

L'art tibétain de la guérison

Système médical naturel et holistique, la médecine du Toit du monde traite des besoins physiques, émotionnels, voire spirituels des individus, visant à promouvoir l'harmonie du corps, de l'esprit et de l'homme dans son environnement.

Disons-le tout net : la médecine traditionnelle tibétaine n'est pas tibétaine. Elle n'est pas non plus autre chose, elle est bien plus que cela. Son véritable nom est *Sowa Rigpa*, « la science de guérison », « l'art de guérir ».

Origines

Elle est née dans l'Himalaya autour du mont Kailash, bien avant que le Tibet n'existe. A l'âge du bronze, le royaume de Shang Shung, berceau de la religion bön, était en plein essor. La médecine de cette société chamanique était tournée vers la divination et les exorcismes. Notons qu'avant Hippocrate l'Occident voyait également les maladies comme des punitions divines. Au VII^e siècle, le 33^e roi du Tibet, Songtsen Gampo, annexa le Shang Shung et organisa la première conférence médicale invitant des médecins d'Inde, de Chine et de Perse. La médecine indigène intégra ainsi des apports des médecines chinoise, indienne, grecque, byzantine et arabe.

Au VIII^e siècle, le 38^e roi, Trisong Detsen, invita le maître tantrique indien Padmasambhava, introduisant le bouddhisme au Tibet treize siècles après Bouddha et invita à son tour d'éminents médecins du Népal, de Chine et de Grèce. Yuthok Yonten Gonpo l'Ancien (708-833), médecin du roi, écrivit alors les *Quatre tantras de médecine (Gyu shi)* et créa la première école monastique de médecine au nom évocateur de *Tanadug*, paradis du bouddha de médecine. Yuthok est considéré aujourd'hui comme le père de la médecine tibétaine et le



Thangka (rouleau en tissu) représentant Yuthok Yonten Gonpo l'Ancien, médecin et fondateur de la première école de médecine tibétaine au VIII^e siècle.

Gyu shi comme un *terma*, un trésor spirituel d'origine divine.

Yuthok le Jeune (1126-1202), 13^e descendant de Yuthok l'Ancien et considéré comme sa réincarnation, commença l'étude de la médecine à huit ans. Il reçut la transmission du *Gyu shi* et put l'enrichir grâce à ses voyages et à son étude des plantes et à l'observation des animaux. Nous lui devons la version actuelle du *Gyu shi*. En raison de son savoir médical et de sa grande compassion, Yuthok le Jeune est considéré comme une émanation du bouddha de médecine. Il enseigna les pratiques

spirituelles secrètes familiales à quelques disciples. Transmises de maître à disciple, elles sont connues sous le nom de *Yuthok Nyingthig*, l'essence du cœur de Yuthok. Cela nous amène au second sens de *Sowa Rigpa* : « nourriture de la conscience ».

La spiritualité est indissociable de la médecine, et c'est là une caractéristique fondamentale de *Sowa Rigpa*. Bien qu'en relation étroite avec le bouddhisme, ce n'est pas une médecine bouddhiste et elle était autrefois qualifiée de médecine des *drang song*, des « hommes sages ».

De nombreux commentaires du *Gyu shi* furent écrits, dont le célèbre *Béryl bleu* de Desi Sangye Gyatso, régent du 5^e dalaï-lama, richement illustré de 79 *thangkas* (peintures sur rouleau). Sangye Gyatso fonda l'institut Chagpori à Lhassa en 1696, qui forma des *amchis* (médecins) jusqu'à sa destruction par l'armée chinoise en 1959.

Au XIX^e siècle, *Sowa Rigpa* fut autorisée à Saint-Petersbourg par le tsar Alexandre II, puis arriva en Pologne à la suite de la révolution de 1917.

En 1916, le 13^e dalaï-lama fonda le Men-Tsee-Khang (maison de la médecine et d'astrologie) à Lhassa. Détruit en 1959 par l'armée chinoise, il fut rétabli en 1961 à Dharamsala (Inde) par le 14^e et actuel dalaï-lama en exil.

Principes

Sowa Rigpa repose d'une part sur l'existence de trois énergies vitales, à l'instar de l'ayurvéda et à la différence de la médecine chinoise, qui

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.



Et s'il était temps d'avoir plus confiance en nous et en nos capacités pour aller au bout de tous nos projets ? Larch vous accompagne lorsque vous avez l'impression de ne pas être à la hauteur.

Fleurs de Bach® Original

38 fleurs au cœur de vos émotions

Les 38 Fleurs de Bach® Original ciblent toutes les émotions passagères ou régulières de l'individu et participent à l'harmonie émotionnelle.

1 émotion = 1 fleur

Des formules inchangées depuis leur création dans les années 30.

En vente en magasins biologiques.



Les Fleurs de Bach® Original sont les seules à porter la signature d'Edward Bach, garantie d'authenticité.

www.fleursdebach.fr

[Fleurs.de.Bach.Original](https://www.facebook.com/Fleurs.de.Bach.Original)

repose, elle, sur un principe binaire yin-yang, et d'autre part sur le concept d'interdépendance. Elle considère que tout ce qui existe dans l'univers est interconnecté : les organes, le corps, l'esprit, l'environnement, les astres. Dans ce contexte, médecine et astrologie vont de pair.

Ces trois énergies vitales, appelées *nyepas*, sont issues des 5 éléments : Espace, Air, Feu, Eau et Terre. Ce sont les cinq sources de ce qui existe dans l'univers et tout ce qui existe est constitué de ces cinq éléments en proportions variables. Le tantra explicatif, second des quatre tantras, décrit la formation du fœtus, constitué à partir de l'union des semences du père et de la mère, de sa propre conscience et de l'assemblage des cinq éléments. Il se développe ensuite sous l'influence des cinq éléments de son environnement et de ceux apportés par l'alimentation de la mère et son style de vie.

A la naissance, la présence en différentes proportions de ces trois énergies établit notre constitution et va nous prédisposer à certains schémas de pensée, certaines forces ou fragilités :

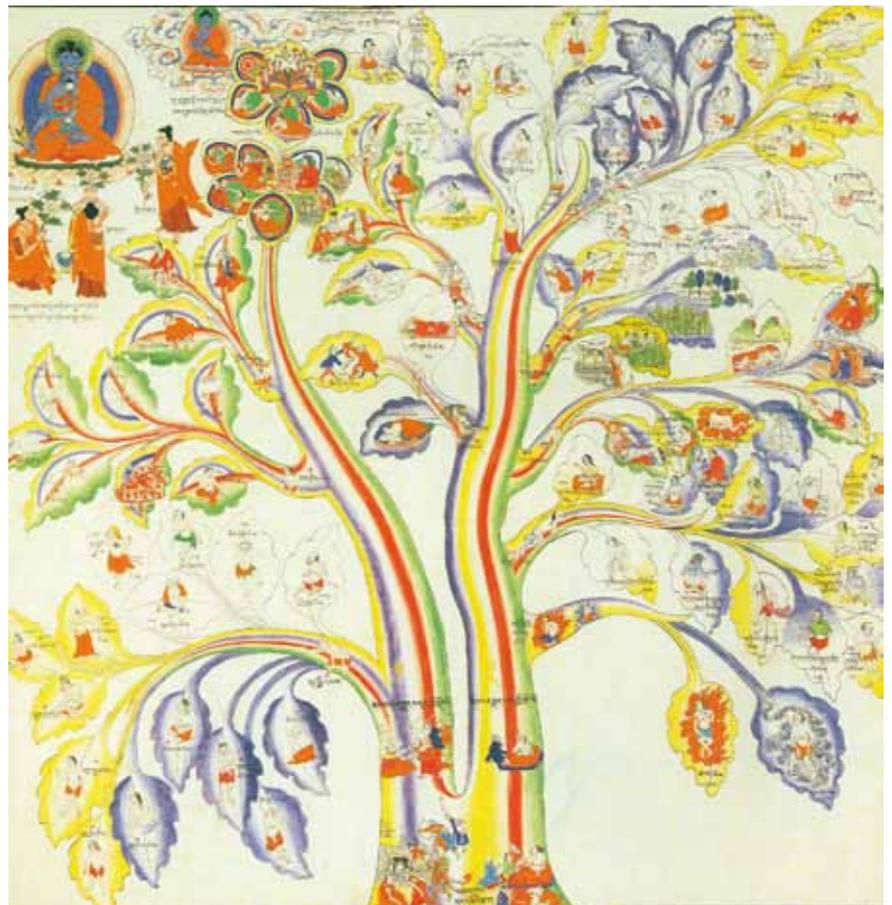
- L'énergie *rLung* (prononcer *loung*) est un principe dynamique relié à l'Air. C'est une éner-

gie qui régule principalement les mouvements du corps, tant au niveau des membres que des organes (contractions, péristaltisme, etc.) ainsi que les mouvements de l'esprit. *rLung* dirige la conscience et est impliqué dans tous les problèmes psychosomatiques, du système nerveux, hormonal ou immunitaire.

- L'énergie *mKhrispa* (prononcer *tripa*) est un principe chaud relié au Feu, qui régule principalement la température du corps, la carnation, la vue et procure courage, volonté et intelligence.

- L'énergie *BadKan* (prononcer *pekan*) est un principe froid relié à la Terre et à l'Eau qui régule principalement les fluides dans le corps, gère le goût, apporte la souplesse, la douceur et la satisfaction de l'esprit.

Les trois *nyepas* se développent et se manifestent de façon cyclique. *BadKan* se manifeste le matin, au printemps, tandis que *mKhrispa* se manifeste à l'automne, le midi, et *rLung*, en été et le soir. *BadKan* prédomine pendant l'enfance, *mKhrispa* à l'âge adulte, puis *rLung* après la ménopause ou l'andropause. Adolescence et ménopause sont des phases transitoires au cours desquelles le Feu de *mKhrispa*



L'arbre de la condition générale. De la racine de la condition générale s'élèvent deux troncs : l'arbre de la santé à gauche et celui de la maladie à droite.

fait bouillir l'Eau de *BadKan*, provoquant ainsi les éruptions cutanées de la puberté, tandis qu'à la ménopause les accès de *rLung* (élément Air) attisent le Feu, donnant l'effet cocotte-minute rencontré lors des bouffées de chaleur. Ce ne sont donc pas des maladies pour *Sowa Rigpa*, qui les considère comme des passages naturels qu'il faut accompagner le cas échéant si les énergies sont trop fortes.

L'illustration de l'arbre en page 44 montre la condition générale de l'être humain. De la racine de la condition générale s'élèvent deux troncs : l'arbre de la santé à gauche et celui de la maladie à droite. L'arbre de la santé possède trois branches :

- la branche des énergies vitales avec trois groupes de feuilles pour les trois *nyepas* ;
- la branche des constituants du corps : sept feuilles s'y succèdent comme une bande dessinée exposant la fabrication du corps grâce au processus de la digestion ;
- la branche des trois excrétiens : selles, sueur et urine.

Lorsque ces trois branches sont en équilibre, l'arbre de la santé peut s'épanouir, donnant deux fleurs, longue vie et absence de maladie, et trois fruits, richesse (matérielle et spirituelle),



Sacs de médicaments placés devant l'autel d'un amchi à Xining, en Amdo (Tibet oriental, actuelle province chinoise du Qinghai), pour leur bénédiction.

© Pawo Dorje

bonheur et Dharma. Le Dharma représente les enseignements du Bouddha et, par extension, la spiritualité, un esprit ouvert et flexible.

Causes des maladies

Les deux premières branches de gauche de l'arbre de la maladie concernent les causes :

trois causes primaires lointaines et quatre causes secondaires directes.

Les causes directes des maladies sont liées à une alimentation inadaptée, un style de vie inapproprié, le temps (âge, saisons, conditions climatiques) et les provocations. Les deux premières causes sont parfois évidentes et nous avons tous pu un jour ou l'autre établir un lien de cause à effet entre notre alimentation, notre style de vie et une dégradation de notre état général. Les provocations ont trait à l'invisible : micro-organismes, pollution ou encore attaques spirituelles. Les démons sont très présents dans la culture himalayenne et ils sont la plupart du temps impliqués dans les affections psychiatriques ou liés aux énergies néfastes de notre environnement. Ils font souvent référence à nos démons intérieurs ou encore aux influences géobiologiques.

Sowa Rigpa considère que les véritables causes des déséquilibres sont en amont de celles-ci, dans l'esprit. Les causes primaires lointaines sont des poisons mentaux donnant naissance aux trois *nyepas* :

- Le désir-attachement, lié à l'énergie *rLung*. L'esprit saisit l'expérience, la juge agréable ou non et cherche alors à la prolonger avec avidité

ARGENT COLLOÏDAL
1^{er} SUR LE MARCHÉ

VECTEUR ENERGY ARGENT COLLOÏDAL 20 ppm Anti-infectieux

100 Pastilles à sucer ARGENT COLLOÏDAL Hygiène de la bouche 20 ppm

Extrait des livres **AROMA-TIQUES**

PRÉVENTION DES MORSURES
HUILE DE NEEM
EUCALYPTUS CITRONNÉ

ÉRYTHÈME
HUILES ESSENTIELLES
(Cumin noir - Thym - Camomille - Sarriette)

BORRÉLIOSE
ARGENT COLLOÏDAL 20 ppm
CARDÈRE
RENOUÉE DU JAPON

NEUROBORRÉLIOSE
HÉRICIUM - BACOPA
MILLEPERTUIS - RHODIOLA

DÉFENSES IMMUNITAIRES
IMMUNOSIL
VINAIGRE DES 4 VOLEURS

DOULEUR
ARTHRO'SIL

KYSTES
ARTEMISIA

ARGENT COLLOÏDAL
Alternative naturelle aux antibiotiques

Maladie de Lyme: traitements alternatifs

VECTEUR ENERGY - 182, rue du Bouchet - 43200 Saint-Maurice-de-Lignon - 04 71 65 28 25 - www.vecteurenergy.bio

Livre *Maladie de Lyme* OFFRE PROMOTIONNELLE 10€ au lieu de 15€ Documentations Livre *L'argent colloïdal* 10€

Nom : _____ Prénom : _____ Tél. : _____ E-mail : _____
 Adresse : _____ Code postal : _____ Ville : _____

ou à l'écouter au lieu de lâcher prise.

- La colère-haine-aversion, liée à l'énergie *mKhrispa*.

- La confusion mentale, liée à l'énergie *BadKan*. L'esprit n'est pas présent à l'expérience et le jugement n'est pas clair.

Ces trois poisons mentaux viennent de *ma rigpa*, la « non-connaissance ». En effet, ignorant la véritable nature des phénomènes, nous avons la certitude d'un Soi séparé du reste du monde, et notre esprit interprète tout à travers son filtre et invente sa propre réalité.

Sowa Rigpa considère que toute maladie a sa source dans l'esprit du patient et classe les maladies selon trois causes : les trois *nyepas*, le karma ou une combinaison des *nyepas* et du karma.

Diagnostic

Pour vérifier la condition du patient, l'*amchi* s'appuie sur l'observation, la palpation et l'anamnèse :

- Il observe le patient dans son ensemble et porte une attention particulière à sa langue et à son urine. Si *rLung* prédomine, la langue est rouge, sèche et craquelée. La langue *mKhrispa* est revêtue d'un dépôt tandis qu'une langue pâle et humide est un signe de *BadKan*. L'urine du matin est vue comme un miroir reflétant parfaitement l'état de santé (voir encadré).

- Il palpe les zones douloureuses et prend également le pouls du patient. Patient et thérapeute se faisant face, ce dernier lit avec sa main droite le pouls du poignet gauche du patient et avec sa main gauche le pouls du poignet droit en apposant l'index, le majeur et l'annulaire sur la veine radiale. Il s'agit alors moins de compter les pulsations que d'en ressentir la qualité. Le pouls *rLung* est superficiel, irrégulier et disparaît à la pression. Le pouls *mKhrispa* est rapide, dur et fin, tandis que le pouls *BadKan* est lent, enfoncé et faible. En outre, la palpation du pouls permet de dresser un bilan énergétique des organes internes.

- L'entretien permet de s'enquérir du mode de vie et de l'alimentation du patient, de ses antécédents, son sommeil et ses rêves, et de mettre en évidence les conditions d'apparition, d'aggravation et de soulagement des symptômes ressentis.

Dans la pratique, le diagnostic repose essentiellement sur la lecture du pouls, l'analyse



Lors de la lecture ou palpation du pouls, il s'agit alors moins de compter les pulsations que d'en ressentir la qualité.

© Pawo Dorje.

d'urine et l'anamnèse. D'autres méthodes comme la palpation des vertèbres ou l'analyse de la langue sont plutôt utilisées pour confirmer le diagnostic. En outre, Yuthok disait qu'en cas de doute ou de conflit entre ces lectures, la conclusion devait être tirée de l'observation de l'urine.

Traitements

Sowa Rigpa utilise quatre méthodes thérapeutiques pour maintenir l'équilibre à titre préventif ou le rétablir en cas de maladie : l'alimentation, le style de vie, la médication et les thérapies externes.

Le praticien donne des conseils hygiéno-diététiques de façon à éviter ou corriger les erreurs alimentaires éventuelles ou comportementales, supprimant ainsi les deux premières causes directes. Il peut prescrire des exercices de *nejang*, le yoga médicinal tibétain. Il s'agit d'exercices simples visant à purifier les sites énergétiques du corps, renforcer les fonctions du corps, clarifier l'esprit et apaiser le mental.

Il peut également prescrire des médicaments dont la formulation peut faire intervenir plusieurs dizaines de produits végétaux, minéraux ou animaux. C'est notamment le cas des pilules précieuses, complexes formules spécifiques à la médecine tibétaine composées de plantes, pierres précieuses, coquillages ou encore métaux précieux et fabriquées selon de longs processus alchimiques au cours de rituels.

Le praticien prodigue enfin des soins corporels, puisant dans un vaste panel de thérapies externes manuelles ou vibratoires telles que le massage *ku nye*, les ventouses,

la moxibustion, l'acupuncture, le *yuk chö* (thérapie par les bâtons) ou encore la balnéothérapie pour ne citer que quelques exemples.

Toutes ces méthodes de traitement naturelles sont associées à l'utilisation de mantras spécifiques, ce qui ajoute une dimension vibratoire et spirituelle. Elles peuvent être de nature contraire ou semblable au déséquilibre, et consistent en une pacification de l'énergie déséquilibrée ou à son évacuation (traitements vomitifs ou purgatifs).

Si l'esprit parvient à se libérer de ses poisons mentaux, les causes primaires des déséquilibres disparaissent et les causes secondaires deviennent sans effet. Déraciner les causes nécessite un travail sur soi. C'est là que l'apport de la méditation prend tout son sens. En tibétain, méditer se dit *gom*, ce qui signifie « se familiariser », « devenir ami ». Il s'agit d'abord de calmer le mental (méditation *shine* ou *shamata* en sanskrit) avant de prendre conscience du fonctionnement de notre esprit, se familiariser avec lui et ne plus « tomber dans le

L'urine, miroir de la santé

Issue de la filtration du sang, l'urine amène à l'extérieur du corps des informations venant de l'intérieur. Cette vision traditionnelle est en accord avec les récentes avancées de la biologie développant de nouveaux tests urinaires (cancer, drogues, virus *Ebola*, etc.). Pourtant, *Sowa Rigpa* semble encore aujourd'hui être le seul système médical à utiliser l'urine comme outil de diagnostic général.

L'analyse d'urine peut commencer simplement en observant la couleur et les sédiments sur la première urine du matin. Viennent ensuite des aspects un peu plus profonds de diagnostic énergétique à travers les bulles, la couleur et l'odeur. Finalement, les *amchis* les plus avancés peuvent identifier des influences spirituelles négatives.

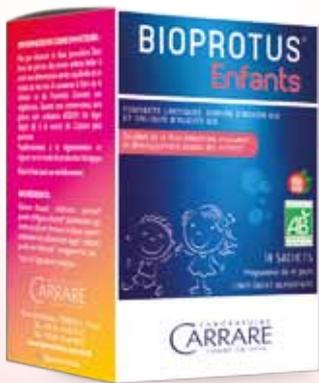
Puisque l'urine est issue des énergies vitales et que celles-ci se manifestent dans le corps et l'esprit, l'art tibétain de l'analyse d'urine constitue une puissante méthode non invasive d'évaluation globale de la santé tant physique que mentale.



Certifié par FR-BIO-01
Agriculture UE / NON UE

BIOPROTUS® Enfants

Pour le confort global
des enfants à partir de 3 ans !



- 3 milliards de ferments lactiques
- Calcium sous forme d'algue calcaire bio

BIOPROTUS® Enfants contribue à l'équilibre de la flore intestinale des enfants et au bon développement de leur système osseux*.

Pour votre santé, mangez au moins
5 fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

En magasins spécialisés



www.laboratoire-carrare.fr

*Le Calcium est nécessaire à une croissance et à un développement osseux normaux des enfants.

« Puisse Sowa Rigpa se répandre telle l'immensité des cieux pour le bénéfice de tous les êtres. »

Yuthok Yonten Gonpo.

piège » (*lakhtong* ou *vipassana*). On arrête le pilote automatique, on s'éveille, on voit les choses telles qu'elles sont. La méditation fait aujourd'hui son entrée à l'école, l'hôpital, la prison et on ne peut que s'en réjouir. De nombreux ouvrages paraissent chaque année, permettant à chacun d'en tester la pratique. Il est toutefois préférable de se trouver un guide et de le tester au lieu de le suivre aveuglément.

Indications

S'agissant d'une médecine énergétique, *Sowa Rigpa* contribue à rééquilibrer les fonctions du corps et de l'esprit. Particulièrement indiquée dans les pathologies liées au stress, la dépression et autres désordres psychologiques, *Sowa Rigpa* intervient également en gynécologie, pédiatrie et gériatrie, ainsi que sur les fonctions suivantes : sommeil, digestion, transit, circulation, respiration, articulations, tendinites, fertilité, etc.

Comme les autres médecines traditionnelles, elle est plutôt indiquée dans les pathologies chroniques. Intégrative par nature, elle peut intervenir seule ou en complément des thérapies conventionnelles.

Plongeant ses racines dans un lointain passé, *Sowa Rigpa* est sortie de son aire originelle himalayenne et, conséquence de l'exil, on peut aujourd'hui trouver des *amchis* sur les cinq

continents. Bien que les méthodes diagnostiques soient identiques, les traitements sont adaptés aux lieux, aux populations et la réalité est bien différente entre un *amchi* des régions reculées du Dolpo, une clinique sur les rives du lac Baïkal ou un hôpital de médecine tibétaine ultra-moderne disposant de dispositifs d'imagerie médicale comme on peut en trouver à Xining au Tibet oriental, dans l'Amdo (actuelle province chinoise du Qinghai).

Quoi qu'il en soit, le patient n'est jamais perçu comme la somme de ses parties mais comme la résultante d'une fusion du corps et de l'esprit. Bien qu'analysant précisément les signes et les symptômes, *Sowa Rigpa* présente une approche globale de l'individu et considère la relation de l'homme avec son environnement. Devant l'envolée mondiale des frais de santé, *Sowa Rigpa*, par son approche diagnostique et thérapeutique, apporte une réponse originale, respectueuse et peu coûteuse aux maladies de notre civilisation moderne ■



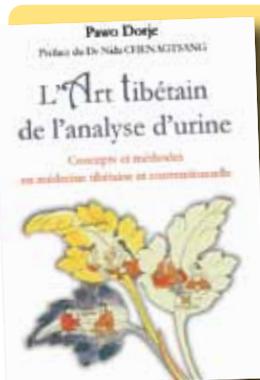
» Pawo Dorje.

Praticien Sowa Rigpa et méditation en Normandie, diplômé de l'International Academy for Traditional Tibetan Medicine (IATTM). Conférencier, il intervient auprès du grand public ou

lors de congrès internationaux de Sowa Rigpa. Enseignant au sein de Sorig Khang International (Fondation pour la médecine tibétaine traditionnelle). Auteur de L'Art tibétain de l'analyse d'urine.

» Site

www.pawodorje.org



L'Art tibétain de l'analyse d'urine, concepts et méthodes en médecine tibétaine et conventionnelle

Ce guide pratique présente les bases théoriques de la médecine tibétaine à la lumière de l'approche occidentale et livre les secrets d'une authentique et puissante méthode d'évaluation de la santé par la simple observation de l'urine, encore pratiquée dans l'aire himalayenne et au-delà, en Mongolie, Russie, etc.

A l'heure où l'Organisation mondiale de la santé fait la promotion de la médecine intégrative, cet ouvrage est un plaidoyer pour une médecine collaborative au sein de laquelle les systèmes médicaux traditionnels et conventionnels s'enrichissent mutuellement par leurs meilleurs apports et dans le plus profond respect, pour le bien de tous les êtres.

De Pawo Dorje, éd. BoD.