alimentaire spécifique pour le client, mais tente d'intégrer ces facteurs dans le régime alimentaire
- Est empathique
- Est attentif
- Est précis
- Est calme
- Est équilibré
- Est responsable
- Travaille consciencieusement et vérifie son travail
- Peut travailler en équipe
- Sait observer avec précision

## 9 POSITIONNEMENT

La Ayurvéda thérapie, Ayurvéda thérapie, se positionne au sein de l'Ayurvéda aux côtés de la Médecine ayurvédique et du Wellnes (bien-être) ayurvédique. En dehors de l'Ayurvéda, elle se positionne à côté du système de connaissances apparentées telles que le Yoga et aussi, à côté des professions aux noms similaires telles que la thérapie nutritionnelle et le coaching / conseils.

Le Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie représente l'un des quatre piliers dans le concept de santé du système médical ayurvédique millénaire (voir 3.1 Histoire et propagation)

Les directives de l'OMS pour l'éducation et la formation professionnelle en Ayurvéda (Benchmarks for Training in Ayurveda, OMS 2010) définissent 3 catégories professionnelles : Médecine - Thérapie - Distribution de médicaments

*Catégorie 1, Type I : Le praticien ou médecin ayurvédique sans diplôme en médecine académique conventionnelle*

*Catégorie 1, Type II : Le médecin ayurvédique avec études en médecine conventionnelle*

*Catégorie 2, Type I : Le thérapeute ayurvédique en traitements manuels (Pancha karma)*

*Catégorie 2, Type II : Le thérapeute en nutrition ayurvédique*

*Catégorie 3 : Les remèdes ayurvédiques —Préparation et distribution*

Catégorie 1, type I correspond à la médecine ayurvédique dans le profil professionnel de l'OrTra-MA

Catégorie 1, Type II correspond au médecin conventionnel avec formation en médecine complémentaire (Supplémentaire)

Les catégories 2, de type I et II correspondent au thérapeute ayurvédique (en Ayurvéda thérapie) dans le profil professionnel de l'OrTra-TC.

La catégorie 3 n'est toujours pas pertinente dans le domaine de l'enseignement et de la formation professionnels suisses.

Avec les directives de l'OMS, une profession a été mise en place pour le Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie travaillant de manière indépendante.

## 9.1 DIFFÉRENCIATION PAR RAPPORT AU WELLNESS AYURVÉDIQUE

Le Wellness ayurvédique n'est ni traditionnellement documenté ni pratiqué et n'est pas mentionné dans les directives de l'OMS concernant les formations professionnelles en Ayurvéda. Le concept de Wellness en Ayurvéda est né d'un développement récent essentiellement commercial, tant en Occident qu'en Inde.

Les offres de Wellness sont faciles à distinguer de la Ayurvéda thérapie par les critères suivants :

- Il n'y a pas d'examen thérapeutique
- Aucun plan thérapeutique n'est établi
- Le client ne reçoit pas de conseils thérapeutiques
- Absence d'accompagnement axé sur le processus thérapeutique

## 9.2 DIFFÉRENCIATION PAR RAPPORT À LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

La Médecine Ayurvédique est une discipline relevant de la réglementation professionnelle pour les Praticiens Naturopathes avec diplôme fédéral suisse qui correspond au domaine de compétence d'un médecin ayurvédique traditionnel en Inde (voir le profil professionnel OrTra-MA, en particulier le document de référence sur la Médecine Ayurvédique).

Le thérapeute ayurvédique, contrairement au médecin ayurvédique :

- N'établit pas de diagnostic médical ayurvédique, mais un bilan thérapeutique
- Ne prescrit pas de remèdes thérapeutiques, mais s'appuie sur la thérapie nutritionnelle, l'hygiène de vie et l'accompagnement psycho-spirituel

- Pratique des traitements manuels adaptés individuellement sans recourir à des remèdes thérapeutiques à usages externes
- Ne pratique pas de méthode invasive

La dénomination de traitements d'Ayurvédas invasifs désigne :

- Les procédures d'élimination (vomissements thérapeutiques, purges, lavements, traitements des voies aériennes supérieures, saignée)
- Les traitements des oreilles, des yeux, de l'anus ou du vagin

### 9.3 DÉMARCATIION AVEC LE YOGA

Le concept de Ayurvédas thérapie comprend également le contenu du système de connaissances du Yoga, comme le Hatha Yoga, le Pranayama et la méditation. Les principes de ce système de connaissances sont enseignés dans le cadre de la formation de thérapeutes en Ayurvédas thérapie, mais ils ne constituent qu'une part restreinte. Ils sont appliqués dans le cadre de la thérapie par l'hygiène de vie et l'accompagnement psycho-spirituel. Le Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvédas thérapie est habilité à enseigner des instructions et des exercices simples (exercices de respiration simples, étirements et flexions simples, ne mettant pas la colonne vertébrale excessivement à contribution), mais réfère le client à un spécialistes du Yoga si nécessaire.

### 9.4 DÉMARCATIION AVEC LA THÉRAPIE NUTRITIONNELLE

La nutrition ayurvédique, qui comprend l'étude différenciée des épices, fait partie intégrante, depuis l'antiquité, de tout suivi et traitement médical en Ayurvédas et se distingue des autres thérapies nutritionnelles par les points suivants :

- Chaque aliment a des qualités spécifiques en Ayurvédas (*guna*), des attributs (*guru vadi guna*), des principes fonctionnels (*dosha*) et des saveurs (*rasa*), qui déterminent son effet et son rôle dans l'organisme
- Dans la thérapie nutritionnelle ayurvédique, chaque aliment et chaque épice indiqués possède une action thérapeutique (en termes de réduction des principes fonctionnels accumulés *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, ainsi qu'en ce qui concerne le renforcement du feu digestif) et chaque aliment contre-indiqué exerce un effet contraire qui aggrave les dérèglements.
- La quantité et le rythme des repas, ainsi que le choix dans l'ordre des aliments indiqués consommés aux repas spécifiques jouent un rôle thérapeutique en Ayurvédas
- Des combinaisons incorrectes d'aliments peuvent être identifiées comme cause de maladie

### 9.5 DÉMARCATIION AVEC LE COACHING / CONSEIL

En Ayurvédas thérapie, les conseils thérapeutiques en nutrition et en hygiène ainsi que l'accompagnement psycho-spirituel sont des aspects thérapeutiques centraux et complémentaires dans le processus thérapeutique global.

Les conseils en nutrition et en hygiène de vie servent à enseigner les principes, les conseils et les plans thérapeutiques. Le rôle du coaching est de soutenir la mise en pratique des conseils.

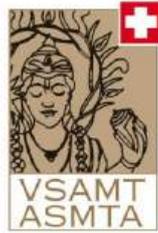
L'accompagnement psycho-spirituel, consiste à transmettre les principes de la philosophie ayurvédique et à inciter aux changements de comportement. Le coaching sert à la mise en pratique de l'auto-observation et des modifications de comportement dans le processus thérapeutique.

Cela montre qu'en Ayurvéda, les aspects du conseil et du coaching ne concernent que le contenu thérapeutique et sa mise en pratique et n'impliquent donc pas de recoupement avec d'autres professions dans le domaine du conseil et du coaching.

## 10 STRUCTURE ET CONTENUS SPÉCIFIQUES À LA MÉTHODE DE LA FORMATION TC

La formation de Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie, nécessite au moins 500 heures de contact / 1250 heures d'apprentissage en Ayurvéda thérapie, y compris les contrôles d'apprentissage et les examens intermédiaires, sur une période d'au moins 3 ans de formation.

Dans leur enseignement, les écoles déterminent la modération respective dans les domaines que sont les fondements ayurvédiques, les traitements manuels, le conseil thérapeutique (nutrition et hygiène de vie) et l'accompagnement psycho-spirituel.



## ANNEXE

# Identification de la méthode Ayurvéda thérapie

Version : Novembre 2015

### Table des matières

#### ANNEXE 1

Les sextuples méthodes thérapeutiques – exemples S. 2

#### ANNEXE 2

Exemples pour les modes d'action de l'Ayurvéda thérapie S. 3

#### ANNEXE 3

Description des formes de traitements manuels de l'Ayurvéda-Thérapie S. 4

#### BEILAGE 4

Effets des traitements manuels de l'Ayurvéda-Thérapie S. 6

#### ANNEXE 5

Description d'exercices simples de Hata-yoga et de Pranayama S. 7

#### ANNEXE 6

Contre-indications à l'Ayurvéda-Thérapie S. 8

## ANNEXE 1

### APPROCHES THÉRAPEUTIQUES ET CONSEILS CORRESPONDANT A LA CLASSIFICATION DES SEXTUPLES METHODES THÉRAPEUTIQUES – EXEMPLES

THERAPIES FORTIFIANTES <i>tarpana</i>	THERAPIES ALLEGEANTES <i>apatarpana</i>
Thérapies nourrissantes ( <i>brmhana</i> )	Thérapies allégeantes ( <i>langhana</i> )
Oléations ( <i>snehana</i> )	Thérapies asséchantes ( <i>rukshana</i> )
Thérapies astringentes ( <i>stambhana</i> )	Stimulation de la sécrétion ( <i>swedana</i> )

Thérapies anabolisantes (*brmhana*) – ↓ *Vata*

- Traitements manuels à l'huile (voir METID 6.2.2.1 et annexe 3)
- Aliments gras, doux, contenant du sucre, ainsi que lait, beurre clarifié et viande saine
- Sommeil suffisant
- Bains

Thérapies catabolisantes (*langhana*) – ↓ *Kapha + Pitta*, stimulent le feu digestif (*agni*)

- Traitements manuels secs (voir METID 6.2.2.1 et annexe 3)
- Aliments et épices qui stimulent le feu digestif (*agni*)
- Jeûnes
- Activité physique intense
- Exposition au soleil et au vent

Oléation (*snehana*) – ↓ *Vata*

- Toute application interne et externe d'huile ou de beurre clarifié:
  - Traitement à l'huile du corps entier ou partiel (voir METID 6.2.2.1 et annexe 3)
  - Aliments gras

Thérapies asséchantes (*rukshana*) – ↓ *Kapha*

- Traitements manuels secs (voir 6.2.2.1 et annexe 3)
- Aliments et épices secs, piquants, amers et astringents

Thérapies astringentes (*stambhana*) – ↓ *Pitta*

- Tous les traitements rafraichissants
- Aliments et épices doux, amers et astringents

Stimulation des sécrétions (*swedana*) – ↓ *Vata + Kapha*, stimulent le feu digestif (*agni*)

- Bains de vapeur (voir 6.2.2.1 et annexe 3)
- Bains chauds
- Exposition au soleil
- Activité physique intense
- Jeûne

## ANNEXE 2

### MODES D'ACTION DE LA THERAPIE AYURVEDIQUE - EXEMPLES

EFFETS	DEMARCHES THERAPEUTIQUES*
Régulation de l'excès des principes fonctionnels bioénergétiques ( <i>Vata, Pitta, Kapha</i> ) et par suite de toutes les fonctions corporelles.	<b>Brmhana, snehana, stambhana, langhana, rukshana, svedana, prana</b> Toutes démarches thérapeutiques y compris l'accompagnement psycho-spirituel, le Hatha-Yoga, le Pranayama et la méditation.
Renforcement du feu digestif ( <i>Agni</i> )	<b>Langhana, prana</b> De préférence par l'alimentation et les épices, secondairement par <i>mardana</i> , accompagnement psycho-spirituel, Hatha-yoga et Pranayama
Epuration des canaux corporels ( <i>Srota</i> )	<b>Langhana, prana</b> Epices, alimentation et traitements manuels, <i>mardana</i> , Hatha-yoga, Pranayama, accompagnement psych-spirituel
Stimulation de l'excrétion d'éléments nutritionnels non digérés ainsi que de déchets métaboliques et de toxiques environnementaux ( <i>Ama</i> )	<b>Langhana, rukshana, svedana, prana</b> Epices, alimentation, traitements manuels, <i>mardana</i> , Hatha-yoga, Pranayama
Renouvellement des tissus ( <i>Dhatu</i> ) par dynamisation de leur métabolisme, c'est-à-dire par renforcement de l'anabolisme et d'un catabolisme équilibré.	<b>Langhana, snehana, brmhana, stambhana, prana</b> Alimentation, épices, traitements manuels, Hatha-yoga, Pranayama
Régulation (réduction, augmentation ou libération de blocages) du corps énergétique ( <i>Marma, Nadi, Chakra</i> )	<b>Prana</b> <i>Mardana</i> , Hatha-yoga, Pranayama
Elaboration et élimination de surcharges psycho-spirituelles	<b>Langhana, prana</b> Préférentiellement accompagnement psycho-spirituel Epices, alimentation, traitements manuels, <i>mardana</i> , Hatha-Yoga, Pranayama
Développement de la conscience ( <i>Buddhi</i> )	<b>Langhana, Prana</b> Préférentiellement accompagnement psycho-spirituel, par ailleurs méditation ainsi que Hatha-Yoga, Pranayama et alimentation

\* Pour la signification des termes sanscrits voir l'Annexe 1

## ANNEXE 3

### DESCRIPTION DES TRAITEMENTS MANUELS DE L' AYURVEDA-THERAPIE

#### ABHYANGA – traitement par application d'huile sur tout ou partie du corps

*Abhyanga* signifie application d'huile et a pour fonction principale d'augmenter l'humidité des cellules et des tissus par le principe thérapeutique nommé „*snehana*“ et de nourrir et fortifier le corps par le principe thérapeutique dit „*bramhana*“. Cette thérapie vise essentiellement à réduire le principe fonctionnel *Vata*.

*Abhyanga* est une application d'huiles sur tout ou partie du corps par des massages faisant pénétrer des huiles végétales ou des huiles de massage chaudes (huiles végétales ou/et beurre clarifié avec des épices ayant un effet réducteur sur les *dosha*) dans le corps.

Les traitements partiels concernent l'application d'huile sur la tête, le dos ou les pieds.

La technique de massages est basée sur des mouvements qui

- respectent l'anatomie énergétique et exercent ainsi une puissante action sur le flux du *prana* et sur la régulation du corps énergétique
- stimulent la circulation sanguine et le flux lymphatique et optimisent ainsi la perfusion de tous les tissus

L'utilisation d'huiles exerce un effet détoxiquant par la peau. Le choix des huiles végétales ou de massage peut en outre aussi contribuer à réduire les *dosha Pitta* et *Kapha*.

#### PUSHTIKARA TIRUMU - Massages à l'huile du corps entier pour les nourrissons et les enfants

Le massage à l'huile du corps entier des nourrissons ou des enfants correspond à un *abhyanga* pour enfants et a les mêmes effets.

L'huile de massage classiquement utilisée pour ce traitement est : *Shishurakshak Taila*.

Le massage, dont la durée n'excède pas 30 minutes, est complété par des extensions de type Hatha-Yoga.

#### MARDANA A SEC – traitement énergisant à sec du corps entier

Le traitement *mardana* est une thérapie énergisante du corps entier. Elle régule la fonction des points vitaux (*marma*) ainsi que le flux d'énergie du *prana* dans les canaux énergétiques (*nadhi*).

Selon le mode de stimulation des points vitaux, leur activité est soit accrue soit réduite. La technique de traitement est par ailleurs basée sur des mouvements qui régularisent le flux d'énergie dans les canaux énergétiques.

Des perturbations du flux énergétique (flux trop lent ou excessivement rapide, blocages des voies énergétiques, débordements localisés), qui s'expriment au niveau du corps grossier et subtil par des troubles physiopathologiques, organiques ou psycho-spirituels, parviennent à être écartées ou au moins positivement influencées par le traitement *mardana* à sec.

### MARDANA à L'HUILE – traitement énergisant à l'huile du corps entier

La thérapie *mardana* à l'huile réunit les effets du *mardana* et de l'*abhyanga*, c'est-à-dire un traitement énergétique visant à réguler le flux du *prana* et un traitement à l'huile associant les effets *snehana* et *brmhana* aux actions de réduction de l'un ou l'autre *dosha* selon le choix de l'huile.

### KANSU – traitement des pieds au beurre clarifié

Le traitement *kansu* n'est pas encore mentionné dans la littérature ayurvédique classique mais dans nos temps agités et grâce à ses effets tranquillisants, il s'est fait une place parmi les traitements ayurvédiques manuels.

Le *kansu* est un traitement des pieds utilisant du beurre clarifié massé par la main et par l'intermédiaire d'un bol *Kansu* (bol bombé en forme de coque et fait d'un métal spécifique)

Son effet principal est la réduction des *dosha Vata* et *Pitta* ainsi que la régulation de *prana* par action sur les zones réflexogènes de la plante des pieds. Ce traitement qui peut être utilisé seul ou en association avec un massage à l'huile partiel ou total, exerce un effet de profonde détente. Dans le cas où il est pratiqué seul, il est normalement précédé d'un prétraitement stimulant des pieds (*krippalakarma*) comprenant des bains chaud-froid et de la pression intensive (marcher sur des pierres).

### BASHPA-SVEDA – bain de vapeur du corps entier

Durant ce bain de vapeur du corps entier, la tête est tenue hors de la vapeur et au frais. Cette pratique appartient aux méthodes thérapeutiques *svedana* (thérapie par la chaleur). Son action principale est la réduction des *doshas Vata* et *Kapha*, le renforcement du feu digestif (*agni*), la stimulation de la circulation sanguine et la détoxification à travers la peau.

Ce traitement est classiquement utilisé à la suite d'un traitement à l'huile de tout le corps dont il renforce les effets.

### UDVARTHANA / GARSHANA

#### Traitement du corps entier par poudres sèches / gants de soie

L'*udvarthana* est un traitement manuel classique en Ayurvéda. Il appartient aux méthodes de traitement *rukshana* (réduction de l'humidité et du gras) ainsi qu'au *langhana* (traitement allégeant): il réduit le *dosha Kapha* mais accroît *Pitta*.

Il s'agit d'un massage rugueux, puissant et intensif effectué à l'aide de poudres de plantes et d'épices qui, selon l'indication, sont mélangées avec plus ou moins d'huile ou à l'eau de façon à obtenir l'effet désiré sur les *dosha*. Le sens du massage va vers le haut et exerce ainsi un effet sur certains aspects du *dosha Vata* d'une part et augmente le *dosha Pitta* d'autre part.

Stimulant la circulation sanguine et le feu digestif, ce traitement est en raison de ses effets *rukshana* et *langhana* indiqué avant tout en cas de surpoids et d'accumulation de déchets métaboliques.

Le traitement *garshana* est une variante douce de l'*udvarthana* et est exécuté avec des gants de soie en lieu et place des poudres.

## ANNEXE 4

### EFFETS DES DIFFERENTS TRAITEMENTS MANUELS DANS L'AYURVÉDA-THÉRAPIE

EFFETS	TRAITEMENT MANUEL METHODE THERAPEUTIQUE
Réduction du principe fonctionnel VATA	<b>Abhyanga</b> – brmhana, snehana, prana <b>Bashpa-sveda</b> – svedana <b>Mardana à l'huile</b> – prana, snehana, brmhana <b>Kansu</b> – prana
Réduction du principe fonctionnel PITTA	<b>Kansu</b> – prana <b>Mardana avec / sans huile</b> – prana, stambhana, langhana <b>Abhyanga Pittashamak</b> – stambhana, langhana, prana
Réduction du principe fonctionnel KAPHA	<b>Udvarthana</b> – rukshana, langhana <b>Garshana</b> – rukshana, langhana <b>Bashpa-sveda</b> - svedana
Hydratation ( <i>snehana</i> ), nutrition et renforcement ( <i>brmhana</i> ) des tissus corporels et du système immunitaire	<b>Abhyanga</b> - brmhana, snehana, prana <b>Pushtikara tirumu</b> – brmhana, snehana, prana <b>Mardana à l'huile</b> – prana, brmhana, snehana
Diminution de l'hydratation et des graisses	<b>Udvarthana</b> – rukshana, langhana, prana <b>Garshana</b> – rukshana, langhana, prana <b>Bashpa-sveda</b> - svedana
Stimulation des secretions	<b>Bashpa-sveda</b> - svedana
Stimulation de la circulation sanguine et du système lymphatique	<b>Tous</b> - prana
Renforcement de l'appareil locomoteur (os, articulations, muscles)	<b>Abhyanga</b> – brmhana, snehana, prana <b>pushtikara tirumu</b> – brmhana, snehana <b>Udvarthanam</b> – prana, brmhana <b>Mardana avec ou sans huile</b> – brmhana, snehana, prana
Régulation des fonctions digestives	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – snehana, prana <b>Mardana avec/sans huile, kansu*</b> – prana*/ snehana
Evacuation de produit de dégradation du métabolisme des tissus périphériques à travers la peau	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> - snehana <b>Udvarthana</b> - rukshana <b>Bashpa-sveda</b> - svedana <b>Mardana avec huile</b> - snehana
Stimulation de l'excrétion digestive, hépatique et rénale	Stimulation énergétique des points vitaux par <b>Mardana und Abhyanga</b> (prana) et de la péristaltique par <b>Abhyanga</b>
Régulation des fonctions énergétiques	<b>Mardana</b> – prana <b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – prana <b>Udvarthana + Kansu</b> – prana
Harmonisation du système nerveux, des organes des sens et de l'activité mentale	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – snehana, brmhana <b>Mardana avec/sans huile, kansu*</b> – prana*/ snehana

\* Explication des traitements manuels voir METID 6.2.

## ANNEXE 5

### EXERCICES SIMPLES DE HATHA-YOGA ET DE PRANAYAMA

#### HATHA-YOGA : positions et exercices corporels (*asana*)

Les exercices simples de Yoga sont :

<i>Tadasana</i>	La montagne (position debout et respiration)
<i>Dandasana</i>	Le bâton (position assise, dos droit, jambes étendues avec flexion dorsale des pieds, paumes des mains au sol de chaque côté du corps)
<i>Bhadrasana</i>	La posture douce (assis, les plantes des pieds l'une contre l'autre et tirées vers le pubis par les mains).
<i>Marjariasana</i>	Le chat (appuyé sur les genoux et paumes des mains, alternativement dos rond et creusé avec les mouvements de tête correspondants)
<i>Shashankasana</i>	Position du lièvre (assis sur les talons, le front à terre aussi loin que possible, les mains tenant les talons)

#### PRANAYAMA : exercices respiratoires avec différents groupes musculaires

Les exercices simples de respiration sont :

<i>Nadi shodhana pranyama</i>	Respiration alternée
<i>Kumbhaki pranayama</i>	Exercices de rétention de l'air
<i>Sukaha pranayama</i>	Respiration abdominale profonde

### CONTRE-INDICATIONS A L'AYURVEDA-THERAPIE

#### 6.1 Contre-indications – Traitements manuels

##### MESURES DE PRECAUTION ET CONTRE-INDICATIONS GENERALES AU TRAITEMENTS MANUELS

###### **Mesures de précautions**

Des traitements ayurvédiques manuels ne doivent pas être pratiqués dans les situations suivantes:

Au soleil ou après un bain de soleil ou de chaleur

Après un gros repas

Après un effort physique important

Durant les premiers jours de la menstruation

Après un lavement

Après un traitement du corps entier, le feu digestif est passagèrement diminué et des états morbides existants peuvent se trouver aggravés durant quelques heures : par exemple une production accrue de mucus en cas de dérangement *Kapha*. Ainsi un repas important, une activité physique intense ou un froid marqué devraient être évités après un traitement manuel.

###### **Contre-Indications absolues**

Fièvre

Etat inflammatoire aigu

Infection (même localisée)

Troubles digestifs aigus, vomissements, occlusion intestinale

Insuffisance cardiaque aigüe

Insuffisance rénale aigüe ou chronique

Thrombose veineuse

Phlébite

Affection cutanée inflammatoire et exsudative

Lésions traumatiques (en particulier fractures, entorses, plaies ouvertes)

Etats de choc

Coup de chaleur

Coup de soleil

###### **Contre-indications relatives**

Durant les 3 premiers mois de grossesse (à part le Kansu et un traitement de la tête).

Insuffisance cardiaque chronique (discuter de cas en cas)

Certaines affections cutanées localisées

Hypertension artérielle

Etat d'épuisement

Suites post-opératoires

Hernie discale

Ulcères

Insuffisance respiratoire

Varices

ABHYANGA

**Contre-indications absolues**

Ama (perturbation métabolique grave)  
Intolérance ou allergie aux huiles utilisées  
Etat d'épuisement

**Contre-indications relatives**

Polyneuropathies – sensibilité diminuée (température de l'huile)  
Grossesse (il existe un traitement à l'huile spécifique pour la grossesse)

PUSHTIKARA TIRUMU

**Contre-indications absolues**

Ama (perturbation métabolique grave)  
Intolérance ou allergie aux huiles utilisées  
Etat d'épuisement

**Contre-indications relatives**

Polyneuropathies – sensibilité diminuée (température de l'huile)  
Malformations congénitales

MADRANA AVEC HUILE

**Contre-indications absolues**

Ama (perturbation métabolique grave)  
Intolérance ou allergie aux huiles utilisées  
Etat d'épuisement  
Grossesse

**Contre-indication relatives**

Polyneuropathies – sensibilité diminuée (température de l'huile)

MADRANA A SEC

**Contre-indications absolues**

Hypertension artérielle  
Varices  
Grossesse

KANSU

**Contre-indications absolues**

Perturbation *Kapha* sévère  
Verrues plantaires  
Mycose des pieds

**Contre-indication relatives**

Perturbation *Kapha* modérée

## BASHPA-SVEDA

### **Contre-indications absolues**

Maladie cardiaque  
Hypertension artérielle  
Maladie veineuse (varices, insuffisance veineuse)  
Céphalées, migraine  
Intolérance à la chaleur  
Grossesse

## UDVARTHANA + GARSHANA

### **Contre-indications absolues**

Diminution de l'état général  
Fatigue importante  
Œdème, contusion  
Douleurs dorsales importantes (en particulier en cas d'irradiation dans les jambes ou les bras)  
Hypertension artérielle  
Grossesse et allaitement  
Fractures récemment guéries  
Après une chimiothérapie  
Perturbation Pitta  
Emaciation, amaigrissement marqué  
Troubles du rythme cardiaque, en particulier tachycardie

### **Contre-indication relatives**

Acné (formation de cicatrices)

## 6.2 Contre-indications – Conseil thérapeutique

### A. ALIMENTATION

#### **Contre-indications absolues**

Jeûne en cas de désordre *Vata* ou de prédominance du type constitutionnel *Vata*

#### **Doivent être pris en charge en contact avec un médecin ou un praticien d'une médecine alternative**

Troubles digestifs chronique de cause inconnue  
Anorexie, boulimie

### B. HYGIENE DE VIE

#### **Doivent être pris en charge en contact avec un médecin ou un praticien d'une médecine alternative**

Perturbations graves de sommeil

## 6.3 Contre-indications – accompagnement psycho-spirituel

### **Contre-indications absolues**

Etat de panique  
Névrose grave en phase aiguë  
Psychoses  
Troubles de la personnalité  
Incapacité de discernement  
Troubles de la conscience  
Traumatisme psychique grave

## 6.4 Contre-indications – Hatha -yoga

### **Contre-indications relatives**

Troubles respiratoires (voies aériennes supérieures et inférieures)

Chaque position du Yoga a ses propres contre-indications, par exemple :

- faiblesse des articulations
- menstruations, grossesse
- reflux
- troubles de l'équilibre et de la coordination