"LE MOULIN"
ALIMENTATION BIOLOGIQUE
40, rue Peyrolières
31000 TOULOUSE

mensuel **gratuit** en magasins **bio**

biocontact

www.biocontact.fr | tirage de ce numéro 256 600 exemplaires | mai 2017 | n°279

médecine tibétaine

quand la santé rejoint la spiritualité

l'art tibétain de la guérison

test : quel *nyepa* êtes-vous ?

la médecine selon Bouddha

retrouver son équilibre par l'alimentation

une pharmacopée millénaire

massages, yoga, compresses, moxas... les thérapies externes de *Sowa Rigpa*

Yuthok Nyingthig : trois étapes pour trouver la Voie

BIO ET SAIN AU QUOTIDIEN ! DES « FAUSSES » BANANES BIO ?

L'art tibétain de la guérison

Système médical naturel et holistique, la médecine du Toit du monde traite des besoins physiques, émotionnels, voire spirituels des individus, visant à promouvoir l'harmonie du corps, de l'esprit et de l'homme dans son environnement.

Disons-le tout net : la médecine traditionnelle tibétaine n'est pas tibétaine. Elle n'est pas non plus autre chose, elle est bien plus que cela. Son véritable nom est *Sowa Rigpa*, « la science de guérison », « l'art de guérir ».

Origines

Elle est née dans l'Himalaya autour du mont Kailash, bien avant que le Tibet n'existe. A l'âge du bronze, le royaume de Shang Shung, berceau de la religion bön, était en plein essor. La médecine de cette société chamanique était tournée vers la divination et les exorcismes. Notons qu'avant Hippocrate l'Occident voyait également les maladies comme des punitions divines. Au VII[e] siècle, le 33[e] roi du Tibet, Songtsen Gampo, annexa le Shang Shung et organisa la première conférence médicale invitant des médecins d'Inde, de Chine et de Perse. La médecine indigène intégra ainsi des apports des médecines chinoise, indienne, grecque, byzantine et arabe.

Au VIII[e] siècle, le 38[e] roi, Trisong Detsen, invita le maître tantrique indien Padmasambhava, introduisant le bouddhisme au Tibet treize siècles après Bouddha et invita à son tour d'éminents médecins du Népal, de Chine et de Grèce. Yuthok Yonten Gonpo l'Ancien (708-833), médecin du roi, écrivit alors les *Quatre tantras de médecine* (*Gyu shi*) et créa la première école monastique de médecine au nom évocateur de *Tanadug*, paradis du bouddha de médecine. Yuthok est considéré aujourd'hui comme le père de la médecine tibétaine et le *Gyu shi* comme un *terma*, un trésor spirituel d'origine divine.

© Wellcome Library/Wikipedia.

Thangka (rouleau en tissu) représentant Yuthok Yonten Gonpo l'Ancien, médecin et fondateur de la première école de médecine tibétaine au VIII[e] siècle.

Yuthok le Jeune (1126-1202), 13[e] descendant de Yuthok l'Ancien et considéré comme sa réincarnation, commença l'étude de la médecine à huit ans. Il reçut la transmission du *Gyu shi* et put l'enrichir grâce à ses voyages et à son étude des plantes et à l'observation des animaux. Nous lui devons la version actuelle du *Gyu shi*. En raison de son savoir médical et de sa grande compassion, Yuthok le Jeune est considéré comme une émanation du bouddha de médecine. Il enseigna les pratiques spirituelles secrètes familiales à quelques disciples. Transmises de maître à disciple, elles sont connues sous le nom de *Yuthok Nyingthig*, l'essence du cœur de Yuthok. Cela nous amène au second sens de *Sowa Rigpa* : « nourriture de la conscience ».

La spiritualité est indissociable de la médecine, et c'est là une caractéristique fondamentale de *Sowa Rigpa*. Bien qu'en relation étroite avec le bouddhisme, ce n'est pas une médecine bouddhiste et elle était autrefois qualifiée de médecine des *drang song*, des « hommes sages ».

De nombreux commentaires du *Gyu shi* furent écrits, dont le célèbre *Béryl bleu* de Desi Sangye Gyatso, régent du 5[e] dalaï-lama, richement illustré de 79 *thangkas* (peintures sur rouleau). Sangye Gyatso fonda l'institut Chagpori à Lhassa en 1696, qui forma des *amchis* (médecins) jusqu'à sa destruction par l'armée chinoise en 1959.

Au XIX[e] siècle, *Sowa Rigpa* fut autorisée à Saint-Pétersbourg par le tsar Alexandre II, puis arriva en Pologne à la suite de la révolution de 1917.

En 1916, le 13[e] dalaï-lama fonda le Men-Tsee-Khang (maison de la médecine et d'astrologie) à Lhassa. Détruit en 1959 par l'armée chinoise, il fut rétabli en 1961 à Dharamsala (Inde) par le 14[e] et actuel dalaï-lama en exil.

Principes

Sowa Rigpa repose d'une part sur l'existence de trois énergies vitales, à l'instar de l'ayurvéda et à la différence de la médecine chinoise, qui

LE BICKEL DU MOIS

Vision occidentale

© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

repose, elle, sur un principe binaire yin-yang, et d'autre part sur le concept d'interdépendance. Elle considère que tout ce qui existe dans l'univers est interconnecté : les organes, le corps, l'esprit, l'environnement, les astres. Dans ce contexte, médecine et astrologie vont de pair.

Ces trois énergies vitales, appelées *nyepas*, sont issues des 5 éléments : Espace, Air, Feu, Eau et Terre. Ce sont les cinq sources de ce qui existe dans l'univers et tout ce qui existe est constitué de ces cinq éléments en proportions variables. Le tantra explicatif, second des quatre tantras, décrit la formation du fœtus, constitué à partir de l'union des semences du père et de la mère, de sa propre conscience et de l'assemblage des cinq éléments. Il se développe ensuite sous l'influence des cinq éléments de son environnement et de ceux apportés par l'alimentation de la mère et son style de vie.

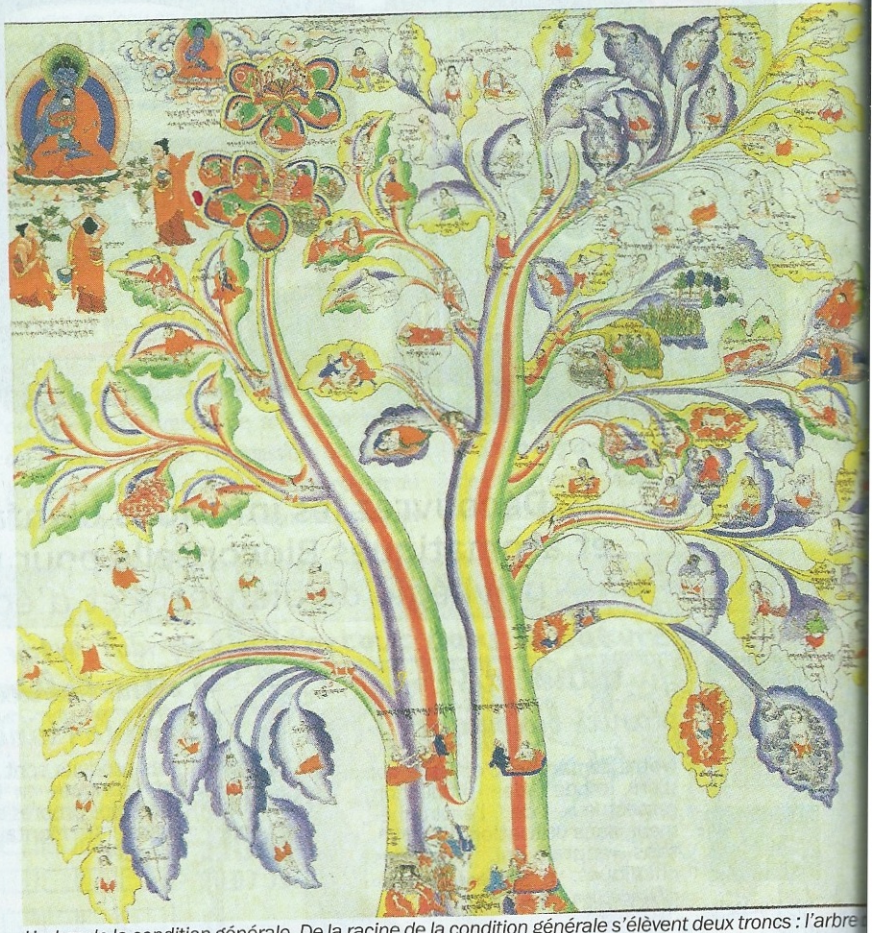
A la naissance, la présence en différentes proportions de ces trois énergies établit notre constitution et va nous prédisposer à certains schémas de pensée, certaines forces ou fragilités :

- L'énergie *rLung* (prononcer *loung*) est un principe dynamique relié à l'Air. C'est une énergie qui régule principalement les mouvements du corps, tant au niveau des membres que des organes (contractions, péristaltisme, etc.) ainsi que les mouvements de l'esprit. *rLung* dirige la conscience et est impliqué dans tous les problèmes psychosomatiques, du système nerveux, hormonal ou immunitaire.

- L'énergie *mKhrispa* (prononcer *tripa*) est un principe chaud relié au Feu, qui régule principalement la température du corps, la carnation, la vue et procure courage, volonté et intelligence.

- L'énergie *BadKan* (prononcer *pekan*) est un principe froid relié à la Terre et à l'Eau qui régule principalement les fluides dans le corps, gère le goût, apporte la souplesse, la douceur et la satisfaction de l'esprit.

Les trois *nyepas* se développent et se manifestent de façon cyclique. *BadKan* se manifeste le matin, au printemps, tandis que *mKhrispa* se manifeste à l'automne, le midi, et *rLung* en été et le soir. *BadKan* prédomine pendant l'enfance, *mKhrispa* à l'âge adulte, puis *rLung* après la ménopause ou l'andropause. Adolescence et ménopause sont des phases transitoires au cours desquelles le Feu de *mKhrispa*



L'arbre de la condition générale. De la racine de la condition générale s'élèvent deux troncs : l'arbre la santé à gauche et celui de la maladie à droite.

Et s'il était temps d'avoir plus confiance en nous et en nos capacités pour aller au bout de tous nos projets ?
Larch vous accompagne lorsque vous avez l'impression de ne pas être à la hauteur.

Fleurs de Bach® Original

38 fleurs au coeur de vos émotions

Les 38 Fleurs de Bach® Original ciblent toutes les émotions passagères ou régulières de l'individu et participent à l'harmonie émotionnelle.

1 émotion = 1 fleur

Des formules inchangées depuis leur création dans les années 30.

En vente en magasins biologiques.

Bach® ORIGINAL FLOWER ESSENCES

Les Fleurs de Bach® Original sont les seules à porter la signature d'Edward Bach, garantie d'authenticité.

www.fleursdebach.fr
Fleurs.de.Bach.Original

3410F279

fait bouillir l'Eau de *BadKan*, provoquant ainsi les éruptions cutanées de la puberté, tandis qu'à la ménopause les accès de *rLung* (élément Air) attisent le Feu, donnant l'effet cocotte-minute rencontré lors des bouffées de chaleur. Ce ne sont donc pas des maladies pour *Sowa Rigpa*, qui les considère comme des passages naturels qu'il faut accompagner le cas échéant si les énergies sont trop fortes.

L'illustration de l'arbre en page 44 montre la condition générale de l'être humain. De la racine de la condition générale s'élèvent deux troncs : l'arbre de la santé à gauche et celui de la maladie à droite. L'arbre de la santé possède trois branches :

- la branche des énergies vitales avec trois groupes de feuilles pour les trois *nyepas* ;
- la branche des constituants du corps : sept feuilles s'y succèdent comme une bande dessinée exposant la fabrication du corps grâce au processus de la digestion ;
- la branche des trois excrétions : selles, sueur et urine.

Lorsque ces trois branches sont en équilibre, l'arbre de la santé peut s'épanouir, donnant deux fleurs, longue vie et absence de maladie, et trois fruits, richesse (matérielle et spirituelle),

© Pawo Dorje.

Sacs de médicaments placés devant l'autel d'un amchi à Xining, en Amdo (Tibet oriental, actuelle province chinoise du Qinghai), pour leur bénédiction.

bonheur et Dharma. Le Dharma représente les enseignements du Bouddha et, par extension, la spiritualité, un esprit ouvert et flexible.

Causes des maladies

Les deux premières branches de gauche de l'arbre de la maladie concernent les causes : trois causes primaires lointaines et quatre causes secondaires directes.

Les causes directes des maladies sont liées à une alimentation inadaptée, un style de vie inapproprié, le temps (âge, saisons, conditions climatiques) et les provocations. Les deux premières causes sont parfois évidentes et nous avons tous pu un jour ou l'autre établir un lien de cause à effet entre notre alimentation, notre style de vie et une dégradation de notre état général. Les provocations ont trait à l'invisible : micro-organismes, pollution ou encore attaques spirituelles. Les démons sont très présents dans la culture himalayenne et ils sont la plupart du temps impliqués dans les affections psychiatriques ou liés aux énergies néfastes de notre environnement. Ils font souvent référence à nos démons intérieurs ou encore aux influences géobiologiques.

Sowa Rigpa considère que les véritables causes des déséquilibres sont en amont de celles-ci, dans l'esprit. Les causes primaires lointaines sont des poisons mentaux donnant naissance aux trois *nyepas* :

- Le désir-attachement, lié à l'énergie rLung. L'esprit saisit l'expérience, la juge agréable ou non et cherche alors à la prolonger avec avidité

ou à l'écourter au lieu de lâcher prise.

- La colère-haine-aversion, liée à l'énergie *mKhrispa*.

- La confusion mentale, liée à l'énergie *BadKan*. L'esprit n'est pas présent à l'expérience et le jugement n'est pas clair.

Ces trois poisons mentaux viennent de *ma rigpa*, la « non-connaissance ». En effet, ignorant la véritable nature des phénomènes, nous avons la certitude d'un Soi séparé du reste du monde, et notre esprit interprète tout à travers son filtre et invente sa propre réalité.

© Pawo Dorje.

Lors de la lecture ou palpation du pouls, il s'agit alors moins de compter les pulsations que d'en ressentir la qualité.

Sowa Rigpa considère que toute maladie a sa source dans l'esprit du patient et classe les maladies selon trois causes : les trois *nyepas*, le karma ou une combinaison des *nyepas* et du karma.

Diagnostic

Pour vérifier la condition du patient, l'*amchi* s'appuie sur l'observation, la palpation et l'anamnèse :

- Il observe le patient dans son ensemble et porte une attention particulière à sa langue et à son urine. Si *rLung* prédomine, la langue est rouge, sèche et craquelée. La langue *mKhrispa* est revêtue d'un dépôt tandis qu'une langue pâle et humide est un signe de *BadKan*. L'urine du matin est vue comme un miroir reflétant parfaitement l'état de santé (voir encadré).

- Il palpe les zones douloureuses et prend également le pouls du patient. Patient et thérapeute se faisant face, ce dernier lit avec sa main droite le pouls du poignet gauche du patient et avec sa main gauche le pouls du poignet droit en apposant l'index, le majeur et l'annulaire sur la veine radiale. Il s'agit alors moins de compter les pulsations que d'en ressentir la qualité. Le pouls *rLung* est superficiel, irrégulier et disparaît à la pression. Le pouls *mKhrispa* est rapide, dur et fin, tandis que le pouls *BadKan* est lent, enfoncé et faible. En outre, la palpation du pouls permet de dresser un bilan énergétique des organes internes.

- L'entretien permet de s'enquérir du mode de vie et de l'alimentation du patient, de ses antécédents, son sommeil et ses rêves, et de mettre en évidence les conditions d'apparition, d'aggravation et de soulagement des symptômes ressentis.

Dans la pratique, le diagnostic repose essentiellement sur la lecture du pouls, l'analyse d'urine et l'anamnèse. D'autres méthodes comme la palpation des vertèbres ou l'analyse de la langue sont plutôt utilisées pour confirmer le diagnostic. En outre, Yuthok disait qu'en cas de doute ou de conflit entre ces lectures, la conclusion devait être tirée de l'observation de l'urine.

Traitements

Sowa Rigpa utilise quatre méthodes thérapeutiques pour maintenir l'équilibre à titre préventif ou le rétablir en cas de maladie : l'alimentation, le style de vie, la médication et les thérapies externes.

Le praticien donne des conseils hygiéno-diététiques de façon à éviter ou corriger les erreurs alimentaires éventuelles ou comportementales, supprimant ainsi les deux premières causes directes. Il peut prescrire des exercices de *nejang*, le yoga médicinal tibétain. Il s'agit d'exercices simples visant à purifier les sites énergétiques du corps, renforcer les fonctions du corps, clarifier l'esprit et apaiser le mental.

Il peut également prescrire des médicaments dont la formulation peut faire intervenir plusieurs dizaines de produits végétaux, minéraux ou animaux. C'est notamment le cas des pilules précieuses, complexes formules spécifiques à la médecine tibétaine composées de plantes, pierres précieuses, coquillages ou encore métaux précieux et fabriquées selon de longs processus alchimiques au cours de rituels.

Le praticien prodigue enfin des soins corporels, puisant dans un vaste panel de thérapies externes manuelles ou vibratoires telles que le massage *ku nye*, les ventouses, la moxibustion, l'acupuncture, le *yuk chö* (thérapie par les bâtons) ou encore la balnéothérapie pour ne citer que quelques exemples.

Toutes ces méthodes de traitement naturelles sont associées à l'utilisation de mantras spécifiques, ce qui ajoute une dimension vibratoire et spirituelle. Elles peuvent être de nature contraire ou semblable au déséquilibre et consistent en une pacification de l'énergie déséquilibrée ou à son évacuation (traitements vomitifs ou purgatifs).

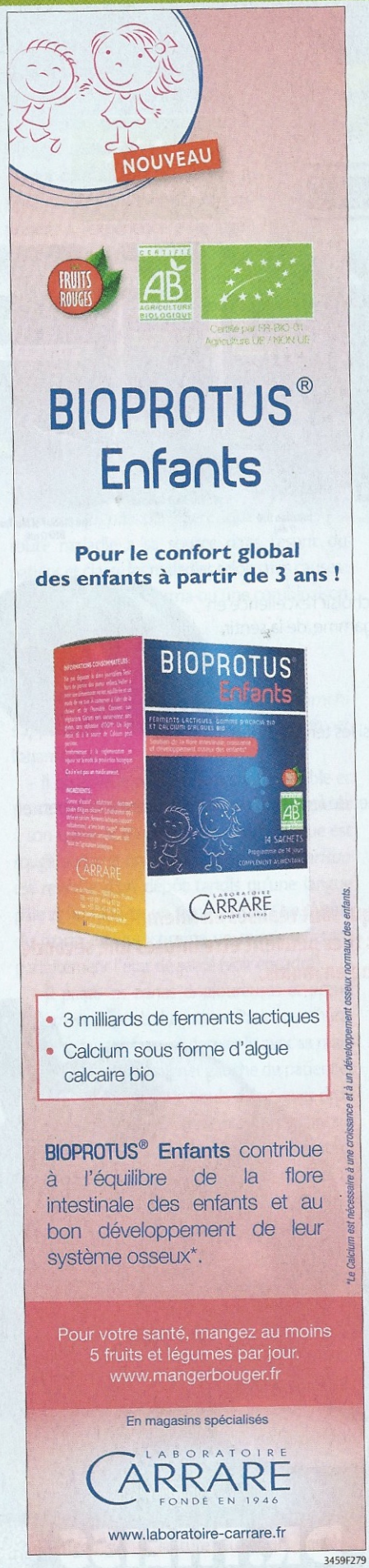
Si l'esprit parvient à se libérer de ses poisons mentaux, les causes primaires des déséquilibres disparaissent et les causes secondaires deviennent sans effet. Déraciner les causes nécessite un travail sur soi. C'est là que l'approche de la méditation prend tout son sens. En tibétain, méditer se dit *gom*, ce qui signifie « familiariser », « devenir ami ». Il s'agit d'abord de calmer le mental (méditation *shine* ou *shi mata* en sanskrit) avant de prendre conscience du fonctionnement de notre esprit, se familiariser avec lui et ne plus « tomber dans

L'urine, miroir de la santé

Issue de la filtration du sang, l'urine amène à l'extérieur du corps des informations venant de l'intérieur. Cette vision traditionnelle est en accord avec les récentes avancées de la biologie développant de nouveaux tests urinaires (cancer, drogues, virus *Ebola*, etc.). Pourtant, *Sowa Rigpa* semble encore aujourd'hui être le seul système médical à utiliser l'urine comme outil de diagnostic général.

L'analyse d'urine peut commencer simplement en observant la couleur et les sédiments de la première urine du matin. Viennent ensuite des aspects un peu plus profonds de diagnostic énergétique à travers les bulles, la couleur et l'odeur. Finalement, les *amchis* les plus avancés peuvent identifier des influences spirituelles négatives.

Puisque l'urine est issue des énergies vitales et que celles-ci se manifestent dans le corps, l'esprit, l'art tibétain de l'analyse d'urine constitue une puissante méthode non invasive d'évaluation globale de la santé tant physique que mentale.



> *« Puisse Sowa Rigpa se répandre telle l'immensité des cieux pour le bénéfice de tous les êtres. »*
> **Yuthok Yonten Gonpo.**

piège » (*lakhtong* ou *vipassana*). On arrête le pilote automatique, on s'éveille, on voit les choses telles qu'elles sont. La méditation fait aujourd'hui son entrée à l'école, l'hôpital, la prison et on ne peut que s'en réjouir. De nombreux ouvrages paraissent chaque année, permettant à chacun d'en tester la pratique. Il est toutefois préférable de se trouver un guide et de le tester au lieu de le suivre aveuglément.

Indications

S'agissant d'une médecine énergétique, *Sowa Rigpa* contribue à rééquilibrer les fonctions du corps et de l'esprit. Particulièrement indiquée dans les pathologies liées au stress, la dépression et autres désordres psychologiques, *Sowa Rigpa* intervient également en gynécologie, pédiatrie et gériatrie, ainsi que sur les fonctions suivantes : sommeil, digestion, transit, circulation, respiration, articulations, tendinites, fertilité, etc.

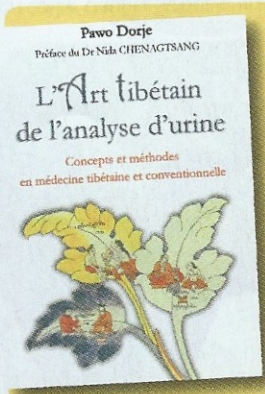
Comme les autres médecines traditionnelles, elle est plutôt indiquée dans les pathologies chroniques. Intégrative par nature, elle peut intervenir seule ou en complément des thérapies conventionnelles.

Plongeant ses racines dans un lointain passé, *Sowa Rigpa* est sortie de son aire originelle himalayenne et, conséquence de l'exil, on peut aujourd'hui trouver des *amchis* sur les cinq continents. Bien que les méthodes diagnostiques soient identiques, les traitements sont adaptés aux lieux, aux populations et la réalité est bien différente entre un *amchi* des régions reculées du Dolpo, une clinique sur les rives du lac Baïkal ou un hôpital de médecine tibétaine ultra-moderne disposant de dispositifs d'imagerie médicale comme on peut en trouver à Xining au Tibet oriental, dans l'Amdo (actuelle province chinoise du Qinghai).

Quoi qu'il en soit, le patient n'est jamais perçu comme la somme de ses parties mais comme la résultante d'une fusion du corps et de l'esprit. Bien qu'analysant précisément les signes et les symptômes, *Sowa Rigpa* présente une approche globale de l'individu et considère la relation de l'homme avec son environnement. Devant l'envolée mondiale des frais de santé, *Sowa Rigpa*, par son approche diagnostique et thérapeutique, apporte une réponse originale, respectueuse et peu coûteuse aux maladies de notre civilisation moderne ■

› Pawo Dorje.
Praticien Sowa Rigpa et méditation en Normandie, diplômé de l'International Academy for Traditional Tibetan Medicine (IATTM). Conférencier, il intervient auprès du grand public ou lors de congrès internationaux de Sowa Rigpa. Enseignant au sein de Sorig Khang International (Fondation pour la médecine tibétaine traditionnelle). Auteur de L'Art tibétain de l'analyse d'urine.

› Site
www.pawodorje.org



L'Art tibétain de l'analyse d'urine, concepts et méthodes en médecine tibétaine et conventionnelle

Ce guide pratique présente les bases théoriques de la médecine tibétaine à la lumière de l'approche occidentale et livre les secrets d'une authentique et puissante méthode d'évaluation de la santé par la simple observation de l'urine, encore pratiquée dans l'aire himalayenne et au-delà, en Mongolie, Russie, etc.

A l'heure où l'Organisation mondiale de la santé fait la promotion de la médecine intégrative, cet ouvrage est un plaidoyer pour une médecine collaborative au sein de laquelle les systèmes médicaux traditionnels et conventionnels s'enrichissent mutuellement par leurs meilleurs apports et dans le plus profond respect, pour le bien de tous les êtres.

De Pawo Dorje, éd. BoD.

nye), sur les points (*sang nye*) et sur les canaux énergétiques externes et internes (*tsa nye*).

- Résultat (*phyis*, « retirer, essuyer ») : la conclusion d'un *ku nye* est la phase où l'on retire l'huile restante avec de la farine de pois chiche ou des serviettes sèches ou humides.

Un tel massage produit un effet étonnant sur le continuum corps-esprit : des sensations nouvelles tant au niveau du toucher, qui est progressif et jamais agressif, qu'au niveau psychologique : réconfort, unité (aucun endroit n'est oublié), énergie retrouvée, ouverture ou encore confiance en soi, qui vont bien au-delà du simple confort physique. Il ne faut pas oublier que le *ku nye* était l'une des thérapies préférées des yogis, attentifs à leurs canaux subtils.

Compresses chaudes ou froides : des solutions faciles à faire chez soi

Les compresses s'utilisent seules ou au cours d'un *ku nye*.

Les compresses froides sont réalisées à l'aide d'agates. Cette technique permet de contrer un effet de montée de chaleur : mal de tête, nausée, coup de chaud.

Mise au point
Les bols chantants ne sont pas tibétains !

Parfois appelés « bols tibétains », les bols chantants sont népalais et ne font pas partie des méthodes de *Sowa Rigpa*, ce qui n'enlève rien à leur magie et leurs bienfaits !

© Drevojan/Fotolia.

Les compresses chaudes sont de plusieurs types : pierres, sel, terre cuite concassée, sable... Ces matériaux sont simplement chauffés à sec à la poêle et placés dans des serviettes ou gants en coton aux endroits choisis (non inflammatoires) comme les reins, les articulations, le bas-ventre ou pour réchauffer le feu digestif, un peu comme une bouillotte. Mais, attention, pas de compresses chaudes sur les organes « chauds » (le foie, les yeux, les veines).

A la suite d'une séance, le praticien peut conseiller cette thérapie comme une hygiène de vie, à faire chez soi.

Pierres chaudes *do nye* : un prolongement de la main du masseur

Les pierres chaudes enduites d'huile glissent sur la peau pour la réchauffer, creusent et malaxent les muscles épais et tendus, le poids de la pierre permet de mieux pénétrer le muscle. Outre la sensation particulière de la caresse de la pierre chaude pour le patient, le massage aux pierres chaudes permet au praticien d'économiser ses pouces et ses mains, et de ressentir les tensions et les blocages énergétiques d'une autre manière.

Coquillages de nacre : pour apaiser les nerfs

Les nacres s'utilisent surtout dans la phase du *tsa nye* sur les canaux externes, qui sont littéralement des « tubes d'énergie précieuse », suivant le trajet des nerfs principaux.

Les nacres servent aussi au cours d'un mas-

3423F279

3298F277

sage beauté, régénérant, pour lisser les rides et illuminer le visage.

On retrouve la nacre dans la pharmacopée tibétaine pour apaiser les nerfs physiques et reconstruire le cerveau (par exemple pour des suites d'AVC).

Ventouses de cuivre *me bum* : sèches ou mouillées

Sèches : l'expérience des ventouses de cuivre est mémorable, et pas seulement à cause des marques rouges qui s'estompent au bout d'une à trois semaines (rappelez-vous le nageur olympique américain Michael Phelps, l'été dernier)... Les *me bum*, « vases de feu », absorbent les *nyepas* en excès. Placées le long de la colonne vertébrale, légèrement chauffées et tapotées, elles procurent relaxation et soulagement profonds. Les ventouses de cuivre ont un effet différent des ventouses en verre et viennent souvent exclusivement du Tibet, parfois du Népal. C'est une chance de recevoir un tel traitement. Par ailleurs, la thérapie *me bum* sèche comporte peu de risque d'effets secondaires indésirables.

Mouillées : les ventouses sont aussi utilisées avec la saignée. Très pratiquées au Tibet, elles

© andreas adamson.

Hor me. Une technique très simple qui consiste notamment à tamponner des points du rLung *avec un pochon imbibé d'huile chaude.*

peuvent l'être en France par un personnel soignant formé à cette technique. Décrivons-la simplement : on place la ventouse au bon endroit mais, avant de la fixer, on fait des petits trous à l'aide d'une très courte et fine aiguille, puis on laisse la ventouse aspirer. Le sang s'arrête de couler assez rapidement, les petites coupures étant vraiment très en surface. On fait cela pour libérer les vieilles tensions musculaires, souvent sur un profil de personne sportive et des muscles forts. Cette thérapie permet d'équilibrer un problème chaud sans refroidir le corps.

Hor me : le secret de Gengis Khan

Hor signifie « mongol », *me*, le « feu ». Comment l'empereur mongol Gengis Khan, a-t-il pu conquérir autant de pays et assurer une descendance nombreuse ? Grâce au *hor me*, bien sûr ! Une technique très simple qui consiste à tamponner des points du *rLung* avec un pochon imbibé d'huile chaude ou à placer sur un point une pierre chaude sur un morceau de feutre imbibé d'huile chaude. C'est une des deux meilleures techniques pour apaiser le vent. Simple et rapide, elle aide à un meilleur sommeil entre autres bienfaits.

Baguette de massage *yuk chö* : le secret des yogis

Cette technique allie vibration, visualisations et mantras. C'était une thérapie spirituelle en voie de disparition car tenue secrète mais qui a été réintroduite dans les études de *Sowa Rigpa* par le Dr Nida Chenagtsang en Occident et, maintenant, au Tibet et au Népal.

Moxa à l'encens *me tsa* : une technique aux multiples facettes

Les moxas se pratiquent avec des encens tibétains naturels ou avec de l'armoise en cigares ou en cônes placés sur le point à chauffer. C'est la meilleure thérapie pour « faire fondre » *BadKan*, rétablir le feu digestif par exemple ou détendre une crispation physique ou mentale.

Thérapies à l'eau : sudation, hydrothérapie froide

On utilise les thérapies à l'eau pour apaiser *mKhrispa*, soit en faisant sortir l'excès de feu par la transpiration, soit en le refroidissant par aspersion d'eau froide sur la zone concernée.

Balnéothérapie *lums* : un bain de jouvence

Tibétains et Chinois en raffolent ! Une cure de balnéo peut durer de une à trois semaines, avec deux bains aux plantes par jour et des thérapies complémentaires. Toujours sous contrôle médical, la température est augmentée progressivement, puis diminuée progressivement en milieu de séjour. Comme nos cures thermales, les bains apaisent de nombreux problèmes d'articulations et de peau.

Mantrathérapie : la voix comme médication pour soi et pour les autres

La mantrathérapie utilise l'une des trois portes vers l'éveil : la voix, c'est-à-dire l'énergie, la vibration. Ses origines se trouvent dans les écritures tibétaines, sanskrites. Ces mantras peuvent être pratiqués comme adjuvants de traitements médicaux, sans aucun effet secondaire, par toute personne motivée pour son propre bien-être ou celui d'autrui, ou pour l'aider à progresser sur le chemin spirituel, et cela quels que soient ses antécédents professionnels, culturels ou religieux. Les mantras de *Sowa Rigpa* se chantent, se murmurent, se portent sous forme d'amulettes, se mangent écrits sur du papier de riz ou soufflés sur l'eau, sur le sel, ou s'écrivent à même la peau avec des encres naturelles...

Yoga *nejang* : une « autothérapie » externe pour tous !

Le *nejang* est issu des enseignements du tantra de Kalachakra de Büton Rinchen Drub (*tantra* signifie « continuum » ou « lignée »). Les médecins tibétains l'utilisent depuis des siècles pour leur propre bien-être et indiquent certains exercices à leurs patients selon leurs pathologies. Une session complète de *nejang* comporte 24 mouvements très simples ne demandant pas d'effort physique important. Chaque mouvement a des indications thérapeutiques bien précises mais les effets procurés sont avant tout une expérience personnelle : à la fin d'une session, on se sent complètement régénéré. Que chacun prenne le temps de l'observer et de la comprendre ! On peut choisir 3 ou 4 mouvements par jour et les pratiquer en prévention ou pour rétablir un désordre. Par exemple, la série de mouvements sur la tête, l'os occipital et le cou sont très utiles quand on passe beaucoup de temps devant un écran d'ordinateur...

Une ou plusieurs techniques ?

Les thérapies externes jouent sur les caractéristiques intrinsèques des humeurs : chaque caractéristique en équilibre une autre par opposition.

Chacune d'elle peut se pratiquer indépendamment des autres et peut faire l'objet d'une séance. Par exemple, des séances de moxa à l'encens pour raviver le feu digestif, ou bien un massage à l'huile chaude pour calmer les désordres de *rLung*.

Cependant, *Sowa Rigpa* est une médecine holistique. A ce titre, elle s'intéresse à la personne dans sa globalité et vise à rétablir l'énergie d'un système en relation avec d'autres systèmes. C'est pourquoi on utilise très souvent plusieurs techniques lors d'une même séance : une personne qui suit une cure de balnéothérapie recevra au moins un massage *ku nye* par jour afin d'augmenter l'efficacité du traitement et équilibrer les effets secondaires indésirables de ces bains très chauds aux plantes thérapeutiques.

Dans tous les cas, le praticien doit surveiller le *rLung*, le plus instable : neutre, il souffle aussi bien sur le chaud (*mKhrispa*) que sur le froid (*BadKan*) en les aggravant. Par ailleurs, un traitement visant à réchauffer le *rLung* pourra déséquilibrer le feu, ou un traitement visant à refroidir le feu pourra déséquilibrer le *rLung*. Il conviendra donc d'utiliser une autre technique ou bien adapter l'alimentation ou le comportement pour pallier cet effet indésirable.

Indications

Les thérapies externes permettent d'éviter la prise de compléments alimentaires et d'améliorer la situation par des procédés doux, naturels et faciles à reproduire à la maison. On peut les exercer en accord avec le médecin traitant pour accompagner un autre traitement, ou bien en tant que méthodes de relaxation. Il serait trop long de lister ici toutes les indications traditionnelles...

La richesse des thérapies externes permet à *Sowa Rigpa* de s'adapter à toute situation et transmettre au patient l'envie d'aller mieux. Elles accompagnent efficacement les malades et peuvent même être remboursées par une mutuelle ■

Astrologie

Intrinsèquement liée à *Sowa Rigpa*, l'astrologie tibétaine est un art divinatoire sacré, un outil de compassion qui apaise ou permet d'éviter des circonstances indésirables. Ce système permet d'établir une carte d'identité cosmique de la personne, qui sera un véritable soutien pour apprendre à mieux se connaître. D'une certaine manière, nous pourrions comparer le rôle de l'astrologie tibétaine dans la culture tibétaine à celui des psychologues de notre société.

Ce qui rend l'astrologie tibétaine unique est sa particularité à synthétiser plusieurs techniques de divination de cultures différentes pour en faire un seul système. L'astrologie tibétaine combine à la fois l'astrologie chinoise et indienne, qui repose sur le mouvement des planètes, et les systèmes tibétains de la tradition chamanique tibétaine, qui intègre entre autres un concept unique, celui des 5 forces de vies, et le bouddhisme tibétain avec ses 12 liens interdépendants. Tous ces systèmes nous parlent des mouvements énergétiques du macrocosme et du microcosme.

■ **Martial Chetelat.**
Praticien Sowa Rigpa, *formateur en astrologie tibétaine traditionnelle.*

› **Elise Mandine.**
Praticienne Sowa Rigpa, *assistante et traductrice du Dr Nida Chenagtsang en France, formatrice certifiée en médecine tibétaine traditionnelle, thérapies externes, massage* ku nye, *yoga* nejang *et cure de régénération* chudlen *(jeûne tibétain) pour Sorig Khang International.*

› **Contact**
Tél. : 06.59.50.49.99
Mél : info@sorigkhang.fr

NOUVEAU

Santarome

MORAL À ZÉRO ?

FORMULE ENRICHIE EN BOURGEONS

Complément alimentaire à base de plantes

*La Griffonia contribue au **bon fonctionnement** du **système nerveux** et de **l'activité cérébrale**. La Rhodiola aide à maintenir une **activité mentale et cognitive optimale** et à **réduire la fatigue** liée au stress.

Formule titrée en 5-HTP associant des plantes et des bourgeons.

Solution liquide à avaler, présentée en ampoules en verre qui assure une **concentration** et une **préservation** des principes actifs ainsi qu'une meilleure biodisponibilité.

www.santarome.fr

FABRIQUÉ en FRANCE

En vente en magasins biologiques

Votre laboratoire référent en phyto depuis 1983

3400F279

Une pharmacopée millénaire

La pharmacopée tibétaine compte plus de 3 000 ingrédients différents d'origine végétale, minérale et animale. La plupart de ses recettes comprennent entre 5 et 20 composants, tous naturels et de qualité supérieure.

Les quatre montagnes et le Royaume de la médecine

Selon le texte écrit par le « père » de la médecine tibétaine Yuthok Yonten Gonpo, c'est dans la cité du bouddha Sangyé Menla que l'on trouve tous les ingrédients pour la préparation des médicaments. Ce royaume merveilleux porte le nom de *Tanadug*, qui se traduit par « un endroit si beau qu'on ne peut se lasser de regarder ». En partant du centre du palais dans les quatre directions se tiennent les montagnes où se trouve toute la *Materia medica*.

Sur la « Montagne Tonnerre », au sud, poussent les plantes gorgées d'énergie solaire aux qualités chaudes. Les principales sont la grenade, le poivre noir, le poivre long et le gingembre. Ils soignent les maladies dites « froides ».

Sous influence lunaire, la « Montagne enneigée », au nord, accueille les arbres et les plantes aux qualités froides. Le bois de santal, le camphre et le bois d'aigle traitent les maladies dites « chaudes ».

A l'est de Tanadug se dresse la « Montagne parfumée », couverte de bois de myrobolan chébulique (*Terminalia chebula*), la « matière première reine » des composés médicinaux. Le myrobolan, aux propriétés exceptionnelles, guérit tous les désordres.

La surface de la « Montagne garnie », à l'ouest, est couverte de safran ; des animaux et des oiseaux s'y promènent ; toutes les pierres précieuses et autres minéraux s'y trouvent. Là poussent les six bonnes substances. Elles agissent par analogie. La forme d'une plante indique l'organe ou une partie du corps avec laquelle elle a un lien : la noix de muscade est bénéfique pour le cerveau, le clou de girofle soigne l'aorte et le canal énergétique central, la sève de bambou et l'argile blanche sont idéales pour les poumons, le safran guérit les désordres du foie, la cardamome verte renforce les reins et la cardamome noire soutient la rate et le pancréas.

© andreas adamson.

Grâce à ses vertus multiples, la pharmacopée traditionnelle tibétaine soigne les maladies les plus complexes.

La matière première

La plupart des composés médicinaux sont constitués de cinq, vingt, voire plusieurs dizaines d'éléments. Les ingrédients sont à 80 % d'origine végétale comme les feuilles, les écorces, les racines, les fleurs et les résines. Certaines recettes incluent des produits d'origine animale, par exemple des cornes, des os, des organes, des carapaces, des coraux. Grâce aux recherches locales menées depuis des siècles par les *amchis* du Tibet, de Mongolie et d'autres pays et régions, nous pouvons bénéficier aujourd'hui d'une grande variété de substituts. Ce qui permet de remplacer certains composants difficiles à trouver en Occident et d'adapter les recettes à l'individualité de chaque patient.

Autre catégorie de matière première, les pierres et les métaux précieux : or, argent, cuivre, fer, lapis-lazuli, rubis, turquoise, saphir, émeraude, agate, perles... Ils interviennent en association avec les plantes dans la fabrication des « pilules précieuses » et doivent être raffinés, détoxifiés, réduits en poudre avant d'être intégrés à des préparations ou des pilules sous peine d'effets contraires. Traditionnellement, les pilules précieuses sont prescrites dans

© tshe-ring.ru.

Chaque « pilule précieuse » est soigneusement emballée dans un tissu de couleur correspondant à son type.

les cas de maladies graves ou chroniques et quand tous les autres moyens de traitement ont échoué, c'est-à-dire les traitements par le changement d'alimentation et du style de vie, par d'autres médicaments et par des thérapies externes.

Dans la pharmacopée tibétaine peuvent être utilisés également les terres, les argiles et les sables, ainsi que les minéraux : mercure sulfuré, magnétite, mirabilite, borax veneta, calcite, soufre.

Souvent, le nom du médicament indique la substance principale et le chiffre donne le nombre d'ingrédients. Par exemple *Se bru 5* – grenade aux 5 composants ; *Gabur 25* – camphre aux 25 composants ; *Mu tig 70* – perle aux 70 composants. Dans les autres cas, le nom du médicament reprend le nom de son créateur ou décrit d'une façon métaphorique l'action principale du remède ou son indication ou encore son aspect physique (comme la couleur).

Les formes médicinales

Après un premier recours à un changement du style de vie et d'alimentation par les goûts et les caractéristiques, l'*amchi* dispose d'une panoplie de dix médecines aux actions « apaisantes » et de sept autres aux actions « purgatives ».

Les dix apaisantes sont : les décoctions, les poudres, les pilules, les *degus* (des sirops épais), les beurres médicinaux, les cendres, les *khendas* (une substance concentrée), les alcools médicinaux, les pilules précieuses et les composés des plantes.

Parmi les dix apaisantes, les décoctions sont les plus rapides à agir. Les poudres, mode de médicament le plus utilisé, agissent moyennement vite. Les pilules ont un effet relativement lent. Le *degu* traite des maladies chroniques. Les beurres médicinaux servent à nourrir le corps exténué. Les cendres entrent dans les compositions traitant les déséquilibres du

AVEC
NEUROTONE
SOYEZ AU TOP
DE VOS FACULTÉS

NEUROTONE
est la solution pour retrouver
tonus intellectuel et vitalité.

BIOTHALASSOL
La nutrition de la mer pour la vie
Laboratoire de Biologie Marine Biothalassol - LBMBD
1 rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BENOUVILLE
Tél : 02.31.35.05.25

3439F279

© Jangbu.

Le Cordyceps sinensis, *ou* yartsa gumbu, *un champignon originaire du Tibet utilisé comme tonifiant, se ramasse en automne et au printemps.*

froid. Le *khenda* est utilisé pour soigner la fièvre. Les alcools médicinaux soulagent les maux du système nerveux et les états émotionnels forts. Les pilules précieuses s'utilisent quand les huit remèdes précédents n'ont pas réussi à vaincre la maladie. Enfin, les composés des plantes sont utilisés pour aider les gens qui ne mangent pas de produits animaux.

Les sept médecines purgatives sont, quant à elles : le traitement par l'huile, les laxatifs, les vomitifs, les médicaments nasaux, deux types de lavement et la purification des canaux.

Où trouver les ingrédients ?

La pharmacologie tibétaine repose sur l'utilisation d'ingrédients locaux. Selon la croyance, ils soulagent plus efficacement les êtres vivants de la région car ils évoluent dans le même environnement.

En réalité, tous les ingrédients ne se trouvent que rarement au même endroit et parfois il faut les chercher assez loin. Les *amchis* de Mongolie, autrefois, ne pouvaient pas compter sur les caravanes venues d'Inde ou du Tibet, en raison de la longueur et de la difficulté des trajets, certaines plantes périssant pendant le voyage. La meilleure solution pour résoudre ce problème d'approvisionnement fut de rechercher des substituts locaux. En utilisant le goût, les caractéristiques et les saveurs post-digestives des ingrédients, les *amchis* mongols n'ont pas seulement trouvé les remplaçants aux composants les plus importants mais ils ont développé une tradition pharmaceutique bien à eux au sein de la pharmacologie tibétaine.

Cet exemple historique très encourageant propose une solution au manque de ravitaillement en matières premières. Le praticien occidental désirant fabriquer ses propres médicaments va sûrement rencontrer plusieurs obstacles. Certains ingrédients, comme la plupart des épices, les sels et les résines sont assez faciles à se procurer en France. Il suffit de les commander dans les boutiques en ligne ou auprès de grossistes. Souvent, ils peuvent s'acheter dans les magasins bio. Même chose pour les plantes faisant à la fois partie de l'herboristerie européenne et de la pharmacopée tibétaine comme le calendula, la grenade, la courge, la rose, le rhododendron, l'armoise, etc. Quant aux ingrédients traditionnels asiatiques comme *Terminalia chebula*, *Emblica officinalis*, *Terminalia bellerica*, ils se trouvent dans les magasins chinois ou indiens. Assez à la mode, ils ne sont pas les plus difficiles à trouver. Là où il faut vraiment partir en quête du Graal, c'est pour acquérir des substances mal connues ou méconnues en Europe : par exemple, le *brag zhun* (*shlajeet* en hindi), mélange pétrifié de plusieurs composants. Il se présente sous forme d'excroissances ou de bosses accrochées aux parois des cavernes. Cette substance-là et d'autres aussi exotiques s'achètent directement en Inde et dans les pays voisins. Enfin, certains éléments utilisés dans la médecine tibétaine sont interdits en France, ce qui rend leur application difficile. C'est le cas de l'aconit.

Où acheter des médicaments ?

La question de savoir où se procurer les médicaments et les ingrédients pour les produire est très importante. Les remèdes sont fabriqués de manière traditionnelle dans trois pays : l'Inde, la Mongolie et la Chine (le Tibet).

Cependant, il faut se méfier. Quand le médicament provient d'une institution connue pour sa réputation irréprochable comme le Lhassa Tibetan Medicine College, le Lhassa Men-Tsee-Khang, le Dharamsala Men-Tsee-Khang, il n'y a aucune crainte à avoir. En revanche, certaines compagnies pharmaceutiques asiatiques qui fabriquent et commercialisent les remèdes tibétains ne fournissent pas toujours des produits de qualité. Parfois, par cupidité ou par envie de satisfaire les besoins du marché croissant des médecines alternatives, ils s'autorisent à rectifier les recettes en enlevant des substances rares ou trop chères. Cela peut affaiblir le médicament, le rendre inutile ou même dangereux.

L'Etat français a édicté des règlements très stricts concernant les médicaments traditionnels à base de plantes en appliquant une procédure d'enregistrement auprès de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). L'autorisation est délivrée pour cinq ans, après avis d'une commission d'autorisation sur le marché. En Europe, les freins réglementaires empêchent les commandes faites sur le site du Dharamsala Men-Tsee-Khang en Inde d'arriver jusqu'au destinataire. Elles peuvent rester bloquées en douane. L'entreprise suisse Padma est la seule en Europe à proposer des médicaments préparés sur la base des formules tibétaines. Malheureusement, ils ne sont pas tous autorisés sur le marché français. Les Pays-Bas, la Suisse et l'Estonie sont les seuls pays européens où la médecine tibétaine est reconnue.

Il est strictement déconseillé de prendre les médicaments sans avoir consulté un *amchi*. Seul le médecin qualifié, ayant terminé le cursus complet au sein d'une institution reconnue (comme celles cités plus haut) a le droit de prescrire de tels traitements.

Quel avenir de la pharmacopée tibétaine en Europe ?

Depuis quelques années, cette pratique ancestrale rencontre un vif succès à travers le monde. Or, en raison de l'utilisation excessive des réserves naturelles, plusieurs plantes sont en voie de disparition. Le réchauffement climatique et le retrait des couches glacières, la déforestation, l'urbanisation, la pollution, l'industrialisation et le tourisme (pour ne citer que ces quelques facteurs) ont tous un impact grave sur la biodiversité de l'Himalaya. Néanmoins, il existe des moyens pour préserver la flore et la faune du Tibet et de ses pays voisins. La solution peut venir de l'Occident : en cultivant les plantes adaptées aux différentes conditions climatiques d'Europe, en cherchant des substituts locaux pour des végétaux rares et difficiles à faire pousser, et en développant la fabrication des médicaments à l'échelle locale pour les rendre accessibles à un grand nombre de personnes ■

› **Anna Fedorova.**
Etudiante en médecine tibétaine à Sorig Khang International (SKI – anciennement IATTM), traductrice du manuel Pharmacologie dans la médecine traditionnelle tibétaine *du Dr Alexandre Arbuzov en français.*

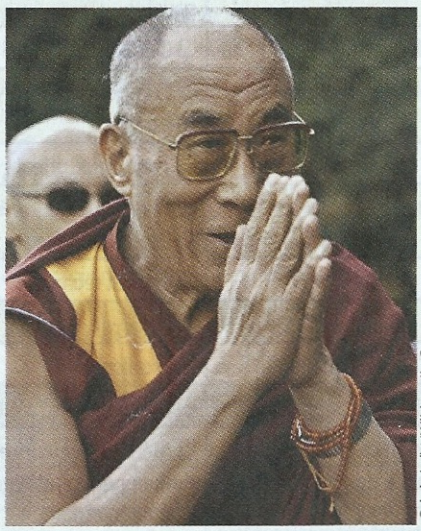
› **Contact**
Mél : aviesna@gmail.com

3424F279

La médecine selon Bouddha

La médecine tibétaine intègre dans ses protocoles de soin l'enseignement bouddhiste sur la méditation et la compassion, dont les recherches en neurosciences contemporaines ont démontré les bienfaits remarquables pour la santé et la guérison.

Selon le dalaï-lama, la singularité de la médecine tibétaine tient à son caractère authentiquement holistique, considérant l'être humain dans la globalité des interactions multiples du corps, de l'esprit et du milieu naturel. C'est ainsi qu'en juillet 2003 le dalaï-lama ouvrait en ces termes le 2e Congrès international de médecine tibétaine à Washington : « *J'ai toujours soutenu que la médecine tibétaine doit être comprise tant dans sa spécificité que dans le contexte d'une recherche scientifique objective. Récemment, des enquêtes scientifiques conduites avec des méditants bouddhistes tibétains montrent une large gamme de bienfaits pour la santé et la guérison tirés de la pratique de la méditation, de la compassion, de l'attention et de l'équanimité.* »



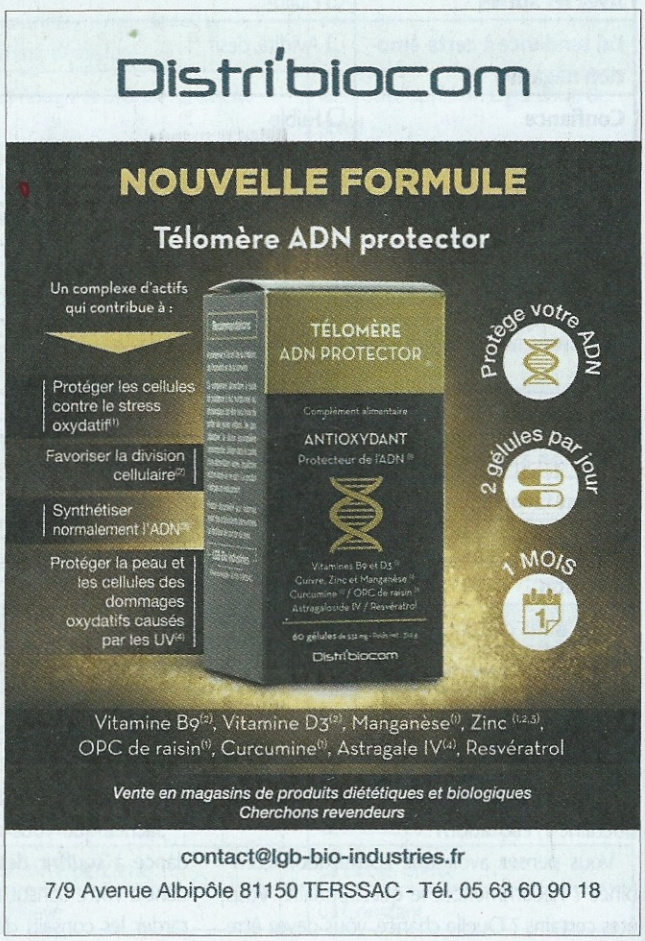
© kris krüg/Wikimedia Commons.

Tenzin Gyatso, né Lhamo Dhondup, 14e dalaï-lama.

Science bouddhiste et science médicale

La science médicale tibétaine intègre aussi les sciences internes issues de la compréhension bouddhiste de l'esprit, le traitement de la maladie ne se limitant pas aux symptômes physiques. Le dalaï-lama a initié un dialogue de plusieurs décennies entre bouddhisme et médecine occidentale. Dans l'enseignement du Bouddha, l'esprit est au cœur de l'expérience humaine du monde, évaluant les situations et les objets avec lesquels il entre en contact. Pourtant, malgré sa place centrale dans nos vies, l'esprit, ni visible, ni tangible, est difficilement objectivable et peu de personnes en ont une perception claire. La méditation consiste précisément à reconnaître la nature véritable de l'esprit que la philosophie bouddhiste situe

3420F279



3075F274

au cœur de ses analyses et de ses recherches, décrivant de manière détaillée les différents processus cognitifs. Le but de ces observations est d'entraîner le pratiquant à développer l'attention, afin de neutraliser les facteurs mentaux négatifs qui sont sources d'erreur, d'illusion et donc de souffrance.

« *Je n'enseigne que deux choses*, affirme le Bouddha, *la souffrance et la délivrance de la souffrance.* » Pour illustrer ce propos, il prend l'exemple d'un homme blessé par une flèche empoisonnée et demande : « *Qu'arriverait-il si le blessé se mettait à dire :* "Je ne veux pas me laisser soigner jusqu'à ce que je sache quel est celui qui m'a visé, s'il est un noble, un brahmane, un marchand ou un intouchable ; s'il est grand ou petit, et de quelle nature est le poison !" ? *Dans ces conditions, l'homme mourrait sans doute de sa blessure.* »

La symbolique de cette métaphore est claire. Nous sommes souvent pareils au blessé qui prend le risque de mourir plutôt que d'être sauvé en recevant les soins nécessaires. Bien que, dans une situation d'urgence vitale, nous n'en avons pas conscience et continuons d'entretenir l'illusion que nous avons besoin d'autre chose que du traitement. Le poison est l'ignorance, la flèche représente le désir, le soin est la sagesse et l'exercice de l'attention juste. Quant au médecin, il incarne le maître qui prodigue le remède de l'enseignement.

« Ma maladie vient de loin, de la transmigration à son début »

A l'inverse du blessé, victime tant de la flèche empoisonnée que de son orgueil et de son ignorance, Vimalakirti, un riche marchand qui fut l'un des plus brillants disciples laïcs du Bouddha, fait preuve de lucidité lorsqu'il affirme : « *Ma maladie durera ce que dureront chez les êtres l'ignorance et la soif d'existence. Ma maladie vient de loin, de la transmigration* (1) *à son début.* » Ayant entraîné son esprit selon l'enseignement du Bouddha, Vimalakirti reconnaît que la maladie s'enracine dans les poisons de son esprit. Son origine est métaphysique et, pour agir, le traitement doit atteindre un niveau fondamental, au-delà des remontées jusqu'à l'enfance, la naissance ou la gestation accomplies à travers par exemple la psychothérapie, le lying ou le rebirth modernes. Afin d'éradiquer la cause de la maladie physique, il faut éliminer les causes premières de l'ignorance, provoquant la soif d'existence et nous enchaînant dans le cycle des renaissances, ou *samsara*, conditionné par la maturation des empreintes et prédispositions karmiques accumulées au cours de vies précédentes.

Dans le droit fil de l'enseignement fondamental du Bouddha, selon lequel tout est relié dans l'univers, le Dr Lobsang Negi, directeur du partenariat d'études médicales du Men-Tsee-Khang avec l'université d'Emory aux Etats-

Les dalaï-lamas et l'histoire de la médecine tibétaine

La médecine traditionnelle tibétaine, synthèse originale de connaissances millénaires empruntées à l'ayurvéda indien, à la Chine et à la Perse ancienne, connaît son apogée au XVII[e] siècle, lorsque son histoire croise celle de la lignée des dalaï-lamas. Le grand 5[e] dalaï-lama, qui installe les chefs spirituels et temporels du Toit du monde au palais rouge et blanc du Potala, ordonne également l'édification de l'Institut médical Chagpori, à Lhassa en 1696. Il charge son régent, Sangye Gyamtso, de codifier les études médicales, en publiant et révisant le *Gyu shi*, encyclopédie de la médecine tibétaine dont les versions principales furent composées entre le VIII[e] siècle et le XII[e] siècle, principalement par Yuthok Yonten Gonpo l'Ancien (708-833) puis par Yuthok Yonten Gonpo le Jeune (1126-1202). Le régent rédige en outre plusieurs textes fondateurs et notamment le *Béryl bleu*, compendium des préceptes théoriques et pratiques de l'art de soigner. L'ouvrage est illustré de 79 tableaux ou *thangkas* de médecine, collection de planches enluminées et copiées à la main d'anatomie physique et subtile du corps humain, de représentations de plantes médicinales ou d'instruments chirurgicaux. Cet atlas médicinal et le *Gyu shi* réédité deviennent alors les ouvrages de référence pour la formation des médecins et ils seront transmis jusqu'à nous, de génération en génération, non seulement au Tibet mais aussi en Asie centrale et en Russie, jusqu'à la cour des tsars, au gré d'une histoire mouvementée.

© Zhangzhugang/Wikimedia Commons.

Intérieur du Men-Tsee-Khang, fondé à Lhassa en 1916, institut de médecine qui a la particularité d'intégrer au savoir médical l'astroscience tibétaine.

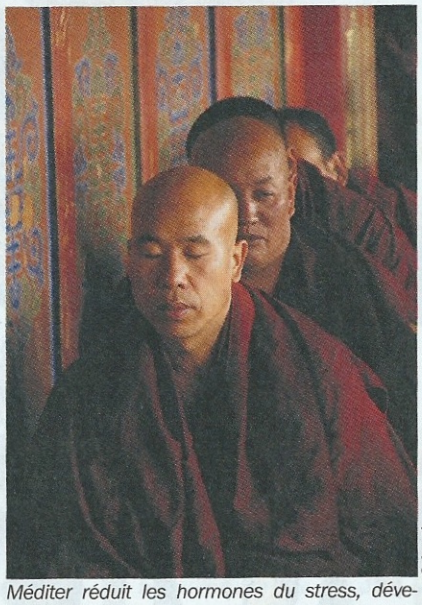
Au début du XX[e] siècle, le 13[e] dalaï-lama entreprend de renouveler l'enseignement de la médecine et fonde à Lhassa en 1916 le Men-Tsee-Khang, institut de médecine qui a la particularité d'intégrer au savoir médical l'astroscience tibétaine, dans une approche holistique du continuum corps-esprit.

Un demi-siècle plus tard, après l'occupation du Tibet par la Chine, la médecine tibétaine est persécutée et sa pratique proscrite car jugée réactionnaire. Sous la Révolution culturelle, le corps médical est décimé, les manuscrits anciens sont brûlés. Les Gardes rouges rasent le Chagpori et le Men-Tsee-Khang. C'est l'actuel 14[e] dalaï-lama qui assure alors la relève et sauve de la destruction les précieuses connaissances médicales. Exilé en Inde dès 1959 à Dharamsala, il met tout en œuvre pour recréer en 1961 un nouveau Men-Tsee-Khang, ou Tibetan Medical and Astrological Institute (TMAI). La création de cette structure résolument moderne assure la formation des médecins sur la base d'un cursus de sept années d'études et la confection de remèdes issus de la pharmacopée traditionnelle, avec notamment la création d'un conservatoire de simples médicinales himalayennes et une *Materia medica* dont la nomenclature, établie en sanskrit, tibétain et latin, répertorie un total de 2 993 médicaments, d'origine végétale ou animale, contenant des minéraux, des pierres précieuses, du mercure détoxifié, de l'or ou de l'argent.

Le dalaï-lama ayant recommandé que les traitements traditionnels fassent l'objet de protocoles d'analyse contemporains afin de comprendre et de renforcer leur efficacité, un département de recherche clinique est chargé de mener des études en collaboration avec des spécialistes occidentaux sur des maladies comme le diabète, le cancer, l'hépatite, le sida ou encore l'hypertension. Sous l'impulsion du dalaï-lama et avec son soutien, le rayonnement du Men-Tsee-Khang est devenu international, à travers les publications de médecins invités dans le monde entier pour des conférences, des séminaires et des soins.

Unis (2), identifie par exemple la conscience insuffisante de l'interdépendance comme cause première de toute maladie : « *Quand nous perdons de vue que nous ne sommes qu'un petit grain connecté avec l'infini du reste du monde, quand nous croyons être une entité solide, fixe et supérieurement importante au centre de l'univers, c'est cela l'ignorance et cela signifie que nous sommes vulnérables à la maladie.* »

La méditation consiste à entraîner l'esprit à reconnaître la non-séparation et la non-dualité de notre vie individuelle et de la vie universelle. On se défait ainsi de l'illusion fondamentale d'exister seulement par soi-même et pour soi-même. La gratitude, l'altruisme et la compassion peuvent alors se développer au sein d'une perception juste de la réalité, qui reconnaît l'interdépendance et la solidarité foncière de toutes les formes de vies, humaines et non humaines. Or les recherches contemporaines en neurosciences sur la compassion menées à l'initiative du dalaï-lama depuis 1987, dans le cadre notamment des rencontres Mind & Life (3), montrent les nombreux bénéfices de la compassion pour la santé et la guérison. Méditer et pratiquer la compassion réduit les hormones du stress, développe l'immunité, la cohérence cardiaque et modifie positivement la structure du cerveau avec des incidences remarquables sur le bien-être physique, émotionnel et mental.



© Jangbu.

Méditer réduit les hormones du stress, développe l'immunité et modifie positivement la structure du cerveau avec des bienfaits sur le bien-être physique, émotionnel et mental.

L'ignorance, telle l'ombre de la maladie planant sur notre santé

Le Dr Tamdin, médecin personnel du dalaï-lama, affirme pour sa part que sans comprendre l'interdépendance et l'absence de soi on n'arrive pas à éliminer l'ignorance qui nourrit dans l'esprit les émotions destructrices (jalousie, orgueil, peur, agressivité, intolérance, etc.) affectant notre santé physique. Il illustre son propos d'un exemple très expressif : « *Observez le vol de l'oiseau. Aussi haut qu'il s'élève dans le ciel, il laisse une ombre à la surface de la Terre. De même, aussi longtemps que vous aurez l'ignorance en vous, même si vous êtes en bonne santé, vous porterez toujours sur vous l'ombre de la maladie.* »

C'est pourquoi, en plus des remèdes et des changements de régime ou d'habitude de vie, à la fin de leur consultation, les médecins tibétains prescrivent bien souvent à leurs patients de faire des dons à des écoles, des orphelinats, des centres d'accueil de personnes âgées. Ou bien ils leur recommandent de donner le vêtement qu'ils préfèrent, de faire l'offrande d'une pierre précieuse ou d'un bijou à un étang, un fleuve, une rivière, de déposer du lait, du beurre, du yaourt au pied d'un arbre, ou encore

3140F275

2563F265

phyt-inov international

MASQUE CRÈME

100% naturel dont 93.72% BIO !

En promo

Produit phare révélant la philosophie Flora d'Essarts.

Ce masque crème riche d'une trentaine d'actifs végétaux dont 55,35% de sève de bouleau bio a été conçu pour alimenter, détendre et reposer les peaux fatiguées et agressées par les expositions solaires, les rigueurs du climat, la pollution, etc.

Résultat : détente et véritable coup d'éclat.

QUALITÉ FRANCE

BIO MAXI
Pour un maximum bio du TOTAL des ingrédients

BIO MAXI

VÉRITABLE ÉLIXIR DE LONGUE VIE

L'ÉLIXIR DE LONGUE VIE doit à sa composition unique (79 ingrédients) ses excellentes qualités de régulateur des fonctions digestives et dépuratives. Il aide à l'élimination des toxines et à la stimulation de la vésicule biliaire et du foie.

Son absorption régulière apporte bien-être et forme. Les vertus des différentes plantes qui le composent en font un excellent stimulant. Il apporte dans le cadre d'une vie saine et équilibrée des bienfaits considérables et ses composants participent activement à prévenir le vieillissement.

LE VÉRITABLE ÉLIXIR DE LONGUE VIE
D'après la formule d'Andromaque l'Ancien.

PROTECTION ET RÉGÉNÉRATION DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Le foie est un des organes les plus indispensables à la vie. Il représente l'usine de l'organisme : il est sollicité en permanence. C'est lui qui est en première ligne quand l'organisme est confronté à un afflux d'alcool ou de molécules chimiques, à un empoisonnement... Il est chargé de filtrer les substances toxiques! Il est essentiel de le protéger pour assurer le bon déroulement des métabolismes et maintenir l'individu en bonne santé.

Lors d'atteintes hépatiques, plusieurs plantes médicinales ont montré leur efficacité au fil des siècles : le Chardon Marie, le Desmodium adscendens, le Chrysanthellum americanum et l'huile essentielle de Carotte cultivée ont une action régénératrice hépatocellulaire.

SILYDIUM rassemble ces 4 plantes essentielles qui agissent en synergie et qui interfèrent au niveau du carrefour hépato-vésiculaire. Prendre soin de son foie aide le corps à lutter contre de multiples "agressions" (couperose, eczéma, acné, varices, asthénie, rhume des foin, nervosité...).

... et tous nos autres compléments alimentaires et soins sous :

www.phyt-inov.com

Vente en magasins bio

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

phyt-inov international
BC 279

Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

À renvoyer à : Phyt-Inov SA,
Oeuchattes 11, CH-2843 Châtillon (SUISSE)
www.phyt-inov.com - (0041) 32 466 89 14

3443F279

de libérer des animaux. Les patients créent ainsi des causes de bonne santé en témoignant de la générosité à leurs semblables ou aux esprits de la nature. Ils créent des causes de longévité, en libérant des animaux en danger de mort imminente, poissons, crustacés, poules, bétail sur le point d'être mangés. Les libérer dans un milieu propice permet, en les sauvant, d'accumuler une énergie d'amour et de compassion, susceptible de prolonger la vie de personnes malades. Il s'agit de puissants antidotes aux comportements obsessionnels d'attachement, de saisie et de possessivité, centrés sur soi-même.

Or, comme l'enseigne le dalaï-lama, l'égoïsme et la peur, la colère ou la haine par crainte d'être dépossédé de ce que l'on a, sont des maux non moins graves que des maladies comme le cancer ou le sida. Nous ne nous en préoccupons guère d'ordinaire car nous sommes habitués à ces états d'esprit négatifs, au point de les considérer comme normaux et de ne pas éprouver le besoin de nous en guérir. Pourtant, lorsque l'on commence à entraîner son esprit, on remarque que de telles émotions sont particulièrement destructrices. Elles nous font souffrir, rompant notre bonheur et notre paix intérieure dans cette vie, tout en préparant les causes karmiques de souffrances innombrables dans les vies futures.

Pour développer la conscience de nos maladies émotionnelles et nous apprendre à les guérir, le dalaï-lama a supervisé et soutenu financièrement des programmes de recherches qui ont abouti à la publication d'un *Atlas des émotions*, proposé en téléchargement libre sur un site dédié (4). Ce travail et ces enseignements nous rappellent que chaque personne a en elle le plus puissant des antidotes à la souffrance et à la maladie. C'est la base éveillée de l'esprit qui communique une formidable énergie de guérison et de transformation pour soi-même et pour autrui car elle est l'expression de notre bonté et de notre compassion fondamentales. « *Aujourd'hui,* déclare le dalaï-lama, *alors que nous sommes confrontés à une époque de catastrophes inédites ainsi qu'à des épidémies et des maladies dévastatrices, il est nécessaire d'œuvrer pour trouver des solutions qui apporteront au monde la paix et la guérison. C'est ma conviction que certaines de ces approches, soi-disant nouvelles, peuvent être trouvées dans les savoirs et les sagesses ancestrales. J'espère très sincèrement que la médecine tibétaine, alliée au bouddhisme, pourra contribuer à la santé et à la guérison de l'humanité.* » (5) ■

› **Sofia Stril-Rever.**

© Khoa Nguyen.

Enseignante spirituelle, écrivain et biographe du dalaï-lama avec qui elle a cosigné trois livres dont le dernier, Nouvelle réalité, *est paru aux Arènes en avril 2016. Elle anime le programme* Vivre la paix et la guérison intérieure de Phakyab Rinpoché au Jardin du Bouddha de médecine, *en vallée de l'Eure, près de Paris (www.phakyabrinpoche.org) ainsi que le dialogue Droit et conscience, initié avec le dalaï-lama et le barreau de Paris (www.responsabilite-universelle.org). Sofia Stril-Rever donne également des récitals de mantras sacrés et a enregistré le CD* Dakini *produit par SomeTimeStudio.*

1. Ou processus de la réincarnation.
2. Gueshe Lobsang Tenzin Negi, PhD, cofondateur et directeur du partenariat Emory-Tibet, initiative pluridisciplinaire datant de 1998, et réunissant d'une part l'approche médicale occidentale, d'autre part les sciences bouddhistes de l'esprit et de la guérison.
3. www.mindandlife.org.
4. www.atlasofemotions.org.
5. Discours du dalaï-lama le 2 juillet 2003 à Washington.

Retrouver son équilibre par l'alimentation

« *Que l'aliment soit ton premier médicament* », disait Hippocrate. Pour *Sowa Rigpa*, la médecine traditionnelle tibétaine, l'alimentation sera également la première approche thérapeutique. En effet, nous sommes constitués de ce que l'on ingère, dans ses composantes physiques et énergétiques.

Selon la diététique de *Sowa Rigpa*, l'alimentation doit suivre des règles simples : manger des produits frais, bio, locaux et de saison. L'aliment doit être naturel (éviter les produits chimiques, de synthèse…), de première fraîcheur, arrivé à pleine maturité et adapté à notre climat.

Un élément essentiel d'une bonne santé repose sur l'état de notre « feu digestif » (en tibétain, *me drod*), garant d'une bonne digestion et d'un bon métabolisme. Pour entretenir ce feu digestif, il est vivement recommandé de manger chaud, ce qui va favoriser la sécrétion des enzymes digestives, l'assimilation des nutriments et amorcer tous les processus métaboliques du corps. Les aliments crus sont plutôt déconseillés : on préférera les cuissons à la vapeur ou les aliments sautés façon wok (« décrudis ») ou associés à des épices réchauffantes. De même, on évitera les produits surgelés (même cuits quelques minutes, ils gardent une nature froide accumulée pendant des mois…), l'eau réfrigérée et bien évidemment les crèmes glacées, glaçons, etc.

Si une alimentation de qualité et un feu digestif bien entretenu sont essentiels à une bonne santé, le choix d'aliments adaptés à notre constitution personnelle constitue un autre aspect incontournable : l'équilibre individuel de nos *nyepas*.

L'alimentation en fonction des trois humeurs, les trois *nyepas*

Chaque aliment présente un équilibre particulier entre les cinq éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Espace), dont les propriétés vont venir accentuer ou tempérer certains *nyepas*, ces derniers naissant de la rencontre de deux ou trois éléments.

Lorsque l'on a identifié sa constitution personnelle (faire le test « Quel *nyepa* êtes-vous ? » en pages 52-53), on peut alors déterminer ses éléments excédentaires et déficitaires. Il s'agira dès lors de sélectionner les aliments les plus favorables au retour à l'équilibre et d'éviter ceux qui confortent son déséquilibre.

Cuisinez votre santé… en vous régalant au quotidien !

L'OMNICUISEUR Vitalité

Facile, sain et savoureux… au quotidien !

PRIX "NUTRIDOR" 2016

L'EXCELLENCE NUTRITIONNELLE ET GASTRONOMIQUE

Grâce à la **cuisson basse température** de L'Omnicuiseur Vitalité, vitamines et sels minéraux sont préservés !

Et au placard *sel, graisses et sucres rajoutés !

Un seul appareil pour tout cuisiner des entrées aux desserts

*Voir notre vidéo explicative en ligne

www.omnicuiseur.com - www.magazine-omnicuiseur.fr

L'OMNICUISEUR Vitalité
44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40

DEMANDEZ NOTRE DOCUMENTATION + DVD gratuit

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
CP : ..... Ville : .....
Tél. : ..... E-mail : .....
BC 05/2017

3310F278

Salus

VIVEZ LÉGER !

Déjeuner sur le pouce, alimentation trop riche, stress et fatigue sont parfois la cause d'une digestion difficile.

Gallexier® BIO

Les plantes aux principes amers sont nos alliées pour une bonne digestion

- Une action améliorée grâce à la synergie de 12 extraits végétaux BIO.
- L'artichaut aide à soutenir la digestion et à favoriser l'activité du foie.
- Le pissenlit contribue au fonctionnement normal de l'estomac et du foie. C'est l'un des détoxiquants végétaux les plus efficaces.
- Sans alcool, ni colorant, conservateur et arôme artificiel.

SANS ALCOOL

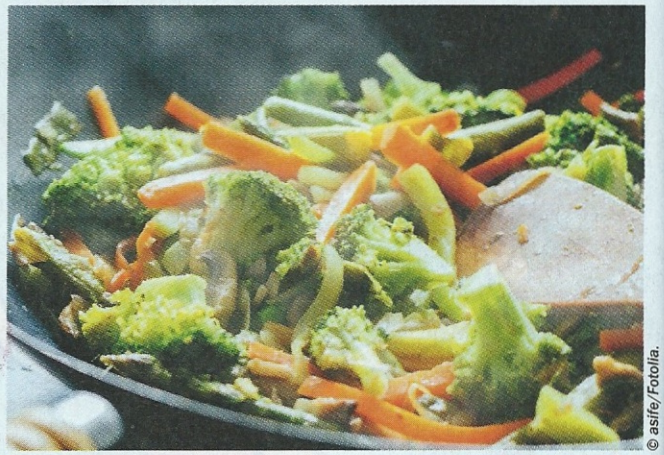
Complément alimentaire, disponible en magasin bio.

welcomebyzonce.fr

Distribué par Pur Aliment
tél. 03 88 098 098
www.salus-nature.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - www.mangerbouger.fr

3445F279



© asife/Fotolia.

Sowa Rigpa *déconseille les aliments crus : on préférera les cuissons à la vapeur ou les aliments sautés façon wok, « décrudis », ou associés à des épices réchauffantes.*

Il est donc essentiel de connaître sa constitution pour déterminer les aliments qui nous conviennent le mieux.

L'équilibre par les six saveurs

Les propriétés des aliments se définissent par leur saveur, résultant elle-même de la combinaison des cinq éléments :

- La Terre (*Sa*) apporte la structure, rend le corps plus stable, plus dense, calme les troubles du vent (en tibétain *rLung*).
- L'Eau (*Chu*) apporte l'humidité, de la douceur, améliore les connexions, calme les troubles de la bile (en tibétain *mKhrispa*).
- Le Feu (*Me*) apporte la chaleur, fait mûrir, éclaire le teint, calme les troubles du phlegme (en tibétain *BadKan*).
- L'Air (*rLung*) permet le mouvement, distribue les substances nutritives, calme les troubles du phlegme (*BadKan*) et de la bile (*mKrispa*).
- L'Espace (*Namkha*) peut être considéré comme inclus dans les quatre autres éléments car il leur permet de se manifester, il agit sur tous les *nyepas*.

La combinaison de ces éléments va donner lieu à des saveurs particulières, au nombre de six :

- Terre + Eau = Doux, Sucré. Cette saveur augmente le phlegme et calme la bile. On la retrouve dans les céréales, le sucre, le lait, les fruits.
- Feu + Terre = Acide. Augmente la bile et calme le phlegme : agrumes, aliments fermentés, fruits rouges, fruits verts (pas mûrs).
- Eau + Feu = Salé. Calme le vent : sel, aliments conservés dans le sel (olives en boîte, anchois, poissons, jambon séché, fruits secs salés).
- Eau + Air = Amer. Calme la bile : endives, pissenlit, radis noir, fenugrec.
- Feu + Air = Epicé, Piquant. Calme le phlegme : poivre, piments, curry, oignons, moutarde.
- Terre + Air = Astringent. Calme les troubles de la bile : coing, kaki, pommes sauvages.

Il est également intéressant d'observer l'environnement dans lequel l'aliment a été produit. S'il provient d'un endroit sec, il aura un potentiel plus épicé et léger. S'il provient d'un endroit humide, il aura un potentiel froid et lourd.

De même, un légume cuit ou séché sera plus réchauffant et léger, alors qu'un légume cru sera plus lourd et rafraîchissant.

Saisons et climats

Si les éléments constituant notre alimentation influent sur notre équilibre, la variation des éléments environnementaux au fil des saisons

Martine Mahé

La seule vraie teinture aux plantes garantie sans:

- eau oxygénée
- ammoniaque
- résorcine

La Teinture aux Plantes est la solution douce qui couvre 100% les cheveux blancs.

Prête à l'emploi, sans ajouter aucun additif.

FABRICATION FRANÇAISE

Martine Mahé la coiffure par les plantes

La Coiffure par les Plantes
3, Place Charles Fillion 75017 PARIS
Tél.: 01 46 27 44 69
Mail: martine.mahe2@wanadoo.fr
www.martinemahe.com
Numéro d'appel gratuit: 0 800 027 639

Vente en magasins de produits biologiques et naturels

3183F276

agit également sur notre santé. Il est donc recommandé d'adapter notre alimentation et notre comportement en fonction des conditions climatiques et saisonnières.

Hiver

Le froid favorise la perte de chaleur corporelle. Pour éviter cela, les pores vont naturellement se resserrer et la chaleur se dirige vers l'intérieur du corps, le phlegme augmente progressivement. *Sowa Rigpa* recommande donc de :

- favoriser les soupes de viandes et les aliments nourrissants et réchauffants comme la *tsampa* (farine d'orge grillée – voir recette en encadré) ;
- éviter les crudités, les saveurs douces, sucrées ;
- profiter de soins réchauffants (exposition au soleil, feu de cheminée, se vêtir chaudement, recevoir des massages à l'huile de sésame, etc.).

Printemps

La chaleur corporelle a été affaiblie par l'hiver mais les jours commencent à allonger, le soleil à nous réchauffer. Le phlegme accumulé tout l'hiver se manifeste. Il convient donc de :

- favoriser les aliments chauds et asséchants : la farine d'orge grillée (*tsampa*), la viande d'animaux issus de régions sèches, l'eau chaude éventuellement complétée de gingembre, les aliments et boissons ayant un pouvoir sec, le miel ;
- éviter les crudités, les saveurs douces, sucrées, les excès de liquides ;
- profiter de marches énergétiques, de gommages corporels, de repos à l'ombre.

Une recette traditionnelle Le *tsamtuk*, soupe tibétaine à la *tsampa*

Ingrédients

© Guillaume Buissart

- 3 c. à s. de tsampa (farine d'orge grillée)
- 100 g de feuilles d'épinards
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 500 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 noisette de *ghee* (beurre clarifié) ou de beurre
- 4 brins de coriandre fraîche
- sel, poivre

Laver et blanchir les épinards en les faisant bouillir quelques minutes dans de l'eau salée, puis égoutter.

Hacher l'oignon, l'ail et le gingembre pelés. Dans une casserole, faire revenir le mélange ail/oignon/gingembre dans le ghee. Lorsque le mélange est doré, saler, poivrer puis ajouter un peu d'eau.

Ajouter la *tsampa* et le reste d'eau progressivement en mélangeant pour éviter les grumeaux. Laisser mijoter à feu doux 5 minutes en remuant de temps en temps.

Disposer le fromage frais et les épinards dans des bols, verser la préparation, ajouter un peu de coriandre fraîche et servir aussitôt.

Eté

C'est la période de l'année où la chaleur externe est la plus forte. La chaleur interne augmente, les pores de la peau s'ouvrent pour laisser sortir l'excès de chaleur (transpiration...). On conseillera donc de :

- favoriser les aliments et boissons digestes et légers, les saveurs douces, veiller à bien s'hydrater ;
- porter des habits légers, humidifier et rafraîchir les lieux de vie, se baigner, se reposer à l'ombre.

Automne

La bile accumulée tout l'été dans l'organisme est à son maximum de manifestation. On veillera donc à :

- favoriser les aliments légers, refroidissants, amers, astringents ;
- éviter les excès de nourriture, les aliments lourds ;
- ne pas s'exposer au soleil mais prendre du temps pour se reposer, se baigner.

Les épices

La diététique de *Sowa Rigpa* recommande l'utilisation des épices pour stimuler *me drod* (le feu digestif), améliorer le goût des aliments, stimuler l'appétit mais aussi pour les propriétés de chaque épice sur notre santé.

Leur usage devra être régulier mais modéré, et les épices, choisies selon le tempérament.

Le sel, le poivre, le gingembre, le galanga vont aider le feu métabolique mais seront à utiliser avec prudence lorsqu'une personne a un excès de bile.

Six épices sont particulièrement recommandées par *Sowa Rigpa*, appelées les « six bonnes substances » :

- la noix de muscade, pour le cœur ;
- le safran, pour le foie ;
- le clou de girofle, pour l'énergie de l'aorte, les émotions ;
- la cardamome verte, pour les reins ;
- la cardamome noire, pour les intestins ;
- les pousses de bambou séchées ou l'argile blanche kaolinite, pour les poumons.

La frugalité

Sowa Rigpa recommande de consommer de justes quantités en fonction de nos besoins personnels et des activités de la journée.

Un repas équilibré doit respecter les proportions suivantes : moitié solide, un quart liquide et un quart vide pour donner l'espace au travail de digestion (lorsque l'estomac est trop plein, le brassage des aliments se fait plus difficilement). Il est donc recommandé de ne pas manger jusqu'à être totalement repus, de toujours garder une petite faim.

On évitera de prendre le petit déjeuner immédiatement au saut du lit. Préférer prendre un temps pour réveiller le corps en douceur : faire du yoga, une petite marche matinale ou encore prendre sa douche avant de manger.

Les *amchis* (médecins traditionnels tibétains) recommandent souvent de ne pas manger le soir afin de laisser le corps se reposer durant la nuit. On retrouve là un dicton bien connu par chez nous « repas de roi le matin, de prince à midi, de mendiant le soir ».

Chudlen : la longue vie

On appelle *chudlen* une branche de *Sowa Rigpa* qui aborde la régénération, la prévention, la médecine anti-âge pour favoriser une vie longue et en bonne santé.

Dans les cures de *chudlen*, il est recommandé de pratiquer des exercices de yoga *nejang*,

de recevoir des soins, de se relaxer et d'observer une alimentation spécifique.

Il s'agira d'alléger la ration alimentaire en supprimant un repas par jour afin de maintenir un temps de jeûne quotidien plus longtemps (ce qui permet un nettoyage du corps doux et profond).

Traditionnellement, le repas supprimé est remplacé le temps de la cure par une pilule de *chudlen* (principalement composée de pétales de fleurs et de miel).

Les personnes à la constitution *BadKan* (phlegme) ne prendront pas le repas du soir.

Les personnes *mKrispa* (bile) éviteront le repas du midi.

Les personnes *rLung* (vent) éviteront le repas du matin.

Toutefois, les tempéraments *rLung* peuvent avoir des difficultés à se priver d'un repas ; il leur sera alors parfois conseillé de maintenir 3 repas par jour.

Pour les personnes désirant perdre du poids, le repas du soir sera à éviter (s'ils ne le font pas déjà au quotidien).

Dans tous les cas, les autres repas sont pris normalement, en évitant scrupuleusement les saveurs qui confortent notre déséquilibre et en favorisant celles recommandées pour notre constitution.

La question du végétarisme

Bien que le végétarisme soit encouragé par le bouddhisme, le peuple tibétain est plutôt amateur de viande, lorsque leurs moyens financiers le leur permettent. Les viandes consommées sont souvent le yak, le porc, la volaille, le mouton ou le bœuf.

Baies de goji : mode ou tradition ?

Très riches en antioxydants et en vitamines, les baies de goji venues des hauts plateaux du Tibet sont une denrée prisée de nos magasins bio. Considérées comme des « superfruits », dont on apprécie la teneur en antioxydants ainsi qu'en micronutriments (acides aminés, oligoéléments, vitamines), elles rehaussent la valeur nutritive d'un repas. Le goji est en fait assez peu recherché des Tibétains, qui s'amusent de voir les Chinois en raffoler. C'est un peu comme si le monde entier recherchait nos précieuses myrtilles françaises : on en connaît les propriétés mais on n'en consomme pas tous les jours pour autant !

© Valentina R./Fotolia.

Sowa Rigpa considère qu'une alimentation végétarienne est préférable, surtout pour les personnes *mKrispa*, présentant un excès de bile. En effet, la viande est un aliment réchauffant qui pourra être conseillé en traitement d'un déséquilibre, comme un médicament.

Il est à noter que chaque animal apporte ses spécificités selon sa taille, son poids, s'il est actif ou paresseux, nomade ou sédentaire, vivant dans un lieu froid ou chaud, dans les airs, les montagnes ou les eaux, etc. Tous ces éléments vont modifier les propriétés de la chair de l'animal.

Gardons bien à l'esprit que la viande que les Tibétains consomment est issue de la chasse d'animaux sauvages ou élevés en troupeaux en pleine nature, ce qui lui confère ses qualités réchauffantes. La viande est consommée rapidement après abattage, ce qui préserve toutes ses propriétés. Si l'on replace ces considérations dans notre contexte occidental, nos viandes proviennent plus souvent d'élevages où l'animal a rarement eu l'occasion de développer les propriétés conférées par son environnement naturel. Le temps entre l'abattage de l'animal et sa consommation peut être considérablement allongé, ce qui modifie ses qualités, à plus forte raison si elle a été surgelée ■

› Guillaume Buissart.

Naturopathe, iridologue, spécialisé dans les élixirs floraux et la médecine tibétaine. Il propose des consultations et des formations à la thérapie florale (fleurs de Bach et fleurs contemporaines) ainsi que des soins tibétains, près de Bordeaux.

› Contact

Guillaume Buissart
1, rue Camille-Pissarro
33700 Mérignac
Tél. : 06.65.42.42.19
Site : www.naturo33.fr

Test : quel *nyepa* êtes-vous ?

En répondant à ce questionnaire d'autoévaluation, découvrez comment les énergies vitales vous ont façonné, de quel *nyepa* vous êtes constitué.

Les tantras de médecine tibétaine enseignent que nous sommes formés des cinq éléments au travers de trois *nyepas* : *rLung*, *mKhrispa*, *BadKan*. Notre corps et notre esprit se sont donc constitués à partir de ces trois *nyepas* que *Sowa Rigpa* associe, pour identifier sept constitutions possibles :

- trois simples : un seul *nyepa* prédomine nettement, par exemple : 60 % - 20 % - 20 % ;
- trois mixtes : deux *nyepas* prédominent, par exemple : 45 % - 35 % - 20 % ;
- une combinée : les trois *nyepas* sont de force équivalente (de 30 % à 35 % chacun).

Chacun de ces nyepas possède des caractéristiques qui lui sont propres et qui se manifestent dans le corps et l'esprit. Par exemple, la rudesse du *rLung* peut s'exprimer au travers du caractère rude ou d'une peau sèche et rugueuse.

Comment déterminer votre constitution tibétaine ?

Pour chaque caractéristique, il suffit de noter d'une croix, dans le tableau ci-dessous, la réponse décrivant ce que vous êtes, et non ce que vous aimeriez être. Parmi les 3 possibilités, choisissez la description la plus pertinente, même si vous ne répondez pas à tous les critères (petit, mais pas courbé par exemple) ou si plusieurs descriptions vous correspondent. En cas de doute, demandez à ceux qui vous connaissent le mieux !

Lorsque vous avez terminé, additionnez le nombre de croix pour chaque colonne R, K et B. Vérifiez le nombre total de croix pour l'ensemble du questionnaire, puis pour chaque *nyepa*, divisez le nombre de croix par le total et multipliez par 100 pour connaître le pourcentage de chaque *nyepa*. La somme des 3 pourcentages doit faire 100 %.

Caractéristique	R : *rLung*	K : *mKhrispa*	B : *BadKan*
Stature	❑ Petite, courbée	❑ Moyenne	❑ Grande, posture droite
Poids	❑ Maigre, prise de poids difficile	❑ Moyen, stable	❑ Tendance à l'embonpoint
Silhouette	❑ Mince, légère	❑ Musclée, proportionnée	❑ Forte, massive
Peau	❑ Rouge, sèche	❑ Chaude, grasse	❑ Froide, douce
Peau	❑ Calleuse, talons craquelés, cornée	❑ Sensible, acnéique, éruptions cutanées, taches de rousseur, grains de beauté	❑ Hydratée, non sujette aux irritations
Réaction au soleil	❑ Bronze sans coup de soleil	❑ Rougit et bronze rarement	❑ Bronze après un léger coup de soleil
Veines	❑ Très visibles	❑ Visibles	❑ A peine visibles
Cheveux	❑ Secs, bouclés, crépus, pellicules, fourches	❑ Fins, raides, gris, calvitie précoce	❑ Epais, ondulés, sains
Yeux	❑ Secs	❑ Rouges et irrités	❑ Humides
Articulations	❑ Raides, craquent	❑ Souples	❑ Bien lubrifiées, craquent peu
Ongles	❑ Fins et fragiles	❑ Doux et lisses	❑ Forts et épais
Dents	❑ Sensibles, irrégulières, se déchaussent	❑ Sujettes aux caries, saignements de gencives	❑ Régulières, larges, fortes
Appétit	❑ Irrégulier	❑ Excellent. Je deviens irritable sans repas réguliers	❑ Modéré
Digestion	❑ Variable, facilement dérangée	❑ Bonne	❑ Mauvaise, lente
Transit	❑ Irrégulier, constipation périodique	❑ Fréquent, selles molles	❑ Régulier, selles formées
Règles (sans traitement) ***SPM : syndrome prémenstruel***	❑ Irrégulières, peu abondantes SPM : anxiété, insomnies, maussade	❑ Régulières SPM : irritabilité, migraines, éruptions cutanées, envies	❑ Longues, abondantes SPM : ballonnements, léthargie, crampes
Circulation	❑ Irrégulière, je varie du froid au chaud	❑ Bonne, j'ai chaud, mains et pieds chauds	❑ Faible, mains et pieds souvent froids
Sudation	❑ Minime	❑ Abondante	❑ Modérée
Voix	❑ Intensité variable, extinctions	❑ Forte, perçante	❑ Faible, douce
Niveau d'énergie	❑ Variable	❑ Elevé	❑ Constant

Tendance à s'engager dans des activités...	❑ Energique, mais je suis vite fatigué(e)	❑ Energique, ce qui me revigore	❑ Modérée (si je m'y engage...)
Sommeil	❑ Léger, irrégulier	❑ Bon, me réveille parfois	❑ Long et profond
Rêves	❑ Animés, incohérents	❑ Aventureux, intenses	❑ Calmes, cohérents
Libido	❑ Variable, fantasmes	❑ Fort désir passionnel	❑ Modérée, excitation lente
Je suis sujet à ces symptômes	❑ Insomnies, anxiété, acouphènes, douleurs migrantes	❑ Fièvre, infections, reflux acides, nausées	❑ Rhumes, rétention d'eau
Tempérament	❑ Esprit libre, indépendant	❑ Orienté objectif	❑ Facile à vivre, décontracté
Personnalité	❑ Animée, flexible, enthousiaste, sensible	❑ Compétitrice, motivée, aventureuse	❑ Calme, sérieuse, persévérante, humble
Esprit	❑ Agité	❑ Ambitieux, orienté objectif	❑ Satisfait
Sous stress, je tends à ressentir	❑ Tension, anxiété, insécurité	❑ Colère, frustration, irritation, jugement, exigence	❑ Inflexibilité, rancune, procrastination, complaisance
Créativité	❑ Imaginatif	❑ Inventif technique	❑ En contexte professionnel
Concentration	❑ Faible	❑ Excellente	❑ Modérée
Mémoire	❑ Court terme, j'oublie vite	❑ Excellente	❑ Lente, mémoire à long terme
Discours	❑ Bavard, saute du coq à l'âne	❑ Clair, éloquent, argumenté	❑ Paisible
Approche du travail	❑ Imaginative, originale, beaucoup d'idées mais manque de concrétisation	❑ Méthodique, concentré, j'aime développer puis déléguer de nouveaux projets	❑ Pratique, pas enclin à initier un nouveau projet mais je peux le faire avancer
Je suis heureux	❑ Avec un groupe, à parler, rire, chanter et danser	❑ Avec des amis, en compétition	❑ En prenant du bon temps au calme, seul ou avec des amis
Avec les autres	❑ Exalté	❑ Impulsif	❑ Aimant
J'ai tendance à cette émotion négative	❑ Avidité, désir	❑ Colère, hostilité	❑ Confusion, étroitesse d'esprit
Confiance	❑ Faible	❑ Elevée en surface mais je manque de confiance au fond de moi	❑ Faible en surface mais j'ai confiance en moi au fond de moi
Loisirs	❑ Activités sociales, arts	❑ Exercice, compétition	❑ Lecture, calme
Amitié	❑ Facile, amitiés brèves sans proximité	❑ Facile et beaucoup de bons amis	❑ Lente mais durable avec quelques personnes
Réactions au changement	❑ Anxieux, flexible	❑ Réactif, directif	❑ Résistant au changement, prudent
Dépenses	❑ Dépensier	❑ Méthodique	❑ Econome, frugal
Réaction à la douleur	❑ Hypersensible	❑ Impatient	❑ En retrait
Climat favori	❑ Chaud et humide	❑ Frais et sec	❑ Tempéré chaud, sec
Style de vie	❑ Intuitif, non planifié	❑ Organisé, pratique	❑ Rêveur, stable
Décision	❑ Problématique	❑ Rapide, sûre	❑ Lente, précautionneuse
Total dans chaque *nyepa*	**Total R =**	**Total K =**	**Total B =**
Nombre total de croix	**T = Total R + Total K + Total B =**		
%	**R/T (x 100) = %**	**K/T (x 100) = %**	**B/T (x 100) = %**

Vous avez déterminé votre constitution tibétaine ? Félicitations !

Vous pensez avoir une constitution combinée ? Recommencez le questionnaire. Vous êtes certains ? Quelle chance, vous devez être très peu souvent malade.

Sachez que vous aurez naturellement tendance à souffrir des pathologies correspondant à votre constitution. Adoptez donc sans tarder les conseils donnés dans ce dossier et optez pour l'alimentation et le style de vie adéquats ■

› Pawo Dorje.

Voir présentation en page 50.