



Identification de la Méthode Ayurvéda-Thérapie

Version : novembre 2015

Table des matières

| | | |
|----|---|-------|
| 1 | Désignation de la méthode | S. 2 |
| 2 | Brève description de la méthode | S. 2 |
| 3 | Histoire, philosophie, propagation | S. 3 |
| 4 | Modèle théorique fondamental | S. 6 |
| 5 | Formes de l'examen thérapeutique | S. 8 |
| 6 | Concept thérapeutique | S. 9 |
| 7 | Limites de la méthode et contre-indications | S. 15 |
| 8 | Ressources spécifiques à la méthode | S. 16 |
| 9 | Positionnement | S. 24 |
| 10 | Structure et volume spécifiques à la méthode de la formation TC | S. 27 |

Identification de la méthode (IDMET) Ayurvéda-Thérapie

1 DESIGNATION DE LA METHODE

Parmi les professions non universitaires dans le domaine des CAM, l'Ayurvéda est pratiquée 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 BREVE DESCRIPTION DE LA METHODE

L'**Ayurvéda** (du sanscrit Ayus = vie et Veda = connaissance), la **connaissance de la vie**, a pour origine l'antique culture védique de l'Inde et constitue le plus ancien système de santé au monde. Ses fondements sont le savoir intemporel d'une unité entre les humains et la nature. Le microcosme est fait à l'image du macrocosme dont il est indissociable. Même laïc, chacun peut aisément saisir les relations.

L'OMS, qui reconnaît l'Ayurvéda comme un système médical dans le monde entier, a publié en 2010 des directives pour la formation professionnelle en Ayurvéda. Ces directives correspondent en Suisse aux nouveaux profils professionnels de „Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie“ et de „Praticien naturopathe en Médecine Ayurvédique“ (Détails voir sous chiffre 10).

Pour 70% de la population indienne, qui correspond elle-même à un sixième de la population mondiale, l'Ayurvéda reste encore le système médical actuellement utilisé. A elle seul, la plus grande organisation professionnelle des médecins ayurvédiques traditionnels en Inde compte environ 300 000 membres.

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

Dans la thérapie ayurvédique le processus de guérison vise essentiellement à rétablir l'équilibre des trois principes bioénergétiques (*dosha*) désignés sous les termes de *Vata*, *Pitta* et *Kapha*. Ceci non pas par le fait de les ajuster les uns par rapport aux autres, mais par le fait d'un fonctionnement équilibré de chaque principe en lui-même.

Des proportions différentes de ces trois principes fonctionnels définissent dès sa naissance la constitution de base ou le type de constitution de chaque être humain. Ces mêmes trois principes définissent par ailleurs les processus physiologiques et physiopathologiques identiques dans chaque organisme. L'évaluation de la santé comme de la maladie repose en Ayurvéda sur une systématique très élaborée. Celle-ci se base sur une définition détaillée de la santé qui est la suivante :

„L'être humain en bonne santé est celui dont les principes fonctionnels (*dosha*) sont équilibrés, dont la force digestive (*agni*) est bonne, dont les processus d'élimination (*mala*), comme les tissus (*dathu*) fonctionnent normalement et dont l'âme (*atma*), l'esprit (*manas*) et les sens (*indriya*) se trouvent dans un état de bien-être durable“ (*Susruta Samhita, Sutrasthana IV.41*).

Des tableaux pathologiques identiques ou semblables dépendent selon les individus de perturbations variables des principes fonctionnels et doivent par conséquent être traités en tenant compte des particularités individuelles.

Dans le processus thérapeutique, la Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda aide le client à mieux comprendre les différents aspects de la santé et de la maladie, à écarter les dérèglements physiologiques et à les éviter dans le futur. A côté de l'**accompagnement psycho-spirituel**, qui joue un rôle important, le thérapeute à recours au conseil en **nutrition (épices comprises) et en hygiène de vie individualisés** (voir 6.2.2.2) et utilise des **traitements manuels** différenciés s'appliquant à des parties ou à la totalité du corps. Ces derniers sont soit effectués à sec soit en utilisant des huiles, des poudres ou des pâtes (voir 6.2.2.1.2.).

Tout ce travail thérapeutique requiert une mise en application individuellement adaptée au cours d'un nombre d'heures de consultation et de traitement individuellement défini, en tenant compte des possibilités du client en termes de temps et d'environnement. Les principes de l'Ayurvéda sont adaptés aux conditions européennes et locorégionales.

3 HISTOIRE, PHILOSOPHIE ET PROPAGATION

3.1 HISTOIRE ET PROPAGATION

L'Ayurvéda a ses racines dans le Véda, le savoir intemporel de l'Inde antique qui, transmis de générations en générations, a été consigné par écrit pour la première fois il y a environ 3000 ans dans les quatre Veda (*Rigveda, Samaveda, Yajurveda et Atharvaveda*). L'Ayurvéda proprement dite fut établie par écrit au début de notre ère, dans les trois traités de base qui sont la *Charaka Samhita* (vouée principalement à la médecine), la *Susruta Samhita* (traitant de la chirurgie) et l'*Ashtanga Hrdaya* (compilation des deux précédentes). La science ayurvédique s'est ensuite développée au cours des siècles et s'est dotés d'autres ouvrages cardinaux.

Après des siècles d'oppression, l'Ayurvéda en tant que système de santé a été nouvellement institutionnalisée dans son propre pays par le mouvement de l'indépendance nationale, mais à vrai dire selon des critères occidentaux. Depuis lors l'Ayurvéda continue à se développer sur deux voies parallèles, traditionnelle et moderne.

En Inde, l'Ayurvéda est enseignée à un niveau universitaire parallèlement à la médecine occidentale dans plusieurs centaines de collèges. La formation peut être élargie par un MD en deux ans et au prix de trois années supplémentaires en un PhD dans les domaines 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 dans lesquels l'Ayurvéda est reconnues officiellement comme système médical.

Environ 300'000 médecins traditionnels (*vaidya*) sont regroupés en Inde dans l'organisation professionnelle du *All India Ayurveda Congress* tandis que depuis 1978, les médecins ayurvédiques modernes sont réunis dans le cadre de l'*Ayurveda Medical Association of India (AMAI)*. Selon les données du gouvernement indien, 70% de la population indienne – qui constitue elle-même un sixième de la population mondiale – est, comme auparavant, soignée par l'Ayurvéda.

L'OMS reconnaît l'Ayurvéda comme système médical à l'échelle mondiale et a publié en 2010 des directives pour la formation professionnelle en Ayurvéda qui se trouvent être identiques avec les domaines de formation définis en Suisse à savoir Médecins, Praticiennes/Praticiens Naturopathes Médecine Ayurvédique DF et Thérapeutes complémentaires en Ayurvéda thérapie DF. Ces correspondances sont explicitées sous le point 9.

Les ouvrages d'Ayurvéda publiés en Sanscrit peuvent aujourd'hui être étudiés par les érudits dans le texte originel. Il existe à ce jour également diverses traductions dans des langues modernes. Une formation académique de l'Ayurvéda, telle qu'elle est habituellement enseignée de nos jours dans les universités indiennes, se base sur l'étude des textes classiques de l'Ayurvéda. 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 20ème siècle, en relation avec l'expansion du Yoga, l'Ayurvéda se fit connaître en Occident (aux USA, puis en Europe) d'abord par des massages et des traitements manuels. De ce fait, l'Ayurvéda se trouva promu principalement dans le secteur du wellness. Depuis les années quatre-vingt-dix, tant au plan international qu'en Suisse, des mouvements et des associations professionnelles puissants des domaines de la médecine et de la thérapie ayurvédiques se sont mobilisés pour la reconnaissance de ces dernières et pour une claire délimitation par rapport au wellness.

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

(Caraka Samhita, Vol I., R.K. Sharma, Bhagwan Dash, Showkhamba Sanskrit Series office, Varanasi)

Traduction:

Les quadruple aspects de la Thérapie

Les quatre piliers de la thérapie sont le médecin, le médicament, l'assistant (thérapeute) et le patient. Ensemble, ils sont responsables de la guérison de la maladie, à la condition qu'ils possèdent les qualités requises (connaissance, aptitudes et attitude).

3.2 PHILOSOPHIE

Ayurvéda signifie „Connaissance de la vie“. Traduit de *Ayus* : la vie, la qualité de vie, la longévité et de *Veda* : la connaissance complète des lois de la nature, l'Ayurvéda couvre par suite la science de la vie dans toute son envergure. Allant de la vie individuelle limitée dans le temps jusqu'à l'être cosmique et intemporel qui est à la base du SOI.

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

L'Ayurvéda considère l'être humain comme

- un ensemble qui dans le jeu réciproque du corps, de l'esprit et de l'âme exprime l'incessant processus de la vie
- partie intégrante de l'univers et de l'ensemble de la création comprise elle-même comme une grande unité. Tout est constitué des mêmes éléments et se trouve régi par les mêmes lois cosmiques.

Les cinq éléments fondamentaux sont *Akasha* (éter), *Vayu* (air), *Agni* (feu), *Jala* (eau) und *Prthvi* (terre). Ces éléments correspondent aux cinq possibilités d'expression de la création et par suite aux organes de sens et d'action y correspondant. Les cinq éléments se combinent pour former les trois principes bioénergétiques (*dosha*), à savoir *Vata* (éter 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 leurs perturbations (*Vikriti*). Dans l'organisme humain, *Vata* préside au mouvement et au pilotage des processus vitaux, *pitta* au métabolisme et *Kapha* à la structure et à la cohésion.

Trois qualités, à savoir *Satva* (lumière, équilibre, légèreté), *Rajas* (transformation, activité, énergie) et *Tamas* (obscurité, passivité, pesanteur) 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 tant cosmique qu'individuelle ainsi que ceux de l'ego et de l'esprit sont clairement décrits. Tout ceci fournit les fondements d'une compréhension globale des processus physiologiques, mentaux et spirituels de l'organisme humain.

4 MODELE THEORIQUE FONDAMENTAL

La thérapie ayurvédique a pour but de rétablir la santé - c'est-à-dire le fragile équilibre régissant l'interaction entre les fonctions corporelles, mentales et spirituelles de l'organisme - en combinant diverses approches thérapeutiques complémentaires dans un processus thérapeutique global. Le degré du développement de la conscience de l'être humain et le comportement qui en résulte ainsi que les mécanismes naturels de régulation de l'organisme représentent les ressources du processus de guérison.

Le processus thérapeutique repose sur les régulations suivants :

- Réduction de l'accumulation des principes fonctionnelles *Vata, Pitta et Kapha*
- Renforcement de la puissance digestive (*agni*) qui est à la base du métabolisme
- Renouvellement des tissus (*dhatu*)
- Normalisation des excréments (*mala*) en accord avec le type constitutionnel du client
- Apaisement ou stimulation ainsi qu'utilisation adéquate des fonctions mentales (*manas*) et des organes des sens (*jnanendriyani*).

Elles constituent les conditions au rétablissement des forces de résistance (immunité) tant corporelles que mentales.

Les approches thérapeutiques correspondantes et leurs effets sont explicités ci-dessous ainsi qu'au point 6.2, 6.3 et dans les annexes 1 – 5.

Selon l'Ayurvéda, des qualités opposées remédient aux perturbations de l'organisme. Autrement dit, le jeu des contraires contribue à restituer l'équilibre qui constitue le fondement de la santé. Ceci à l'aide des qualités universelles (*gunas*), qui sous forme de paires d'attributs opposées définissent et maintiennent l'ensemble de la manifestation. Les cinq éléments (*pancha maha bhutas*) ainsi que les principes bioénergétiques qui en découlent (*doshas*) sont donc déterminés par la composition respective de ces qualités. Un excès des qualités respectives dans l'organisme conduit progressivement à des perturbations fonctionnelles et structurelles. L'accumulation des trois principes bioénergétique (*doshas*) *Vata, Pitta et Kapha* est considérée comme la cause primaire de la maladie. Ceci mène à des troubles fonctionnels et structurels dans les tissus (*dhatu*), dans le système circulatoire (*srotas*), dans le métabolisme (*agni*) et au niveau des produits d'élimination et des déchets (*mala und ama*). De même les dérèglements des *doshas* agissent sur l'équilibre énergétique, émotionnel et psychique et entraîne une réduction de l'énergie vitale (*prana*) et de la puissance immunitaire (*ojas*).

Microcosme et macrocosme étant construits selon les mêmes principes, il se trouve dans l'environnement toutes sorte de remèdes (du règne minéral, végétal ou animal ainsi que diverses formes d'énergie telles que la lumière, les couleurs, les sons etc.) qui fournissent à l'organisme humain des qualités régulatrices soutenant le processus physiologique et psycho-spirituel de la guérison.

La sextuple classification des méthodes thérapeutiques (*shad-vidhopakrama*) selon leurs effets est basée sur le principe de régulation des perturbations physiopathologiques grâce à l'usage des qualités qui leur sont contraires.

LA SEXTUPLE CLASSIFICATION DES MÉTHODES THERAPEUTIQUES (*shad-vidhopakrama*)

| THÉRAPIES ANABOLISANTES <i>tarpana</i> | THÉRAPIES CATABOLISANTES <i>apatarpana</i> |
|---|---|
| Thérapies nourrissantes (<i>brmhana</i>) | Thérapies allégeantes (<i>langhana</i>) |
| Onctions (<i>snehana</i>) | Réduction de l'humidité (<i>rukshana</i>) |
| Réduction des sécrétions et excrétiions (<i>stambhana</i>) | Stimulation des sécrétion, surtout mesures diaphorétiques (<i>swedana</i>) |

Ces méthodes thérapeutiques sont appliquées par voie externe et interne. Autrement dit, elles peuvent consister en des instructions concernant la nutrition et de l'hygiène de vie tout comme en des traitements manuels (voir 6.2.2.1. et annexe 3). En fonction de leur application elles vont spécifiquement réduire 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*, l'énergie vitale, qui occupe une place centrale dans le Yoga est également importante pour la compréhension de la physiologie et de la psychologie ayurvédiques. L'anatomie du corps énergétique au travers duquel s'écoule le Prana est connue en détail depuis des millénaires, aussi bien en Ayurvéda qu'en médecine chinoise où elle représente les fondements de l'acupuncture.

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

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

Marma, *nadhi* et *chakra* se trouvent en relation spécifique et interagissent avec les composants macro- et microscopiques ainsi qu'avec le déroulement des fonctions de tout l'organisme. Des dérèglements du flux énergétique entraînent des perturbations physiopathologiques et la maladie, ceci autant sur le plan physique que psychique (voir 6.3).

La thérapie ayurvédique dispose de différentes formes de traitement (provenant entre autres du yoga) qui servent à rétablir l'équilibre énergétique de l'organisme humain sur les plans physiques, psychique et spirituels (voir 6.3).

Dans la thérapie ayurvédique il est important de comprendre que des tableaux cliniques identiques ou semblables peuvent être causés selon l'individu par différents dérèglements des principes fonctionnels. Ils doivent ainsi être traités de façon adaptée à chaque individu.

La guérison est comprise comme un processus dans lequel – sur la base d'un examen clinique détaillé (voir chiffre 5) – les ressources du client sont mobilisées grâce à divers traitements naturels et non-invasifs (nutrition, hygiène de vie, accompagnement spirituel, traitements manuels, yoga).

La thérapie ayurvédique poursuit ainsi le but d'une guérison complète et globale et encourage le sujet à entrer dans un processus de développement de sa conscience pour une meilleure responsabilisation à l'égard de sa santé physique et psychique. Pour cela, les clients sont amenés vers une meilleure perception d'eux-mêmes de façon à prendre conscience de possibles causes ou conséquences en relation avec leurs habitudes de vie et d'y apporter 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 au contraire de la praticienne / du praticien naturopathe Médecine Ayurvédique DF ne débouche pas sur un diagnostic et un pronostic. L'examen est effectué en détail lors de la première consultation et fait partie intégrante de la thérapie au cours de chaque contact ultérieur.

Le cas échéant, cet examen tient compte des diagnostics et d'autres examens déjà réalisés en médecine ayurvédique, en médecine alternative et en médecine académique occidentale.

5.1 EXAMEN CLINIQUE INITIAL

Usant de méthodes spécifiques (voir annexe 7.2), à savoir

- Interroger et écouter
- Observer et percevoir
- Examiner (tels la palpation des tissus et l'examen de la langue)

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie obtient, avant de commencer un traitement, une image complète concernant

- La constitution physique, la digestion et les produits d'élimination
- La constitution individuelle (*prakriti*)
- Les dérèglements physiopathologiques (*vikriti*)
- les facteurs de stress psycho-spirituel et l'état général du client
- L'environnement socio-professionnel
- L'histoire personnelle et familiale

Il fait ainsi un bilan complet de l'état du client et intègre l'ensemble de ces informations dans le plan du traitement ainsi que dans son déroulement.

5.2 EXAMEN EN COURS DE TRAITEMENT

Cet examen fournit les informations suivantes :

- Réponses aux méthodes de traitements indiqués
- Evolutions des symptômes physiques ou psychiques du client
- Evolution des perturbations des *dosha* (*vikriti*) et éventuelles précisions concernant le type constitutionnel (*prakriti*).
- Modifications des habitudes, de l'hygiène de vie et de la nutrition du client
- Développement de la conscience du client concernant son état de santé et son type de comportement
- meilleure connaissances et compréhension des causes de besoins ou de troubles particuliers tant sur les plans physiques que psychiques

- Détermination de la suite du traitement

5.3 EXAMEN SPECIFIQUE A LA METHODE

Les principes fonctionnels qui sont à la base de la constitution individuelle ainsi que des processus physiologiques et de leurs perturbations sont analysés de la façon suivante :

- Interrogatoire détaillé se fondant sur des critères spécifiques tant physiologiques que mentaux et spirituels : déroulement et qualité de la digestion, éliminations, sommeil, besoins personnels, types de comportement, préférence de goûts, préférence de climats etc..
- Examen non invasif détaillé par le biais de l'observation et le cas échéant par la palpation
 - pour identifier un symptôme
 - pour déterminer le type de constitution de base
- Examen de la langue et du pouls (ce dernier étant facultatif)

1 CONCEPT THERAPEUTIQUE

6.1 PLAN THÉRAPEUTIQUE

Le plan est basé sur le bilan thérapeutique, respecte les indications et contre-indications spécifiques à la méthode et du client, est orienté sur le processus et doit également tenir compte des possibilités financières et de la disponibilité du client. Il s'agit de définir une stratégie thérapeutique claire sur la base des éléments suivants :

- Choix des méthodes thérapeutiques spécifiques
- Fréquence, durée et exécution du conseil et de l'accompagnement thérapeutique ainsi que des traitements manuels en respect de la physiopathologie
- Contenu et structure du conseil thérapeutique (nutrition et hygiène de vie) ainsi que de l'accompagnement 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, même au sein d'une même pathologie, est adapté aux dérèglements physiopathologiques individuels.

6.2.1 LES OBJECTIFS PRINCIPAUX DU TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE SONT :

- Eliminer les causes
- Induire le processus curatif et si possible l'accompagner jusqu'à guérison complète
- Restaurer la capacité de l'autorégulation
- Stimuler les forces d'auto-guérison et de l'immunité de l'organisme
- Encourager la perception et la responsabilité de soi par le développement de la conscience de ses propres forces, faiblesses et besoins ainsi que de la connaissance d'habitudes de vie salutaires

6.2.2 METHODES THÉRAPEUTIQUES DE L'AYURVÉDA-THÉRAPIE:

- Traitements manuels
- Conseil thérapeutique (nutrition et hygiène de vie)
- Accompagnement psycho-spirituel
- Hatha-Yoga, Pranayama (exercices respiratoires), contemplation et méditation sont des techniques de disciplines apparentées à l'Ayurvéda et constituent un soutien complémentaire aux méthodes thérapeutiques

Par ailleurs la Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie oriente l'accompagnement du client sur le processus, ceci en impliquant le client comme partenaire actif dans le processus thérapeutique et en l'aidant à mettre en pratique les changements d'hygiène de vie et d'attitude.

6.2.2.1 TRAITEMENTS MANUELS

Les différents traitements manuels (cf. annexe 3) sont utilisés en fonction de leurs approches et effets variés en réponse aux dérèglements individuels au niveau des tissus, des fonctions physiologiques, métaboliques et psycho-spirituels (cf. annexe 4).

Il est à noter qu'un traitement manuel orienté sur un aspect de l'organisme va toujours agir sur les autres aspects et peut même être spécifiquement utilisé à cette fin :

- **Traitements manuels orientés sur le corps physique**
A sec ou à l'aide d'huiles, de poudres ou de pâtes qui ne sont pas des remèdes (cf. 6.2.2.1.2)
- **Traitements manuels orientés sur le corps énergétique**
Stimulation des points vitaux (*marma*) ainsi que des canaux (*nadi*) et centres (*chakra*) énergétiques
- **Traitements manuels orientés sur le corps spirituel**
Principalement des applications au niveau de la tête et des pieds

6.2.2.1.1

Formes de traitements manuels qui sont attribués à l'AYURVÉDA-THÉRAPIE (liste définitive)

Descriptions détaillées sous annexes 3 et 4.

| FORME DE TRAITEMENT MANUEL | MÉTHODE - EFFET |
|----------------------------|-----------------|
|----------------------------|-----------------|

| | |
|---|--|
| ABHYANGA Massage à l'huile du corps entier ou partiel | <i>snehana, brmhana, prana</i> |
| PUSHTIKARA TIRUMUM Massage à l'huile pour petits enfants et enfants | <i>snehana, brmhana, prana</i> |
| UDVARTHANA Traitement du corps entier avec poudres et pâtes | <i>rukshana, langhana, prana</i> |
| GARSHANA Traitement sec du corps entier à sec ou au gant de soie | <i>rukshana, langhana, prana</i> |
| BASHPA-SWEDA Bain à vapeur pour augmenter la chaleur et activer la transpiration du corps, alors que la tête n'est pas exposée à la vapeur mais doit être maintenue fraîche | <i>swedana</i> |
| MARDANA (à sec ou à l'huile) Traitement par pression manuelle des points vitaux et des canaux et centres énergétiques pour la régulation du flux du <i>Prana</i> | <i>prana</i> <i>snehana (si appliqué avec de l'huile)</i> |
| KANSU* – Traitement des pieds avec du beurre clarifié | <i>prana, stambhana</i> |

*Le traitement *Kansu* ne fait pas partie des traitements ayurvédiques traditionnels, mais a été rajouté plus récemment.

La terminologie des diverses techniques peut varier selon les régions, les écoles et les langues (langues locales ou Sanskrit) en Inde.

6.2.2.1.2

Applications d'huiles, de poudres et de pâtes dans les traitements manuels

| | |
|----------------|--|
| HUILES | Huiles végétales pures, beurre clarifié pur, huiles de massage à effet réducteur sur les <i>dosha</i> (<i>Vata-</i> , <i>Pitta-</i> et <i>Kaphashamak</i>) composés d'huiles végétales et/ou de beurre clarifié et d'épices utilisés dans des huiles de massage courantes. |
| POUDRES | Farine de légumineuses (ex. farine de pois chiches) et/ou de graines d'oléagineux (ex. graines de lin), seuls ou avec des épices à effet réducteur sur les <i>dosha</i> (<i>Vata-</i> , <i>Pitta-</i> et <i>Kaphashamak</i>) |
| PÂTES | Farine de légumineuses (ex. farine de pois chiches) et/ou de graines d'oléagineux (ex. graines de lin), seuls ou avec des épices à effet réducteur sur les <i>dosha</i> (<i>Vata-</i> , <i>Pitta-</i> et <i>Kaphashamak</i>) mélangée avec des huiles végétales ou de l'eau. |

Des formulations médicinales complexes ne sont pas utilisées au niveau Ayurvéda-Thérapie, mais sont réservées au niveau de la médecine ayurvédique étant donné que leur usage présuppose la connaissance de la pharmacologie et de la pathologie ayurvédiques.

6.2.2.2 CONSEILS THERAPEUTIQUES ET COACHING PRATIQUE

En Ayurvéda, le conseil thérapeutique joue un rôle tout à fait central. Il se réfère à l'un des domaines particulier de l'Ayurvéda, à savoir le *Svasthanvrtta*. Celui-ci représente un moyen individualisé et différencié pour la restauration et le maintien des processus physiologiques et psycho-spirituels de l'organisme.

Hygiène de vie

- Hygiène de vie thérapeutique individuellement adaptée – instructions adaptées aux perturbations physiopathologiques ainsi qu'au type constitutionnel dans les domaines de l'activité, du sommeil et des rythmes.
- Routine journalière (*Dinacharya*) – instructions pour un déroulement de la journée régularisant l'organisme concernant l'alternance sommeil/éveil, le cycle des repas ainsi que la routine du lever et du coucher.
- Hygiène de vie en accord avec les saisons (*Rtucarya*)

Nutrition

- Principes généraux pour une nutrition saine selon l'Ayurveda (éviter les mauvaises combinaisons alimentaires nocives, règles pour la préparation et la consommation de la nourriture, classification des nutriments selon leurs qualités ayurvédiques (guna))
- Plans nutritionnels individuellement adaptés avec des instructions spécifiques à propos des aliments et des épices

6.2.2.3 ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL

Selon l'Ayurveda l'équilibre spirituel de l'être humain est fondamental pour son état de santé général et conditionne le développement personnel et de la conscience qui est un aspect central de l'Ayurveda.

- Entretien thérapeutique
 - Aide à la vie orientée sur la solution
 - Instructions pour la modification de comportements et le changement d'habitudes de vie
- Enseignement
 - Transmission de connaissance au sujet des structures de la personnalité et des caractéristiques spirituelles individuelles en fonction de la constitution et du développement personnel
 - Transmission de contenus philosophiques
- Stratégies individualisées de pratique
 - Exercices de perception et autoréflexion

6.2.2.4 YOGA

Le *Yoga Shastra* est le *Darshana* (point de vue philosophique) issu des Veda qui se dédie à l'étude de la spiritualité. Il représente un système de connaissance complet couvrant plusieurs domaines.

Traditionnellement l'Ayurveda et le Yoga ont toujours été pratiqués de manière complémentaire et les thérapeutes en Ayurveda ont recours au soutien des pratiques du Yoga dans les domaines de l'hygiène

de vie et de l'accompagnement spirituel, toutefois pas sous forme de yoga-thérapie. Des nombreuses techniques du Yoga le thérapeute en Ayurvéda va pratiquer les trois suivantes :

Hatha-Yoga

Postures et exercices corporels accompagnés de flux respiratoires spécifiques

Pranayama

Exercices respiratoires spécifiques dans certaines postures corporelles

Méditation

Méditation contemplative: penser ou visualiser

Méditation concentrative: mise en pratique mentale des instructions

Techniques de relaxation profonde

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

Des exercices simples de Yoga et de Pranayama, qui sont du domaine de compétence de la Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie sont décrits dans l'annexe 5.

6.3 MODE D'ACTION

Les effets des diverses méthodes thérapeutiques de l'Ayurvéda-Thérapie (voir aussi annexes 2 et 4) se soutiennent mutuellement et sont accordés les uns aux autres dans le processus curatif intégratif.

- Elimination d'étiologies des maladies et des dérèglements physiopathologiques
- Renouvellement de l'organisme sur le plan physique (tissus et fonctions) et spirituel

L'Ayurvéda-Thérapie connaît les principes d'action fondamentaux suivants:

1. Les qualités (*guna*) opposées des méthodes thérapeutiques réduisent l'accumulation des principes fonctionnels *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, qui sont à 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 effet *langhana* (voir *shad-vidhopakrama*, point 4.) régulent et renforcent le feu digestif (*agni*), dont le dysfonctionnement est à l'origine des troubles du métabolisme. Le feu digestif (*agni*) est également responsable de la digestion de contenus psychiques et spirituels.
3. Par la régulation du flux de l'énergie vitale *prana* toutes les fonctions grossières et subtiles de l'organismes peuvent être influencées. Elle agit ainsi sur les plans physiques et spirituels.

Les dysfonctionnements du flux de l'énergie vitale *prana* se présentent sous différentes formes :

- Flux réduit
- Flux augmenté
- Interruption du flux par le blocage des canaux énergétiques
- Extravasation locale du flux

Par le biais de pressions manuelles des points vitaux et des canaux énergétiques le traitement *mardana* (traitement énergétique du corps entier, voir annexe 3) régule le flux énergétique et les fonctions, tissus et organes y relatifs.

Le Hatha-Yoga régule le corps énergétique et le flux du *prana* par des exercices et des postures spécifiques qui agissent sur des canaux et des centres énergétiques précis. Le Pranayama consiste en des exercices respiratoires qui agissent directement sur le flux du *prana* par le biais de la respiration (*prana* en Sanskrit). Des exercices simples de Yoga et de Pranayama sont décrits dans l'annexe 5.

4. L'accompagnement spirituel contribue par le biais du développement de la conscience à la libération de peurs et de soucis. Le relâchement de tensions profondes au niveau spirituel et physique contribue à libérer le flux énergétique, à augmenter la force digestive, à améliorer la qualité du sommeil et donc à harmoniser généralement les fonctions physiologiques. Ceci facilite en retour le développement de la conscience.

Les approches thérapeutiques énergétiques sont utilisées parallèlement et de façon complémentaire aux sextuples méthodes thérapeutiques. Tandis que le Hatha-Yoga, le Pranayama et le traitement *mardana* agissent spécifiquement sur le corps énergétique, la plupart des traitements manuels réunissent les deux approches thérapeutiques (cf. 6.2.2.1.1). Tandis que la nutrition va agir principalement par le biais des sextuples méthodes thérapeutiques, l'hygiène de vie va influencer les deux aspects, donc aussi le *prana*.

7 LIMITES DE L'UTILISATION DE LA METHODE/CONTRE-INDICATIONS

7.1 LIMITES DE COMPETENCE

Classiquement la Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie travaille sous la supervision d'un médecin ayurvédique. Au cours de la dernière décennie, le métier de

thérapeute en Ayurvéda s'est cependant développé dans le sens d'une plus grande indépendance et autonomie dans les domaines des traitements manuels et du conseil thérapeutique.

Les traitements effectués de manière indépendante par les thérapeutes ayurvédiques se limitent aux dérèglements des dosha allant du premier au troisième degré selon la classification ayurvédique du processus pathologique. Dans la norme, à partir du quatrième degré, définitivement à partir du 5^e degré, il est nécessaire de recourir à l'aide d'un médecin ayurvédique, alternatif ou académique, étant donné que lorsque le processus morbide a atteint ces degrés, la thérapie ayurvédique ne peut plus que soutenir un traitement de médecine académique occidentale ou de médecine alternative, mais ne saurait la remplacer.

L'Ayurvéda décrit l'évolution des maladies de la façon suivante :

| | |
|----------------------------------|---|
| Degré 1: <i>Samchaya</i> | = stade de l'accumulation des <i>dosha</i> |
| Degré 2: <i>Prakopa</i> | = stade de la provocation des <i>dosha</i> |
| Degré 3: <i>Prasara</i> | = stade de l'expansion des <i>dosha</i> |
| Degré 4: <i>Sthana-Samshraya</i> | = stade de 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 l'apparition des complications et du passage à la chronicité |

La thérapie ayurvédique peut jouer un rôle de premier plan dans la médecine palliative. Cependant, le client doit être en contact avec un médecin ou praticien de médecine alternative avec lequel la Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie discutera, au besoin, de l'évolution de la maladie.

7.2 CONTRE-INDICATIONS

Contre-indications générales

- Les clients présentant des maladies graves ou suspects de cancer ne peuvent être traités qu'avec l'entente du médecin traitant académique ou alternatif
- Cette remarque vaut également pour les clients présentant une grave maladie psychiques ou/et des tendances suicidaires.

Toute technique thérapeutique en Ayurvéda-Thérapie comprend les mesures de précaution qui lui sont propre ainsi que des contre-indications relatives ou absolues. Celles-ci sont listés dans l'annexe 6 « Contre-indications de l'Ayurvéda-Thérapie ».

8 RESSOURCES SPECIFIQUES A LA METHODE

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie

- connaît l'utilisation, les effets et les limites des différentes méthodes et outils thérapeutiques (huiles, poudres, pâtes) dans le cadre de ses compétences

- accompagne son client de manière orientée sur le processus dans la mise en pratique des conseils ayurvédiques dans le quotidien de son environnement socio-professionnel et soutient ainsi le processus de prise de conscience et de guérison globale visant à réguler les forces physiques, psychiques et spirituelles
- peut recommander, de manière libre et non-dogmatique, le recours au domaine de connaissances apparenté qu'est le Yoga (Hatha-Yoga, Pranayama, Méditation) pour accompagner la thérapie et soutenir le processus de prise de conscience.

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

- modèle d'action IPRE (Informer, Planifier/décider, Réaliser, Evaluer)
- Connaissances, aptitudes, attitude
- Approches thérapeutiques selon l'Ayurvéda-Thérapie

8.1 FONDEMENTS DE L'AYURVEDA

Les bases suivantes sont des conditions préalables pour toutes les compétences énumérées ci-dessous et ne seront donc plus mentionnées spécialement.

- Histoire
- Philosophie de l'Ayurvéda (*padarta vijnana*)
- Anatomie de l'Ayurvéda (*rachana sharira*)
- Anatomie énergétique de l'Ayurvéda
- Physiologie des Ayurveda (*kriya sharira*)
- Bases de la physiopathologie de l'Ayurvéda (*vikriti*)
- Concepts thérapeutiques et formes de traitements de l'Ayurvéda (*chikitsa*)
- Traitements manuels de l'Ayurvéda
- Alimentation selon l'Ayurvéda (*aahara*)
- Thérapie par l'hygiène de vie selon l'Ayurvéda (*svasthavrtta*)
- Psychologie ayurvédique (*manovijnana*)

8.2 EXAMEN THERAPEUTIQUE EN AYURVEDA

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie fait un examen thérapeutique sur la base

- des fondamentaux et des connaissances spécifiques (notamment en symptomatologie) de l'Ayurvéda
- d'une anamnèse détaillée selon l'Ayurvéda
- de l'observation et de l'examen selon les principes de l'Ayurvéda

qui lui fournissent une compréhension globale de l'état de santé et du contexte de vie du client.

Un questionnaire détaillé garantit un recueil de données ayurvédiques ciblées se basant sur la symptomatologie ayurvédique. Ces données sont vérifiées par un entretien avec le client ou par confrontation avec d'autres données éventuellement disponibles.

L'anamnèse, l'observation et l'examen en Ayurvéda-Thérapie servent à

- Identifier
 - des désordres physiopathologiques : accumulations des *dosha Vata, Pitta, kapha (vikriti)*
 - des accumulations de produits intermédiaires de métabolisme
- Déterminer
 - le type de constitution (*prakriti*)
 - la constitution psycho-spirituel (*satva*)
- Evaluer
 - la puissance du feu digestif (*agni*)

L'analyse de la digestion, des processus d'élimination, de l'appétit, du sommeil (besoins et qualité), de la circulation sanguine, de la thermorégulation, de l'endurance, de la force de résistance psychique, de la consistance et de la qualité des tissus (cheveux et ongles compris), de la stature, de la langue (forme, couleur et enduit), du pouls ainsi que de divers symptômes sont autant d'éléments qui permettent de déterminer les aspects mentionnés ci-dessus.

8.2.1 CONNAISSANCES – EXAMEN THERAPEUTIQUE EN AYURVEDA

- Connaît les critères ayurvédiques de la détermination du type constitutionnel (*prakriti*) et de la constitution psycho-spirituelle (*satva*)
- Comprend les bases de la symptomatologie et de la physiopathologie ayurvédiques (*vikriti*)
- Sait comment s'approprier et interpréter les éléments recueillis par le questionnaire
- Sait comment il convient de communiquer avec un client qui n'est familiarisé ni avec les fondements ni avec la terminologie de l'Ayurvéda

8.2.2 APTITUDES – EXAMEN THERAPEUTIQUE EN AYURVEDA

- Recueille l'anamnèse (maladies actuelles et antérieures, antécédents familiaux, symptômes détaillés des troubles actuels, diagnostics et traitements émanant de la médecine académique, habitudes de vie y compris alimentation, activités, environnement socio-professionnel)
- Fait comprendre au client l'importance de réponses détaillées dans le processus de l'anamnèse
- Observe et examine le client attentivement et avec précision selon les critères d'observation ayurvédiques
- Réalise un examen de la langue et facultativement du pouls
- Identifie, à l'aide des symptômes, les troubles physiopathologiques ou les troubles des

dosha (vikriti)

- Détermine le type constitutionnel (*prakriti*) et la constitution psycho-spirituelle (*satva*)

8.3 PLANIFICATION THERAPEUTIQUE ET EXECUTION – TRAITEMENTS MANUELS

Les traitements manuels ayurvédiques sont effectués, selon les indications, en utilisant des huiles, des poudres, des pâtes ou des gants de soie. A ce sujet, l'attitude intérieure et la disposition mentale du thérapeute sont aussi importants que l'excellence de ses prestations techniques.

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie établit un plan pour les traitements manuels qu'il exécute sur la base d'une anamnèse détaillée, de l'observation, de l'examen clinique, de l'étiologie, des symptômes et dérèglements physiopathologiques (*vikriti*). Le but du traitement est l'évacuation des accumulations pathologiques dans le corps, le rééquilibrage des *doshas* ainsi que l'augmentation de la résistance du client.

8.3.1 CONNAISSANCES – TRAITEMENTS MANUELS

- connaît l'anatomie énergétique des points vitaux (*marma*), des canaux (*nadhi*) et des centres (*chakra*) énergétique
- connaît et dispose d'un répertoire de différents modes de traitements manuels classiques de l'Ayurvéda-Thérapie (voir 6.2.2.1) et les utilise dans le respect de leurs indications et de leurs contre-indications respectives (voir 7.2 et annexe 6)
- 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 thérapies *catabolisantes (apa-tarpana)* et les thérapies *anabolisantes (tarpana)*
- Connaît les techniques de base et la suite de mouvements des traitements manuels ayurvédiques.
- Connaît l'anatomie énergétique ayurvédique dans le détail (*marma*, *nadhi*, *chakra*)
- Connaît les huiles de base utilisées pour les traitements manuels de la thérapie ayurvédique
- Connaît le déroulement et l'exécution des traitements à l'huile du corps entier (*abhyanga*) ainsi que des traitements partiels tels que ceux de la tête (*mukhabhyanga*), du dos (*pristabhyanga*) et des pieds (*padabhyanga*)
- Connaît les techniques et le déroulement des traitements secs et à l'huile des points énergétiques du corps entier (*mardana*)
- Connaît la technique et le déroulement du frottement à la poudre sèche et huileuse (*udvartana ruksha / snigdha*)
- Connaît la technique et le déroulement du traitement manuel au gant de soie.
- Connaît la technique et le déroulement du traitement à l'huile sur tout le corps des nourrissons et des enfants
- Connaît la technique et le déroulement du traitement des pieds au beurre clarifié (*kansu*)
- Connaît la technique des traitements à la vapeur du corps entier (*bhashpa-sveda*) : exécution, application, caractéristiques d'un traitement efficaces respectivement insuffisant y compris les complications et les mesures correctives

8.3.2 APTITUDES – TRAITEMENTS MANUELS

- élabore un plan de traitement pour remédier aux dérangements physiologiques, soutenir les processus d'évacuation des produits de dégradation du métabolisme, pour la thérapie isolée orientée sur le symptôme et pour rétablir l'équilibre physiologique et énergétique
- aménage le rythme et la qualité énergétique du traitement selon les troubles physiopathologiques et l'intention thérapeutique
- exécute, si indiqué, plusieurs applications simultanées ou successives au cours d'une même procédure de traitement
- Veille à la prévention et à l'élimination des causes (*nidana-parivarjana*)
- exécute les traitements en respect des limites et des besoins des clients conformément aux règles de l'art
- reconnaît les symptômes et les signes d'un traitement réussi, insuffisant ou excessif
- reconnaît les complications et applique les mesures correctrices nécessaires
- reconnaît les urgences et prend les mesures nécessaires

8.4 PLANIFICATION THERAPEUTIQUE ET EXECUTION CONSEIL THERAPEUTIQUE - NUTRITION & HYGIENE DE VIE

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvédica thérapie élabore un plan alimentaire et transmet les instructions nutritionnelles sur la base

- des connaissances des effets sur le corps de boissons et aliments selon les principes ayurvédiques
- de l'examen thérapeutique et de diagnostics ayurvédiques du client

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvédica thérapie

- effectue dans le cadre de son bilan clinique une analyse détaillée des habitudes de vie (déroulement des journées, activités, alimentation, sommeil)

- Établit un plan de conseil thérapeutique individualisé comportant
 - des recommandations de comportement
 - des mesures de routine journalière
 - un mode de vie sain respectant les saisons
 - des conseils en nutrition
 - recommandations pour un mode de vie éthique
 - des modifications de tout comportement erroné ou mauvaises habitudes nutritionnelle

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 utilisation thérapeutique pour les prescriptions diététiques
- Connaître l'effet des différents saveurs (*rasa*), des qualités (*guna*), de la puissance thermique (*virya*), de l'effet post-digestif (*vipaka*) et des actions spécifiques (*prabhava*) des aliments sur les différentes fonctions de l'organisme (*doshas, dhatus, malas, srotas, agni*)
- Connaître la classification des aliments selon les trois dosha et le trois guna (Sattva, Rajas, Tamas)
- Connaît la différence entre l'alimentation anabolisante et catabolisante (*tarpana/ brmhana – apatarpana/langhana*)
- Connaît le caractère indigeste de la combinaison de certains aliments (*viruddhahara*)
- Connaît les principes ayurvédiques généraux d'un mode d'alimentation sain (y compris le comportement au cours des repas)
- Connaît l'effet de divers modes de préparation des aliments (*karan*) et sait préparer quelques recettes simples
- Connaît l'influence des rythmes journaliers et saisonniers, du climat, de l'âge et de l'état de santé sur les capacités digestives et sur le métabolisme.
- Connaît la grande importance de la puissance digestive individuelle et des capacités métaboliques (4 différents états fonctionnels de *agni*) pour le maintien de la santé
- Connaît les effets d'un mode d'alimentation végétarien et l'importance de produits alimentaires biologiques (exempts de polluant et non génétiquement modifiés)
- Connaît l'action des épices et d'aliments particuliers
- Connaît les principes de base d'autres concepts diététiques courants

8.4.2 CONNAISSANCES – HYGIENE DE VIE

- Connaît les concepts ayurvédiques pour le maintien et la promotion de la santé
- Connaît l'art de l'hygiène de vie ayurvédique (*svasthavrtta*) et sa mise en pratique
- Connaît les mesures de routine journalière (*dinacarya*)
- Connaît la régulation des besoins physiologiques (*avegadharana*)
- Connaît les modes de vie sains selon les saisons (*rtucarya*)
- Connaît les modes de vie éthiques (*acara*)

8.4.3 APTITUDES – NUTRITION

- Evalue les modes d'action de *agni*, respectivement un trouble digestif *Vata, Pitta* ou *Kapha* ainsi que l'encombrement de l'organisme par des déchets métaboliques
- choisit pour le client des aliments (ou des combinaisons alimentaires) et des modes de préparations de façon à fortifier sa puissance digestive et/ou à équilibrer des dérèglements spécifiques et/ou pour le maintien de la santé
- Etablit sur la base de l'examen thérapeutique un plan de nutrition individuel qui prend en considération les dérèglements actuels, la constitution, la saison, l'âge, la puissance digestive, les intolérances et les allergies ainsi que les heures de repas liées aux contraintes professionnelles

- Etablit un plan individualisé de règles nutritionnelles et de préparation des aliments dans lequel les aliments et épices sont choisis dans le but de libérer des plaintes physiques et psychiques
- fournit au client des recommandations nutritionnelles de façon simple et compréhensible
- Motive le client à la nécessité d'un changement d'alimentation
- Propose au client des alternatives alimentaires dans le cas où d'éventuels changements s'avèrent difficiles ou vont totalement à l'encontre des préférences de goût et des habitudes du client
- Discute la stratégie nutritionnelle ainsi que ses éventuelles modifications avec le client et adapte la stratégie à ses circonstances de vie

8.4.4 APTITUDES – HYGIENE DE VIE

- Evalue l'hygiène de vie du client dans son environnement socio-professionnel
- Etablit sur la base des dérèglements physiopathologiques et des circonstances de vie un plan de conseil thérapeutique en adaptant individuellement
- L'hygiène de vie
- la routine journalière (*dinacaraya*)
- indications pour des habitudes de vie adaptées aux saisons (*rtucarya*) (Détails voir 6.2.2.2)
- Transmet des instructions pour des changements de l'hygiène basées sur la connaissance du *svasthavrtta*, du *dinacarya* et du *rtucarya*
- Donne des astuces pratiques pour la mise en pratique dans le quotidien

8.5 PLANIFICATION THERAPEUTIQUE ET EXECUTION – ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-SPIRITUEL

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie établit un plan stratégique pour l'accompagnement psycho-spirituel avec pour but de transmettre au client le savoir à propos de sa vie psycho-spirituelle, de ses points forts et faibles, de ses besoins ainsi que les moyens de mobiliser ses propres ressources.

Il accompagne

- des clients sans maladie psychique dans une crise existentielle, un processus de changement ou de développement personnel
- des clients avec maladie psychique sans grande gravité, sans troubles de la conscience, en parallèle à un traitement psychologique ou psychiatrique

8.5.1 CONNAISSANCES – ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-SPIRITUEL

- connaît les fondements philosophiques du *Samkhya* et du Yoga
- Connaît les différentes strates des structures psycho-spirituelles de l'humain
- Connaît les causes principales de déséquilibres psycho-spirituels
- Connaît l'influence du biorythme quotidien, des saisons, du climat, de l'âge et de l'état de santé sur l'équilibre psycho-spirituel
- Connaît les mesures relevant de l'Ayurvéda pour le maintien ou la restauration de l'équilibre psycho-spirituel
- Connaît le mode d'action du Yoga (Hatha-Yoga, Pranayama et Méditation) sur l'équilibre psycho-spirituel

8.5.2 APTITUDES – ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-SPIRITUEL

- Gagne à l'aide d'une écoute active et de repositionnement une compréhension de l'état psycho-spirituel du client dans son contexte global
- définit une stratégie d'accompagnement psycho-spirituel correspondant aux besoins
- Transmet au client la compréhension de sa constitution psycho-spirituelle et des mécanismes de cette dernière selon l'Ayurvédā ainsi que les moyens individuellement adaptés pour rétablir l'équilibre psycho-spirituel
- Accompagne le client à l'aide d'entretiens orientés sur la solution au travers de situations de crise ou des processus de transformation par une assistance et un conseil psycho-spirituels individuellement adaptés
- Encourage le développement de la personnalité et de la conscience du client par la transmission des principes psychologiques et spirituels fondamentaux de l'Ayurveda et soutient leur application dans la vie de tous les jours
- Motive le client à soutenir le processus thérapeutique en apportant ses propres observations, ses doutes et ses questionnements
- Encourage le client à se prendre lui-même en charge sur la voie d'une nouvelle conduite de vie et de nouvelles dispositions psycho-spirituelles
- Soutient le client face à ses propres résistances, par rapport à de modèle de comportement délétères et en cas de manque de motivations
- Indique au client de nouvelles possibilités dans la gestion de sa propre personne, de son environnement familial et professionnel, de situations de stress etc...

8.6 PLANIFICATION THERAPEUTIQUE ET EXECUTION – YOGA

Utilise le Hatha-yoga, des 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 CONNAISSANCES – YOGA

- Connaît les différentes formes de Hatha-yoga ainsi que les exercices respiratoires et la méditation
- Connaît les indications et contre-indications générales

8.6.2 APTITUDES – YOGA

- effectue de simples exercices du Hatha Yoga, du Pranayama et de méditation
- met en place en fonction des besoins et les possibilités du client des exercices de soutien pour l'hygiène de vie et l'accompagnement psycho-spirituel
- transmet les exercices tout en les démontrant et en contrôlant leur bonne exécution
- Évalue si le client peut bénéficier d'un approfondissement en Hatha-yoga ou en exercices respiratoires auprès d'un spécialiste

8.7 EVALUATION DU PROCESSUS THERAPEUTIQUE

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie évalue les plans de traitement avec un esprit critique en se fondant sur une analyse approfondie des effets de la thérapie et de la compliance du client en se basant sur l'observation, l'examen ainsi que les causes, les symptômes et les désordres physiopathologiques (*vikriti*) connus.

8.7.1 CONNAISSANCES – EVALUATION DU PROCESSUS THERAPEUTIQUE

- Connaît les bases de la physiopathologie et de la symptomatologie ayurvédiques
- A une compréhension de base de la systématique thérapeutique (*trisuotra-Ayurveda*)
- Connaît les effets, les indications et contre-indications des thérapies
- Connaît les limites de la thérapie ayurvédique et les possibilités offertes par la médecine ayurvédique
- Est informé au sujet des thérapies d'évacuation (*shodhana*), que celles-ci soient externes (*bahih-parimarjana*) ou internes (*antah-parimarjana*)

8.7.2 CONNAISSANCES – EVALUATION DU PROCESSUS THERAPEUTIQUE

- Juge de façon différenciée du succès, respectivement de l'échec d'une thérapie et justifie son avis
- Intègre connaissances et observations dans un processus d'évaluation global
- Réagit sans tarder et de façon souple
- Veille à la prévention et à l'élimination des causes (*nidana-parivarjana*)

8.8 ADAPTATION DU PROCESSUS THERAPEUTIQUE

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie adapte avec une conscience critique le plan de traitement des clients à l'évaluation qui le précède.

8.8.1 CONNAISSANCES Voir 8.7

8.8.2 APTITUDES

- Etablit les stratégies thérapeutiques nouvelles et actualisées et les justifie
- Veille à la prévention et à l'élimination des causes (*nidana-parivarjana*)
- Est en mesure de combiner diverses thérapies de façon sensée et d'optimiser les succès thérapeutiques à la lumière du savoir ayurvédique

8.9 ATTITUDES ET CAPACITES

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie

- Fait preuve d'une grande compréhension pour les difficultés que peut rencontrer un client dans le contexte nouveau que représente l'Ayurvéda
- Comprend le client en tant que globalité dans le sens de l'Ayurvéda
- Sait les difficultés inhérentes à la mise en œuvre pratique d'un changement d'alimentation et s'efforce, par conséquent, d'établir un plan diététique aussi simple que possible
- Fait preuve de compréhension pour les préférences et les aversions individuelles. Essaye de ne pas imposer dogmatiquement une manière de se nourrir mais tente d'intégrer ces préférences et réticences dans le plan diététique

- Est empathique
- Est attentif
- Est précis
- Est calme
- Est équilibré
- Est conscient de ses responsabilités
- Travaille consciencieusement et vérifie son travail
- Est capable de penser en réseaux
- Sait observer avec précision

9 POSITIONNEMENT

La thérapie ayurvédique se positionne, au sein de l'Ayurvéda, à côté de la Médecine ayurvédique et du Wellness ayurvédique. En dehors de l'Ayurvéda elle se positionne à côté du système de connaissances apparenté qu'est le Yoga et, par ailleurs, dans le voisinage de métiers avec des désignations semblables à thérapie nutritionnelle et coaching/conseil.

La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie représente un des quatre piliers du concept de santé constitué par le système médical millénaire qu'est l'Ayurvéda (voir 3.1 Histoire et propagation).

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

Catégorie 1, Type I : Praticien ou médecin ayurvédique sans études en médecine occidentale

Catégorie 1, Type II : Médecin ayurvédique avec études en médecine occidentale

Catégorie 2, Type I: Thérapeute ayurvédique en traitements manuels (Pancha karma)

Catégorie 2, Type II: Thérapeute en nutrition ayurvédique

Catégorie 3 : Médicaments ayurvédiques – Préparation et distribution

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

La catégorie 1, Type II correspond au médecin avec formation en médecine complémentaire

La catégorie 2, Type I + II correspond au thérapeute ayurvédique dans le profil professionnel de l'OrTra TC

La catégorie 3 est à ce jour sans objet dans les profils professionnels en Suisse

Avec les directives de l'OMS, un profil professionnel a été défini pour une Thérapeute complémentaire et un Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie travaillant de manière indépendante.

9.1 DELIMITATION PAR RAPPORT AU WELLNESS AYURVEDIQUE

Dans la tradition ayurvédique, le wellness n'est ni documenté ni pratiqué et il n'est pas mentionné dans les directives de l'OMS concernant les formations professionnelles en Ayurvéda. Aussi bien en Occident qu'en Inde, le concept de wellness ayurvédique émane d'un développement récent essentiellement commercial.

Les offres de wellness sont aisément distinguables de la thérapie ayurvédique sur la base des critères suivants :

- Il n'y a pas d'examen thérapeutique
- On ne fait pas de plan thérapeutique
- Le client ne reçoit pas de conseil thérapeutique
- Absence de toute prise en charge orientée sur un processus thérapeutique

9.2 DELIMITATION PAR RAPPORT A LA MEDECINE AYURVEDIQUE

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

Contrairement au médecin ayurvédique, le thérapeute ayurvédique

- n'établit pas de diagnostic ayurvédique, mais un bilan thérapeutique
- ne prescrit pas de produit thérapeutique, mais s'appuie sur la thérapie nutritionnelle et d'hygiène de vie ainsi que sur l'accompagnement psycho-spirituel
- effectue des traitements manuels individuellement adaptés sans recours à des produits thérapeutiques à usage externe
- ne pratique pas de méthode invasive

L'appellation d'Ayurvéda invasive désigne

- des procédés d'évacuation (vomissement thérapeutique, purge, lavement, traitement des voies aériennes supérieures, saignée)
- Des traitements des oreilles, des yeux, de l'anus ou du vagin

9.3 DELIMITATION PAR RAPPORT AU YOGA

Le concept thérapeutique de l'Ayurvéda intègre aussi des contenus du système de connaissances du Yoga, comme le Hatha-Yoga, le Pranayama et la méditation. Des fondements de ce système de connaissances sont enseignés dans le cadre de la formation Ayurvéda-Thérapie, mais ils n'en constituent qu'une part restreinte. Ils sont utilisés dans le cadre de la thérapie par l'hygiène de vie et dans l'accompagnement psycho-spirituel. La Thérapeute complémentaire et le Thérapeute complémentaire en Ayurvéda thérapie est habilité à transmettre des instructions et des exercices simples (exercices respiratoires simples, étirements et flexions simples ne mettant pas la colonne vertébrale excessivement à contribution (voir annexe 5)), mais réfère le client à un spécialiste au cas où la thérapie par le Yoga est indiquée.

9.4 DELIMITATION PAR RAPPORT LA THERAPIE NUTRITIONNELLE

L'art de la nutrition ayurvédique, qui comprend l'étude différenciée des épices, fait depuis l'antiquité partie intégrante de tout suivi thérapeutique ou médical en Ayurvéda. Il se distingue d'autres thérapies nutritionnelles par les éléments suivants :

- A chaque aliment correspondent des qualités ayurvédiques spécifiques (*guna*), des attributs (*guru vadi guna*), des principes fonctionnels (*dosha*), des saveurs (*rasa*) qui déterminent son rôle et ses effets dans l'organisme.
- Dans la thérapie nutritionnelle ayurvédique, chaque aliment et chaque épice indiqués possède une action thérapeutique (concernant la réduction de l'accumulation de principes fonctionnels *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, de même que le renforcement du feu digestif) et chaque aliment contre-indiqué exerce un effet contraire aggravant les dérèglements.
- La quantité et le rythme des repas ainsi que le choix de l'ordre dans lequel les aliments indiqués sont consommés jouent un rôle thérapeutique en Ayurvéda.
- Des mauvaises combinaisons d'aliments peuvent être identifiées comme cause de maladies

9.5 DELIMITATION PAR RAPPORT AU COACHING / CONSEIL

En Ayurvéda-Thérapie, le conseil thérapeutique en nutrition et hygiène de vie ainsi que l'accompagnement psycho-spirituel sont des aspects thérapeutiques centraux et complémentaires dans le processus thérapeutique global.

Le conseil en nutrition et en hygiène de vie sert à la transmission de principes, de conseils et de stratégies 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 de modifications comportementales dans le processus thérapeutique.

Il en résulte qu'en Ayurvéda, les aspects de conseil et de coaching ne concernent que le contenu thérapeutique et sa mise en pratique et n'impliquent dès lors aucun recoupement avec d'autres professions de conseil et de coaching.

10 STRUCTURE ET VOLUME SPECIFIQUES A LA METHODE DE LA FORMATION TC

La formation de Thérapeute complémentaire Ayurvéda thérapie exige au moins 1250 heures de formation en Ayurvéda-Thérapie, y compris les contrôles d'apprentissage et les examens intermédiaires, ceci sur une période minimale de 3 ans.

Les écoles fixent dans leur enseignement la pondération respective des différents domaines que sont les principes fondateurs de l'Ayurvéda, les traitements manuels, le conseil thérapeutique (en nutrition et en hygiène de vie) et l'accompagnement psycho-spirituel.