



## 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><i>Brmhana, snehana, stambhana, langhana, rukshana, svedana, prana</i></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><i>Langhana, prana</i></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><i>Langhana, prana</i></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><i>Langhana, rukshana, svedana, prana</i></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><i>Langhana, snehana, brmhana, stambhana, prana</i></b> Alimentation, épices, traitements manuels, Hatha-yoga, Pranayama
Régulation (réduction, augmentation ou libération de blocages) du corps énergétique ( <i>Marma, Nadi, Chakra</i> )	<b><i>Prana</i></b> <i>Mardana</i> , Hatha-yoga, Pranayama
Elaboration et élimination de surcharges psycho-spirituelles	<b><i>Langhana, prana</i></b> Préférentiellement accompagnement psycho-spirituel Epices, alimentation, traitements manuels, <i>mardana</i> , Hatha-Yoga, Pranayama
Développement de la conscience ( <i>Buddhi</i> )	<b><i>Langhana, Prana</i></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 d'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