



Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

www.ayurveda-provence.com

Se soigner avec l'ayurveda ou Le Pancha Karma selon le Caraka-Samhita*

L'objectif du Pancha Karma est

- Favoriser la bonne santé par le régime alimentaire et hygiène de vie au quotidien en tenant compte des influences des saisons et situation géographique (Dinacharya et Ritucharya).
- Préparer le corps aux thérapies régénérantes (Rasayana et Vajikarana).
- Traiter les maladies en éliminant les déchets du corps (excès de mala).
- Traiter les maladies en éliminant les doshas (vata, pitta, kapha) en excès du corps.
- Prévenir les maladies en arrêtant la réapparition de l'aggravation des doshas.

Le Pancha Karma est efficace pour tout type de problèmes elle consiste donc principalement à éliminer les doshas et malas viciés dans le corps.

Processus de l'installation de la maladie

Le mala est le résultat normal du métabolisme (agni). Lorsqu'il augmente au-delà de l'aptitude du corps à s'en débarrasser, il s'accumule et déséquilibre la fonction du dosha. Au mala en excès vient s'ajouter ama (toxine) qui est aussi le produit d'un mauvais métabolisme (agni). L'augmentation de mala et ama limite le mouvement des doshas et est la cause de l'installation de la maladie.

Le Pancha Karma propose des techniques de **Réduction** – équilibration/nettoyage- (Langhana) et de **Tonification** (Brimhana).

On commence toujours par une technique de réduction. En effet ce concept est unique à l'ayurveda et constitue le protocole principal de tous les traitements.

Ainsi les thérapies à base de plante et régime alimentaire ne seront efficaces qu'après que le corps soit équilibré et nettoyé par les techniques Langhana qui sont shamana (ou palliation/équilibration) et shodhana (ou purification/nettoyage).

Les techniques de tonification (Rasayana et Vajikarana) ne viendront que plus tard dans le traitement



Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

www.ayurveda-provence.com

Shodhana est le premier de tous les traitements. Il comprend dans l'ordre

- le vomissement (vamana) pour équilibrer Kapha
- La purgation (Virechana) pour équilibrer Pitta
- Le lavement à l'huile (Basti anuvasana) pour équilibrer Vata
- Le lavement nettoyant (Basti niruha) pour équilibrer vata
- Le Nasya (Nettoyage nasal) pour équilibrer vata

Certaines écoles ajoutent la saignée (Rakta Mokshana) équilibre pitta et ne font que un lavement.

Ces techniques de shodhana suivent la sagesse naturelle et le fonctionnement naturel du corps. Le nettoyage du corps se fait par les orifices naturels du corps et selon les mouvements (vayus) du corps.

Le shodhana sera appliqué en fonction des saisons au moment où le dosha est en aggravation.

Le shodhana est une puissante thérapie, c'est pourquoi il est intéressant de préparer le patient tant psychologiquement que physiologiquement. Cette technique de préparation utilise en autre massages et application d'huile, bain de vapeur. C'est la thérapie du **Purva Karma***. Le Purva Karma est une approche thérapeutique déjà très complète. On peut parler de « petit » Panchakarma.

* Extrait de formation au panchakarma de l'institut européen d'études Védiques
www.ieev.com

* Le Purva Karma est proposé par Ayurveda Provence, plus d'infos sur le site
www.ayurveda-provence.com