

La médecine tibétaine soigne le corps-esprit : Interview d'Elise Mandine, spécialiste des Thérapies externes tibétaines

Dans les années 2000, Elise opte pour l'apprentissage des thérapies manuelles en commençant une formation de Shiatsu zen macrobiotique. En 2003, elle rencontre la médecine tibétaine en la personne du Dr Nida Chenagtsang. Rapidement elle devient son élève, sa traductrice et son assistante en France.

Aujourd'hui elle pratique le massage tibétain Ku Nye et les "thérapies" externes complémentaires, c'est à dire : ventouses, compresses, moxibustion, baguettes de massage Yuk Chö, compresses d'huile chaude Hor Me, pierres chaudes, et le massage avec des coquillages de nacre. Interview d'une femme passionnée par son métier : faire du bien aux autres.



Comment résumer les principes de cette médecine ancestrale? Quelles différences avec la médecine actuelle du tout chimique et de l'individu patient-client-consommateur ?

Dans mon expérience personnelle, je n'ai pas ressenti cette notion d'individu client. J'ai rencontré des médecins dévoués qui se bat-

taient avec les outils qu'ils avaient en main pour sauver la vie de leurs patients, ou tout au moins pour soulager leurs souffrances ! Parfois leurs outils n'étaient pas suffisants.

J'ai rencontré un personnel soignant souvent exténué par de trop longues heures de travail, des réductions de personnel, et un manque de reconnaissance des

4
familles comme de leur administration !! Des médecins aux aides-soignants, j'ai rencontré des gens passionnés par leur travail, mais désemparés (parfois) et fatigués (souvent) !

Mais les mots définissent les phénomènes : un "patient", c'est celui qui se laisse patiemment traiter, il est passif. Je ne suis pas d'accord avec cette vision. Il me semble essentiel que les personnes deviennent plus autonomes face à leur santé mentale, physique et énergétique. Il ne s'agit pas de faire n'importe quoi tout seul et jouer avec le feu, mais se sentir responsable de sa propre santé... ne pas attendre que tout vienne tout cuit de celui qu'on considère comme le magicien en blouse blanche...

D'ailleurs de plus en plus de "patients" s'en rendent compte et prennent leur santé en main, posent des questions, vérifient les diagnostics, argumentent, parfois au désespoir des médecins et spécialistes qui se retrouvent obligés de communiquer différemment !

La chimie et la médecine tibétaine ne sont donc pas en opposition ? Pouvez-vous nous expliquer le rôle de la pratique tibétaine dans l'harmonisation de l'énergie et donc le bien-être ?

La chimie et la médecine tibétaine ne sont pas en opposition, mais l'action est différente: la chimie vise un seul organe, un seul symptôme. Alors que la MTT vise un système (système nerveux, digestif, etc.), un ensemble d'organes en relation les uns avec les autres et un ensemble de symptômes qui a priori n'ont rien à voir les uns avec les autres.

La MTT vise le niveau énergétique. Si possible, elle intervient avant que l'organe ne tombe visiblement malade. C'est pour cela qu'on la qualifie de médecine de prévention. Pourtant, il s'agit en fait de "soigner" un déséquilibre alors qu'il en est encore au stade énergétique, n'ayant pas encore attaqué les organes en profondeur. Les outils sont donc multiples et adaptés à chaque cas. C'est une balle à plusieurs cibles !

D'une part, il y a la très riche pharmacopée traditionnelle, mais elle n'est pas toujours nécessaire, (et on essaye de l'éviter par souci d'éthique, d'écologie et de réglementation nationale !).

D'autre part, il y a les techniques douces en externe (massages), les exercices de respiration, les exercices de yoga médicinal (le yoga Nejang), et les exercices de méditation et de visualisation qui sont en fait des techniques pour assouplir notre "muscle" mental !

On dit que l'énergie est un pont entre le corps et l'esprit. Pour moi la médecine tibétaine est aussi un pont entre l'extérieur et l'intérieur. Réconcilier le patient avec lui-même, avec son environnement, avec son traitement lourd s'il doit en suivre un, avec sa famille, avec la planète sur laquelle il vit ! En rééquilibrant les trois énergies qui font fonctionner notre corps-esprit, à savoir le vent (rlung), la bile (mkhrispa) et la phlegme (bad-

kan), nous pouvons agir sur tous ces niveaux de compréhension de l'humain en même temps.

De plus en plus de médecins généralistes utilisent les principes tibétains liés à l'alimentation et au comportement (exercice physique, respirations, etc) pour aider leurs patients à se sentir mieux au quotidien. D'autres médecins spécialistes travaillent sur l'aspect mental avec des techniques de méditation et de visualisation (cf. le mouvement de la pleine conscience mis en place par Jon Kabat-Zinn avec le soutien spirituel et technique du Dalaï Lama en personne; cf. le Dr Daniel Chevassut qui fait un travail très apprécié dans les hôpitaux à Marseille, le Dr Coudron à Paris et d'autres moins connus). Tout cela est légal et les médecins occidentaux ayant acquis ces connaissances sont heureux de pouvoir améliorer leur travail auprès des patients, et de le partager avec leurs collègues.

Ré-harmoniser un être humain dans son équilibre physique, et dans sa dimension psychologique, émotionnelle, et spirituelle, cela peut faire trop pour un seul thérapeute. Il est bon de travailler en synergie les uns avec les autres pour le bien-être de tous les êtres !

Quelles thérapies proposez-vous ?

Tout d'abord, s'occuper de son hygiène de vie:

► je donne souvent des conseils alimentaires simples, et préconise des exercices physiques, ou des exercices de respiration et de visualisation en m'adaptant aux besoins et aux envies de chaque personne.

La respiration reste l'aspect le plus important: une respiration fluide permet une circulation fluide de l'énergie et c'est la base d'un esprit clair et calme.

Ensuite, pendant une séance, je donne un "coup de pouce" ponctuel avec des actions externes :

► le ku nye : massage à l'huile chaude de la tête aux pieds !

► la digitopuncture : massage de points énergétiques spécifiques

► l'utilisation des ventouses pour dénouer certains types de contractures musculaires.

► chauffer des points à distance, avec un cigare d'armoise appelé moxa (traditionnellement les tibétains utilisent de l'édelweiss pour la moxibustion, mais bien-sûr ce n'est pas possible ici en Europe!)

► appliquer des compresses chaudes: sel chaud, pierres chaudes, briques chaudes: il y a plusieurs types de compresses selon le problème. La médecine tibétaine utilise la forme, la couleur et la nature des matériaux. Par exemple, on utilise de la terre de marmotte chauffée pour ses propriétés profondément réchauffantes !

► les médecins qualifiés peuvent utiliser l'acupuncture qui fait partie des techniques tibétaines aussi. Moi je ne l'utilise pas.

► la percussion de points douloureux (ou pas) avec des baguettes de massages appelées Yuk Chö. Cela fonctionne par vibration, comme une onde qui atteint progressivement le point en profondeur. C'est extrêmement relaxant et agréable !

Dernière question : Le massage contribue directement au bien-être...Comment expliquer cela ?

Le toucher nous permet de prendre conscience de notre corps-esprit. Par le toucher, nous ressentons la frontière entre l'extérieur et l'intérieur. "Je" me connais en touchant l'autre.

Progressivement, cette frontière s'assouplit, devient moins rigide, plus flexible. Elle respire! Le massage est une rencontre avec l'autre qui est en fait soi-même.

La pratique du massage s'inscrit donc dans la recherche du bien-être mais aussi dans la pratique de la compassion altruiste. Etre en harmonie c'est entrer en résonance avec soi-même et ce qui nous entoure. Le vrai bien-être découle de cette harmonie globale.

*Propos recueillis par
Sondès Khalifa*

La médecine tibétaine reconnecte le corps et l'esprit

Comment procède la médecine tibétaine

Comment la médecine tibétaine s'y prend-t-elle pour reconnecter corps et esprit ? En travaillant sur la troisième "porte": l'énergie. L'énergie est le pont entre le corps et l'esprit. C'est l'énergie qui fait le lien entre les deux, c'est elle qui circule entre les deux. Travailler sur l'énergie permet de rééquilibrer à la fois le corps et le mental.

Comment travailler sur l'énergie ?

En se focalisant sur le fonctionnement de nos 3 énergies de base c'est à dire nos 3 humeurs : le vent (rLung), la bile (mkhris pa), la flegme (badkan). Le vent c'est le souffle de la vie, le mouvement. La bile c'est l'élément feu, la chaleur, la transformation. La flegme c'est la stabilité, la matière, les éléments terre et eau. Lorsque ces trois humeurs sont en équilibre, notre corps et notre esprit sont en bonne santé. Si l'un des trois est en déficit, en excès ou en désordre, les deux autres entrent en déséquilibre aussi.

Des exemples ?

Par exemple, pas assez de feu: température trop basse (à certains endroits du corps), mauvais métabolisme, ce qui entraîne trop de froid (articulations rigides, digestion lente, etc.) et pas assez de mouvement (corps et pensées qui stagnent). Ou alors, pas assez de flegme veut dire pas de stabilité, pas d'ancrage, trop de mouvement (de l'esprit comme du corps), et trop de chaleur. Pas de vent entraîne tout simplement la mort car sans mouvement, pas de vie (Par exemple: sans mouvement, pas de battement du cœur). Donc, nos trois humeurs sont indispensables à notre bon fonctionnement et leur état d'équilibre nous apporte la bonne santé mentale et physique.

Avec quels moyens travailler sur l'énergie ?

Des choses simples comme le massage, les ventouses, les saignées, chauffer des points avec des moxas ou des compresses chaudes, les pierres chaudes, la pharmacopée par les plantes, la balnéothérapie, le yoga médicinal, des exercices de respiration, la méditation etc. Ces techniques sont communes à beaucoup d'autres médecines, mais c'est le diagnostic qui va faire la différence. On va comprendre les déséquilibres des 3 humeurs et rendre à la personne son propre équilibre, celui dans lequel elle se sent bien et on ne perd jamais de vue qu'une personne existe au sein d'une famille, d'un groupe, d'une société, d'une planète, d'un univers.

Elise Mandine

Avis de l'experte :

Elise MANDINE praticienne de massage tibétain



En tant que praticienne de massage et thérapies externes tibétaines, je dirai que la meilleure façon de reconnecter le corps et l'esprit, c'est le massage tibétain Kounyé !

Totalement inscrite dans le bien-être du corps et de l'esprit,

l'expérience du Kounyé (*Ku Nye*) se ressent comme une reconnexion profonde avec soi-même. C'est un massage à la fois doux et profond dans lequel on sait doser les moments actifs et les moments calmes. L'huile chaude apaise l'agitation du vent, la mobilisation des articulations apporte mouvement doux et chaleur à l'humeur flegme et le travail sur les muscles et les points rééquilibre tous les organes et le système digestif. Chaque endroit est touché, rappelé à la vie, depuis le sommet de la tête jusqu'aux pointes des pieds. Les parties froides sont réchauffées (on utilise aussi des compresses froides si nécessaire). Le corps est toujours recouvert et seule la partie massée est découverte. Les yeux sont protégés de la lumière, les oreilles enduites d'huile chaude. Le toucher est progressif depuis la surface de la peau, aux muscles, puis aux points énergétiques et aux canaux énergétiques liés au système nerveux, plus en profondeur. À aucun moment le massage ne doit faire mal. Le toucher progressif permet d'aller en profondeur sans faire violence. Et le résultat est souvent spectaculaire !