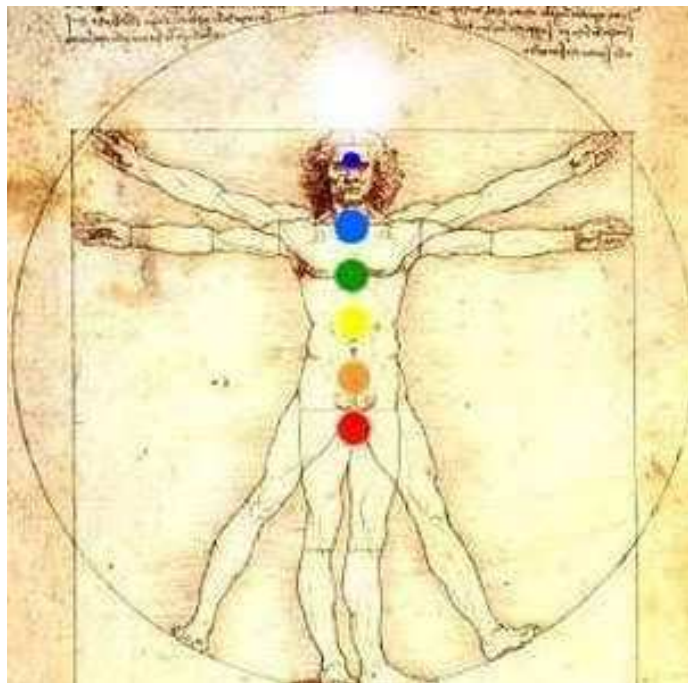


La Vie

Une question d'énergie

Christine Margot Blattmann

Travail de mémoire pour
l'obtention du Certificat de Thérapeute
en massage ayurvédique
Centre SAMA Sàrl-Vevey
2008-2010



Janvier 2011

Table des matières

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1. | Avant Propos | 2 |
| 2. | Introduction..... | 4 |
| 3. | Ayurvéda et ses racines | 5 |
| 3.1 | Définition :..... | 5 |
| 3.2 | Descriptif :..... | 5 |
| 3.3 | Sâmkhya..... | 6 |
| 3.4 | Les Doshas..... | 6 |
| 3.5 | Les Gunas..... | 6 |
| 3.6 | Les éléments..... | 7 |
| 4. | La nature « vraie » du corps humain..... | 8 |
| 4.1 | L'énergie au cœur de l'Univers..... | 9 |
| 5. | L'anatomie énergétique de l'Ayurvéda | 10 |
| 5.1 | L'organisme : « un morceau de musique » | 10 |
| 5.2 | Les Doshas..... | 10 |
| 5.3 | Description des 3 principes..... | 10 |
| 5.4 | Le Pràna | 11 |
| 5.5 | Les sous-Doshas de Vata..... | 12 |
| 5.6 | Les Nadis..... | 12 |
| 5.7 | Les Chakras | 13 |
| 5.8 | Les Marmas..... | 14 |
| 5.9 | Les Sapta Dhatus..... | 15 |
| 6. | Cette symphonie de Vie..... | 17 |
| 7. | Conclusion | 21 |
| 8. | Glossaire..... | 22 |
| 9. | Bibliographie | 24 |
| 10. | Remerciements..... | 25 |

1. Avant Propos

Si je vous parle d'énergie !

Cela vous interpelle et c'est légitime, car elle nous entoure et nous accompagne tout au long de notre vie et bien au-delà.

Elle a une énorme place au sein de nos vies, et a pris une place toute particulière au sein de la mienne, car elle est intimement liée à la science ayurvédique et fait partie intégrante de mes études en tant que thérapeute en massage ayurvédique.

Cet apprentissage de la vie m'a permis d'ouvrir une porte de connaissances à côté de laquelle nous, êtres humains, ignorons souvent à cause de notre culture, de notre façon de déduire logiquement tout phénomène, en voulant tout expliquer à travers notre mental.

Je remercie l'Ayurvéda de m'avoir ouvert ses portes à cette compréhension phénoménale de la Vie.



« Une tradition de pensées bien enracinée dans notre culture, et qui forme les esprits dès l'école élémentaire, nous enseigne à connaître le monde par « idées claires et distinctes » ; elle nous enjoint de réduire le complexe au simple, c'est-à-dire de séparer ce qui est lié, d'unifier ce qui est multiple, d'éliminer tout ce qui apporte désordres ou contradictions dans notre entendement.

Or le problème crucial de notre temps est celui de la nécessité d'une pensée apte à relever le défi de la complexité du réel, c'est-à-dire capable de saisir les liaisons, interactions et implication mutuelles, les phénomènes multidimensionnels. »

Edgar Morin¹

¹ Edgar Morin : Philosophe (alias *Edgar Nahoum*; * 21 juillet 1921 à Paris, France)

2. Introduction

La Vie, une question d'énergie.

Le mot énergie vient du latin « energia » qui vient lui-même du grec ancien « energea », qui signifie « force en action » par opposition à « dynamis » signifiant « force en puissance ».

Cette énergie, cette force en action qui fait partie de notre quotidien dont nous la mentionnons souvent dans nos discours.

Comment nous accompagne-t-elle ?

Elle est tantôt matière, tantôt mouvement, force d'action, tantôt les deux.

Régulièrement, nous nous référons à ces différents aspects de la dimension énergétique de la vie. Nous parlons volontiers en termes d'ondes ou de vibrations, bonnes ou mauvaises, positives ou négatives.

Nous l'exprimons souvent de ces différentes manières :

- force physique : on est rempli d'énergie ou en manque d'énergie
- émotionnelle : on ressent une énergie positive ou négative
- intentionnelle : on met une bonne ou mauvaise énergie à faire quelque chose.

Nous la « côtoyons » à chaque instant, tous les jours et ainsi tout au long de notre vie.

Nous la comprenons et l'utilisons également sous forme d'énergie magnétique, d'énergie nucléaire ou encore électrique, hydraulique, éolienne et la canalisons aussi avec la force des marées des océans.

L'énergie est partout où il y a mouvement, dispersion, canalisation, stockage, emmagasinage, chaleur, transformation, nourriture, lumière, production.

Je désire vous faire partager cette question de vie en liaison avec nous-mêmes et notre « corps physique », telle que nous le connaissons, et en corrélation avec la compréhension de cette même « anatomie » comprise et expérimentée par la science ayurvédique.

Bonne lecture!

3. Ayurvéda et ses racines

3.1 Définition :

Ayur (mot sanskrit) signifie vie et est aussi synonyme de la « force vitale » ou *Pràna*.

La qualité principale du *Pràna* est le mouvement. La vie elle-même est en mouvement, elle n'est jamais statique. Ainsi le mot *Ayur* implique un système changeant et vivant, un système comprenant la vie dans sa globalité et non en la catégorisant en un concept fixe.

Veda (mot sanskrit) signifie « connaissance », mais pas dans le sens « savoir ».

Savoir est un acte intellectuel, un exercice mental. Connaître est la conséquence d'une expérience vécue par l'entièreté de l'être. Donc « connaissance » n'est pas à prendre au sens du terme tel que nous l'utilisons habituellement, car la vraie compréhension de « cette connaissance » ne peut pas être acquise seulement par l'étude, par l'intellect ; *Veda* ou « connaissance » implique le genre de connaissance provenant du fait d'entrer de manière existentielle dans la vie elle-même.

Cette compréhension ne peut venir que de l'expérience personnelle même. C'est cette forme logique de connaissance provenant de l'expérience de la vie et de l'exploration des profondeurs de la vie, que nous nommons *Ayur*.

Nous comprenons par sa définition que l'Ayurvéda est par conséquent un système évolutif vivant, et non une méthode morte et ancienne. Le seul fait que l'Ayurvéda soit utilisé depuis plus de cinq mille ans, nous confirme cette observation.

3.2 Descriptif :

La médecine ayurvédique est fondée sur une démarche scientifique empirique, qui implique que cette sagesse, originaire de la Conscience Cosmique, s'est réalisée intuitivement par les *Rishis*, initiés de l'Himalaya doués de pouvoirs de vision et de révélations divines (*Shrutis*), puis, transmis par tradition orale de maître à disciple sous forme d'hymnes, de recettes magiques, d'incantations et de mélodies liturgiques, qui sont respectivement les quatre *Védas*, les quatre révélations originelles.

Plus tard, ces *Védas* ont donné lieu aux six *Darshanas* ou points de vue des doctrines spirituelles du Brahmanisme et de l'Hindouisme, notés sous forme de poèmes en sanskrit, parmi lesquels je mentionnerai, le *Sâmkhya* qui est le fondement de la conception cosmologique de l'Ayurvéda.

3.3 Sâmkhya

Selon lui, les deux principes fondamentaux de la Création sont :

Purusha, Conscience Cosmique non manifestée, le pôle masculin de l'Univers et *Prakriti*, la Force Créative agissante, le pôle féminin de l'Univers.

Tous deux sont issus de Brahman, Principe Universel ou Etre Suprême et du « son » primordial « OM » dont est issu le mouvement en lemniscate du *Pràna*, étant la Force Vitale à la base de toute Vie.

Les facultés sensorielles, ainsi que les organes moteurs, additionnés des cinq éléments de vie transportés par les cinq *Prànas*, donneront naissance aux *Tridoshas*.

3.4 Les Doshas

Il n'y a pas de véritable mot pour décrire ces principes, aussi nous occidentaux utilisons les mots originaux du sanskrit, *Vata*, *Pitta* et *Kapha* qui représentent les cinq éléments (respectivement l'Ether, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre) de la Manifestation et sont l'aspect vulnérable de l'homme, mais aussi celui de l'Univers.



La conscience est l'énergie manifestée dans les cinq principes de base, ou les cinq éléments, qui sont le contenant de la Manifestation en tant qu'énergie et représentent de ce fait, le contenu de celle-ci.

3.5 Les Gunas

Les trois *Gunas* sont les qualités fondamentales provenant de la Nature : *Sattva* qui représente l'équilibre et l'intelligence, *Rajas*, l'action et l'énergie et *Tamas* l'inertie ou la matérialité sans oublier leurs permutations et leur interactions qui

La Vie – une question d'énergie

varient sans cesse au travers des dix *Dvandvas*, qui représentent les 10 paires d'Attributs et définissent par ailleurs toute la Manifestation.

La combinaison de ces trois *Gunas* produit les cinq éléments de base – ces formes solides, liquides, rayonnantes, gazeuses et éthérées de la matière – qui sont au centre même de la pensée ayurvédique.

Descriptif :

| Les Pancha Mahabhutas | Les Gunas | Doshas |
|-----------------------|----------------|-------------|
| L'Ether (Akasha) | Sattva | Vata |
| L'Air (Vayu) | Rajas | Vata |
| Le Feu (Agni) | Sattva & Rajas | Pitta |
| L'Eau (Jala) | Sattva & Tamas | Kapha/Pitta |
| La Terre (Prthvi) | Tamas | Kapha |

3.6 Les éléments

Ces cinq éléments se trouvent au cœur de l'Univers et forment, à eux cinq, le concept primordial de la science ayurvédique et sont présents dans la base de toute matière.

C'est ici qu'intervient toute la structure complexe de la Vie sous forme d'un ensemble énergétique, d'interaction et d'interdépendance, décrivant l'Univers de même que toute forme vivante en une seule et même manifestation de l'énergie cosmique. Nous pouvons affirmer que toute matière est née de la matrice Mère Nature.

La manifestation des cinq éléments de l'Univers est apparue du « son » silencieux cosmique « OM » et des vibrations subtiles se sont manifestées au travers du souffle Créateur *Pràna*. A partir de cette vibration est apparu tout d'abord l'élément Ether. C'est alors que cet élément éthérique a commencé à se mouvoir librement et ces mouvements, créés par le principe du mouvement, c'est-à-dire l'Air, qui est l'Ether en action. Lorsque ce corps éthérique s'est mis en action, il y eut friction au travers du mouvement de l'Ether et de l'Air ce qui a créé la chaleur. Ces particules d'énergie/chaleur se sont combinées pour former une lumière intense et à partir de cette lumière, l'élément Feu s'est manifesté. Par la chaleur du Feu, certains éléments éthériques se sont dissous et se liquéfièrent, manifestant l'élément Eau, qui en se solidifiant ensuite s'est formé en les molécules de la Terre, et ainsi former l'élément Terre. Ainsi l'Ether s'est manifesté au travers des éléments Air, Feu, Eau et Terre.

Ces cinq éléments de base sont bien présents dans toute substance et tous issus de l'énergie provenant de la Conscience Cosmique. Ils sont présents dans toute matière de l'Univers. Ils nous confirment que l'énergie et la matière sont UN.

4. La nature « vraie » du corps humain

Un corps d'énergie vibratoire

Les Sages védiques (les *Rishis*) avaient compris depuis « la nuit des temps » que Tout est issu d'un « Champ Universel ».

Notre corps est, au-delà de sa forme matérielle, un « champ énergétique, dynamique et vibratoire » complexe, un microcosme qui contient tous les éléments compris dans et faisant partie de tout l'Univers. Nous ne sommes pas d'abord un corps physique, mais originellement un « corps d'énergie », qui a une apparence physique. Au même titre que tout ce qui nous entoure, animaux, arbres, plantes etc., ne sont que des formes différentes de la même « Énergie Universelle ».

L'énergie universelle est, par conséquent, l'énergie qui permet et maintient la Vie en fournissant « l'Énergie Vitale » à tout système vivant. Toute forme de matière est forme d'énergie. Ce fut prouvé par Einstein² au travers de sa célèbre formule:

$$E = mc^2$$

Dans cette formule « *E* » est énergie d'un système (matière) qui a une masse « *m* » et « *c* » est la vitesse de la lumière. Cette équation établit le fait que la masse et l'énergie sont équivalentes. Autrement dit, matière et énergie sont la double expression d'une même substance universelle. Cette substance universelle, le champ d'énergie universelle, est la source d'énergie ou la vibration originelle, dont nous sommes tous issus.

Nous pouvons la décrire par une métaphore: L'énergie vibre dans un mouvement ondulatoire, tout comme les cordes d'une guitare. Leurs vibrations basses produisent des énergies basses, et les hautes, des vibrations élevées, d'où des énergies plus élevées. Tout comme ces cordes vibrant et produisant des notes différentes, de même, les différentes vibrations ou fréquences de ces énergies produisent de la matière différente.

Nous pouvons ainsi dire que toute matière, y compris nos corps physiques, est d'une part produite à partir des basses vibrations, donc est constituée d'énergies relativement basses et d'autre part, l'énergie universelle qui nourrit, « l'énergie vitale » ou la force de vie de nos corps est produite par des vibrations ou ondulations plus élevées, contenant l'énergie haute ou très élevée, l'énergie la plus subtile.

Cette nature ondulatoire est un phénomène de résonance :

Ce fut également démontré par le physicien Broglie³, pour qui les particules élémentaires constituant la matière ne sont qu'un aspect de la réalité, l'autre aspect étant une forme de vibration d'énergie appelée les longueurs d'ondes.

Ou encore, selon l'équation d'Einstein :

$$E = hf$$

Plus la fréquence ou vibration est élevée, plus grande est l'énergie transportée.

De ce fait, chaque atome de l'Univers contient une quantité phénoménale d'énergie non manifestée, et un atome est également une combinaison de cordes.

² Albert Einstein, physicien allemand

³ Broglie, physicien français, Prix Nobel en physique 1929

La Vie – une question d'énergie

Une molécule, étant une combinaison d'atomes, est un morceau de musique encore plus complexe. Et le monde, dans sa totalité, étant une combinaison d'atomes et de molécules, c'est une symphonie.

Aussi nous pouvons concevoir le monde qui nous entoure comme une symphonie de cordes vibrant selon différentes fréquences, avec ses notes hautes et ses notes basses, allant de la note la plus haute de la gamme jusqu'à la plus basse, accompagnée de tous ses sons.

Nous sommes en réalité des êtres d'énergie vibrante, intimement liés à tout le reste dans l'Univers, grâce au Champ d'énergie Universelle, qui ne connaît ni ne voit aucune limite.

Nos corps sont de magnifiques « morceaux de musique », comme « une symphonie de Beethoven » dont les notes qui chantent sont partagées avec tout ce qui existe dans le monde. L'Univers est un grand Champ d'Energie Universelle, et nous, en tant qu'êtres humains, ainsi que tous les autres êtres vivants, en sommes une partie vitale, partageant la même énergie, « l'Energie Universelle ».

L'Ayurvéda ou Connaissance de la Vie nous l'enseigne depuis plus de 2000 ans dans le respect des liens Conscience-Energie-Matière.

« L'Energie est universelle (Univers), et est la base de toute existence et de toute Vie. »

4.1 L'énergie au cœur de l'Univers

Dans la nature tout comme dans l'Univers nous percevons cette manifestation des éléments de la manière suivante:

- L'Air, par le vent, le mouvement des étoiles ou des planètes, la position des astres, le changement de saison, la rotation terrestre, la direction des courants océaniques, la vitesse de la lumière, les changements et secousses telluriques, le déplacement du pôle magnétique.
- L'Eau, par l'humidité, la pluie, les océans, les fleuves, rivières.
- Le Feu, par le soleil, son rayonnement, sa lumière, sa chaleur, ainsi que la chaleur thermique.
- La Terre, par toutes les structures solides vivantes ou non vivantes contenue sur la surface solide.
- et l'Espace ou l'Ether qui est le contenant ou le support de l'Air, de l'Eau, du Feu et de la Terre, de tout l'Univers.

Toutes ces manifestations font également partie intégrante de notre organisme en tant que microcosme contenu dans ce macrocosme.

5. L'anatomie énergétique de l'Ayurvédā

« *L'Organisme est un grand vase où s'imbriquent contenu et contenant* » « *contenant et contenu* »⁴

5.1 L'organisme : « un morceau de musique »

Le corps humain est constitué de plusieurs « octaves », dont toutes les notes, qu'elles soient hautes ou basses, longues ou rapides, mais aussi tout ce qui entre dans la composition de ce « morceau de musique » se trouve dans l'anatomie, participant ainsi à « l'œuvre » que représente notre corps et donc tout notre organisme.

Le corps est ainsi et avant tout un ensemble d'énergie spécialisée comprenant les cinq éléments de la Manifestation, qui représente nos *Tridoshas*, littéralement nos trois *Doshas*.

5.2 Les Doshas

Comme nous l'avons vu précédemment, les trois *Doshas* sont l'aspect vulnérable de l'homme, car de leur équilibre dépendra le bien être ou le mal être de l'individu. C'est ainsi que nous comprenons la traduction de ces derniers qui signifient littéralement « vicié », « impur », « erreur », bien que cette définition ne soit pas spécialement adéquate dans ce contexte. *Dosha* est « une sorte d'organisation ». Ils sont les principes qui lient les cinq éléments dans le corps.

5.3 Description des 3 principes

- *Vata* (*Vayu & Akasha*) représente le principe cinétique, qui engendre tout mouvement et transport. Il véhicule le chaud et le froid dans l'organisme.
- *Pitta* (*Agni & Jala*) représente le principe thermique et le catabolisme, qui engendre toute transformation et représente la chaleur dans l'organisme.
- *Kapha*, quant à lui, représente le principe hydrique et anabolique, ainsi que le froid. Il engendre l'édifice de notre organisme, d'où la cohésion entre tous les éléments.

Ainsi c'est dans les *Doshas* que réside ce mystérieux passage de l'énergie à la vie. Ils veillent aux bons fonctionnements, qu'ils soient chimiques, physiques, biologiques ou émotionnels. Les *Doshas* sont indissociables par leurs interactions, ils sont interdépendants et s'influencent continuellement par le biais de leurs Attributs. Ils sont en perpétuelles relations afin que la Vie puisse se manifester et être en harmonie.

⁴ Citation du support de cours de l'Ayurvédā I“, SAMA Sàrl, Vevey

La Vie – une question d'énergie

S'il y a déséquilibre dans cette harmonie, c'est alors que les *Doshas* portent toute leur signification. Les *Doshas* « viciés » vont affecter les tissus (*Dhatus*) de l'organisme et engendrer un mal être, voir la maladie.

Ils expriment ainsi la nature de l'énergie vitale qui circule à l'intérieur de l'organisme (tout comme dans l'Univers) et déterminent les forces qui agissent lorsque fonctionnent le corps et l'esprit.

« Vata, Pitta et Kapha, ce groupe de trois doshas dans leur état naturel ou dans leur état de déséquilibre, donnent vie au corps et le détruisent également »
Ashtanga Hridaya I.6

Suivant la description de ces trois principes, nous remarquons que *Vata* est le seul principe qui véhicule la manifestation par le fait qu'il engendre le mouvement. Sans lui, les deux autres principes (*Pitta & Kapha*) ne pourraient se mouvoir. *Vata* est le vent, il est donc partout où il y a mouvement et où la vie s'exprime, mais il est aussi l'éther qui est le contenant de tous les éléments. Ainsi nous comprenons toute l'importance de *Vata* et tout spécialement par rapport au vent et à l'espace qu'il représente et qui permettent et engendrent le mouvement, la vie à « la mélodie », tout notre organisme : « ce magnifique morceau de musique ».

5.4 Le Pràna

Tout comme dans la Création, *Pràna* (cette force cosmique) donne l'impulsion à *Akasha* pour créer l'Univers. Il permet que la vie soit envisageable, et propre à la Manifestation dans son ensemble. Il est donc partout et représente l'énergie sous-jacente à l'esprit comme à la matière en animant chaque cellule vivante, chaque pensée, chaque mouvement. Lorsqu'il pénètre dans le corps physique et dans le système nerveux, il se divise en cinq différentes formes de souffles.

On lui reconnaît donc cinq déclinaisons que l'on nomme les cinq *Vayus* ou les cinq vents de *Pràna*, qui sont respectivement les cinq sous-groupes ou sous-*doshas* de *Vata*.

5.5 Les sous-Doshas de Vata

Les *Vayus* vivifient à la fois les corps grossiers, mais également subtils.

- *Pràna Vayu* est « le souffle qui va vers l'intérieur ». Il est lié au Chakra du cœur et régit la respiration.
- *Udàna Vayu* est « le souffle qui monte ». Il opère dans le Chakra de la gorge et exerce son influence sur le diaphragme et la respiration.
- *Samana Vayu* est « le souffle qui assimile » et œuvre dans le Chakra du nombril. Il régit les mécanismes de la digestion.
- *Apàna Vayu* est « le souffle qui descend ». Il circule dans le Chakra inférieur. Il régit la nutrition et l'excrétion du corps grossier.
- *Vyana Vayu* est « le souffle qui répand ». Il émane du second Chakra. Il imprègne et nourrit le corps.

C'est ainsi sous forme de *Vata* circulant dans l'organisme, que *Pràna* représente l'énergie vitale de *Vayu*.

Nous pouvons pratiquement affirmer que *Pràna* et *Vayu* sont des synonymes en partageant la même impulsion sur toute vie : de la Création de l'Univers à tout organisme vivant.

« Vayu nous montre qu'il est le moteur essentiel de l'Univers et également celui de l'organisme en tant que souffle vital. »⁵

Ce souffle vital nous est transmis non seulement par notre respiration, mais également par nos centres énergétiques *Chakras* et points vitaux *Marmas* qui font le lien entre l'extérieur et l'intérieur de notre organisme. Les *Nadis*, leur permettent de circuler dans notre organisme et bien au-delà.

5.6 Les Nadis

Nadi, venant de la racine sanskrite « nad », signifie mouvement, océan, courant.

Ces canaux subtils constitués de matière et englobant la totalité de notre organisme ne sont pas visibles à l'œil nu pour le commun des mortels. Ils contribuent donc à faire circuler la vie en nous. Ils véhiculent, par *Vayu* qui est cette force cosmique de l'air à l'origine de tous ces canaux subtils, ces différentes formes d'énergies pràniques.

⁵ Représentation extraite du cours Théorique de l'Ayurvèda I, SAMA Sàrl, Vevey

La Vie – une question d'énergie

Ils jouent ainsi un rôle majeur, voir indispensable à l'équilibre énergétique de notre psychisme et de notre corps physique.

« *Sans Vayu et sans les Nadis, le corps ne serait qu'un objet inerte.* »

Les carrefours importants de ces *Nadis* sont nos centres énergétiques des *Chakras*, ainsi que nos points vitaux des *Marmas*.

5.7 Les Chakras

Chakra signifie « roue » ou « disque en rotation » pour symboliser l'énergie qui y circule sous forme de petits tourbillons.

Les *Chakras*, principalement au nombre de sept, sont placés sur un axe verticale, de la racine de notre colonne vertébrale jusqu'au sommet de notre crâne et sont tous liés aux canaux énergétiques (*Nadis*) dans lesquels circule l'énergie vitale. Ils tournent sur eux-mêmes et sont capables de produire de l'énergie. Il est à noter également que, d'après les textes anciens, il n'y aurait pas un seul point de notre corps qui ne soit un organe sensible capable de capter et transformer l'énergie. Des textes parlent de plus de huitante mille *Chakras*, mais ceux-ci joueraient un rôle plus secondaire.

Nous remarquons sur le tableau énergétique ci-dessous, que les emplacements des principaux *Chakras* correspondent à la localisation de nos sept zones neurologiques importantes, sept plexus physiques où se mêlent les innervations parasympathique et sympathique de notre corps. Tout en n'étant pas nos plexus physiques, les *Chakras* sont au corps subtil, ce que nos organes sont au corps physique. Ainsi, ils captent l'énergie prânique nécessaire à la vie en énergie individuelle (chaleur, énergie chimique, mécanique, psychique, mentale et spirituelle), et la distribuent, l'accumulent et la transforment selon les besoins par l'intermédiaire du corps subtil.

Tout *Chakra* reçoit et émet un rayon de *Pràna* d'une couleur subtile et différente des autres, suivant les énergies vibratoires qui le caractérise.

Ainsi les *Chakras* canalisent et distribuent l'énergie à travers les *Nadis* vers les différentes parties du corps physique, mais également du corps subtil et causal et vice-versa. Cela veut dire que les *Chakras* permettent aussi le chemin inverse des énergies. Ils permettent à la conscience physique d'expérimenter les qualités des corps subtils.

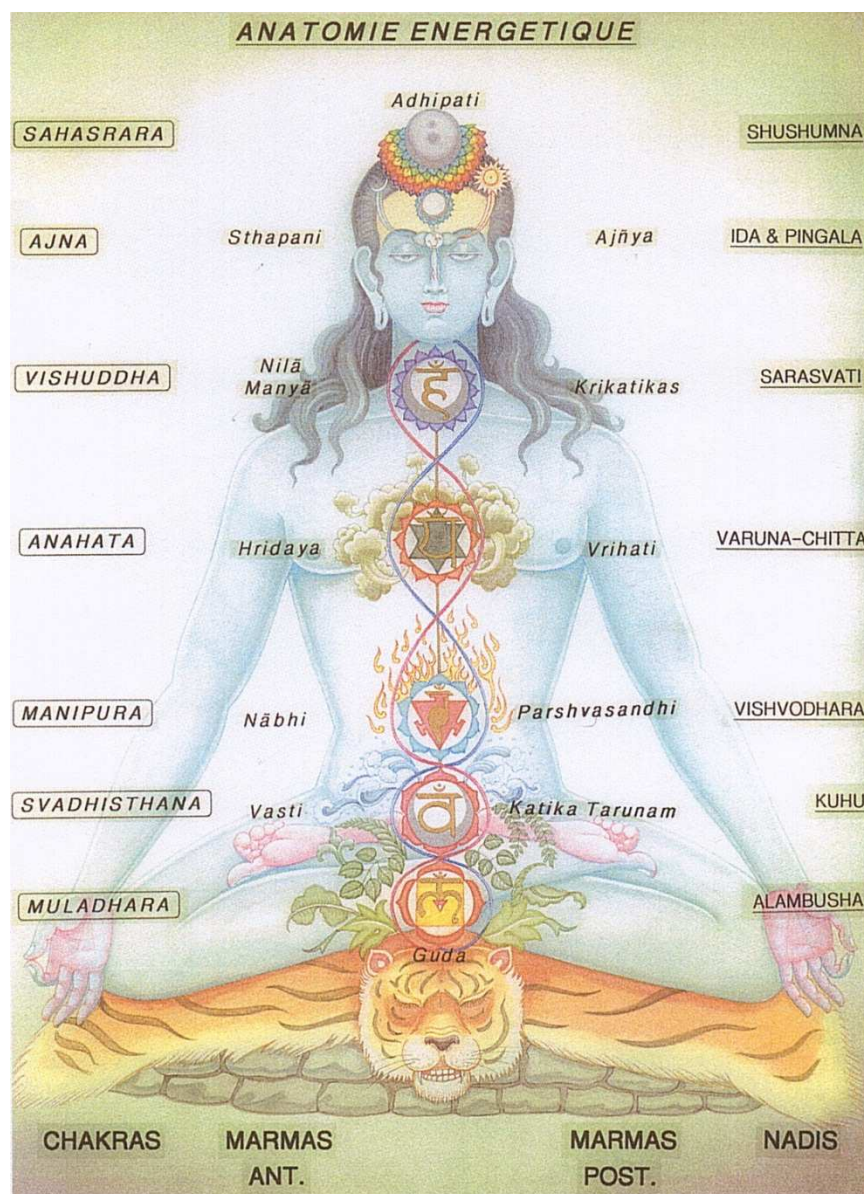


Schéma des corrélations énergétiques⁶

5.8 Les Marmas

Marma, mot sanskrit qui signifie « caché », « secret ».

Dans la science ayurvédique, la définition des points *Marmas* est quelque peu différente. Elle fait allusion « aux jointures » ou « points vulnérables », où tous les canaux du corps (*Scrotas*) se croisent.

Selon l'Ayurvéda, nous pouvons compter au nombre de cent-huit points répartis sur toute la surface du corps et de la tête, mais il est à noter que, de même que les

⁶ Chakras and Elements by Pieter Weltevreden, inspired by Harish Johari, Edition Jan van Baarle, Amsterdam. Légende : SAMA-Swiss Ayurvedic Medical Academy Sàrl, Corseaux

La Vie – une question d'énergie

Chakras, les *Marmas* y sont en un nombre incalculable et jouent un rôle également secondaire pour notre organisme.

Ils représentent l'anatomie interne à la surface du corps et sont, en quelque sorte, « des fenêtres » ou « sorte de gares de triage » par lesquelles l'énergie prânique peut circuler et être dirigée aux travers de *Nadi* et *Chakra* dans tout l'organisme. Ils sont principalement utilisés par la chirurgie, le massage, ou les arts martiaux et tout spécialement par l'art martial du Kerala qui a été le premier à connaître tout le système des *Marmas*. Ainsi, par le massage, nous pouvons utiliser les *Marmas* et équilibrer l'énergie prânique dans notre organisme.

Nous remarquerons, d'après le schéma énergétique précédent, qu'à chaque point *Marma*, correspond un emplacement de *Nadi* et d'un *Chakra*.

L'Ayurvêda considère l'anatomie humaine, suivant un ensemble de différents conduits organisés allant des plus grossiers aux plus subtils, tels que les *Dhamanis*, *Sîras*, *Scrotas*, *Nadis*, ainsi que nos centres énergétiques subtils *Chakras* et nos points vitaux *Marmas*, dont l'énergie s'écoule non seulement pour nourrir nos organes vitaux, mais également pour construire nos sept tissus (*Sapta Dhatus*) qui représentent l'édifice de tout notre organisme.

5.9 Les Sapta Dhatus

Ces *Sapta Dhatus* entretiennent un rapport très étroit avec les cinq éléments (*Mahabhutas*), par l'intermédiaire des *Doshas*. Intimement liés à ces derniers, ils participent à la constitution de notre organisme dans sa totalité et conditionnent tout le fonctionnement de notre corps. L'augmentation ou la diminution d'un des *Dhatus* est en relation directe avec le déséquilibre d'un ou plusieurs *Doshas*. Chaque *Dhatu* est constitué d'un ou plusieurs éléments.

Description :

- *Rasa Dhatu* : signifie plasma, essence, sève, jus. Il est en relation avec l'élément eau (*Jala*).
- *Rakta Dhatu* : signifie sang, ou ce qui est rouge. Il est en relation avec l'élément feu (*Agni & Jala*).
- *Mamsa Dhatu* : signifie, chair, muscle, dont le préfixe « mam » signifiant « tenir fermement ». Il est en relation avec les éléments terre (*Prthvi*), eau (*Jala*) et feu (*Agni*).
- *Meda Dhatu* : signifie graisse, huileux gras. Il est en relation avec l'élément eau (*Jala*).
- *Asthi Dhatu* : signifie os, dont le préfixe *sta* signifiant « se tenir debout », « endurer ». Il est composé des éléments terre (*Prthvi*) et air (*Vayu*).
- *Majja Dhatu* : signifie moelle, nerfs, dont le préfixe *maj* signifie « sombre, profond ». Il est composé des éléments terre (*Prthvi*) et eau (*Jala*).
- *Shukra Dhatu* : signifie fertilisation, dont le préfixe « *shuk* » signifie « lumineux, semence, Vénus ». Il est relié à l'élément eau (*Jala*).

La Vie – une question d'énergie

Il est à noter que l'Ayurvédā fait également mention d'un huitième *Dhatu* qui serait *Ojas* (essence subtile de *Kapha*) et qui représenterait dans ce contexte l'énergie Divine du septième *Chakra* (*Sahasrara*). Il y a une relation intime entre *Rasa Dhatu* et *Ojas*, car si *Rasa* manque, il n'y aura jamais d'*Ojas*.

Nous pouvons dire que les fonctions primordiales de notre organisme : la respiration, la nutrition, l'assimilation ainsi que l'évacuation sont ainsi assurées par la circulation de l'énergie à travers les sept *Dhatu*s. De fait, ces quatre fonctions sont garanties par les trois *Doshas* pendant le processus de circulation, de transformation ou d'évacuation dans l'organisme, et ceci grâce aux pulsions organiques qu'ils accomplissent en permanence dans tout notre organisme.

Vata préside essentiellement à la respiration et l'évacuation, *Pitta* à la transformation et à l'assimilation et *Kapha* à la nutrition et à l'immunité.

« C'est dans le lien de cette unité « d'énergie », que la Vie peut se mouvoir »

6. Cette symphonie de Vie

L'Ayurvéda en tant que Connaissance de la Vie nous montre à chaque instant que nous faisons bien partie de ce Monde Manifesté et qu'en tant qu'êtres humains, nous sommes bien une force d'énergie plus ou moins concentrée et partageant le même courant d'énergie universelle avec tout ce qui nous entoure.

La pensée ayurvédique a gardé la manière d'exprimer le lien entre le corps et l'esprit en acceptant, en observant et en intégrant tous les phénomènes de la vie par son intuition et sans vouloir les différencier, c'est-à-dire comme faisant partie d'un Tout, et non comme le considère habituellement notre culture occidentale.

Ainsi, dans notre système de pensées, nous aimons séparer ce qui est lié, ou alors il nous faut comprendre « les choses » d'un point de vue rationnel, toujours en termes de preuves et en formant des hypothèses, basées sur une dichotomie entre corps et esprit, car nous n'avons pas de modèle pour exprimer le lien qui existe entre les deux, et entre toute chose en général.

L'Ayurvéda nous enseigne, par sa connaissance, de ne pas séparer ce qui est lié, permet à l'énergie Vitale de faire le lien entre les différents niveaux de l'Être, qu'ils soient physiques ou psychologiques.

Nous comprenons mieux maintenant pourquoi dans nos discours nous mentionnons souvent :

- Nous nous sentons vidé de notre énergie ou nous nous sentons en pleine forme
- Nous ressentons une énergie positive ou négative envers quelqu'un
- Nous mettons une bonne ou mauvaise énergie à entreprendre quelque chose

En Ayurvéda, cette liaison est résumée sous forme de concepts traduits, chez nous occidentaux, par « énergie »⁷

Cette énergie, que nous avons du mal à comprendre, et cherchons à savoir exactement de quelle manière elle agit en nous, représente toutes les énergies identifiées par la science occidentale, auxquelles il faudrait ajouter l'énergie psychique qui, à travers les émotions, met le corps en mouvement. Aussi ce concept pour nous occidentaux « flou », et du fait que nous ne pouvons donner une définition précise de « cette énergie Vitale », mais grâce à son « imprécision », permet à l'Ayurvéda en tant que médecine intuitive et holistique, de nous montrer que cette énergie agit à tous les niveaux de l'être humain sans la cloisonner. C'est un continuum entre matière et pensées.

⁷ Thierry Janssen 2006

La Vie – une question d'énergie

Suivant la description que j'ai donnée, et selon la formule d'Einstein au début de ce travail, il y a équivalence entre matière et énergie : celle-ci se présentant tantôt comme « matière », tantôt comme « en action », tantôt les deux à la fois.

Lorsque ces énergies agissent sur le *Pràna*, que ce soit par le massage corporel, le massage des points *Marmas* ou l'acupressure de ces derniers, par la respiration ou à travers des postures de yoga, elles permettent une fluidité parfaite entre tous les niveaux de l'être humain, entre la pensée, son intellect ou son ressenti, entre sa détente mentale et sa relaxation corporelle.

Nous remarquons que cette énergie Vitale se trouve où il y a une information, une intention, un mouvement.

« L'énergie Vitale se trouve où il y a une information. »

De ce fait, la manière dont nous la mentionnons dans nos discours : « j'aimerais retrouver la forme », « j'y ai mis toute mon énergie (à faire quelque chose) », ou encore : « cette situation m'a vidé ! », sont des formes d'information et non de la « matière/énergie ». Il y a que la « matière/énergie » condensée et le principe organisateur de cette « matière/énergie » sont en effet de l'information.

La matière, l'énergie et l'information sont trois façons d'aborder la nature des choses, des actions, des non-actions et ainsi que toutes choses.

Lorsque nous sommes épuisés, surtout moralement, une simple information, par exemple un coup de fil amoureux, un remerciement, une bonne nouvelle, un compliment peuvent nous redonner instantanément toute notre « énergie ». En fait, nous n'avons pas « manqué d'énergie », mais celle-ci trouvait en nous un barrage qui l'empêchait de circuler. Inversement, nous pouvons remarquer, en une fraction de seconde, qu'un autre coup de fil, une mauvaise nouvelle, une colère ou une déception peuvent nous jeter dans un malaise insupportable et nous vider de notre « énergie ». On le voit à travers ces exemples simples de notre vie de tous les jours que toute information, positive ou négative, influence l'équilibre énergétique de tout notre organisme.

Il nous est difficile de comprendre, pour nous occidentaux, comment une attitude positive ou négative influence la santé du corps. Cela n'est possible que si l'on accepte d'abandonner le concept cartésien de séparation et la volonté de tout analyser.

De même nous pouvons dire que si quelqu'un n'est plus cohérent avec lui-même, ou trahit ses intentions et ses aspirations profondes, il peut entrer en dépression et, de ce fait, perdre son « énergie ».

Ces sensations de pertes d'énergie ou de gain d'énergie font partie en réalité de notre résistance psychique, physique et immunitaire, et sont directement liées à notre système réflexe qui nous envoie des signaux d'inconforts ou de confort, et ainsi nous informent si nous sommes en accord ou non avec notre propre Nature ainsi que notre entourage. Nos réactions et nos actions sont déterminées par notre Constitution (nos *Doshas*) et le conditionnement de nos vies, l'ennemi de notre équilibre de vie étant principalement les contraintes extérieures. Il n'y a pas de différence entre l'homme et l'univers, ainsi tous les cycles et rythmes de la nature se trouvent dans notre organisme, c'est ce qu'on appelle les biorythmes.

La Vie – une question d'énergie

Nous ne devons pas craindre de nous regarder tels que nous sommes, d'accepter nos *Doshas* et de bien les connaître, afin de vivre en harmonie avec nous-même et la nature, car c'est notre mode de fonctionnement qui détermine le contenu de notre conscience ainsi que le niveau d'énergie de notre corps. Si nous restons en accord avec nous-mêmes et tous les phénomènes, alors nous pouvons à nouveau agir dans le monde et nos pensées redeviennent créatives. Nous nous sentons plus stable, agissons avec discernement et acceptons tout changement, car grâce à la créativité tous nos états d'esprit peuvent à nouveau se développer.

Pour illustrer ceci, prenons l'exemple de la manière dont nous cultivons ou produisons notre agriculture « chimique », où nous cultivons des plantations entières « hors-sol » sans respecter la cohérence biologique de ces dernières avec leur système biologique naturel. A cause de cela, elles perdent de leur vitalité, c'est-à-dire de leur potentialité et de leur force en action, leur énergie.

La nourriture a une influence directe sur notre santé, sur l'édifice de notre corps physique, sans oublier le bon fonctionnement physiologique, mais également psychique de notre organisme. Tout cela a une influence directe sur notre personnalité, notre Ego. C'est pourquoi, nous pouvons admettre qu'en produisant une agriculture biologique ; et tout spécialement en cultivant une agriculture biodynamique qui prend en compte non seulement le processus biologique de base de l'agriculture, mais également le fonctionnement biologique des sols, des végétaux, et aussi de la relation avec les rythmes lunaires et planétaires, c'est-à-dire en respectant ses besoins naturels elle sera « énergétiquement plus vivante ».

Si nous cultivons nos aliments sans les respecter, nous créons des incohérences dans les systèmes naturels et nous leur enlevons de la vitalité à tous les niveaux : biologique, mécanique, énergétique ou intentionnel.

Il nous est vital de rester « lié » avec la nature, car c'est elle qui nous nourrit et fait partie intégrante de notre vie en partageant les même éléments et qualités ; elle nous permet de vivre en bonne santé et en harmonie avec elle, et notre vraie Nature.

Malheureusement, l'homme a développé une vision prétentieuse de l'être humain en prétendant se placer en dehors de la matière. Il se place au centre du sujet, en croyant pouvoir tout maîtriser. L'homme croit dominer la nature, la contrecarrer, l'empêcher de suivre ses cycles naturels sans s'en soucier et en oubliant, que lui-même, de tout son Etre, en est partie intégrante en partageant les mêmes principes de Vie.

La Vie – une question d'énergie

Il est à noter qu'à l'ère de la communication, des astrophysiciens observent des phénomènes d'accélération dans l'Univers. Nous assistons à une expansion un peu « sauvage » de l'énergie, et nous en subissons les conséquences sur le plan énergétique aussi.

« Nous semblons vivre un flux accéléré, comme à l'époque de l'invention de l'accélérateur »⁸

Nous nous plaignons de ne « plus avoir de temps », d'être dispersé, saturé ou d'avoir le sentiment que la vie va « dans tous les sens ». Nous ne prenons plus le temps de visiter notre voisin, nos familles, mais leur envoyons des « e-mails » ou des « sms », et nous perdons la notion de relation et d'échange. Nous avons toute une panoplie de machines, d'ordinateurs de manière à être plus efficace et toujours plus rapide dans notre quotidien. Nous nous oublions littéralement, et nous ne nous apercevons même pas que dans notre culture si « performante » et imprégnée de « communications », nous ayons oublié l'essentiel, de faire les liens.

« De vivre en relation « d'énergie » et « de vitalité » entre nous êtres humains. »⁹

⁸ Thierry Janssen, 2006

⁹ Thierry Janssen, 2006

7. Conclusion

« L'important, est le lien »¹⁰

Pour « déborder » d'énergie, nous devons apprendre à nous connaître et bien définir nos besoins essentiels. Cela peut prendre une vie pour aller jusqu'au fond de soi, pour comprendre quelle est notre essence, d'où elle vient, et comment nous pourrions y répondre.

Autrement dit où s'allume notre vitalité profonde.

Nous devons déployer une énergie créatrice tout comme une Connaissance de Soi prodigieuse pour vivre une cohérence avec ce que nous sommes profondément.

L'Ayurvéda et sa « Connaissance de Vie » m'a ouvert les portes et me montre jour après jour où est l'Essentiel.

Nous avons un grand besoin de renouer les liens.

L'homme d'aujourd'hui est comme coupé de ses racines, de ses liens. Nous avons perdu le contact avec la Terre. Nous avons inventé beaucoup d'outils, que ce soit en communication, dans les hautes technologies, la médecine, la science, et tous nous apportent un grand progrès. Malheureusement, nous ne savons pas les mettre au service de notre réel besoin et avons perdu en cours de route une façon de ressentir la Vie.

Le monde se sentirait meilleur si l'on prenait conscience de cette unité, de cette unité de Vie.

Il m'est donc apparu vital de montrer toute l'importance de l'Ayurvéda qui nous enseigne la « Connaissance de la Vie », qui nous permet de comprendre la Vie en tant que la manifestation d'une seule Réalité. Nous pouvons dès lors aborder l'être humain dans sa globalité et non le séparer comme nous avons l'habitude de le faire. Il s'agit simplement de s'accepter en tant que « corps-âme-esprit ».

Notre Energie de Vie.

¹⁰ Linus Pauling/Prix Nobel

8. Glossaire

| | |
|-------------------|---|
| Agni | Notre feu digestif – Un des cinq éléments (Pancha Mahabhuta) qui constituent tout l'univers. Agni=Feu |
| Akasha | Ether – Représente le vide, l'espace - Un des cinq éléments (Pancha Mahabhuta) qui constituent tout l'univers |
| Ayus | La Vie |
| Chakra | Centre d'énergie subtile |
| Dhamanis | Artères, qui sont des conduits organiques |
| Darshana | Point de vue, doctrine |
| Dhatus | Tissus du corps, au nombre de sept |
| Dosha | Les trois énergies vitales (Vata, Pitta, Kapha) |
| Guna | Attribut – représentant les qualités principales de la nature |
| Jala | L'Eau - Un des cinq éléments (Pancha Mahabhuta) qui constituent tout l'univers |
| Kapha | Humeur biologique de l'eau |
| Mahabhutas | Les cinq éléments de la Manifestation |
| Marma | Point vital, point d'acupressure |
| Nadi | Rivière, courant. Canal subtil de circulation des énergies vitales du corps |
| Ojas | Principale réserve d'énergie du corps et de l'esprit |
| Pitta | Humeur biologique du feu |
| Prakriti | Nature Première, état naturel, constitution |
| Pràna | Force Vitale – Souffle de Vie |
| Prthvi | Terre – Un des cinq éléments (Pancha Mahabhuta) qui constituent tout l'univers |
| Purusha | Conscience de l'Être. Principe de Conscience cosmique |
| Rajas | Principe intermédiaire d'énergie des trois qualités de la nature (Prakriti) |

La Vie – une question d'énergie

| | |
|------------------|--|
| Rishis | Initiés de l'Himalaya – êtres ni dieux ni hommes, doués de pouvoirs de vision et de révélations divines |
| Sahasrara | Chakra coronal. Le lotus aux mille pétales |
| Samkhya | Dénombrement des constituants cosmiques et psychiques de tout ce qui existe, entre 300 et 100 avant J.C. |
| Sanskrit | Ancienne langue sacrée de l'Inde ancienne |
| Sattva | Principe d'harmonie le plus élevé des trois qualités de la nature (Prakriti) |
| Shrutis | Révélation divines par la vision et l'audition directe reçues par les Rishis |
| Sîras | Veines, qui sont des conduits organiques |
| Srotas | Divers conduits organiques et subtils |
| Tamas | Principe d'inertie le plus bas des trois qualités de la nature (Prakriti) |
| Tridoshas | Les trois humeurs biologiques (Vata, Pitta, Kapha) |
| Vata | Humeur biologique de l'air |
| Vayu | L'Air – Un des cinq éléments (Pancha Mahabhuta) qui constituent tout l'univers |
| Veda | Connaissance |

9. Bibliographie

L'Ayurvéda, support de cours théorique, SAMA Sàrl, Vevey
Rédigé par les soins de M Jean-Pierre Bigler & Drs. Simone Hunziker

La Santé par L'Ayurvéda – Dr. David Frawley
Edition Turiya – ISBN : 2-9518019-2-0

Traité d'Ayurvéda – Gérard Edde
Edition Guy Trédaniel – ISBN 2-85707-253-8

Ayurvéda et Marmathérapie – Dr. David Frawley
Editions Véga – ISBN 978-2-85829-472-5

La Solution intérieure – Thierry Janssen
Edition Fayard – ISBN 978-2-266-16491-7

Anatomie de l'Esprit – Caroline Myss
Edition J'ai lu – ISBN 978-2-290-33434-8

Article du magazine : Nouvelles Clés no 49
Dossier spécial : la santé est en nous, Thierry Janssen 2006

10. Remerciements

A

Séverine, pour sa lecture et ses corrections.

Francis, pour ses connaissances informatiques et la mise en page.

Louis, pour ton soutien et ton côté critique.

Jean-Pierre et Simone, pour votre disponibilité et la qualité de vos cours.

Axelle et Boris, tout simplement pour votre amour et votre patience.

Un grand merci à vous tous