

LA CONSTRUCTION DE LA PRATIQUE INDIVIDUELLE CONFORMÉMENT AUX PRINCIPES DE LA MÉDECINE INDO-TIBÉTAINE

Présentation :

Il faut dire que le but d'un programme individuel est d'amener les principaux systèmes de la santé du corps humain à un état d'équilibre, et d'éliminer les maladies. Dans le "Yoga Sutras" de Patanjali, la maladie est considérée comme le premier des obstacles sur la route vers le Yoga (l'équilibre) qui doit être surmonté. Vyasa dans son commentaire de «Yoga Sutra», souligne : «La maladie - est un déséquilibre des dosha(s), des sécrétions corporelles (les dhatu) et des organes. »

Malheureusement, **Patanjali** ne donne pas de recommandations pratiques sur le contrôle des maladies. Heureusement, ces recommandations sont données dans la tradition ayurvédique. L'Ayurveda, comme le yoga, est basée sur la philosophie de Sankhya, ce qui illustre bien la définition de la maladie par **Vyasa**. Le fait est que cette définition est très similaire à celle utilisée dans la médecine indo-tibétaine, où elle constitue la base pour la préparation d'algorithmes du diagnostic et des recettes multi-médicinales.

Ces algorithmes sont conçus pour identifier les syndromes «Feu-froid», l'évaluation de l'état fonctionnel des systèmes de régulation du corps (dosha), ainsi que les organes et les tissus. Sur la base de ces données, les plantes à impact optimal sur ces trois domaines ont été sélectionnées et obtenues.

Par exemple, le médicament "Rnam-rgyal-mKhris", utilisé dans la médecine tibétaine pour le traitement de l'hépatite C, est basé sur l'utilisation des plantes comme : *églantier* (Rose), *myrobalan* (Amla) et les graines de *momordica*.

La *Rose* est utilisée pour le traitement des maladies de «Feu», le fruit de *myrobalan* - pour équilibrer les doshas, et le *momordica* - influence directement le système hépato-biliaire.

Ainsi, en raison de l'influence complexe sur les différents liens du processus pathologique, un simple médicament à 3 composants a montré un fort effet thérapeutique.

Il est évident que la sélection des éléments individuels de la pratique du hatha yoga, en tenant compte de l'algorithme mentionné ci-dessus, peut améliorer considérablement l'efficacité des activités, y compris thérapeutiques, ce qui est particulièrement important dans les premières étapes de la formation.

Ce n'est pas un secret que pour beaucoup de débutants en hatha yoga, l'amélioration de la santé est l'un des principaux et parfois le seul motif.

Ainsi, l'algorithme est constitué de 3 étapes, chacune est subdivisée en diagnostic et correction:

Étape 1.

- a) déterminer le rapport de "Feu et froid" dans le corps.
- b) choisir des exercices et des modes de pratique, qui vont équilibrer le rapport de "Feu et froid".

Étape 2.

- a) déterminer le rapport des doshas.
- b) choisir des moyens d'équilibrer les doshas (asanas, kriyas,).

Étape 3.

- a) définir des organes ou des systèmes malades. En l'absence de ceux-ci : définir «le lieu de moindre résistance» (locus minoris resistentia) dans le corps, parce que dans des circonstances défavorables, ils sont susceptibles de devenir les « sources de maladie » ou «un lieu de plus grande réactivité» (locus majoris reactivae).
- b) choisir des méthodes de traitement des organes malades et de renforcement des "points faibles ».

Ensuite, sous une forme assez simplifiée et accessible, toutes ces étapes vous seront démontrées. Il faut noter que certains professeurs de yoga, d'une façon ou d'une autre, consciemment ou non, utilisent ces méthodes, ou un algorithme similaire.

Bien sûr, un enseignant expérimenté ne va pas nécessairement engager des procédures de diagnostic à plusieurs niveaux, il aura plus de confiance en son intuition et en son expérience.

Un regard rapide, une courte conversation - cela est souvent suffisant pour construire un programme, qui sera adapté pour la personne et ses problèmes dans une période de temps donné.

Cependant, tous n'ont pas la possibilité d'étudier chez les bons enseignants, et une variété de séminaires est plutôt conçue pour les gens avancés et confiants dans la direction de leur trajectoire.

Les autres doivent utiliser des programmes qui viennent de divers livres ou de réinventer leur propre programme, ce qui est très bien pour le « développement du cerveau », mais pas toujours bon pour le corps.

Un de mes professeurs disaient: «Les gens sont divisés en deux groupes : ceux qui apprennent de leurs propres fautes, et ceux qui apprennent de fautes des autres » . Les premiers deviennent souvent des maîtres, et les derniers - ont plus de chances pour survivre ", et il faut dire que le temps confirme ces paroles.

Il convient de noter que les publications récentes mettent la lumière sur des principes de construction des programmes, mais plus en termes techniques. Nous nous concentrons sur les aspects thérapeutiques.

Nous allons donc examiner l'algorithme en détail:

Étape 1 : La détermination de "Feu et Froid » * dans le corps et les méthodes d'équilibrage de ce ratio.

* Feu et Froid sont équivalents à Yin et Yang, ou, à la vitesse du métabolisme dans la médecine conventionnelle)

La plupart des savants modernes de la médecine indo-tibétaine identifie le concept de «Feu et froid» dans notre corps avec des systèmes : trophotrope et ergotrope

- **ergotrope** = sympathique, c'est à dire qu'elle assume la dépense d'énergie
- **trophotrope** = para-sympathique, c'est à dire animatrice de fonctions métaboliques, restauratrices d'énergie.

L'hypothèse de leur existence a été présentée en 1925 par un physiologiste suisse Hess. Par la suite, la théorie de Hess a été approfondie et développée par son disciple - M. Monnier. Ils ont prouvé que dans une large partie, les systèmes trophotrope ergotrope se référençaient aux divisions sympathique et parasympathique du système nerveux autonome.

Ces systèmes sont largement antagonistes, et leur variabilité assure le maintien de l'homéostasie - un état d'équilibre dynamique, visant à maintenir un environnement interne constant.

Des divers facteurs internes et externes provoquent la réaction ergotrope ou trophotrope, qui sont idéalement compensés par des actions antagonistes, et vont alors progressivement se calmer et arriver à un état d'équilibre relatif.

L'équilibre est « relatif », parce que les gens avec un équilibre parfait entre le système sympathique et para-sympathique sont une rareté, le plus souvent l'équilibre est déplacé dans un sens ou dans un autre.

L'ensemble du processus ressemble à une balance : une épaule - c'est le système sympathique, l'autre - para-sympathique, et une épaule est souvent plus longue que l'autre. Plus il y a de différence, moins il faudra de force pour déséquilibrer l'organisme.

Si l'équilibre est fortement perturbé, et s'il n'a pas été compensé, des symptômes douloureux et des troubles fonctionnels peuvent se manifester.

Il faut aussi mentionner qu'il n'existe pas de «bon» et de «mauvais» système, le sympathique n'est pas meilleur que le para-sympathique. Oui, le système sympathique sur-développé est plus souvent lié à l'hypertension, l'athérosclérose et à la maladie coronarienne. Mais la grande majorité (plus de 90%) des patients présentant un ulcère gastrique ou un ulcère duodénal a un tonus du système para-sympathique qui augmente, des données similaires existent pour les patients souffrant d'asthme bronchique.

Pour diagnostiquer des états ergotrope et trophotrope en médecine indo-tibétaine, on a traditionnellement utilisé les méthodes d'inspection visuelle et du diagnostic du pouls. La médecine moderne a réuni des signes extérieurs dans une table spéciale (tableau de A.M. Wayne), et a appelé la méthode de diagnostic du pouls - une méthode pour évaluer la variabilité de la fréquence cardiaque.

Même la méthode de mesure du réflexe galvanique de la peau avait, dans l'antiquité, un équivalent - une poignée de main, ce qui définissait l'humidité de la peau et en conséquence - sa conductivité électrique, et donnait une indication sur la prévalence de l'activité sympathique ou parasympathique. Il est également possible de déterminer l'activité ergotrope et trophotrope, avec une précision suffisante, par le test de Lüscher, souvent utilisé en psychologie.

En général, les gens avec une prédominance du système sympathique ont souvent la peau rouge, sèche, avec des pupilles dilatées. Le pouls est accéléré, la respiration aussi, la pression artérielle à tendance à augmenter. Une mauvaise tolérance du café est souvent observée. Les gens avec une prédominance du système para-sympathique, en revanche, ont de la peau pâle, humide, la transpiration importante, contraction des pupilles. Le pouls, le rythme respiratoire, la tension artérielle et la température du corps - normales ou un peu réduites. Une bonne tolérance du café, jusqu'à la dépendance. L'intensité de ces symptômes dépend directement du degré de l'équilibre.

L'un des indicateurs le plus couramment utilisé est l'indice végétative de Kerdo, qui quantifie la relation des systèmes sympathique et para-sympathique, il est calculé selon la formule:

$$\text{L'Indice} = 100 * (1 - \text{DAD} / \text{pulse}) \quad \text{Où:}$$

DAD - la pression artérielle diastolique (mm Hg V.);

Pulse - la fréquence du pouls (battements Min..).

Si la valeur de l'indice est supérieure à zéro - on peut parler de la prédominance du système sympathique.

Si elle est inférieure à zéro - la prévalence du système para-sympathique;

Si elle est égale à zéro, cela indique un équilibre fonctionnel. Plus l'indice est proche de « 0 », plus le corps est proche d'un état d'équilibre.

Dans la "Bhagavad-Gita" on lit: "L'équilibre est appelé le yoga."

Ce principe est répété par E.I **Sokolov** (rus.) dans sa monographie « Les émotions et l'athérosclérose », un livre qui est très instructif et intéressant : « l'équilibre de la réaction de ces deux systèmes assure le niveau optimal de l'homéostasie ... La relation étroite et la synchronisation de l'activité physiologique et des mécanismes des systèmes trophotrope ergotrope permettent à la personne en bonne santé de bien s'adapter aux différentes conditions environnementales , à son état social, aux conditions d'alimentation, etc.

" La réalisation de cet état est une condition préalable, et le critère de préparation, pour la pratique de pranayama.

Patanjali disait que "grâce à la pratique des asana, l'impact des parties opposés s'arrête". La sélection du type de pratique a une importance particulière dans ce cas.

Les gens de type « Feu » (système sympathique domine), auront plus d'utilité en exécutant une pratique en mode statique, mélangé avec des exercices de type Shavasana (position horizontale du corps qui augmente le tonus para-sympathique), et une fixation longue en exécutant les asana. Un accent particulier doit être donné aux asana « à inclinaison ». Comme exemple : l'entrée à la pratique par pashchimotanasana (3 séries de 3 minutes).

Quelques 5-10 minutes de détente dans shashankasana agissent de la même façon. La technique de respiration Chandra Bhedana (respiration par la narine gauche) est également utilisé.

Les gens de type « froid », (système para-sympathique domine) auront plus d'utilité en exécutant une pratique dynamique, précédée par Surya Namaskar en différentes variantes, Sukshma Vyayama (min. 6+ / école D.Brahmachari) ou le cycle de Pavanmuktasana (Bihar School of Yoga). Un accent particulier sur les déviations. La technique de la respiration Surya bhedana est aussi souvent utilisée (respiration par la narine droite). Il convient de préciser que ces pratiques de respiration (Surya, Chandra Bhedana, et Anuloma-Viloma pranayama (respiration alternée)) sont des pratiques de nettoyage appelées - Kriya. Cependant, il existe des moyens pour compenser les effets de la pratique ergotrope et trophotrope : ces pratiques sont utilisées dans l'Ashtanga Vinyasa Yoga (école de P. Joyce) : Ujjayi Pranayama compense largement la charge dynamique.

Ainsi, la contradiction apparente entre les écoles statiques et dynamiques est réduite uniquement au type de pratique la plus adaptée à la personne donnée.

Étape 2 : Déterminer le rapport des doshas et le choix des méthodes pour les équilibrer :

Dosha - l'un des principes fondamentaux de la médecine indo-tibétaine. Vata, Pitta, Kapha - Vent, Bile et Flegme - les trois piliers de l'univers et du corps humain. En outre, ces trois dosha déterminent le Prakriti, le type de notre constitution physique.

La connaissance de son propre type permet à la personne d'ajuster son style de vie, l'alimentation, la pratique individuelle, afin de parvenir à l'équilibre parfait. Les méthodes pour déterminer des doshas sont nombreux : diagnostic du pouls, diagnostic basé sur l'urine, l'apparence, les méthodes de diagnostic des tests fonctionnels (adrénaline, l'insuline et ainsi de suite.)

Une manière très simple et fiable consiste en une méthode de tests, proposée par un médecin ayurvédique D.Chopra. Par la suite, cette idée est devenue courante, et des questionnaires peuvent être trouvés dans la grande majorité des livres sur l'Ayurveda et la médecine tibétaine.

Cependant, il est préférable de ne pas se limiter à un test, mais d'en utiliser plusieurs puis comparer les résultats.

Les doshas «pures» sont très rares, le plus souvent on trouve une combinaison de deux dosha, et habituellement tous les dosha sont représentées dans des proportions différentes. En définissant leur proportion, vous pouvez procéder au choix des méthodes d'équilibrage, dont le but est de les mener vers l'idéal de 1: 1: 1, ce qui est nommé par médecine tibétaine comme « l'état de Bouddha ».

Un moyen très efficace d'équilibrer les dosha sont les techniques de nettoyage du yoga : karma ou kriyas. Habituellement, dans le yoga on compte 6 karma (Shat-karma), bien que dans l'Ayurveda - 5 sont utilisés (pancha-karma). Parmi ceux-ci, l'influence la plus puissante sur les dosha comprennent les 3 suivants : nettoyage de côlon (Basti), nettoyage de l'estomac (Vamana-Dhauti) et le nettoyage de l'intestin (Sankha-prakshalana). Basti - diminue Vata, Vamana-Dhauti - diminue Kapha, Sankha-prakshalana - diminue Pitta.

Une description détaillée de ces procédures est facile à trouver dans des livres sur l'Ayurveda et la médecine tibétaine. Kriyas dans le yoga, dans leur action, sont identiques à Pancha-karma dans l'Ayurveda, bien que le potentiel thérapeutique de ce dernier est beaucoup plus élevé en raison de l'utilisation des herbes, des huiles et des procédures y afférant.

Par exemple, pour Vamana-Dhauti, dans le yoga, un cours de 40 jours est applicable, et dans l'Ayurveda - un maximum de 8 jours suffit. Il est particulièrement important de bien choisir les kriyas selon votre tempérament. Un des plus grands yogis d'aujourd'hui T. Krishnamacharya écrit : «L'utilisation de kriyas, lorsque le dosha de l'individu est inconnu, peut faire plus de mal que de bien. Chaque personne a un dosha dominant, et kriyas doivent être traités conformément à la constitution (corporelle) individuelle ».

Un élément très important est la sélection des asanas, visant à corriger les dosha. Ici, une aide immense est fournie par le concept de cinq éléments (pancha-tattva). La médecine indotibétaine dit que Vata dosha est venu de la fusion du vent (Vayu) et Ether (Akasha), Pitta dosha est la fusion de Feu (Agni) et de l'eau (Apo), Kappa dosha - L'eau (Apo) et la Terre (Prithvi).

Dans le même temps le concept de chakras yogiques dit que :

- la Terre se trouve au niveau de Muladhara chakra
- l'Eau - à Svadhisthana chakra
- le Feu - à Manipura chakra
- l'Air - à Anahata chakra
- l'Ether - à Vishuddha chakra
- Muladhara chakra dans le corps physique correspond au coccyx et au périnée
- Svadhisthana chakra - lombaire - segment de sacrum
- Manipura chakra - les parties *thoracalis* et *lumbalis*
- Anahata chakra - la poitrine
- Vishuddha chakra - cou (*cervicalis*).

Il s'agit non seulement de la même partie de la colonne vertébrale, mais de toute la partie du corps innervée par la moelle épinière correspondante. En choisissant les asana produisant des effets sur ces domaines, nous pouvons renforcer ou affaiblir certains tattva (éléments) et réguler ainsi les dosha.

Par exemple, quand le pourcentage de Vata, Pitta, Kapha est de 33:33:33 et nous avons par exemple 60 minutes de la pratique, les asanas pour les 3 dosha seront effectuées par des tranches égales, de 20 minutes chacune.

Pour un pourcentage de 60: 30:10 (Vata, Pitta, Kapha) - la durée va changer:

34 minutes des exercices pour Kapha

exercices pour Pitta pendant 22 minutes d'exercices pour Pitta

et 4 minutes pour Vata.

Par conséquent, la plupart de la pratique sera consacrée aux asanas, affectant le périnée (Muladhara), la zone lombaire et le sacrum (Svadhisthana) ainsi que la jonction thoracique-lombaire (Manipura).

Pour le Muladhara chakra, les asanas en position debout sont bien appropriées : Tadasana, Hanumanasana, les asanas équilibrantes - Vrikshasana, Utthita-parshvasahita, asanas assises - Vajrasana, Bhadrasana, Siddhasana, Padmasana, Garudasana et Gomukhasana.

Pour Svadhisthana: déviations dans la région lombaire-sacrum : le cycle de Shalabhasana, Ardha-bhudzhangasana etc., des inclinaisons - Kurmasana, Yoganidrasana, les torsions : Parivrita-Trikonasana, Parivrita-Parsvakonasana, cycle de Marichyasana, Vakrasana, et Bharadvadzhasana.

Pour Manipura: les inclinaisons vers l'arrière : Bhudzhangasana, Ganda-bherundasana, Vrishchikasana, Radzhakapotasana. Des inclinaisons vers l'avant - Halasana, Karnapidasana. Les torsions : Ardha- et Paripurna-matsiendrasana, Pashasana, Mayurasana.

Pour Anahata: les ouvertures thoraciques vers l'arrière - Purna bhudzhangasana, Urdhva- et Adho-mukha Shvanasana, Ushtrasana, Dhanurasana, Chakrasana, Nataradzhasana, Gherandasana.

Les inclinaisons dans ce domaine sont très problématiques, mais elles existent : Nirālamba- et Salamba Sarvangasana.

Les torsions : certaines variants de Marichyasana, Matsiendrasana et Pashasana.

Pour Vishuddha: les ouvertures thoraciques vers l'arrière - Matsyasana, Kapotasana, Viparita-Dandasana.

Les inclinaisons - Sarvangasana, Shashankasana, Pindasana.

Les torsions - les asanas mentionnées précédemment.

Cette liste est non exhaustive. La plupart des asanas existantes n'y est pas incluse, ce qui ne diminue pas leur importance. Beaucoup d'asanas affectent plusieurs chakras en même temps. Certaines des asanas impliquent tous les chakras, comme, par exemple, Chakrasana et Pindasana.

L'homme pratiquant des asanas augmente progressivement les capacités de son corps, ce qui affecte finalement l'efficacité thérapeutique des asanas qui perd de son utilité; car alors, il faut adapter une asana plus complexe (avancée).

Étape 3 : Déterminer les organes malades, le choix des traitements pour les organes malades, et le renforcement des "points faibles".

La médecine traditionnelle identifie connaître 11 principaux organes - intestin grêle, la vésicule biliaire, le foie, l'estomac, la rate (pancréas), les reins, le péricarde, les poumons, le cœur, la vessie, le côlon.

Egalement, dans le concept de la médecine chinoise les "trois zone de réchauffement" sont présents, lesquels V. Lad traite comme «l'équilibre de tri-dosha." Bien sûr, cette liste ne nomme pas tous les organes connus par la médecine occidentale. Cependant, cette approche est l'une façon très efficace pour le diagnostic et le traitement de nombreuses maladies depuis des siècles.

Les méthodes de diagnostic dans ce cas comprennent le diagnostic par le pouls, une inspection visuelle, et le diagnostic des sécrétions naturelles du corps. La médecine moderne a ajouté d'autres techniques importantes comme le diagnostic électro-puncture et thermo-puncture (Voll, Nakatani, etc.).

L'utilisation correcte et adéquate des procédures de diagnostic modernes (échographie, IRM, rayons X, et autres.) sont également très efficaces.

Après avoir défini les écarts existants et possibles dans le fonctionnement des organes, on commence à définir les asanas pour le traitement ou pour le support de tonus des organes. Agissant par les asanas sur certains segments du corps, par le biais de divers mécanismes de régulation, nous « travaillons » sur les organes.

Le plus simple de ces mécanismes est le changement de l'hémodynamique locale - une augmentation compensatoire de la circulation de sang après l'étirement ou après la compression.

Une importance considérable est aussi attribuée aux réflexes dit « peau-viscérale » et « moteur-viscérale », lesquels permettent de créer un effet direct sur la fonction de divers organes.

Logiquement, les nerfs sensoriels des organes internes, de la peau et des muscles se croisent au niveau des segments de la moelle épinière.

L'inverse est aussi correct : la tension de certains muscles et la stimulation de certaines parties de la peau a un effet très bénéfique sur les organes internes.

Par exemple : pour le système génito-urinaire, les asanas suivantes sont très bénéfiques : Bhadrasana, Gomukhasana, Garudasana, Shalabhasana, Kurmasana, Marichyasana.

Pour le foie et la vésicule biliaire : Matsiendrasana, Halasana

Pour les reins - cycle de Bhudzhangasana, en particulier Tiryak-bhudzhangasana, Dhanurasana et Shalabhasana.

Pour l'estomac et le pancréas : Mayurasana, cycle de Matsiendrasana et Pashasana.

Dans les maladies des poumons, des déviations dans la région thoracique sont efficaces : Matsyasana, Bhudzhangasana et Adho-mukha shvanasana

Pour le coeur et le péricarde - cycle de Salamba- et niralamba-sarvangasana.

Conclusion :

Ainsi, cet algorithme permet de créer un programme individuel, et de choisir/adapter les éléments de la pratique lesquels vont :

équilibrer les systèmes trophotrope et ergotrope

conduire à équilibrer les dosha

guérir et renforcer les organes.

L'état d'équilibre de tous les systèmes une fois atteint est le fondement et la base pour le développement et la perfection du yoga. Pour atteindre cet état, l'alimentation, la phytothérapie, un régime, des massages et des soins d'hydrothérapie sont également utilisés dans la médecine indo-tibétaine,. La combinaison de ces diverses méthodes de la pratique du yoga peut augmenter considérablement cet état.