AYURVEDA

WEISS Séverine
Infirmière CH Erstein
D.U Soins somatiques en Santé Mentale
Membre du collège français d'Ayurvéda

PLAN :

A. L'Ayurvéda : 1- Cadre législatif
2- Thérapie psycho corporelle
3- Origine et histoire

B. Principes : 1- Généraux (les soins)
2- Les doshas (énergies) :
Vata_Pitta_Kapha
3- Les doshas et les dhatus (tissus)
4- Du déséquilibre à l'éclosion des symptômes
5 - Les grands principes de traitement

C. L'ayurvéda en psychiatrie : 1. Prakriti (constitution)
2. Massage Abhyanga
3. Organisation des séances

Cadre législatif

- **Décret infirmier** : code de la santé publique juillet 2004 :

- Article R4311-2 « *Les* ***soins infirmiers, préventifs, curatifs ou palliatifs*** *intègrent qualité technique et qualité des relations avec le malade. …Ils ont pour objet….en* ***tenant compte de la personnalité de la personne dans ses composantes physiologiques, psychologiques et physiques*** *de…*
- *Protéger, maintenir, restaurer et promouvoir la santé physique et mentale des personnes.*
- *De participer à la* ***prévention, à l'évaluation et au soulagement*** *de la* ***détresse physique et psychique*** *des personnes… »*

L'Ayurvéda : thérapie psycho corporelle

- Les **méthodes psycho corporelles** comprennent l'ensemble des approches thérapeutiques se servant du **corps comme médiation**.
- Ne **pas considérer l'impérialisme d'une méthode par rapport à une autre**.
- Elle doit s'inscrire dans une démarche de soin en **complémentarité** des autres soins et thérapies déjà proposés.
- Réalisées **sur prescription médicale** suite à une **réflexion d'équipe de soin pluridisciplinaire .**
- Être prodiguées par des **personnes formées à ces approches.**

Origine et histoire

- Le mot '**AYURVEDA**' est composé des mots sanskrit '**AYUR**' (Vie) et '**VEDA**' (Connaissance)

- *« La science qui transmet la connaissance de la vie en décrivant ce qu'est une vie heureuse ou malheureuse, bénéfique ou néfaste, longue ou courte ainsi que tous les comportements et substances pouvant augmenter ou diminuer la longévité »*

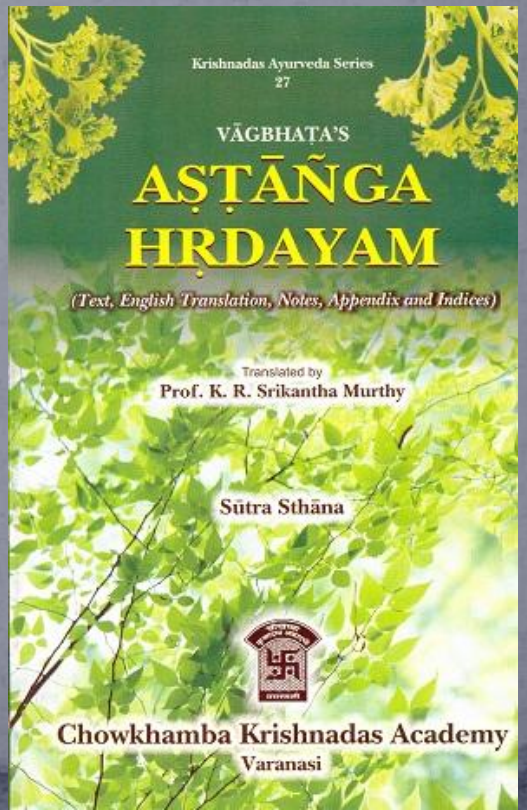
Origine et histoire

- L'Ayurvéda est la **médecine Indienne** Antique datant d'il y a + de 5000 ans, elle a été légué par les anciens grands sages selon une approche basée sur : **l'observation, la recherche, l'analyse et la méditation.**

- Pratiquée et reconnue en Inde et au Sri Lanka. Elle est reconnue par l'OMS depuis 1982 comme véritable système de médecine traditionnel. Pratiquée avec succès depuis 5000 ans elle évolue et s'enrichie constamment.

Origine et histoire

- l'Ayurvéda fut transcrite, tout d'abord dans le Rig Véda, puis dans l'Attarva Véda, puis le **Charaka Samhita** et **l'Ashtanga Hridayam**, ces deux derniers ouvrages **servent de référence** et sont toujours utilisés.



Principes généraux :

- Le but de l'Ayurvéda est la promotion, le maintient et le prolongement d'une **vie heureuse** et en **bonne santé**.

- Selon l'Ayurvéda, la santé repose sur la capacité de l'individu à **vivre en harmonie avec lui-même et son environnement**, la **maladie** apparaît quand cet **équilibre est rompu**.

- *« Les **causes de la maladie** relatives à l'esprit et au corps sont au nombre de 3 : **mauvaise** utilisation, utilisation **excessive** ou **insuffisante**, du **temps,** des **facultés intellectuelles** et des **objets des sens**. » (=Nija)* *Charaka Samhita*

Principes généraux :

- C’est un **système complet et individualisé** dont l’objectif est **d'améliorer la santé émotionnelle, physique et mentale.**
- Principe HOLISTIQUE.

- L’Ayurvéda aide « *…La personne désireuse d’une longue vie qui permet de réaliser dharma (le chemin de vie, le devoir), artha (l’abondance) et sukha (le bonheur)…* ».*Astanga hrdayam*

- la santé et la maladie ne sont pas déterminées à l'avance et la vie peut être prolongée par l'effort humain et l'attention portée au mode de vie.

Principes généraux :

- Les 8 branches de l'Ayurvéda :

KAYA : médecine générale
DAMSTRA : ORL
SHALYA : chirurgie
AGADA : toxicologie
GRAHA : psychiatrie
BALA : pédiatrie
JARA : gérontologie
Vroushya : aphrodisiaques

Principes généraux : les soins

- La dynacarya : **la routine quotidienne** habitudes de vie, environnement… L'Ayurvéda donne des principes de bases permettant de maintenir l'équilibre de la santé.

- La **diététique et la pharmacopée**

- Les **massages** (oléation)

- Les **pancakarma** : **purifier le corps** en éliminant les éléments toxiques de l'organisme. Il comprend les méthodes suivantes :

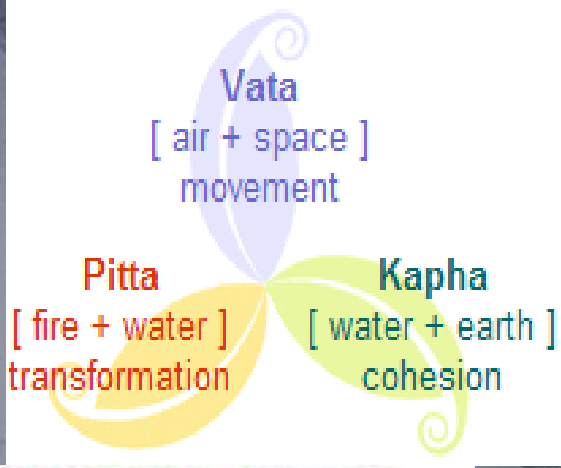
  Vomana : le **vomissement** thérapeutique,*Virecana* : la **purgation**, *Basti* : le **lavement**, *Nasya* : l'**élimination** des toxines **par le nez**, *Raktamoksha* : la saignée

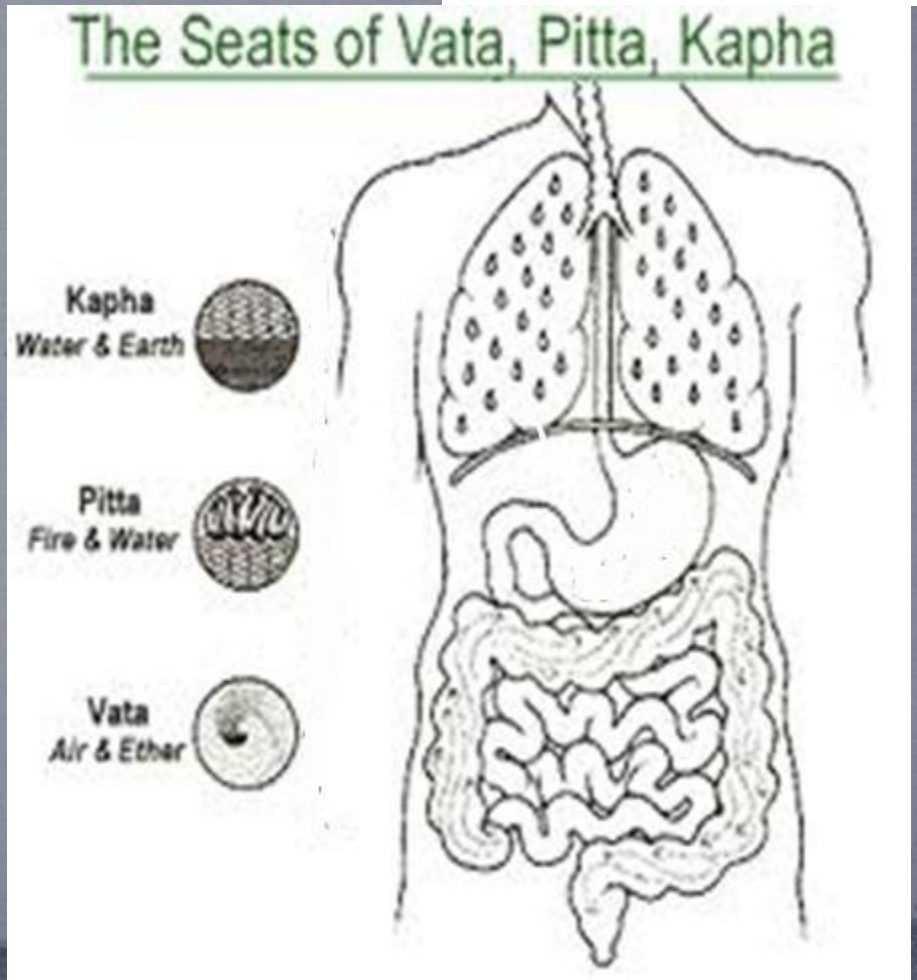
Les doshas

- Les **cinq éléments** combinés, donnent naissance à trois énergies vitales ou ***doshas***
- ***VATA*** (air et éther),
- ***PITTA*** (feu et eau),
- ***KAPHA*** (terre et eau),
- Un **état harmonieux** entre les **3 doshas** est nécessaire pour **l'équilibre de la santé,** mais ils ont **tendance à se dérégler** (traduction de dosha=défaut), quand ils fonctionnent correctement ils améliorent les corps.
- Chaque individu a son propre équilibre (proportion des doshas): **la prakriti=constitution de naissance.**

Les doshas

VATA
Qualities reflecting the elements of Space and Air.
PITTA
Qualities reflecting the elements of Fire and Water.
KAPHA
Qualities reflecting the elements of Water and Earth.


Vata
[air + space]
movement
Pitta
[fire + water]
transformation
Kapha
[water + earth]
cohesion


The Seats of Vata, Pitta, Kapha
Kapha
Water & Earth
Pitta
Fire & Water
Vata
Air & Ether

VATA mouvement	PITTA transformation	KAPHA ancrage
-Système nerveux -Mouvements du corps -Respiration -Organes sensoriels -Expression besoins naturels -Emotions : peur (angoisse), enthousiasme.	-Digestion -Température du corps -Vision -Sensation : faim et soif -Teint de la peau -Intelligence -Courage -Souplesse du corps -Emotions : colère, joie.	-Construction -Maintien -Lubrification du corps -Articulations -Stabilité physique et psychique -Confiance -Amour -Pardon.

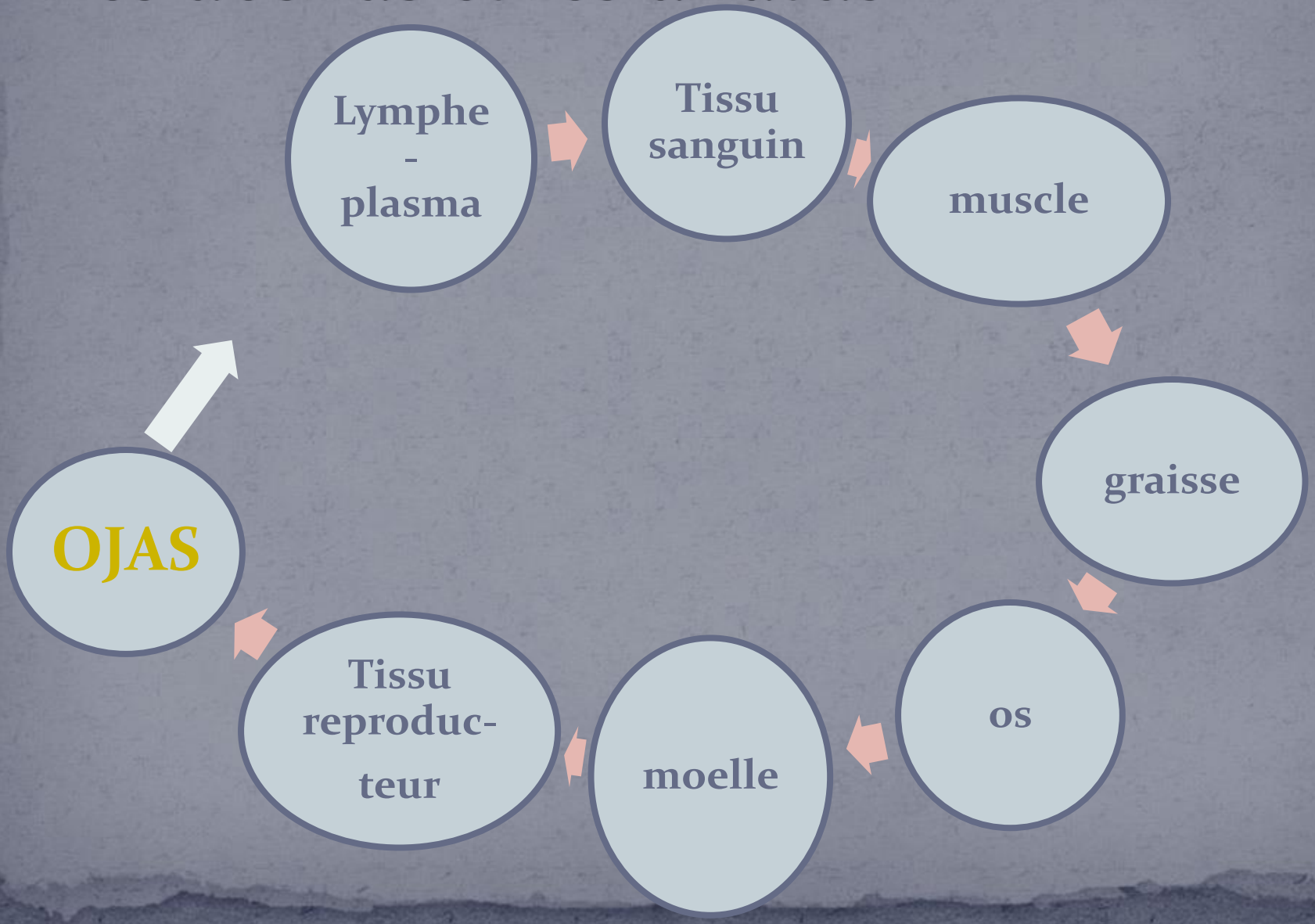
Les doshas et les dhatus

- Les dhatus sont les **7 tissus** qui constituent le corps, ils dépendent de **l'action des doshas**. Chaque tissu est obtenu par le raffinement du tissu précédent.

- <u>Dhatu :</u> *« élément du corps qui dépend de l'action des doshas et qui maintiennent **l'action des doshas** vers la **santé ou la maladie**. »*

- L'Ayurvéda traite **la CAUSE de la maladie**.

Les doshas et les dhatus



Du déséquilibre à l'éclosion des symptômes

- Agni = le feu digestif, permet le métabolisme
- Ama = les toxines. Si elles se mêlent aux Doshas (énergies V, P, K), elles les vicient.
- La maladie a 6 stades : accumulation, provocation, propagation, localisation, manifestation (éclosion des symptômes), complication.

Du déséquilibre à l'éclosion des symptômes

- Dusta dosha karma : « *les doshas viciés (augmentés ou diminués) causent la viciation de rasa et des autres dhatus (tissus), par la suite, les 2 ensembles, doshas et dathus vicient les malas, qui à leur tour vicient les canaux d'élimination qui sont aux nombre de 9 : urètre anus, yeux narines bouche oreille et canaux de la sueur au niveau de la peau. De ces canaux viciés se développent les maladie correspondantes* ». *Astanga Hrdayam*

L'Ayurvéda en psychiatrie

- Le première rencontre : établir **la prakriti** : constitution individuelle de naissance (des trois doshas : Pitta, Vata, Kapha),

- Chaque **individu** a sa **propre constitution**, la comprendre et la connaître permet **d'améliorer l'identification des perceptions du corps.**

- La prakriti est établie à l'aide d'un **questionnaire** et **d'une observation fine de la personne** d'un point de vue **physiologique, physique et psychologique**.

- Il faut compter **une heure** minimum pour poser les questions et établir la prakriti, elle donne **les proportions de chaque dosha.**

La prakriti : intérêt :

- Etablir le **lien thérapeutique** et préciser le **type de massages à prodiguer.**
- Donner des **conseils simples** face à des situations de la vie courante.
- Déterminer les **prédispositions** au niveau de l'activité mentale et physique.
- Lorsqu'un individu tombe malade, il est prédisposé à contracter des maladies correspondant à sa prakriti.
- **L'effet des saisons sur le corps** dépend de la prakriti.
- **Le comportement** d'un individu dépend de sa prakriti.

Les massages ayurvédiques :

- *« Le massage abhyanga peut être fait quotidiennement, il pacifie vata, la fatigue, ralentit le vieillissement, améliore la vision, nourrit qualitativement le corps, donne un sommeil de bonne qualité, une belle peau et des tissus fermes… »* Astanga Hrdayam

- **Le massage abhyanga=du corps entier** intervient sur les **énergies constitutives Doshas, à travers la manipulation du corps** en aidant l'organisme à **maintenir l'équilibre**, ou à **rétablir l'équilibre perdu.**

Bienfaits Physiques	Bienfaits Physiologiques	Bienfaits psychologiques
-Relaxation -Régénération + tonification des tissus -Amélioration de la souplesse des articulations -Soulagement des douleurs rhumatismales et musculaires -Expansion de la respiration spontanée -Stimulation de la circulation lymphatique et sanguine -Elimination des liquides extra-vasculaires, -Stimulation de la nutrition de la peau et des muscles.	-Amélioration du fonctionnement des organes sensoriels -Activation au niveau du système digestif -circulatoire -respiratoire -excréteur.	-favorise calme -la clarté mentale -Améliore la résistance au stress, -réduit la fatigue - traite l'insomnie - l'anxiété - améliore les capacités de communication

Massage abhyanga :

Indications	Contre indications
-Douleur -Anxiété -Troubles du sommeil -Troubles somatoformes -Stress -Toute personne désireuse de mobiliser ses propres ressources pour se soigner.	- Fièvre - Indigestion - Phlébite -Troubles inflammatoires -Déchirure musculaire, - Abcès, urticaire, brûlure -Pathologie pulmonaire avec augmentation des sécrétions -Phase aiguë des troubles psychiatriques.

Organisation des séances :

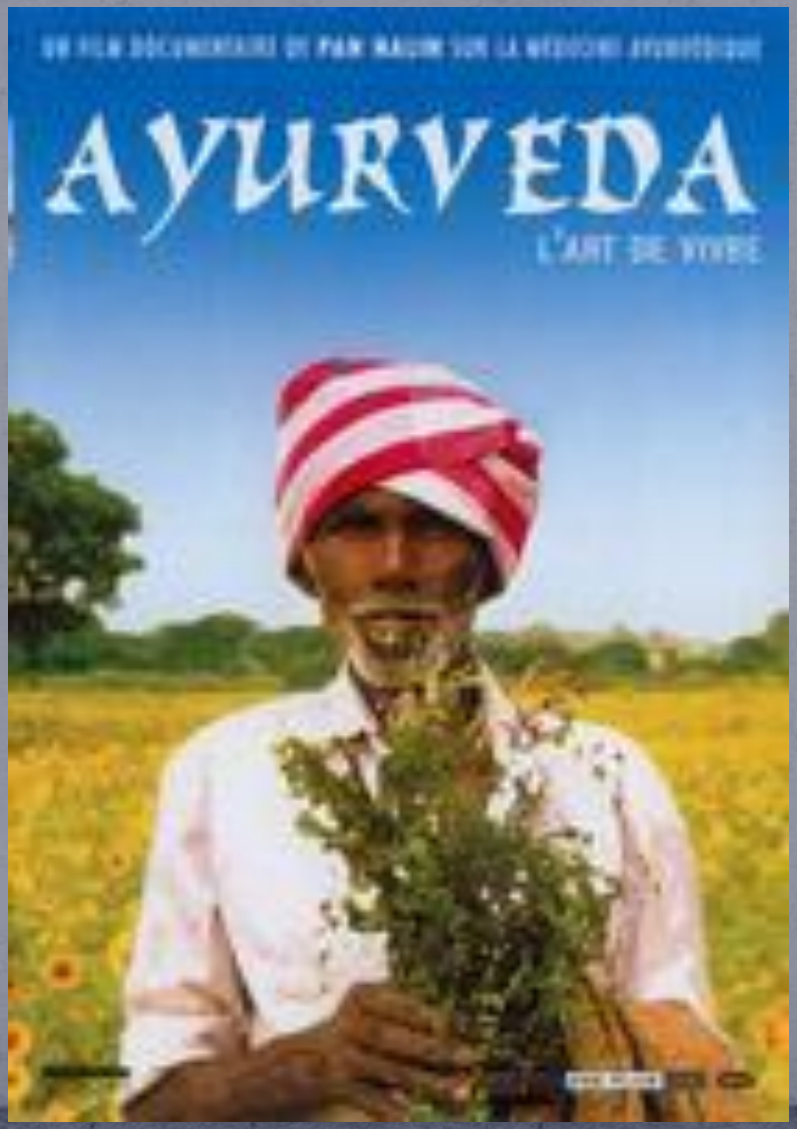
1ère séance de 1h à 1h30 : questionnaire parkriti, pour établir la constitution de naissance et mettre en évidence le ou les déséquilibres et leurs origines.

- Expliquer ce qu'est l'Ayurvéda, l'intérêt des massages et apporter des conseils applicables dans les situations de la vie courante : « routine quotidienne ».

Séances suivantes 45 minutes à 1h : temps de parole - choix du type de massage - massage - temps de parole.

Les séances doivent se faire au **moins 2 fois par mois** (voir une fois par semaine). La **durée totale de la PEC n'est pas prédéfinie** elle est à organiser en **fonction des besoins du patient** et suite à une discussion pluridisciplinaire. Elle est cependant **soumise aux possibilités institutionnelles.**

MERCI pour votre attention !



BIBLIOGRAPHIE :

- Le Caraka Saṃhitā
- Astanga Hrdayam
- Alimentation et santé selon l'Ayurvéda (Joyce Villaume-Le don)
- Cours du Docteur Ganashyam Marda, médecin ayurvédique qui exerce à Pune (Inde)
- Décret de compétence infirmier n° 2004-802 du 29 juillet 2004
- Site web: *www.rester-en-bonne-sante.com*