



# L'AYURVEDA

## Un trésor adapté aux occidentaux



Le massage des bébés est une pratique très usitée en Inde © M.-H. C



Cuisine selon les principes de l'ayurveda © A. A.-G.

**S**ystème médical très complet, pratiqué depuis des générations en Inde, l'Ayurveda est de plus en plus populaire en Occident. Il apporte paradoxalement des solutions pertinentes aux problèmes spécifiques de nos sociétés modernes, tels que stress ou obésité par exemple.

Patrick Villette, praticien depuis 30 ans nous propose une approche de l'ayurveda.

### *Une mode*

Cette pratique de santé indienne est victime d'un effet de mode en Occident, pour le meilleur et pour le pire. Certains praticiens se sont engouffrés dans la brèche et ont entrepris de transmettre et de pratiquer un art qu'ils n'ont pas pris le temps d'intégrer vraiment. D'autres encore ont carrément décidé de surfer sur une vague porteuse de résultats financiers importants et immédiats. Peu importe, il est inévitable que ceci se produise. Par contre, il est évitable de se retrouver chez un «charlatan» si l'on prend quelques précautions avant usage. Effectivement, le meilleur peut advenir si l'on comprend ce que l'on fait et que l'on pratique avec un bon guide. Pourquoi cet art de vivre né en Inde peut-il avoir quelque intérêt pour nous Occidentaux ?

Nous allons tenter de répondre à cette question, mais nous allons d'abord faire connaissance avec l'Ayurveda.

### *Une science de la vie*

Nous connaissons surtout aujourd'hui l'Ayurveda sous la forme du «massage ayurvédique». Or, «le» massage ayurvédique n'existe pas en tant que tel. Il y a en réalité 40 types de massages ayurvédiques qui sont référencés et codifiés avec leurs noms et leurs indications. Utilisés pour des affections très précises, ils sont très efficaces. Il y a aujourd'hui un certain nombre de personnes qui proposent des massages ayurvédiques n'ayant d'ayurvédique que le nom, il faut le savoir. Le praticien doit pouvoir vous dire le nom du massage, son effet ou