

# “Préservez le corps esprit

## J'ai consulté un Amshi de médecine traditionnelle tibétaine

**N'hésitez pas à tromper votre médecin de famille pour vous offrir une séance de médecine tibétaine. Une expérience du 3<sup>e</sup> type entre pouls, humeurs et santé globale sans effets secondaires. Seule contre-indication : croire que la médecine allopathique occidentale a la science infuse...**

*Une rencontre avec Elise Mandine, praticienne et enseignante de Kou Nyé (Ku Nye), massage traditionnel tibétain pour IATTM (International Academy for Traditional Tibetan Medicine), école du Dr Nida Chenagtsang, et co-fondatrice avec l'écrivain Jangbu de l'association l'Agate à Neuf Yeux, pour la diffusion des arts populaires laïques tibétains modernes et anciens. Photos : Karl Joseph. Jean Christophe Giraud. Hungchen Chenagtsang.*



Profitant d'un séminaire de médecine tibétaine, nous sommes allés à la rencontre d'un Amshi, docteur en médecine traditionnelle tibétaine. Une expérience étonnante, décalée et d'une grande humanité, nourrie par une tradition millénaire en pleine renaissance sur fond de crise de la médecine allopathique. Après être longtemps restée dans l'ombre de sa cousine chinoise la MTC, la MTT s'installe dans le paysage encombré des médecines douces, portée par les communautés bouddhistes très dynamiques en France, terre de prédilection des nombreuses *sangha*\*.

La consultation démarre... à l'aube ; très concentré, *l'amchi* commence par me prendre le pouls. « C'est le meilleur moment pour le diagnostic des pouls, explique-t-il. Les énergies sont à l'équilibre, avant que le vent des pensées et des émotions se lève sur l'océan de votre esprit et ne vienne troubler la lecture des pulsations... » Ses doigts posés à l'intérieur de mon poignet « voient » les 6 organes pleins et les 6 organes creux (ou viscères). Il vérifie ensuite l'urine : sa couleur, les sédiments, l'odeur, les bulles et bien d'autres choses plus subtiles encore qui m'échappent. Là aussi, selon les préceptes de la médecine tibétaine, le médecin « voit » clairement la santé des organes internes et les énergies en présence.

Tout à ses manipulations, *l'amchi* me parle des nombreuses thérapies externes tibétaines : ventouse en cuivre, acupuncture, compresses chaudes ou froides, massage ou saignée légère, poudres à prendre en infusion. Il peut prescrire des médicaments à base de plantes, de minéraux et parfois d'animaux : vous avez sans doute entendu parler de ces fameuses petites boulettes noires qui ressemblent à des crottes de lapin !

Il ne manquera jamais de vous donner des conseils alimentaires et de comportement physique et mental : apparemment désordonnés, ses recommandations font sens : arrêter de

manger des pommes de terre (y compris frites, chips et autres dérivés frits à l'huile de palme) ou du sucre, prendre de l'eau chaude avant ou après le repas, utiliser plus de muscade ou encore marcher trente minutes par jour, faire des exercices de respiration, fumer un jour sur deux au lieu de tous les jours, voir la vie différemment, penser que vous pouvez guérir, lâcher prise, apprécier la préciosité de la vie, etc. Bref, des conseils à votre portée, selon votre demande et votre réceptivité.



### Chamanisme, bouddhisme et guérison

Venu d'Inde, le bouddhisme est arrivé au Tibet au 8<sup>e</sup> siècle et s'est mêlé aux traditions locales (tradition chamanique *Bön*-ndlr). De même, les enseignements médicaux du Bouddha se sont intégrés aux savoirs indigènes présents depuis l'âge de pierre. Le premier médecin, considéré comme le père de la médecine tibétaine, Yuthok L'Ancien a rédigé la première version des *Quatre Tantras*\* de la Médecine. Ces Quatre Tantras médicaux reprennent le savoir indigène chamanique et les apports bouddhistes... Au 12<sup>e</sup> siècle, sa réincarnation, un garçon devenu Yuthok Yonten Gonpo le Jeune, a réécrit les Quatre Tantras et a transmis un enseignement spirituel secret, le *Yuthok Nyingthik*. Cet enseignement, destiné aux médecins, est simple et pratique. Il est très adapté à notre vie moderne. Yuthok pensait qu'il valait mieux un enseignement clair et précis que de longues prières compliquées.

*l'amchi* qui m'a pris le pouls ce matin puise dans ces textes du 12<sup>e</sup> siècle et dans son expérience de la maladie et des hommes pour donner ses conseils simples et facilement applicables. Sachez-le : il n'est pas nécessaire de devenir bouddhiste pour apprendre la médecine tibétaine, on pourrait même parler de

# pour agir sur la conscience



naturopathie. Il n'est pas indispensable non plus d'abandonner votre culture culinaire pour suivre les conseils alimentaires de la médecine tibétaine.

Rassurez-vous : on ne vous conseillera pas de vous gaver de baies de Goji ou de cordyceps sinensis ! Vous pouvez garder votre ail et votre oignon. Le médecin tibétain, qui a compris son interlocuteur, trouvera des solutions qui lui sont adaptées. Yuthok Yonten Gonpo savait comment adapter son propos à son public, que ce soit ses disciples au 12<sup>e</sup> siècle ou des étudiants au 21<sup>e</sup> siècle.

A l'époque, il connaissait ses interlocuteurs, il connaissait leur nature profonde. Ses enseignements spirituels, le Yuthok Nyingthik, comprenez le coeur de l'enseignement de Yuthok, sont un chemin direct vers l'éveil de la conscience. Yuthok lui-même a atteint la réalisation suprême, servant d'exemple à tous ses disciples. Pour lui, le temps n'existe pas. Tout est là, dans l'instant présent. Une vision du monde que nos adeptes des thérapies quantiques les plus récentes ne renieraient pas... ☯

## Petites recettes simples pour bien dormir et se détendre (au choix) :

- ➔ **Bain aux plantes** : voir sur le site du Men Tsee Khang les packs de plantes pour le bain. Bon pour la peau et les articulations.
- ➔ **Infusion** de fenouil ou de clou de girofle.
- ➔ **Parfumer les soupes** d'un mélange : ail, poivre long et gingembre.
- ➔ **Saupoudrez les plats** d'un mélange : noix muscade, anis, gingembre et ail.
- ➔ **Massage à l'huile chaude** sur les 5 « portes du Vent » : paumes des mains, plantes des pieds, et sommet de la tête.

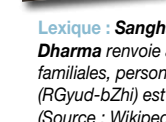
## La fin du monde ? Simple illusion...

La médecine tibétaine est basée sur les principes d'interdépendance et d'interconnexion des phénomènes. C'est pour cela que le corps est considéré comme un ensemble de systèmes interdépendants. La cellule est étudiée en relation avec les autres cellules, un organe est soigné en relation avec les autres organes ; le médecin voit le patient dans sa relation aux autres, à sa famille, son village, son pays, à la planète et à l'univers, à ses vies passées et ses vies futures, etc. Chaque aspect a son importance. Lorsqu'on agit à un endroit, tout le reste du système est modifié... Du coup, le débat sur la récente fin du monde ou celui très en vogue aux USA sur son origine trouve une issue du 3<sup>e</sup> type puisque tout est impermanent, même la fin !

Mais alors, si tout est impermanent, à quoi bon avoir un corps (un ego) en bonne santé ? Notre Amshi vous répondra dans un large sourire que votre corps-esprit est l'outil qui vous permet d'agir sur votre conscience, de la faire évoluer. Grâce à un corps et un esprit équilibré, vous avez plus de chance d'avoir une vie longue et sans maladie pendant laquelle il vous sera plus facile de faire mûrir les trois fruits qui sont : le bonheur, la bonne fortune et le dharma ; en d'autres termes, connaître la véritable nature de l'Esprit et l'art de vivre en harmonie avec tous les êtres sensibles. A quoi vous serviront ces trois fruits ? A aider les autres ! « Si nous connaissons le bonheur, nous serons plus à même de le transmettre aux autres ; si nous possédons la fortune mentale ou matérielle, il nous sera facile de la partager avec les autres ; si nous comprenons vraiment le **Dharma**, nous pourrions l'enseigner aux autres... »  
A méditer en attendant le lever du jour...



## Pour aller + loin



- **www.iattm.net** et les **DVD du D<sup>r</sup> Nida Chenagtsang** avec un programme de séjours résidentiels (The Tibetan Detox) et des formations diplômantes (Ku Nye, Sa Che, Astrology, Mantratherapy...)
- **L'art de guérir** de Franz Riechle, Ed. Desiris
- **Le livre de la médecine tibétaine** : Comment utiliser les soins tibétains pour sa propre santé de Ralph Quinlan Forde, Marie-Noëlle Antolin et Yves Feugeas Ed. Le Courrier du Livre.

**Lexique** : **Sangha** évoque la communauté des pratiquants du bouddhisme. **Dharma** renvoie à la Loi naturelle et à celles des hommes (sociales, politiques, familiales, personnelles). **Tantra** signifie Lignée. « **Quatre Tantras Médicaux** » (RGYud-bZhi) est un traité de médecine tibétaine de Yutok Yonten Gonpo au 8<sup>e</sup> siècle. (Source : Wikipedia).