EXTRAORDINAIRES

➤ N°11 - JUIN 2019

CHINOISE, AYURVÉDIQUE, ÉNERGÉTIQUE : L'AUTRE MONDE DE LA GUÉRISON

Une nouvelle vie après 50 ans : les secrets ayurvédiques d'une ménopause épanouie

par Kiran Vyas

La ménopause sonne le glas des règles mais pas seulement… Selon l'Inserm, 80 % des femmes expérimentent au moins un autre symptôme, dont 20 à 25 % de troubles affectant la qualité de vie. Alors, à 50 ans, la vie se résume-t-elle aux bouffées de chaleur et aux insomnies ? Pas selon l'ayurvéda, qui préconise des comportements très simples, à adopter selon son profil, pour pleinement profiter de cette heureuse transition.

La ménopause n'est pas une maladie, mais c'est une réelle transition dans la vie d'une femme. Entre 45 et 55 ans, en général, le cycle menstruel s'arrête petit à petit et les hormones féminines baissent (y compris les œstrogènes). Les symptômes qui apparaissent alors sont nombreux : insomnies ou sommeil perturbé, irritabilité, bouffées de chaleur, maux de tête, rétention d'eau, transpiration nocturne, baisse de la libido et, parfois, infections urinaires.

La ménopause est souvent perçue de manière négative par la société moderne et la femme se sent vieillir, comme si son corps déclinait, comme si elle n'était plus une véritable femme.

Or ce n'est pas la transition ni cette étape de vie qui posent problème, mais précisément l'image de la femme en Occident qui doit être transformée.

Les cultures indienne, japonaise, africaine ou amérindienne nous offrent un autre regard. Par exemple, au Japon, le terme ménopause n'existe pas. On utilise le mot *konreki*, dont la signification est « changement de vie » ou « nouvelle vie ».

Cette nouvelle vie, comme le dit la tradition ayurvédique, se dit *rajonivrutti*, c'est la période où les règles s'arrêtent et où la femme va passer progressivement de la fonction de mère à celle de grand-mère, de chef de clan, au temps de l'amour sans désir, au rôle de conseillère, de dirigeante, avec un accent fort sur la tendresse.

C'est cette nouvelle vie qui est tout d'abord à intégrer dans nos esprits, puis, plus important encore, à accepter et d'intégrer ces changements pour aller vers une vie plus zen, plus harmonieuse.

SOMMAIRE

- Une nouvelle vie après 50 ans : les secrets ayurvédiques d'une ménopause épanouie — 1
- Dans la sagesse balinaise, la maladie guérit en profondeur — 5
- Ne laissez pas la surcharge toxique tuer votre foie (la médecine chinoise à des réponses que cela) — 9
- Le temps est une illusion : comment votre futur influence votre présent… — 17
- L'été, le cœur brille de mille feux : profitez de cette pleine vitalité pour vous recharger ! — 21
- L'homme capte toutes les fréquences, comme une antenne (gare au) interférences ! — 26
- Elle sauve sa vie et celle de son bébé grâce à ses prémonitions — 30
- À lire — 31
- Agenda — 32

Dans la sagesse balinaise, la maladie guérit en profondeur

par Frederika Van Ingen

À Bali, on aspire à être en harmonie avec l'univers. Pour atteindre l'équilibre avec le macrocosme, on peut se référer à un maître, un « guru », une personne qui nous enseignera les grands principes de cette sagesse. Mais on peut également se fier à la maladie : sa venue nous livre un message essentiel de la vie, que nous n'avons pas su entendre précédemment. Ainsi, à Bali, la maladie a la capacité de guérir en profondeur…

Majoritairement hindouistes, les Balinais ont conservé une approche animiste qui vivance dans leurs pratiques spirituelles, pratiques dans lesquelles la terre et les esprits de la nature ont une place prépondérante. Une spiritualité qui, dans leur vision, contribue à la santé et se traduit notamment par de nombreuses cérémonies et rituels d'offrandes, pratiqués au quotidien.

« La reliance spirituelle est une façon de rétablir l'équilibre avec l'énergie suprême et aussi de construire à l'harmonie microcosme-macrocosme, qui est une clé pour préserver la santé », explique Catherine Chouard, passionnée par la sagesse balinaise, à laquelle elle est initiée depuis une dizaine d'années.

« Il est intéressant d'observer que, dans leur approche, la santé est une conséquence de cette recherche d'harmonie et non un but en soi. On ne cherche pas à être en bonne santé, mais à être en union avec Dieu – qui est d'ailleurs la signification, d'origine sanskrite, du mot yoga. »

Une union qui passe par le corps ou, plus précisément, par nos trois corps.

- Le premier est le corps physique (*stula sarira*), composé des 5 éléments : terre, eau, air, feu, espace.
- Le deuxième est le corps astral (*suksma sarira*), qui regroupe la conscience mentale, le lieu de nos émotions et de nos sensations, et aussi celui de l'énergie vitale.
- Ce corps est influencé par ce que l'on voit, goûte, sent, écoute et ressent par la peau ainsi que par les émotions. L'alimentation et l'attitude au quotidien face aux événements de la vie sont les deux voies à travailler pour maintenir ce corps en équilibre.
- Le troisième corps est le corps causal (*karon sarira*), qui est la source des deux autres. Dans ce corps, se situe le karma issu des actions des vies antérieures, mais aussi la mémoire personnelle ainsi que la mémoire collective, de sa famille, de sa lignée, de son pays, de sa religion, etc., qui forgent le destin. Si celui-ci ne peut être réparé, il peut être cultivé pour le futur et chaque individu en est responsable.

Enfin, visiteuse éternelle de ces trois corps impermanents qu'elle utilise comme véhicule, l'âme, appelée *atman*, est la parcelle de Dieu qui habite notre microcosme, qu'il convient de maintenir reliée avec le macrocosme, *brahman*.

Les cinq clés de la santé balinaise

Pour prendre soin du véhicule de notre âme, la sagesse balinaise recommande de porter son attention sur cinq aspects.

Le premier, fondamental, qui nous accompagne de notre première à notre dernier souffle, est la respiration.

Elle se cultive par le *pranayama*, l'une des pratiques du yoga qui permet de calmer ses émotions pour s'en libérer par des inspirations et des expirations spécifiques, de rééquilibrer le souffle, d'accéder à la paix intérieure qui contribue à améliorer la longévité.

Le deuxième point important est la bonne élimination des déchets à l'issue d'une alimentation de qualité. Pour cela, un équilibre global des aliments est à rechercher : 35 % de sucres lents (notamment du riz), 25 % de protéines (de préférence végétales), 22,5 % de fruits et légumes, 2,5 % d'huile et épices et 15 % des aliments restants sont à choisir selon les besoins ressentis. Ce n'est pas le calcul exact qui importe mais plutôt le sens des proportions et l'écoute permanente des besoins de son corps. Le fait de prier avant le repas pour remercier la nature et toutes les personnes qui ont contribué à procurer ce repas, le nourriture est un temps important de recueillement intérieur pour préparer le corps à accueillir l'ingestion, qui se fait alors en douceur et en mâchant lentement (42 fois !) avant d'avaler.

La tradition de manger avec les cinq doigts de la main droite a aussi une signification précise : l'auriculaire représente l'élément eau, l'annulaire l'élément terre, le majeur l'élément air, l'index l'élément feu et le pouce l'éther ou le divin. Ainsi, c'est en réunissant toutes les matières avec la lumière que la valeur nutritive des aliments est activée, de même que par la façon de manger, dans le calme, sans parler et en s'arrêtant avant la satiété.

Ces préceptes contribuent à ce que le corps retienne l'essentiel des principes actifs et élimine facilement toutes les toxines et les déchets.

« Cela suppose que l'alimentation soit très fraîche, ou juste cueillie et préparée pour conserver toute l'énergie nourricière de la terre. Dans la sagesse balinaise, c'est un crime d'avoir recours à une alimentation industrielle ou cuite depuis plusieurs heures car elle ne contient plus d'énergie et est considérée comme "morte". Dans la vie traditionnelle à Bali, on va cueillir ce qui va être cuisiné juste avant le repas. Cette pratique diminue sensiblement tandis que le volume du tourisme augmente, apportant des modes et des produits de consommation bien différents. »

Exceller dans l'art de ne rien faire

Troisième point essentiel : l'exercice physique. Dans la vision balinaise, un corps souffrant est un corps qui n'est pas assez en mouvement et dont l'énergie est bloquée. La lecture énergétique du corps est une pratique contribuant à sa guérison. Préventivement, il s'agit d'abord d'apprendre à écouter son corps pour connaître ses besoins, ses capacités, pour ensuite les cultiver et les augmenter grâce notamment à la pratique du yoga, de l'art martial indonésien *penca silat*, de la marche, la danse ou toute autre pratique régulière.

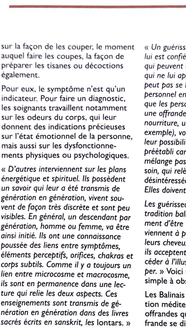
Le repos est le quatrième point important. Il est souvent le plus mal connu en Occident. Par exemple, quelle définition en donnez-vous ? Souvent, on répond spontanément par dormir ou faire quelque chose de différent du travail comme lire un roman, écouter de la musique, regarder un film…

Pourtant, selon la sagesse balinaise, il en est tout autrement ! S'allonger sans penser, contempler un beau paysage, savourer le silence loin de tout objet technologique, autrement dit *ne rien faire*, sont autant d'actions qui permettent au cerveau et au corps de se reposer profondément et de récupérer l'énergie vitale. Évidemment, le sommeil y contribue.

À encore, il existe quelques principes simples à respecter pour l'optimiser : la chambre à coucher doit être exclusivement réservée à cet usage et être calme, bien aérée et bien rangée. On ne doit y trouver ni livre, ni télévisieur ni ordinateur, ni vidéo ou téléphone. Le fait de rendre les espaces multifonctionnels contribue à la confusion mentale et à la fatigue physique, voire à l'épuisement, d'où l'importance de dédier chaque espace à un usage particulier.

Enfin, maîtriser sa pensée pour la maintenir positive est la cinquième clé de l'équilibre. Les excès d'émotions comme, par exemple, la colère, la tristesse, la rancœur sont à prendre au sérieux. Les Balinais pratiquent régulièrement des rituels de purification dans des sources sacrées, des cascades ou encore dans la mer pour les transmuter et se nettoyer énergétiquement grâce à leur contact et aux invocations qui les accompagnent.

Simples en apparence, ces différents préceptes s'ancrent dans une pratique quotidienne pour constituer la base de la prévention de la santé selon la sagesse balinaise.



« Un guérisseur dispose d'un don qui lui est confié par les puissances divines, qui peuvent d'ailleurs le lui retirer, et qui ne lui appartient pas. Aussi, il ne peut pas se l'approprier à son bénéfice personnel en le tarifant. Il est d'usage que les personnes consultantes fassent une offrande de leur choix, un peu de nourriture, un service (jardinage, par exemple), voire un peu d'argent selon leur possibilité. Il n'y a pas de tarif préétabli car, dans la tradition, on ne thérapeute pas deux énergies : celle du soin, qui relève du don de soi de façon désintéressée, et celle du commerce. Elles doivent rester distinctes.

Les guérisseurs respectueux de la tradition balinaise acceptent pleinement d'être tels qu'ils sont. Ainsi, s'ils viennent à perdre leurs dents ou si leurs cheveux blanchissent ou tombent, ils acceptent le passage du temps sans céder à l'illusion de pouvoir y échapper. » Voici un autre signe distinctif simple à observer !

Les Balinais vivant dans la tradition méditent, prient et font des offrandes quotidiennes. Le mot offrande se dit d'ailleurs banten, qui vient du sanskrit *be enten* : « être éveillé ». La pratique de l'offrande est un éveil de la conscience du divin en soi. Elle relie au soi, aux ancêtres, à la nature et à ses esprits, au divin. Car l'individu n'est jamais isolé de son contexte : guérir comme rester en bonne santé revient à s'y relier quotidiennement avec harmonie.

La maladie : moteur de guérison

Quant à la maladie, *« elle est la cristallisation dans la matière, c'est-à-dire dans le corps physique, de signaux informationnels d'énergie qui, selon l'endroit du corps où ils émettent, sont messagers d'un dysfonctionnement qui peut être d'ordre physique, émotionnel ou spirituel*, précise Catherine Chouard. *Chaque maladie est une façon de nous enseigner un message important de la vie. Pour les Balinais, il y a différentes formes de maîtres. Spontanément, nous pensons plutôt à une personne, un enseignant, un "guru". Pourtant, un maître à la balinaise peut être un animal, une plante, un livre, ou n'importe quelle situation qui vient nous donner un message.*

Dans ce sens-là, la maladie est aussi un maître. Elle vient nous délivrer un enseignement que nous n'avons pas su ou pu entendre précédemment. Elle nous met dans un état différent que d'effet notre mouvement ou notre émotionnel par la douleur, ou encore notre mental par les peurs qu'elle nous fait traverser alors, nous permettent d'accéder à un état de conscience différent. Dans cet état, on va pouvoir observer comment sont activées nos peurs, comment réagit notre ego, comment nous acceptons ou non notre vulnérabilité, comment nous accueillons ou non l'aide des autres, comment nous acceptons notre interdépendance… La maladie est considérée comme une situation très riche d'enseignements. »

C'est la raison pour laquelle ne sont pas seulement consultés des médecins qui soignent le corps physique mais aussi des guérisseurs traditionnels et des *mangkus* (prêtres hindous) pour comprendre l'enseignement énergétionnel et spirituel sous-jacent afin de l'intégrer pour guérir. Dans cette approche, le malade participe activement à sa guérison.

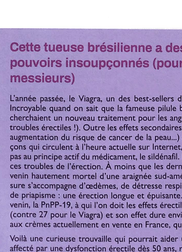
Quand l'empreinte olfactive des émotions guide les guérisseurs

Parmi les guérisseurs balinais, certains travaillent avec les plantes. Une grande connaissance des plantes locales se transmet ainsi dans les familles, avec une attention portée

sur la façon de les couper, le moment auquel faire les coupes, la façon de préparer les tisanes ou décoctions également.

Pour eux, le symptôme n'est qu'un indicateur. Pour faire un diagnostic, les soignants travaillent notamment sur les odeurs du corps, qui leur donnent des indications précieuses sur l'état émotionnel de la personne, mais aussi sur les dysfonctionnements physiques ou psychologiques.

« D'autres interviennent sur les plans énergétique et spirituel. Ils possèdent un savoir qui leur a été transmis de génération en génération, vivent souvent de façon très discrète et sont peu visibles. En général, un descendant de génération, homme ou femme, va être ainsi initié. Ils ont une connaissance poussée des liens entre symptômes, éléments perceptifs, orifices, chakras et corps subtils. Comme il y a toujours un lien entre microcosme et macrocosme, ils sont en permanence en train de lecture qui relie les deux aspects. Ces enseignements sont transmis de génération en génération dans des lieux sacrés écrits en sanskrit, les lontars. »



Cette tueuse brésilienne a des pouvoirs insoupçonnés (pour vous messieurs)

ACTUALITÉS

L'année passée, le Viagra, un des best-sellers du laboratoire américain Pfizer, célébrait son 20e anniversaire. Incroyable quand on sait que la fameuse pilule bleue a été découverte par hasard, tandis que les scientifiques cherchaient un nouveau traitement pour les angines de poitrine (une problématique a priori bien éloignée des troubles érectiles !). Outre les effets secondaires (maux de tête, maux de ventre, troubles de la vue et de l'ouïe, augmentation du risque de cancer de la peau…) associés au médicament, et au-delà des nombreuses contreindications qui circulent à l'heure actuelle sur Internet, certains hommes (diabétiques, hypertendus…) ne répondent pas au principe actif du médicament, le sildénafil. Pour ceux-là, il reste peu d'alternatives pour prendre en charge ces troubles de l'érection. À moins que les dernières recherches en la matière aient trouvé la solution dans le venin hautement mortel d'une araignée sud-américaine, communément appelée « araignée-banane ». Sa morsure s'accompagne d'œdèmes, de détresse respiratoire, de paralysie, de dommages hépatiques et rénaux et… de priapisme : une érection longue et épuisante. Des chercheurs brésiliens ont synthétisé une molécule de ce venin, la PnPP-19, à qui l'on doit les effets érectiles. Intégrée à un gel, cette molécule est efficace en 20 minutes (contre 27 pour le Viagra) et son effet dure environ une heure. Le tout sans effets secondaires, contrairement aux crèmes actuellement en vente en France, qui provoquent démangeaisons et brûlures.

Voilà une curieuse trouvaille qui pourrait aider un grand nombre d'hommes : près d'un homme sur trois est affecté par une dysfonction erectile dès 50 ans, ratio qui passe à un sur deux après 70 ans.

Source : Carolina Nunes da Silva, et al., "PnPP-19 Peptide Restores Erectile Function in Hypertensive and Diabetic Animals Through Intravenous and Topical Administration", *The Journal of Sexual Medicine*, mars 2019, DOI: https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.01.004