

Les secrets de la médecine tibétaine

C'est l'un des plus anciens systèmes thérapeutiques. L'un des plus complets aussi, puisqu'il associe acupuncture, phytothérapie, méditation, yoga et nutrithérapie. Depuis quelques années, cette pratique fait son apparition en France.

Une médecine millénaire

Sowa Rigpa ou « médecine tibétaine » signifie à la fois « science de la guérison » et « nourriture de la conscience ». Héritiers de connaissances immémoriales, les médecins tibétains (*amchi*) ne soignent pas seulement le corps mais avant tout l'esprit. Cette médecine se serait développée avant que le Tibet n'existe, au sein du royaume de Shang Shung, berceau de la religion bön. Empreinte de chamanisme, elle s'est ensuite transformée avec l'arrivée du bouddhisme, au VII^e siècle, puis fut codifiée au VIII^e siècle avec les célèbres *Quatre Tantras de médecine*

(*Gyu Shi*). Depuis, elle s'est constamment enrichie et déployée en Mongolie, dans les régions himalayennes (Népal, Ladakh, Bhoutan) et en Russie. Lors de la révolte de 1959 contre l'occupant chinois, l'un des deux centres médicaux de Lhassa, le Chakpori, est détruit avec de précieux écrits. L'autre centre, le Men-Tsee-Khang, ou Institut médical et astrologique, est fermé par les Chinois et de nombreux médecins sont tués ou emprisonnés. Mais dès 1961, l'actuel dalaï-lama rétablit cet établissement en Inde, à Dharamsala, lieu de son exil. Référence de la médecine tibétaine, cette institution préserve et développe les connaissances avec plus d'une centaine de médecins, des astrologues, un centre pharmaceutique, un département de recherche, une école de médecine et une cinquantaine de succursales et cliniques à travers l'Inde. Depuis quelques années, la médecine tibétaine jouit d'un regain d'intérêt, et compte aujourd'hui quelque cinq mille praticiens au Tibet de Chine (mille deux cents en 1993). En Inde, elle est officiellement reconnue depuis 2010 et de nombreuses études scientifiques ont évalué son efficacité. En 2015, une méta-analyse, publiée dans l'*European Journal of Integrative Medicine*, a livré les résultats de quelque deux cents études et conclu à son intérêt prometteur pour de nombreux problèmes de santé : cardiaques, circulatoires, digestifs, respiratoires, dermatologiques, infectieux, rhumatologiques, urologiques, mais aussi dans le traitement du cancer, en neuropsychiatrie ou encore dans les soins palliatifs.

>> Le principe des trois *nyepa*

La médecine tibétaine repose sur la théorie des trois humeurs (*nyepa* qui signifie « défaut, erreur ») : le vent (*rLung*), le feu (*mKhrispa*) et le flegme (*BadKan*, composé des éléments terre et eau). Le vent régule parole et pensée, et contrôle les systèmes nerveux et respiratoire, la circulation sanguine, les organes sensoriels et le mouvement. Le feu facilite la digestion, l'absorption des nutriments, la production d'énergie et agit sur la vue, le courage et la motivation. Enfin, le flegme, de nature froide, régit les liquides (lymphatique, synovial, mucus, sucs digestifs) et facilite sommeil, patience et tolérance. Pour que l'on soit en pleine santé, ces trois humeurs doivent cohabiter harmonieusement, mais généralement chacun possède un ou deux volets dominants, désignant sa constitution.

Les émotions, à l'origine des maladies

La médecine tibétaine est souvent désignée comme une médecine de l'esprit, et nos états émotionnels négatifs seraient les causes des maladies : désir-attachement (énergie *rLung*), colère et haine (énergie *mKhrispa*) et confusion mentale ou ignorance (énergie *BadKan*). D'où l'importance de la méditation pour calmer le mental et voir les choses sous un angle différent. Les autres causes d'apparition des problèmes de santé sont la répétition de mauvaises habitudes – alimentation et comportements déséquilibrés (sommeil, rythme de vie, heures des repas, travail...) –, le temps qui passe et les conditions climatiques agressives, ou encore une relation non harmonieuse avec la nature et les esprits qui l'habitent.

DEUX REMÈDES TIBÉTAINS

Lishi 3

Mélanger à parts égales, en poudre,
1 cuillerée à café de clou de girofle,
1 cuillerée à café de muscade, 1 cuillerée
à café de gingembre en poudre.

Contre l'anxiété, l'insomnie, les
désordres *rLung* et *BadKan*, prendre
1 petite pincée (1 g) dans un peu d'eau
chaude une fois par jour (pas plus, car la
muscade est dangereuse en surdosage).

Soupe à la muscade

Dans 1 litre de bouillon type pot-au-feu,
faire cuire 1 à 2 gousses d'ail, 2 oignons
hachés et 1 pincée de muscade en poudre.

En cas de désordres *rLung*, anxiété,
troubles de mémoire dus au stress
ou à la fatigue, insomnies, prendre
une tasse chaque soir, avant le repas.

Une consultation très complète

Afin d'évaluer notre constitution et de diagnostiquer les maladies, le médecin effectue des palpations et observe la langue (une langue rouge et craquelée signale par exemple la prédominance du vent ; un dépôt, un excès de feu ; une langue humide et pâle, un excès de flegme...). Il analyse ensuite les pouls, l'urine (couleur, odeur, vapeur, bulles, sédiments) et interroge sur l'histoire médicale, l'alimentation, le mode de vie ou encore le sommeil et les rêves. Pour rétablir l'équilibre, il recommande ensuite des traitements : régime alimentaire, modifications de comportement (sommeil, mouvements...), thérapies externes (massages, moxas¹, ventouses, bains médicinaux, compresses...) ou médicaments naturels.

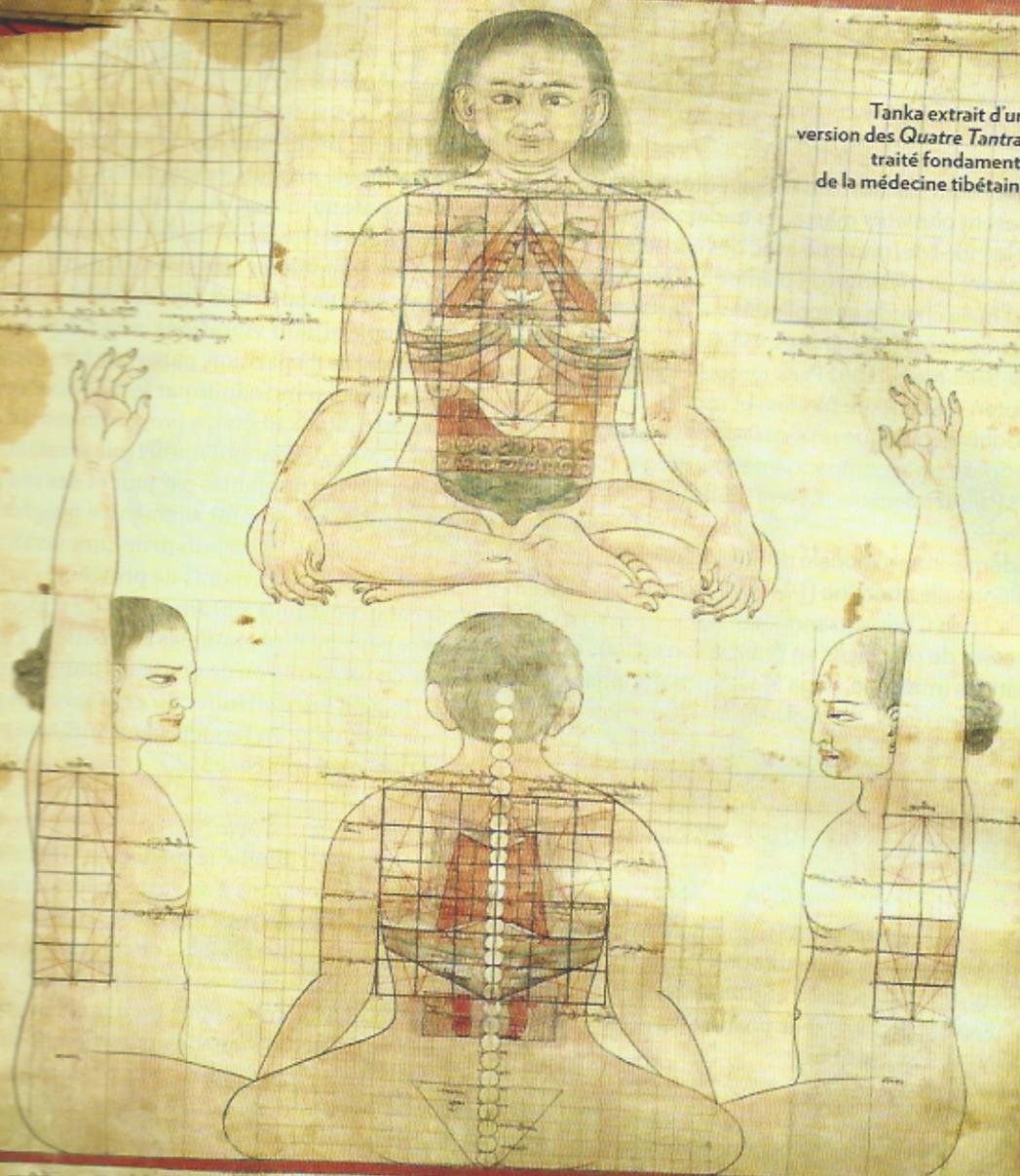
La diététique, base de tout traitement

Première préconisation du médecin, la diététique tient une place importante, car l'essentiel de notre santé repose sur le feu digestif. Il est conseillé de laisser au corps le temps de se réveiller avant le petit déjeuner (yoga, marche, douche...), d'éviter le grignotage et de manger frugalement (finir les repas avec une légère sensation de faim). Outre des conseils simples (produits frais, de saison, locaux, naturels), il est aussi recommandé de manger et boire chaud (ou tiède) pour entretenir le feu digestif, favorisant ainsi l'assimilation des nutriments. Surtout en vieillissant. Exit les aliments crus et boissons froides tout juste sortis du frigo et place aux cuissons vapeur, au wok ou aux bouillons intégrant des épices. L'eau chaude est toujours conseillée pour bien digérer ou mincir (avant le repas) ou mieux assimiler (après le repas). Le médecin conseille aussi les aliments adaptés à la constitution de chacun et parfois une cure ou un jeûne régénérant (rajeunissement ou troubles de la fertilité notamment), consistant à supprimer un repas par jour selon le déséquilibre : celui du matin pour les excès de vent (*rLung*), du midi pour les excès de feu (*mKhrispa*) et du soir pour les excès de flegme (*BadKan*) ou ceux qui souhaitent perdre du poids.

Des comportements à repenser

Les conseils sont de plusieurs ordres : bien dormir (équilibre mental, énergie, système immunitaire...), se nettoyer de l'extérieur et de l'intérieur le matin en buvant un verre d'eau chaude et en pratiquant des respirations purificatrices (pour nettoyer l'air vicié), ne pas retenir ou forcer un besoin naturel (par exemple empêcher un enfant de boire ou de faire pipi en classe le stresse et affecte son mental) ou encore transpirer chaque jour via un exercice particulier de yoga ou tout simplement une marche ou une activité physique de son choix (sans excès). Si on ne transpire pas tous les jours, le flegme s'accumule, entraînant des problèmes de digestion et d'articulation. Le médecin peut aussi conseiller un à trois mouvements particuliers >>>

Tanka extrait d'une version des *Quatre Tantras*, traité fondamental de la médecine tibétaine.



YOGA NEJANG : LE YOGA MÉDICINAL TIBÉTAIN

Yoga médicinal, il comporte vingt-quatre postures. Ne signifie « nettoyer » ou « purifier » et jang désigne les vingt-quatre « endroits » du corps humain (portes de connexion avec notre esprit). Chaque mouvement a une indication thérapeutique précise (à pratiquer chaque jour

en prévention ou selon les besoins). Voici deux exemples d'exercices simples à pratiquer régulièrement : **Massez la couronne de la tête avec la paume de la main.** Réduit la raideur des membres (difficultés de flexion et d'extension). Apaise tous les vents, calme l'esprit, la suractivité

intellectuelle. Aide la respiration, stimule la circulation cérébrale. **Écarquillez les yeux. Regardez successivement dans chacune des quatre directions.** Soigne les yeux et rééquilibre la fonction lacrymale. Rééquilibre aussi le foie, la vésicule biliaire, le pancréas et l'humeur bile.

POUR EN SAVOIR PLUS

Massages tibétains (*ku nye*)

Au spa Mont Kailash, des thérapeutes tibétains proposent plusieurs massages traditionnels, dont le Hor-Me, pratiqué avec des sachets contenant un mélange de plantes immergés dans l'huile chaude et appliqués sur certains points du corps (90 minutes, 135 €).

16, rue Saint-Marc, 75002 Paris, montkailash-bien-etre.fr.
Thupten, thérapeute tibétain et moine bouddhiste, pratique un massage plus médical et propose un accompagnement au yoga.
75013 Paris et à domicile. T. : 06 05 66 03 16.

Se former

Académie internationale pour la médecine traditionnelle tibétaine (IATTM), sous la direction du Dr Nida Chenagtsang, iattnm.net.

Adresses de praticiens en France, formations et initiations (massage, yoga Nejang, mantrathérapie, analyse des rêves...), sorigkhang.fr.

Conférence

« Se guérir », avec une intervention du Dr Nida Chenagtsang sur le pouvoir curatif des mantras.
Le 14 septembre, au Grand Rex, 75002 Paris, seguerir.fr.

>> de yoga Nejang (encadré p. 53), à pratiquer tous les jours, et parfois des exercices de méditation, voire des mantras ou exercices de prosternation afin de lâcher prise, mettre l'esprit en pause et changer de posture mentale, tout en cultivant compassion et joie.

Une pharmacopée étendue

Millénaire, la pharmacopée tibétaine compte plus de trois mille ingrédients d'origine végétale, minérale, voire animale, préparés sous forme de poudres, décoctions, sirops, beurres médicinaux, alcools ou cendres, et recommandés lorsque l'alimentation ou les changements d'habitude s'avèrent insuffisants. Les formules les plus simples (avec peu d'ingrédients) sont données en première instance et les plus complexes en dernier recours. Il existe ainsi des « pilules précieuses » pour des cas graves avec des pierres précieuses (rubis, turquoise, saphir...), des coquillages ou métaux précieux (or, argent...), le tout fabriqué selon de longs processus alchimiques accompagnés de rituels et de mantras. Les études publiées montrent une supériorité des remèdes tibétains par rapport aux médicaments chimiques classiques contre l'arthrite, l'asthme ou encore l'artérite. Ces remèdes ne sont pas autorisés en France, mais en Suisse, le laboratoire Padma en élabore depuis cinquante ans (trois médicaments en vente libre) pour traiter les problèmes circulatoires, de digestion et de constipation.

Massages, compresses, moxas...

Pour rétablir l'équilibre des trois humeurs et selon la constitution de chacun, on choisit des thérapies invasives (saignée ou moxas, pour rétablir le feu digestif ou dissoudre des crispations) ou douces comme le massage *ku nye*, des compresses chaudes (sel, pierres) ou froides, des ventouses de cuivre ou encore les baguettes *yuk chö*, une thérapie alliant vibrations, visualisations et mantras. En voie de disparition, parce que très secrète, cette technique a été réintroduite par le Dr Nida Chenagtsang. Enfin, les hôpitaux tibétains proposent aussi des balnéothérapies avec des cures d'une à trois semaines comprenant deux bains de plantes par jour et des massages. La température des bains est augmentée progressivement, jusqu'à parfois 45 °C en milieu de cure (avant de redescendre) avec, à la clé, moins de problèmes articulaires et dermatologiques notamment. Certains conseils simples peuvent être pratiqués à la maison. Par exemple, en cas de torticolis ou de douleurs musculaires localisées, on peut faire chauffer du gros sel dans une poêle, l'envelopper dans un torchon et en faire une compresse. Attention, c'est très chaud !

Mantrathérapie, rêves et astrologie

Poétique et spirituelle, la médecine tibétaine intègre d'autres composantes à sa vaste palette, comme l'analyse des rêves (ou le yoga des rêves, un entraînement de l'esprit pour stabiliser la prise de conscience lors du rêve), l'astrologie tibétaine ou encore la mantrathérapie. Cette méthode, considérée comme la cinquième branche de la médecine tibétaine, s'appuie sur les vibrations émises par les sons. Ils peuvent être prescrits par le médecin comme adjuvants des traitements médicaux pour toutes les situations de la vie et de la santé : petits bobos, maladies graves, stress, désordres psychologiques... On peut ainsi repartir avec une ordonnance d'une suite de cinq syllabes à répéter cinq à dix minutes par jour. Si vous voulez vous entraîner, le roi des mantras est pratiqué par tous au Tibet et facile à intégrer au quotidien : « om » à l'inspiration, « a » à la retenue de l'air et « hung » à l'expiration !

1. Cigares ou cônes d'armoise brûlés près de la peau pour que la chaleur chauffe certains points d'acupuncture.

Merci au Dr Nida Chenagtsang, directeur et fondateur de l'Académie internationale pour la médecine tibétaine (Sorig Khang International), et à Élise Mandine, instructrice praticienne et responsable de la formation en France.

À LIRE

La Médecine tibétaine et les autres thérapies holistiques de Tom Dummer (Guy Trédaniel éditeur).
Ku Nye, l'art tibétain du massage du Dr Nida Chenagtsang (Sorig publications).

PSYCHOLOGIES

AGIR SUR SA VIE

Roschdy
Zem

« Je ne cherche
plus à plaire »

- 6 clés pour penser enfin à soi
- Sexe : moins mais mieux ?
- « Je suis devenue profileuse »
- Les secrets de la médecine tibétaine
- Thoreau, le philosophe des bois
- Test : Connaissez-vous votre vrai talent ?

L'ATELIER DU MOI

Réveillez votre
sixième sens avec
Maud Kristen

DOSSIER

LES COMPLEXES
COMMENT S'EN LIBÉRER

+ TEST : Quel regard portez-vous sur vous ?

L 14205 - 400 - F : 4,50 € - RD

