



LA CURE PANCHAKARMA

PANCHAKARMA

Cette thérapie fait partie de Shodhana, qui vise à l'élimination des toxines hors du corps.

Comme son nom l'indique, Pancha (cinq) et karma (action) il s'agit d'une cure qui comprend 5 actions.

Chacune de ces actions a pour but de débarrasser le corps de ses toxines.

Ces 5 actions sont également appelés Pradhan karma (action principale) car en réalité le traitement appelé Panchakarma se déroule en 3 étapes :

- 1 - Poorva karma (avant le traitement principal)
- 2 - Pradhan karma (traitement principal constitué des 5 karmas)
- 3 - Paschat karma (après le traitement principal)

Le corps humain est une machine intelligente, pleine de ressources et de facultés d'adaptation, capable de se soigner tout seul mais les toxines diminuent fortement cette capacité naturelle d'auto-guérison.

Le Panchakarma est un thérapie très agréable (massages à base d'huile chaque jour, sauna, etc.).

L'ayurvéda le recommande comme traitement PREVENTIF à chaque changement de saison afin de renforcer le corps et l'esprit.

Chaque traitement est personnalisé en fonction de la constitution du patient et de ses déséquilibres.

Habituellement il n'est pas nécessaire de suivre les 5 parties du traitement, 2 ou 3 étant souvent suffisantes.

Le Panchakarma a pour objectif d'éliminer les toxines (ama) ainsi que les doshas défectueux ou en excès à travers les canaux (srotas) d'évacuation naturels du corps : système urinaire

(urine ou mutra), gastro-intestinal (excréments ou purisha) et sudorifère (sueur ou sweda).

Les 5 méthodes proposées dans le traitement principal (Pradhan karma) sont :

- vomissement thérapeutique (Vamana)
- purgation thérapeutique (Virechana)
- lavement médicalisé (Basti)
- administration nasale de médicaments (Nasya)
- purification du sang (Raktamokshana)

Poorva karma (Pré-traitement)

Avant de démarrer la cure de panchakarma proprement dite, il est nécessaire de préparer le corps du patient de sorte à diriger les doshas en excès vers leur résidence spécifique dans l'appareil digestif à partir de laquelle ils pourront être évacués.

Cette étape préliminaire au traitement principal se décompose en 2 parties, à savoir :

- Oléation (Snehana)
- Sudation (Swedana)

Snehana (Oléation)

De 3 à 7 jours avant le démarrage de la première étape du panchakarma (Vamana), on demande au patient de boire une tasse d'huile 2 ou 3 fois dans la journée jusqu'à ce que ses selles deviennent huileuses ou jusqu'à ce qu'il se sente nauséux. Des applications externes d'huile sont également effectuées.

On utilise plusieurs variétés d'huiles, selon les besoins du patient :

- huiles végétales pour l'application externe
- graisses animales pour l'application interne
- beurre clarifié pour l'application interne

De plus on donne au patient une nourriture destinée à augmenter le dosha Kapha.

Swedana (Sudation)

La sudation suit automatiquement Snehana et a pour effet de fluidifier les doshas, ce qui permet de les évacuer du corps plus facilement. La sudation ouvre les pores de la peau et nettoie le corps de ses impuretés par l'intermédiaire des glandes sudoripares.

Il existe 2 principales techniques pour induire la transpiration du patient :

- 1 - La rétention de la chaleur interne du corps au moyen d'exercices physiques, l'utilisation de vêtements chauds ou de couvertures, le jeûne, l'utilisation de l'alcool, etc...
- 2 - Le chauffage actif externe effectué dans une chambre bien chauffée, un bain de vapeur, un sauna, avec une bouteille remplie d'eau chaude, un bain de soleil, une exposition directe au feu, l'utilisation de lampes à infrarouges, des cataplasmes de substances chaudes comme la moutarde, l'utilisation de bain ou de douche chaude (avec de l'eau ou de l'huile médicalisées), etc.

Pour augmenter la sudation on peut utiliser des plantes ayant des propriétés sudorifiques telles que : racine de ricin, orge, sésame, jujube.

Après cette thérapie il est conseillé au patient de se reposer, d'éviter d'attraper froid, de prendre des bains chauds et de l'air frais.

Contre-indications : Ne pas administrer aux personnes enceintes, souffrants de saignements, de diarrhée, de jaunisse, d'anémie ou ayant consommé de l'alcool récemment, ni aux personnes obèses ou très maigres. Ce traitement est également déconseillé aux personnes emplies de haine, de jalousie ou de colère ainsi qu'aux personnes souffrant de nausées, vertiges, évanouissements ou fièvre.

VAMANA

Pradhan karma (Traitement principal - 5 karmas)

Ce traitement est utilisé quand il y a congestion des poumons. **Il constitue un nettoyage de Kapha.** Une fois le corps correctement préparé, l'administration du traitement principal peut alors avoir lieu mais uniquement sous la supervision d'un médecin qualifié.

Le vomissement a pour objectif de se débarrasser des mucus qui causent une augmentation de Kapha. Une boisson à base de réglisse et de miel ou de racines de calamus est donnée au patient. Celui-ci peut également avaler le matin, avant de se laver les dents, 2 verres d'eau salée pour augmenter Kapha.

Vamana est toujours administré le matin (moment de la journée Kapha).

Tôt le matin, avant l'application du traitement, le patient devrait manger du riz basmati avec du yaourt et beaucoup de sel de manière à augmenter fortement le dosha Kapha.

En exposant la poitrine et le dos du patient à la chaleur on liquéfie le dosha Kapha.

Le patient s'assoit alors sur une petite chaise et avale la préparation à base de réglisse ou de calamus. Ensuite il déclenche le vomissement en se frottant la langue et continue à vomir jusqu'à ce que la bile apparaisse. L'objectif à atteindre est de 4 à 8 vomissements après quoi le patient se sent très bien.

Vamana est utilisé dans les cas de : toux, rhumes, asthme, fièvre, nausées, tuberculose, manque d'appétit, anémie, empoisonnement, désordres cutanés, diabète, obstruction lymphatique, indigestion chronique, épilepsie, sinusites chroniques, obésité et pour les angines à répétition.

Post-traitement : Se reposer, jeûner, fumer des cigarettes médicalisées et ne pas retenir les envies pressantes telles que : uriner, déféquer, éternuer, tousser, lâcher des gaz, etc.

Contre-indications : enfants et personnes âgées, maladie de coeur, durant les règles et la grossesse, en cas de faiblesse générale, de maigreur ou d'obésité.

VIRECHANA

Pradhan karma (Traitement principal - 5 karmas)

Une fois le corps correctement préparé, l'administration du traitement principal peut alors avoir lieu mais uniquement sous la supervision d'un médecin qualifié. Il vaut mieux s'adresser à un centre ayurvédique réputé et à des docteurs expérimentés !

Ce traitement **constitue le nettoyage du dosha Pitta** et la purification du sang.

Il est généralement administré 3 jours après Vamana mais dans le cas où Vamana n'est pas nécessaire pour le patient, Virechan peut être administré directement.

Virechana nettoie les glandes sudoripares, l'intestin grêle, le colon, les reins, l'estomac, le foie et la rate.

Le laxatif administré par voie orale peut être composé d'herbes diverses et variées ainsi que de séné, de pruneaux, de son de blé, d'enveloppes de graines de lin, de racines de pissenlit, de graines de psyllium, de lait de vache, de sel, d'huile de ricin, de raisins secs et de jus de mangue. Selon la constitution du patient il convient d'utiliser telle ou telle substance.

Par exemple dans le cas d'une constitution de type Vata ou Pitta, le mieux est d'utiliser un verre de lait chaud auquel on ajoute 2 cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié) à boire le soir avant de se coucher.

Il est important de faire attention à son régime lorsqu'on prend des laxatifs de manière à ne pas créer de déséquilibre dans les doshas

Virechan est utilisé dans les cas de :

désordres cutanés, fièvre chronique, hémorroïdes, tumeurs abdominales, vers, goutte, jaunisse, problèmes gastro-intestinaux, constipation, indigestion et syndrome du colon irritable (colopathie spasmodique).

Contre-indications:

enfants et personnes âgées, faiblesse générale, fièvre aiguë, diarrhée, indigestion, corps étranger dans l'estomac, colite, immédiatement après Vamana ou Basti.

BASTI

Pradhan karma (Traitement principal - 5 karmas)

Une fois le corps correctement préparé, l'administration du traitement principal peut alors avoir lieu mais uniquement sous la supervision d'un médecin qualifié.

Il vaut mieux s'adresser à un centre ayurvédique réputé et à des docteurs expérimentés !

Ce traitement a pour principale objectif de chasser les doshas hors du système gastro-intestinal. Il y a plus de 100 lavements spécifiques listés dans l'Ayurvéda.

Le lavement est administré par voie rectale et il est composé d'un liquide mélangé à des substances telles que huile de sésame, huile de calamus ou diverses décoctions d'herbes.

Ce traitement est tout spécialement bénéfique dans le traitement des désordres du dosha Vata. 80% des désordres possibles de Vata peuvent être traités par cette méthode.

Basti est utilisé dans les cas de :

constipation, fièvre chronique, rhume ordinaire, troubles sexuels, calcul rénal, douleur au coeur, vomissement, mal de dos, douleur cervicale, hyper acidité, sciatique, arthrite, rhumatisme et goutte.

On distingue 3 types de lavements : à base d'huile, à base de décoction d'herbes et dans le but de nourrir. Les lavements à base d'huile ou de décoctions d'herbes devraient être conservés pendant au moins 30 minutes.

Contre-indications :

indigestion chronique, saignement du rectum, toux, difficulté respiratoire, diarrhée, diabète, sévère anémie, personnes âgées et enfants de moins de 7 ans.

Les lavements à base de décoction d'herbes ne doivent pas être administrés aux personnes souffrants de fièvres aiguës, de diarrhée, de rhume, de paralysie, de douleur du coeur ou de douleur abdominale sévère.

NASYA

Pradhan karma (Traitement principal - 5 karmas)

Une fois le corps correctement préparé, l'administration du traitement principal peut alors avoir lieu mais uniquement sous la supervision d'un médecin qualifié.

Ce traitement a pour objectif principal l'élimination des problèmes de type Kapha concernant les oreilles, les yeux, le nez et la gorge tels que : migraine, sinusite, rhume chronique et bronchite. Le nez est la porte d'entrée du cerveau et de la conscience. L'énergie vitale Prana entre dans le corps par la respiration nasale et va directement au cerveau.

Ce type de traitement implique l'inhalation de vapeurs d'herbes médicinales ayant infusé dans l'eau bouillante.

L'administration de médicaments par le nez aide à corriger les troubles de Prana qui affecte les fonctions cérébrales des organes des sens et des organes moteur.

Il existe différents type de Nasya :

- 1 - Nasya nettoyant au moyen de poudres ou d'herbes (Virechana)
- 2 - Nasya nutritif (pour Vata)
- 3 - Nasya sédatif
- 4 - Nasya de décoctions
- 5 - Nasya d'huile ou de ghee
- 6 - Massage nasal

Nasya est indiqué pour :
sécheresse du nez, congestion des sinus, enrrouement, migraine et mal de tête, convulsions et certains types de problèmes en relation avec les yeux et les oreilles.

On utilise des substances telles que :
poudre de calamus, gotu kola, oignon, poivre noir, cayenne, gingembre.

Contre-indications :
Ne pas administrer Nasaya après le bain, un repas, des rapports sexuels, avoir bu de l'alcool ou durant les règles ou la grossesse

RAKTAMOKSHANA

Pradhan karma (Traitement principal - 5 karmas)

Une fois le corps correctement préparé, l'administration du traitement principal peut alors avoir lieu mais uniquement sous la supervision d'un médecin qualifié.

Il vaut mieux s'adresser à un centre ayurvédique réputé et à des docteurs expérimentés !

Les toxines absorbées à travers le système sanguin circulent dans tout le corps avec le sang.

Raktamokshana est utilisé dans les cas de :
répétition de troubles cutanés tels que urticaire, éruptions de taches rouges, eczéma, acné, gale, leucodermie, démangeaison chronique, goutte ainsi que hypertrophie du foie ou de la rate.

En extrayant une petite quantité de sang des veines on relâche la tension créée par les toxines dans le sang. La saignée stimule les substances anti-toxiques du système sanguin renforçant ainsi le système immunitaire. Les toxines sont alors neutralisées naturellement.

Ce traitement ne doit être pratiqué que par un médecin qualifié.

En cas de désordres du sang l'excès de substances telles que le sucre, le sel, le yaourt et les substances acides devraient être évités.

Le meilleur purificateur du sang est la racine de bardane.

En cas d'allergie, d'urticaire ou d'acné, commencez le premier soir par prendre un laxatif à base de lait chaud et de beurre clarifié (voir [Virechana](#)).

A partir du lendemain vous pouvez commencer à prendre des tisanes de racines de bardane.

Préparation de l'infusion :

1 cuillère à café de poudre dans une tasse d'eau chaude.

A prendre chaque soir avant de se coucher pendant plusieurs jours

Contre-indications : enfants et personnes âgées, anémie et oedème.

PASHATKARMA

Paschat karma (Post-traitement)

Une fois ces toxines éliminées et neutralisées l'Ayurvédā s'occupe de rétablir l'équilibre des doshas grâce à plusieurs méthodes :

- Remèdes à base d'herbes (massages, médicaments) et/ou de métaux.
- Régime alimentaire adapté à chaque constitution.
- Exercices physiques adaptés à chaque constitution (yoga)

Les pratiques suivantes viennent avantageusement compléter les méthodes précédentes :

- Utilisation des gemmes (pierres précieuses)
 - Utilisation des couleurs
 - Pratique de la méditation
 - Utilisation des mantras
 - Utilisation de la musique
 - Exercices de respiration (Pranayama)
-

Préparation au Panchakarma

Vous trouverez ci-joint les détails pour le Poovarkarma (phase de préparation) et le Paschatkarma (phase post traitements).

Ces conseils sont à suivre sur une durée de 45 jours : 15 jours avant le début de la cure, pendant la cure et 15 jours après la cure.

- 1) Pas d'alcool
- 2) Pas de tabac
- 3) Pas d'activité sexuelle
- 4) Pas plus de 2 petites tasses à café par jour
- 5) Pas de fromage ni yaourt, pas de nourriture congelée.
- 6) Pas de boisson froide ou d'aliments crus
- 7) Toujours boire ou manger chaud
- 8) Manger quand vous avez faim, buvez quand vous avez soif uniquement
- 9) Mangez un fruit frais par jour
- 10) Pour le dîner soupe de légumes + riz
- 11) HERBAL TEA :
1 cac d'ajwain en poudre + 2 pincée de gingembre en poudre
3 gouttes d'huile de ricin dans un verre d'eau chaude 3 fois par jour.
- 12) Se gratter la langue tous les matins
- 13) Sur 10 expirations, laisser vibrer le son OM.
- 14) 10 minutes de respirations alternées tous les matins
- 15) 6 salutations au soleil tous les jours
- 16) Observez la qualité de votre transit intestinal et prenez des notes sur la régularité, la couleur, la forme des selles, si elles sont dures ou molles, si elles flottent ou coulent. Leur odeur.
- 17) Développez l'écoute de votre corps et la nature de votre mental, de vos émotions
- 18) Avoir des lectures d'inspiration spirituelles