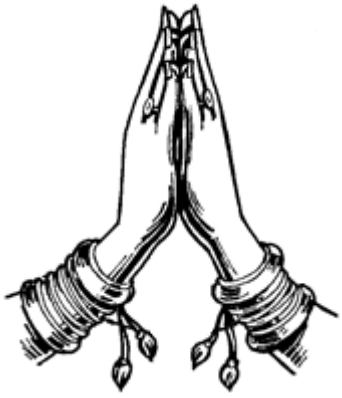
De la peau au toucher
Univers sensible



Aline Burkhalter

Travail de mémoire pour l'obtention du Certificat de Thérapeute en massage ayurvédique du centre Sama Swiss Ayurvedic Medical Academy Sarl. - Octobre 2009-

I. Introduction

A. L'origine...

Il était une fois une vie, le chemin des jours qui s'écrit là, juste sur soi, en soi….la peau est la confidente de nos sentiments les plus profonds, elle garde en mémoire toute l'histoire, du début à la fin.
La peau, le toucher m'ont guidés jusqu'à cette formation de thérapeute en Ayurveda, jusqu'à ces mots.
Par le massage que j'ai reçu quotidiennement en Inde bien avant de commencer moi-même les études, j'ai repris contact avec mon corps. Un message y était écrit et j'apprends peu à peu à le lire. Je me souviens de ces douces journées ou l'on me massait pendant environ deux bonnes heures, de ces repas colorés de légumes et d'épices et aussi de mon incroyable fatigue chaque soir. Je pensais ne rien faire de mon temps, et pourtant mon corps entrait en dialogue avec mon esprit. Le physique se faisait pétrir des pieds à la tête jusqu'à ce que j'accepte de lui laisser enfin prendre du repos.
A mon retour de voyage en Inde, mon enfant, (je venais d'apprendre ma grossesse désirée depuis deux années déjà) encore lové au creux de mon ventre, j'appliquais chaque matin de l'huile sur tout le corps et je revenais poser mes mains là, sur la « colline ». C'était un moment rien qu'à nous, une façon de se rencontrer et déjà, d'apprendre à se connaître, un rendez-vous de tous les jours qui nous apaisait semblait il, toutes les deux. Le jour de l'accouchement, ma petite fille posée tout contre ma peau… je n'ai qu'à fermer les yeux pour me retrouver à cet instant là, pour « toucher » de nouveau à ce bonheur intense.
Aujourd'hui, réaliser cette écriture me semble comme une évidence.

B. Le toucher, une relation personnelle

Elevée au milieu d'une « tribu » de coiffeurs, j'ai passé beaucoup de temps à me faire masser le cuir chevelu, ce qui m'a donné envie…de le faire à mon tour. D'ailleurs, je ne pouvais m'empêcher de masser le cuir chevelu d'une cliente, sauf si elle ne le souhaitait pas, avant de procéder à un travail de coupe. Les gens ont bien pris goût à cette habitude mais lorsqu'il m'arrivait d'être absente, je me faisais reprendre par mes collègues qui, eux, n'avaient guère l'envie ni le temps de masser les clientes. Je suis contente à présent de voir que les massages en salon de coiffure se pratiquent de plus en plus.
Lors de mon premier voyage en Indonésie, j'ai découvert le « toucher » au niveau du reste du corps. Tout à coup, alors que je n'avais plus de contact physique amical aussi fort depuis la petite école, une jeune femme me serrait dans ses bras, me tenait la main. Dans la rue, je voyais les gens s'accrocher aux autres. Dans les bus, on s'entassait les uns sur les autres, on dormait sur d'autres épaules ou genoux….
Ces marques de tendresse, de douceur que je qualifiais d'enfantines me laissaient perplexe et presque mal à l'aise, le temps passait et quelques mois plus tard, revenue en Europe, je me suis surprise à toucher les gens, moi aussi, à poser une main sur une épaule triste, à prendre quelqu'un dans les bras pour partager une émotion de joie ou de trac. Un « courant » semblait passer. J'avais alors intégré au cœur de ma vie un contact que je me refusais auparavant.

« Etre touché, massé et caressé est nourriture pour le nouveau-né
Une nourriture aussi nécessaire que les vitamines, les protéines et les oligo-éléments. »

Dr Frederick Leboyer

C. Qu'évoque la peau ?

La peau représente une frontière entre soi et les autres, une protection. Chez certaines personnes, on peut même parler de « carapace » tellement la protection est dense.
Beaucoup d'expressions sont nées de ce sujet passionnant….

Quelques unes d'entre elles nous semblent bien familières :

- *Être à fleur de peau*. Signifie être sensible, émotif, susceptible
- *Avoir la peau dure*. Etre têtu
- *Se sentir bien ou mal dans sa peau*
- *Faire peau neuve*. Changer quelque chose en soi
- *Avoir la musique dans la peau*. Avoir le don de la danse
- *Se mettre dans la peau de quelqu'un*. Imaginer la vie et les pensées de l'autre comme si on « était » l'autre.
- *Défendre sa peau.* Se protéger d'un danger.
- Etc…

La peau, à notre insu quelquefois, parle de l'être humain, à titre individuel. Ses fonctions paraissent simples, et pourtant elles se révèlent être d'une complexité très intéressante. Entre autres choses, la peau nous parle de changement par sa capacité de renouvellement régulier de ses cellules.

D. Le toucher, aujourd'hui

Il est vrai que toute notre vie semble s'articuler autour du toucher.

On naît par lui. On Est par lui…
L'enfant sur le ventre de sa maman, juste quelques secondes après sa venue au monde, est apaisé, réconforté. Il a senti mille choses couler sur sa peau, l'écraser, le presser sur son chemin, et pourtant toujours cette douceur qui l'enveloppait… toutes ces sensations l'appelaient à avancer, à connaître, se connaître.
« La peau de bébé est une grande oreille »…
Imaginons le même enfant, accueilli par une serviette bien rêche, une sage femme préoccupée…cet enfant pourra garder ce souvenir cuisant toute sa vie ! Une de mes connaissances en a fait les frais et souffre de problèmes de peau chroniques….
Pourtant, la vie commence par le toucher. Il est si heureux aujourd'hui de voir les mamans occidentales porter aussi leur bébé avec les longs tissus à nouer autour de leur corps. Le contact s'accentue d'autant plus que l'enfant a un réel besoin de cette nourriture essentielle.

« Le toucher de la peau donne la conscience de la matière du corps et le corps ne peut se développer sans le toucher …L'être humain a donc besoin de l'autre pour prendre conscience de lui-même ; et par là, il gagne la conscience de la relation . D'autre part…le toucher est un moyen sûr d'améliorer la capacité d'adaptation des individus… : les hormones anti-stress diminuent et une catégorie de lymphocytes T augmentent. »

Le toucher, c'est la Vie !
Paru dans la revue Biocontact- Août 2004

Le toucher, qu'on l'aime ou qu'on le rejette, il ne nous laisse de toute façon jamais indifférent. Notre histoire personnelle est intimement liée à lui.
La façon dont nos parents nous berçaient, nous tenaient par la main, nous habillaient lorsque l'on était enfant, conditionne déjà tellement de choses. L'enfant ressent l'intention qui accompagne les gestes et l'imprime dans sa mémoire, inconsciemment.

D'autre part, le toucher peut, bien souvent, ne pas se limiter à l'approche matérielle de la sensation. On parlera ici du « toucher vibratoire », celui qui implique tous les sens. Le contact corporel invisible : ce coucher de soleil me touche infiniment, l'intonation de sa voix a touché un point sensible chez cette personne, ce livre m'a touché, bouleversé, etc…
Nous percevons ainsi chaque être, chose, évènement de manière différente C'est une sensation « physique, émotionnelle et personnelle »
On pourrait ainsi définir le toucher comme le mariage de ces deux informations, celles de l'intérieur et de l'extérieur du corps.
Il ne suffirait donc pas d'être touché tactilement pour être en relation ?

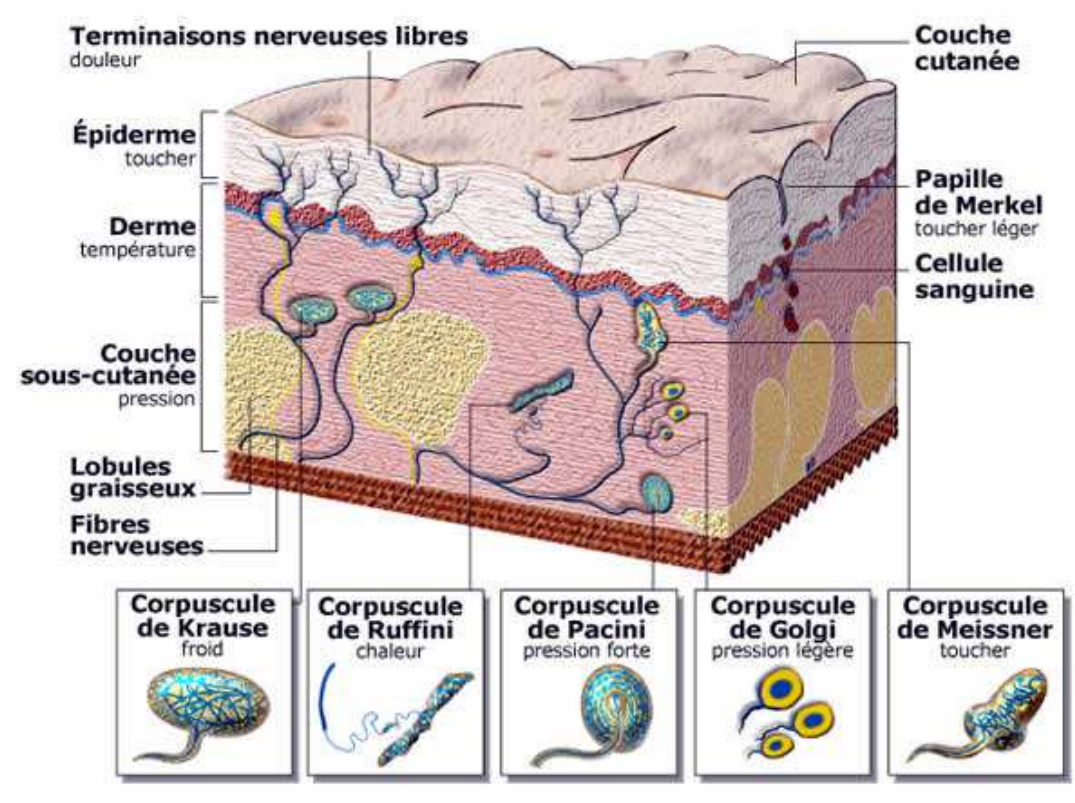
La vibration est d'ailleurs scientifiquement onde et particule, espace de rencontre entre la matière et l'immatière…le domaine de la résonance corps-esprit.
Selon le Dr Bhosle (« le Samhavan », article paru dans la revue recto-verseau), « *le corps n'est que rythme, l'univers n'est que rythme, aussi notre travail est d'harmoniser nos rythmes à ceux de l'Univers. »*
J'ai d'ailleurs appris que la sonologie représentait la science des sons thérapeutiques, le toucher par les sons. Son but est de favoriser l'auto-guérison et l'harmonisation par effet de bio-résonance.
En Ayurveda, tout provient de la vibration primordiale, qui est représentée par le mantra AUM (ou OM)… tel « home »?…chez soi, la maison ! En quelque sorte…
« Si le tactile amorce la développement du corps et manifeste la relation, le vibratoire amène à la Conscience du Soi en relation, c'est-à-dire à la conscience de moi en relation avec mon corps et dans le monde »

D'autre part, Le verbe « masser » signifie « toucher ». (verbe arabe « mass »).
Ces quelques mots encore, pour définir le contact comme « un merveilleux cadeau »…
« La personne prend contact avec l'autre (l'Autre, le non soi) en toute conscience, intensément vers ce qui EST, sans rien désirer, ni même une « guérison », sans intervenir. C'est un exercice de prise de conscience pure (mutual witness consciousness) de concentration (dharana), de mantra-japa silencieux continu (la libération d'un mantra ou d'une prière de guérison) et de seva (disponibilité et compassion avec shradha, le lâcher prise… » www.yoga-ayurveda.be

J'invite à présent le lecteur à découvrir avec moi le domaine de la peau et du toucher, particulièrement en Ayurveda.

II. Définition « peau » scientifique

A. Schéma de la peau et description



Source image : « Le corps humain » 5e edition. Adolf Faller, Pierre Sprumont, Michael Schünke. Editions De Boeck. 2006

La peau fait partie de l'ensemble des structures recouvrant notre corps, le tégument commun. Celles-ci comprennent des annexes cornées comme les poils et les ongles, ainsi que ses dérivés glandulaires, les seins. Elle provient de l'ectoderme, la couche la plus externe des trois couches cellulaires de l'embryon humain. L'ectoderme donne naissance aux cheveux, aux dents ainsi qu'aux organes sensoriels de l'odorat, du goût, de la vision, de l'audition et du toucher. Les cellules de la peau sont aussi issues de la même couche de l'embryon que le système nerveux.

« Savez vous pourquoi les tout petits ont un sens du toucher aussi incroyablement sensible ? Les enfants en dessous de 3 ans possèdent au total 80 corpuscules de Meissner (récepteurs sensoriels spécialisés) par mm2 de peau, alors que les jeunes adultes n'en ont que 20, et les personnes âgées plus que 4… C'est la raison pour laquelle les bébés sont tellement débordés par les chatouilles et les caresses. Ils les ressentent bien plus intensément que nous »

Avant huit semaines, alors que l'embryon n'a ni yeux ni oreilles, sa peau est quant à elle déjà très élaborée. Ashley Montagu la décrit comme *« le premier-né de nos organes, et le plus*

sensible ». On la considère comme l'organe le plus étendu du corps humain et ses fonctions sont primordiales. Elle représente un véritable « système nerveux extériorisé ».

La peau est l'interface par lequel nous percevons notre environnement immédiat.
Chez un individu adulte mesurant 1,80m, la surface de la peau est d'environ 2 m^2. C'est manifestement l'organe le plus lourd du corps, si on prend aussi en compte la couche sous cutanée. L'épaisseur varie selon les endroits entre 1,5 et 5mm
La peau nous enveloppe, ainsi, comme un manteau protecteur primordial.

B. les trois compartiments principaux :l'épiderme, le derme, l'hypoderme

La peau comporte deux assises superposées, l'épiderme et le derme. Celles-ci recouvrent une couche sous-cutanée ou hypoderme qui renferme des quantités de tissus adipeux variant selon la localisation et le sexe.

L'épiderme représente la structure externe de la peau. (*du grec epi, dessus et derma, la peau)*
La plupart des cellules qui composent l'épiderme se nomment kératinocytes. Cet épithélium pavimenteux (les cellules sont disposées comme des pavés) stratifié se renouvelle continuellement. Au fur et à mesure que les kératinocytes sont poussés vers la surface, ce qui prend environ 2 mois ; ils produisent la kératine et finissent par desquamer sous forme de lamelles cornées.
Ainsi, dans l'**épiderme**, qui est imperméable à l'eau, on trouve :

- Les cellules sensorielles de Merkel , qui sont des mécanorécepteurs, impliquées dans le sens du toucher léger
- Les mélanocytes, responsables de la pigmentation de la peau, qui sont réparties dans le corps muqueux de Malpighi.
- Les cellules de Languerhans qui représentent 2 % des cellules de l'épiderme, ont un rôle de protection immunitaire.Situées dans la couche de Malpighi, là où l'activité des cellules est essentiellement tournée vers la synthèse de la kératine. En présence d'un antigène*, elles guident ce dernier en moins de 6 heures au niveau des vaisseaux lymphatiques du derme et présentent l'antigène aux lymphocytes T.
- Les lymphocytes T, véritables cellules tueuses, qui éliminent l'éventuel antigène et le gardent en mémoire.

Le **derme** est un tissu conjonctif ordinaire vascularisé, constitué d'eau à 80 %.Il adhère fortement à l'épiderme grâce à une couche spéciale de collagène, la couche basale. Il joue un rôle primordial dans la thermorégulation et la cicatrisation. Le derme est 10 à 40 fois plus épais que l'épiderme. Il représente la *« charpente de la peau ».* Les fibroblastes sont les principales cellules du derme, elles permettent la synthèse des fibres de collagène et d'élastine.
Il contient le bulbe des poils, les glandes sébacées et sudoripares ainsi que de nombreuses terminaisons nerveuses (corpuscules à l'origine des sensations de la peau, voir schéma antérieur). Le sébum, produit par les glandes sébacées, gras et acide, lubrifie la peau et la protège des bactéries. D'autre part, le derme est aussi richement vascularisé en circulation sanguine et lymphatique.
Le derme représente donc le soutien de la peau, il lui assure ses fonctions de cohésion et de nutrition.

La couche sous cutanée, **l'hypoderme**, est très solidement attachée au derme. Il se compose de tissu conjonctif lâche enserrant des lobules de tissu adipeux. Il représente le « compartiment le plus profond et le plus épais de la peau ». Les adipocytes qui le composent sont des cellules spécialisées dans l'accumulation et le stockage des graisses.

L'hypoderme joue ainsi le rôle de réserve énergétique (lipides, acides gras), de matelas protecteur et d'isolant thermique.

Il serait presque tentant de faire le rapprochement entre l' épiderme et le dosha vata, le derme et le dosha pitta, l'hypoderme avec le dosha kapha.
En effet, l'épiderme est exposé à l'extérieur et sa couche est plus mince, il peut aussi se durcir par endroits, s'adapte selon la situation. L'air et l'espace…
Le derme, quant à lui, avec sa nature huileuse et son eau, assure le bon fonctionnement de la peau. Lié à pitta, pourquoi pas ?....
L'hypoderme serait lié à kapha de par sa générosité, son sens de l'économie, et son côté maternant.
Tourné vers notre terre et notre eau intérieure, dialoguant avec le feu pour évaluer l'air et prévenir, protéger.

Cela n'est que suggestion, bien sûr, n'ayant pas trouvé de documentation avec cette mise en parallèle…alors, peut être, je me permets trop de liberté !

C. Le rôle physiologique de la peau

Son rôle est de protéger le corps d'une invasion d'eau ou de substances étrangères, y compris les bactéries. Par ailleurs, elle contribue à maintenir dans le milieu intérieur une quantité d'eau suffisante en empêchant une évaporation exagérée*. « Elle intervient dans le métabolisme des réserves de graisses et dans celui de l'eau et du sel ».*
La peau est ainsi le principal organe de la thermorégulation. Le sébum (sécrétion des glandes sébacées situées à la base du poil) lubrifie la peau et les poils où il forme un film au pH acide d'eau et de graisses.

« Ses fonctions physiologiques essentielles au bon fonctionnement de l'organisme sont multiples : la peau respire, digère les graisses qu'elle synthétise en vitamine D, élimine…Les glandes sudoripares filtrent le sang et participent au drainage des toxines hors de l'organisme. Les glandes sébacées servent d'épurateur à la lymphe.
….Elle absorbe par exemple les radiations solaires indispensables à la survie….D'autre part, l'épiderme contient un nombre impressionnant de terminaisons nerveuses – sept cent vingt mille – soit environ cinquante pour cent millimètres carrés. Cela fait de la peau l'organe sensoriel le plus important du corps. Toutes ces fibres nerveuses se terminent par des corpuscules sensitifs de nature différente, chacun étant attaché à un type de perception précis : sensibilité au contact, à la pression, à la douleur, à la température. »

Paru dans la revue Nouvelle Clés, au pays du toucher.

La peau évolue avec nous et se renouvelle complètement tous les vingt sept jours. Cellule par cellule, elle change, de manière presque invisible.

La peau s'adapte, nous protège face aux changements environnementaux et contre les agressions directes et indirectes, nous informe par ses propriétés tactiles. Il nous reste encore beaucoup à apprendre, en effet, la majeure partie de ce que l'on sait sur la peau et ses fonctions a été découverte seulement depuis les années quarante, bien que *« les thérapies du toucher aient été le fondement de la médecine occidentale à l'époque d'Hippocrate (400 avant JC) »*
Tiffany Fields, psychologue et spécialiste des thérapies par le toucher

III.Définition de la peau en Ayurveda

A. Caractéristiques de la peau prakriti-vikriti

L'Ayurveda estime que chaque individu est un phénomène unique, indissociable de son environnement extérieur. Les 5 éléments de base : Ether, Air, Feu, Eau et Terre se manifestent dans les 3 organisations biologiques appelées Vata (air-éther), Pitta (feu-eau), Kapha (terre-eau).

Chaque être humain aurait donc une constitution de base individuelle, ou Prakriti, qu'il s'agirait de connaître afin de choisir au mieux une hygiène de vie adaptée et de prévenir les maladies.
Ainsi, on considère :

- Vata : peau sèche, rugueuse, froide, brune, très foncée, fine, quelques grains de beauté assez foncés et rides ; bronzage facile
- Pitta : peau douce, huileuse, chaude, claire, rosée, cuivrée, éclatante, nombreux grains de beauté, rides précoces ; bronzage difficile
- Kapha: peau épaisse, douce, huileuse, fraîche, pâle, blanche, un ou deux grains de beauté ; bronzage très lent

Lors de dérèglements de la constitution de base ou Vikriti , la peau présente divers symptômes caractéristiques :

- Vata : eczéma sec, cors, durillon, crevasses sous les pieds, desquamation, peau grise, bleuâtre, lèvres gercées
- Pitta : peau rouge, psoriasis, peau enflammée, urticaire, taches, acné, impétigo, coups de soleil
- Kapha : peau très blanche. Peau non prédisposée aux maladies, excès de sébum.

Les éléments sont liés avec les cinq sens. Ainsi, l'Air est relié au sens du toucher.

B. Les canaux du corps, les Srotas, les Nadis, les Marmas

« L'Ayurveda perçoit le corps humain comme étant composé d'innombrables canaux. Ceux-ci maintiennent le métabolisme des différents tissus, régissant leur processus d'élimination et d'assimilation ». Dr Vasant Lad.

La maladie provient d'un engorgement du flux dans les canaux. Ce « nœud » peut provenir d'un déséquilibre de Vata, Pitta ou Kapha ou d'un surplus de toxines.

Les trois premiers systèmes de canaux gouvernent l'absorption de substances dans le corps :

- **Prânavaha srotas** : ils transportent le souffle ou Prana. Ils représentent le système respiratoire
- **Annavaha srotas** : ces canaux transportent la nourriture. Ils sont liés au système digestif
- **Ambuvaha srotas** : Ils véhiculent l'eau dans le corps et sont liés au système lymphatique.et au système digestif, ils absorbent en effet l'eau contenue dans les aliments.

Les sept autres alimentent les Dhatus ou tissus corporels.
Les trois derniers gouvernent l'élimination des déchets hors du corps :

- **Purishavaha srotas** : Ces canaux transportent les fèces. Ils représentent le système excrétoire
- **Mutravaha srotas** : ils véhiculent l'urine et définissent le système urinaire
- **Svedavaha srotas** : ces canaux transportent la sueur et sont liés au système sébacé.

Quelques 72000 nadis ou canaux subtils, se divisant chacun en 100 branches, se ramifient dans l'organisme et forment un *« parcours infini »*. Ils favorisent l'équilibre énergétique du psychisme et du corps physique. Le fait de stimuler les Nadis permet de fluidifier et de libérer la circulation de l'énergie vitale, ou Prana, *« créant ainsi les bases pour l'éveil de la Conscience et de la réalisation de Soi ».*
Les nadis centraux, au nombre de 6, correspondent avec un chakra*. Les points marmas* et les chakras sont des points d'intersection placés le long de ces différents canaux. L'ensemble de l'énergie de ces canaux se situe au niveau du 3e œil (ajna chakra), sous l'égide de Sushumna nadi, le grand maître des nadis.

Ce dernier est lié intimement à Prana Vayu. Vayu représente une des manifestations de Prana, la forme d'énergie la plus pure. C'est le souffle vital du corps…et de l'univers.
Il y a 5 Vayu, ou « vents », ce sont les 5 sous doshas de Vata.
Deux d'entre eux sont liés au toucher et à la peau.
Prana Vayu gouverne les 5 sens (surtout le toucher et l'ouie), les fonctions végétatives et sensorielles , l'esprit, la conscience, la respiration, l'admission de Prana, la vitalité, la santé et la croissance , les éternuements, l'inspiration. Son mouvement est l'ouverture. Ses sièges sont le cœur, le cerveau et les poumons.
Vyana Vayu, quant à lui, gouverne la circulation, les systèmes secrétoires (transpiration), l'innervation des organes des sens etc…Il diffuse le Prana dans tout l'organisme par le biais du système nerveux. Ses sièges sont le cœur, les vaisseaux sanguins, la peau, les os, les muscles, les nerfs. Il diffuse.

D'autre part, Vyana Vayu est secondé par l' un des 5 sous-doshas de Pitta, Bhrajaka Pitta.
« Il gouverne ainsi l'absorption des substances par la peau, la digestion de la chaleur et de la lumière au niveau cutané. Il participe à la fonction tactile. Mot clé : il répand ». Cours théorie Ayurveda, école Sama, vevey..

Bhrajaka Pitta, le feu illuminateur, détermine la réceptivité, la sensibilité, le rayonnement de la personne, l'aura. Associé au deuxième feu de Pitta, Ranjaka Pitta, il est responsable des maladies de la peau et colore la peau de rougeur ou de pâleur en fonction des émotions.

Les sous doshas sont classés en 5 groupes spécifiques.
Le quatrième groupe est lié à l'eau, Jala.
Ce groupe stabilise et équilibre les autres sous- doshas.
Ainsi, Vyana Vayu, Bhrajaka Pitta et Slesaka Kapha (5ème sous dosha de kapha, qui assure la lubrification de toutes les articulations et l'aisance des mouvements), tous trois ont le mouvement diffus, leur force est centrifuge.
Ils contrôlent les membres, la peau, le jugement, la mémoire.

*C. Les tissus du corps, les Dhatus**

« Les aliments digérés nourrissent à la fois le corps et l'esprit ». Dr E. Svoboda. Prakriti

Les sept Dhatus sont responsables de toute la structure du corps. Ils entretiennent la fonction des différents systèmes organiques et parties vitales du corps. La bonne santé d'un Dhatu dépend de la qualité de son prédécesseur.
Le premier aliment nutritif de ces tissus se trouve dans notre assiette, et aussi dans nos choix nutritionnels du plan physique à un plan plus subtil.
« Quand il y a un trouble de l'équilibre vata-pitta-kapha, les Dhatus sont directement affectés ».

. **Rasa**, premier tissu, **le plasma**, représente l'énergie nourricière. Maintient les fonctions de menstruation (Artava) dans l'utérus et la lactation (Stanya) dans les glandes mammaires
. **Rakta**, correspond au **sang, à la lymphe, aux globules rouges**. Maintient les tendons musculaires (Kandara) et les vaisseaux sanguins (Sira)
. **Mamsa,** le troisième tissu, est relatif aux **muscles**. La peau, appelée Twaka, serait un des sous dhatus de Mamsa. Maintient également le muscle à plat (Snayu)
. Le quatrième correspond au **tissu adipeux, Meda**. La transpiration,nommée Sweda, liée à ce tissu, donne au corps un état huileux. Maintient aussi la graisse sous-cutanée : Vasa
. Le cinquième tissu représente les **os**, **Asthi**. Il désigne la charpente du corps, ce qui le rend solide. Maintient les dents (Danta), les ongles (Nakha) et le système pileux (Kesha)
. **Majja**, sixième tissu, désigne la **moelle** qui se trouve au centre des os. Il maintient la fonction des sécrétions lacrymales (Akshivit Sneha)
. **Shukra**, septième tissu, correspond à la **semence ou tissu reproducteur**. Maintient la fonction des organes de reproduction.

Ojas, la « lumière », représente l'essence des sept dhatus, ou tissus corporels. Energie vitale gouvernant l'équilibre hormonal, elle est aussi responsable du système auto-immunitaire et de l'intelligence mentale. Sur le plan psychologique, Ojas est *« à l'origine de la compassion, de l'amour, de la paix et de la créativité. »*

D. La peau, toute en saveurs

1. Les goûts

L'Ayurveda reconnaît 6 saveurs, issues des 5 éléments, dont elles possèdent et transmettent leurs propriétés:

- le doux, lié à la Terre et l'Eau
- l'acide, fait de Terre et de Feu
- le salé, composé de Terre et de Feu
- le piquant, mélange de Feu et d'Air
- l'amer, fait d'Air et d'Ether
- l'astringent, composé de Terre et d'Air

Il est à noter que c'est grâce à l'élément Eau que la saveur peut se manifester, seule une langue humide permet de reconnaître le goût.

Dans le livre « la Divinité des Plantes » , le Dr Frawley et le Dr Lad, donnent quelques significations sur le mot « saveur », qui en sanskrit se dit « Rasa ». Ainsi, je retiendrai « essence », « sève », « danser » et « note musicale ». En effet, ces mots « touchent » de près le thème de ce mémoire.

Les saveurs agissent directement sur le système nerveux par le biais du Prâna de la bouche pour atteindre le Prâna de la tête, réveillant ainsi Agni qui va sécréter les sucs gastriques appropriés, assurant une digestion optimale. C'est pourquoi *« la médecine ayurvédique a toujours inclus l'art de cuisiner avec des épices adéquates »*
Saveur, appétit et digestion sont intimement liés. Les saveurs stimulent les nerfs, réveillent l'esprit et les sens, nous apportent le plein de vitalité.
D'autre part, *« les maladies de peau s'améliorent quand la fonction digestive s'améliore, de même lorsque la peau est nettoyée de ses impuretés et vibre harmonieusement, le système digestif s'assainit également » Prakriti. E. Svoboda*
Ainsi, les saveurs sont d'une importance évidente pour veiller à rétablir ou à maintenir l'équilibre des trois doshas dans le corps.
« Pour améliorer Agni et éliminer la maladie, il est nécessaire d'améliorer notre sens du goût »

L'énergie, Virya, désigne la qualité chauffante ou rafraîchissante d'une saveur. On distingue uniquement deux groupes :

- Le piquant, l'acide et le salé, qui provoquent la chaleur et augmentent Pitta
- L'amer, l'astringent et le doux, qui provoquent le froid et diminuent Pitta.

Les saveurs telles que l'amer, l'astringent et le piquant augmentent Vata, par leur énergie asséchante.
Le doux, le salé et l'acide diminuent Vata
Par ailleurs, La saveur douce et la saveur salée (qui possèdent toutes deux l'élément Eau), ainsi que la saveur acide (présente dans l'élément Terre) augmenteront Kapha.
Les saveurs piquantes, amères et astringentes soulagent Kapha.

2. Les réactions aux saveurs

Il s'agit ici de décrire au mieux les effets des saveurs sur notre peau. Je retiendrai ici ce qui a été décrit dans le livre « la Divinité des Plantes », et sur les extraits de la Charaka Samhita :

- **le Doux ou sucré**. *Madhura* : Il développe les tissus corporels. Il est bon pour les cheveux, les sens et l'Ojas. Procure un beau teint
  Exemple : Amande, datte, fenouil, réglisse, sésame, raisins secs, guimauve, etc…
- **l'Acide**. *Amla*.: Il aide à éliminer les déchets. Favorise la maturation et la suppuration des plaies et brûlures par ses propriétés échauffantes.
  Exemple : Les framboises, citron, le cynorrhodon, etc…
- **Le Salé**. *Lavana* : il favorise la digestion mais en excès, il favorise les maladies inflammatoires de la peau, une perte de cheveux, des rides.
  Exemple : Sel de mer, les algues, le varech, etc…
- **Le Piquant**. *Tikta* : Il favorise la résolution des excroissances cutanées, arrête les démangeaisons.
  Exemple : Piment de cayenne, poivre noir, le gingembre, la moutarde, etc…
- **L'Amer**. *Katu*. : Il soulage les démangeaisons, les conditions inflammatoires de la peau, les sensations de brûlure. En excès, provoque une diminution des tissus, la sécheresse.
  Exemple : Pissenlit, échinacée, l'aloès, la rhubarbe, etc…
- **L'Astringent**. *Kashaya* : Il est un bon cicatrisant des plaies car il resserre les tissus. En abus, il obscurcit la peau, occasionne un vieillissement prématuré et engendrerait la constipation.
  Exemple : Graines de lotus, hamamélis, feuilles de framboisier, etc…

3. La petite trousse de soins

Concernant les **problèmes de peau**, voici quelques plantes ou épices bien utiles selon le cas à traiter…

- L'Aloès est appliqué avec quelques pincées de curcuma sur les brûlures, coupures et blessures, ils soulagent également les symptômes de l'herpès vaginal.
- Le jus de Coriandre fraîche a des propriétés anti-pitta, elle est utilisée en cas d'éruptions, d'urticaires et de dermatoses.
- Comme antidote de l'urticaire ou de la dermatite*, on emploie une pincée de poudre de poivre noir avec du ghee* en application externe.
- La poudre de Curcuma a des propriétés aseptisantes et protège des effets de la pollution, elle prévient les petits problèmes de peau de bébé.
- La Centella Asiatica est toute indiquée pour les problèmes de peau chroniques, c'est un puissant purificateur sanguin bien spécifique. Elle combattrait l'eczéma et le psoriasis. On la prépare sous forme d'infusion, décoction, ajouté à du ghee…
- La farine de pois chiches, mêlée à du yaourt et du curcuma, nettoie la peau et la rend douce et claire…etc…

« En parlant d'un cas d'eczéma, Spitz soulève une question intéressante :
Nous nous sommes demandés si les troubles cutanés étaient une tentative d'adaptation ou, au contraire, une réaction de défense. La réaction de l'enfant sous forme d'eczéma peut être soit une

demande adressée à la mère pour l'inciter à le toucher plus souvent, soit un mode d'isolement narcissique, en ce que, par l'eczéma, l'enfant se procure lui-même dans le domaine somatique les stimuli que sa mère lui refuse. Nous ne pouvons pas savoir. »

A. Montagu

E. Les rôle des huiles médicinales

Les huiles médicinales sont généralement utilisées en usage externe, sous forme de massages.
Comme *« on n'applique jamais sur la peau quelque chose qui ne peut être ingéré »,* on utilise exclusivement des huiles végétales qui résultent elles-mêmes d'un processus vivant. Les huiles végétales permettent de soutenir les fonctions cutanées, *« elles servent de médiatrices entre l'intérieur et l'extérieur de l'organisme, ces huiles développent quasi instantanément leur action réchauffant, rafraîchissante ou vivifiante. »*
Les plantes oléagineuses utilisées contiennent une très haute teneur en huile.

Les Siddhis (médecins issus du système Siddha, médecine basée sur la tradition orale qui partage ses racines avec l'Ayurveda) avaient constaté *« que les principes actifs des plantes oeuvrant en synergie passaient facilement dans l'huile par différents processus de macération ou de décoction. Les huiles médicinales qui en résultent vont, entre autre, agir sur les Dhatus* ». Les fonctions de ces tissus du corps humains s'en trouvent ainsi améliorées.
Par voie interne, elles peuvent agir sur le tissu nerveux et sur le tissu de reproduction.

Il est essentiel de déterminer la constitution du patient afin de choisir au mieux l'huile adaptée à son être. En effet, l'huile de sésame, par exemple, aura une action nourrissante et chauffante, qui conviendra mieux à la constitution Vata. L'huile d'amande douce, sera plus particulièrement indiquée en pédiatrie et en gériatrie, du à son effet tonique sur le système nerveux et son haut pouvoir adoucissant.
L'huile de coco aide à la guérison des maladies de peau et des brûlures. Grâce à son pouvoir rafraîchissant, entre autres, elle est toute indiquée pour les dérèglements de la constitution Pitta, comme l'huile d'olive et le beurre de cacao.
Pour lubrifier leur peau de temps à autre, les Kapha utiliseront des huiles de tournesol, de carthame ou, en hiver, de l'huile de moutarde.

Les huiles médicinales ayurvédiques ont un rôle majeur dans l'approche thérapeutique de l'art de guérir en Ayurveda. Voici une liste non exhaustive de leurs nombreux effets médicinaux *: « propriété analgésique, anti-inflammatoire, antispasmodique, cicatrisante, émolliente, expectorante, fébrifuge, détoxiquante, tensiorégulatrice, immunostimulante, tranquillisante, vermifuge etc… »*

Un bon thérapeute en Ayurveda dispose d'une trentaine d'huiles médicinales, si ce n'est plus, pour répondre aux différents besoins et constitutions de ses patients.

IV. Définition du toucher

A. Le massage pour vata-pitta-kapha et ses différentes pressions

Le massage fait partie des facteurs essentiels influençant l'équilibre de nos Doshas*, pour un fonctionnement optimal du corps et de l'esprit.
« Le massage régularise, il prépare le corps et le mental à une plus grande ouverture et empêche les tendances à la fixation autant sur le plan physique que psychique. Il induit ainsi des changements permanents. »
Le toucher par le massage permettrait l'éveil de la conscience.

Chaque constitution détermine un toucher différent et approprié, personnalisé.
Pour les personnes Vata, un toucher léger, doux, chaud, harmonisant sera appliqué avec une généreuse oléation. On le définira comme « toucher sattvique », lié au guna sattva, qu'il cherche à augmenter.
S'il s'agit d'un profond dérèglement Vata, un toucher Pitta ou Kapha sera alors proposé dans le cadre de la thérapie.
On fixera un rendez vous le même jour de la semaine, la même heure, pour augmenter les effets du massage

« Les Vata ont besoin d'être touchés plus que les autres car cela leur permet de s'enraciner dans un niveau de conscience nécessaire pour vivre dans le monde…ils sont aussi plus sensibles aux dommages des radiations…et les recherches ont démontré que l'huile végétale utilisée dans l'alimentation et sur leur peau permettait de protéger les individus des effets destructeurs de la radiation…pour protéger leur santé physique et mentale, les personnes Vata devraient aller régulièrement se faire masser par une personne compétente, si possible une fois par semaine, en tout cas pas moins d'une fois par mois. » Dr E. Svoboda. Prakriti.
.

Pour les personnes Pitta, un toucher ferme, tonifiant, pénétrant, stimulant sera appliqué. Le toucher rajasique, lié au guna rajas qu'il cherche à équilibrer, sera en effet le mieux adapté. *« Les tissus Pitta sont fondamentalement tendres et irritables et doivent être manipulés prudemment pour éviter une aggravation. »* L'huile sera utilisée avec parcimonie et modération, la température sera moyenne, tiède. Il est judicieux de demander à la personne Pitta sa préférence sur la pression lors du massage.

Les constitutions Kapha nécessiteront un toucher profond, lourd, ferme et puissant, presque rude, dans le but de dissoudre les déchets cellulaires et de stimuler la *« léthargie de leur circulation »*. Ce sera le toucher le plus énergique. On n'écrabouille jamais assez un Kapha, pour être plus clair… Les gestes seront déterminés et on appliquera très peu d'huile voire pas du tout.

« Le verbe toucher signifie aussi être sensible aux sentiments humains »

B. Énumération des termes attribués aux différents touchers en Ayurveda

Voici la liste des principaux mouvements de massage, ils seront adaptés selon la constitution individuelle de la personne. Le thérapeute veillera à « écouter » le corps avec ses mains en mouvement, durant cet échange à la fois subtil et conscient.

- LADANAM Effleurer
- SPARSHANAM Toucher
- MARSHANAM Frictionner, pincer
- SHAMPANAM Tapoter, frapper, claquer
- KAMPANAM Vibrer, secouer
- PIDANAM Pétrir
- ARDANAM Presser profondément
- MARDANAM Presser, frotter, moins fort que Ardanam

Il convient de s'accorder à ce merveilleux instrument de musique qu'est le corps, et d'adapter les notes, les crescendo et le rythme à la personne.
D'autre part, la lecture du pouls (Nadi Pariksa) qui est une véritable science en ayurveda , révèle au médecin ayurvédique (Vaidya) le dérèglement de sa constitution (vikriti) ainsi que sa constitution de naissance (prakriti). Une manière très sensitive de percevoir, qui demande des années d'expérience. L'index du médecin percevra le pouls Vata, le majeur analysera le pouls Pitta et l'annulaire palpera le pouls Kapha.

« Au travers de la pulsation énergétique que l'on peut ressentir au niveau de l'artère radiale, les doshas sont reconnaissables tant par leur emplacement que par leur intensité et leur rythme » support de cours théorie ayurveda école Sama à Vevey.

C. Enumérations de massages ayurvédiques spécifiques

« La communication tactile est essentiellement une relation réciproque », ce qui me fait penser à la danse…
J'aimerais décrire et énumérer quelques unes d'entre elles…

L'Abhyanga est un massage entier du corps à l'huile médicinale. Grâce aux mouvements spécifiques et à la qualité des huiles et des plantes, les toxines sont peu à peu éliminées et l'on retrouve une énergie vitale réunifiée avec les différentes parties du corps. Il conviendrait à tous les doshas, plus spécialement au dosha Vata.

Le Kansu est un massage de la plante des pieds réalisé avec du ghee et un bol constitué d'un alliage particulier de métaux, dont le principal est le cuivre. Le ghee équilibre principalement l'élément feu. Ce massage est donc conseillé pour les déséquilibres Pitta. Il permet d'améliorer la santé des yeux, les insomnies et il apporte calme et bien être.

L'Udvarthana est un massage sec, à base de farine de pois chiches et d'épices, qui a la vertu de dissoudre le mauvais cholestérol. C'est un massage très dynamique qui rend la peau douce et les muscles plus fermes. Il permet le nettoyage de la peau en profondeur. On le propose pour les déséquilibres Kapha.

Marma Chikitsa est un massage qui stimule des points clés subtils pour améliorer la dissolution de blocages et réguler les énergies. Il est tonifiant et convient à toutes les constitutions, de préférence après une série de massages Abhyanga.

D. Effets physiologiques principaux des massages ayurvédiques

- *Drainage du système lymphatique*
- *Stimulation du système cardio-vasculaire*
- *Harmonisation du système neuro-sensoriel*
- *Stimulation de la fonction digestive et de l'assimilation des aliments*
- *Stimulation de la fonction hépatique*
- *Stimulation de la fonction rénale*
- *Stimulation du métabolisme tissulaire*
- *Effet anti-inflammatoire*
- *Régulation du système endocrinien*
- *Relaxation musculaire*

E. Le nadi Varuna et le chakra Anahata

Le nadi Varuna compte parmi l'un des principaux canaux subtils du corps humain, il part de la base de la colonne vertébrale et se dirige puis se lie au chakra du cœur, situé niveau du plexus cardiaque. Ainsi, il fournit le Prana à tout le corps grâce à l'appareil respiratoire, circulatoire et grâce à la peau.

C'est le 5ème nadi central sur les 6 nadis centraux qui sont chacun reliés à un chakra.
Varuna signifie « aquatique », dieu de l'océan cosmique. Il est relié au dosha Vata et à l'élément air vayu, ainsi qu'au sous dosha vyana vayu (qui diffuse le prana dans tout l'organisme par le biais du système nerveux)
Son orifice est la peau.
Il est à noter que le 5ème sens, le toucher, est réparti sur tout le corps. Il passe évidemment par Varuna nadi. Les autres sens sont au niveau du visage.

Ce nadi permet aux sentiments très profonds et à la sagesse du cœur de se manifester. On pourrait s'interroger ici sur le lien subtil qui se crée entre ce que l'on ressent profondément et la qualité de la peau ainsi que sa réaction face au toucher, au contact…

Anahata chakra, le chakra du plexus cardiaque, représente le médiateur entre les chakras inférieurs et les chakras supérieurs.
Il est lié au cœur, à la peau, à la main. Il représente un groupe à lui tout seul. A ce niveau, il s'agit de s'accepter comme on est. Son mot clé est : « je m'ouvre ». Il gère toutes les questions émotionnelles.
D'autre part, Chitta nadi, le premier nadi central, appelé le canal de la conscience, gouverne le fonctionnement des autres canaux. Il prend naissance dans le cœur spirituel au niveau du chakra Anahata.

Ce flux ascendant se dirige ensuite vers la gorge, puis vers le front, nous reliant ainsi au Pancha Jnanendryani (les 5 facultés sensorielles liées aux organes de cognition) et Pancha Karmendryani (les 5 organes moteurs, de cognition : la bouche, les mains, les pieds, les organes de reproduction et d'excrétion).

La peau est l'un des 5 représentants des Jnanendryani

Ainsi, les oreilles, la peau, les yeux, la langue et le nez reçoivent les informations du monde manifesté tant intérieur qu'extérieur. Manas, le mental, est le récepteur de ce « journal sensoriel quotidien »
« L'organe sensoriel du toucher est la peau. L'organe de l'action liée au sens du toucher est la main. La peau de la main est particulièrement sensible et la main est responsable des actions de tenir, donner et recevoir ». Dr Vasant Lad. Ayurveda, science de l'autoguérison.

On compte environ 2000 terminaisons nerveuses par millimètre carré au niveau de la pulpe des doigts.

F. Les mudras

La main n'a jamais cessé de jouer un rôle majeur dans *« la transmission des idées, rôle symbolique et sacré, ou tout simplement rôle d'outil servant à tracer les lettres etc… depuis 30 000 ans, la main est au centre de la communication » mosa.ouvaton.org*
Comme l'évoque Gertrud Hirschi, qui dirige elle-même une école de yoga à Zurich, *« la pratique des mudras est toujours aussi une méditation »*

Le nom de « mudra » vient du sanskrit et signifie « sceau » ou « signe ». A travers différentes postures des doigts (Il s'agit de stimuler des zones réflexes sur l'ensemble de la main), il est possible d'apaiser le corps et l'esprit, de favoriser le passage de l'énergie prânique. En effet, les nadis se rejoignent au niveau des doigts.
En Ayurveda, chaque doigt correspond à l'un des 5 éléments.
C'est avant tout un geste sacré qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et une expérience spirituelle.
Une façon de se familiariser avec cette technique pour en ressentir les bienfaits serait de choisir un mudra et de le pratiquer régulièrement pendant une bonne quinzaine de jours.
On utilise les mudras en yoga pour renforcer l'effet d'un mouvement.

V. L'importance du toucher

A. Le toucher au quotidien et ses effets sur la santé

Le toucher représente le sens de la peau.
« La peau et le système digestif sont les barrières physiques qui vous séparent de votre environnement. Ils contrôlent les entrées dans votre système en permettant l'accès aux nutriments tout en le refusant aux agents pathogènes. Les déchets corporels peuvent aussi être évacués par la peau et par les intestins. Lorsque l'excrétion à travers d'autres canaux devient inefficace, ou si les déchets s'accumulent au-delà de leur capacité de gérance des organes excrétoires, l'excès de déchet est alors éliminé par la peau. Les maladies de peau se développent généralement lorsque celle-ci est encrassée par les déchets toxiques. La santé de la peau est donc en étroite relation avec la santé du tube digestif ». Prakriti Dr E. Svoboda.

Le sens du toucher serait le premier à se développer chez l'embryon humain ; lié à la peau, il aurait un rôle fondamental. *« Il existerait environ cinquante récepteurs sensoriels (stimulus de chaleur, froid, contact, douleur) sur cent mm2 de peau. Le nombre de points tactiles varie de sept à cent trente cinq par cm2, celui des fibres sensorielles allant de la peau à la moelle épinière par les racines nerveuses dépasse largement le demi million. »*
Le toucher est le premier moyen de communication de la mère à l'enfant, le contact est là, les mains posées sur le ventre, puis celles du père, de parents et de proches. Il noue une relation amoureuse, lorsque par exemple les mains se frôlent lors d'une rencontre où les sentiments se donnent enfin le droit de « parler », d'exprimer leur amour. Le toucher raconte les émotions au plus profond de l'être, une partie de l'histoire de l'être humain.

D'après Flanders Dunbar :
« Il faut bien voir que la peau, comme les autres organes de sens, a de grandes chances d'être malade lorsque le contact du patient avec le monde extérieur a été perturbé à un âge précoce. Il s'avère que beaucoup de troubles cutanés cessent lorsque le contact avec le monde extérieur s'améliore. »

D'où l'importance de ne pas avoir peur de « gâter » son bébé en le portant dans nos bras lorsqu'il pleure la nuit, ou encore en le berçant régulièrement. Si cela peut sembler naturel aujourd'hui de pratiquer le co-dodo*, l'allaitement ou le portage, il n'en était rien il y a quelques années, selon beaucoup de méthodes parentales alors à la mode.
D'autre part, le balancement favoriserait la circulation et augmenterait le rythme cardiaque, il stimulerait les sensations musculaires et faciliterait la respiration…rien que cela. De plus, comme le dit si bien Ashley Montagu, *« lorsqu'il est bercé, un bébé sait qu'il n'est pas tout seul »*

Mon ressenti sur les massages

Je suis toujours reconnaissante de voir venir une nouvelle personne se faire masser chez moi. Pour être de mon côté aussi très pudique et distante par rapport à mon corps et à mon histoire de vie, je peux comprendre l'inquiétude d'une première séance de massage. Les paroles seront rassurantes afin d'apaiser les tensions souvent inconscientes mais bien là.

Ensuite, lors d'un prochain rendez vous, un « lien » pourra se créer peu à peu, à partir du moment où ma main prendra contact avec la peau de la patiente. L'alchimie pourra commencer sa danse, en toute conscience. La personne découvrira ainsi des parties corporelles sensibles ou douloureuses, appréciera sans trop savoir pourquoi un mouvement de massage bien particulier. Quelquefois, des émotions se déploieront enfin et l'on pourra ressentir comme un soulagement, avec l'occasion de repartir sur le chemin de la vie plus serein, plus léger.

Comme si certaines émotions avaient un poids, n'est-ce pas ?

Il est essentiel d'effectuer d'amples et calmes respirations durant le massage, afin de favoriser au mieux la thérapie. Je me suis en effet aperçue d'un mal être quasi généralisé et réciproque lorsque mon souffle était séparé de mon attention, tout mon être étant inquiété pour diverses raisons. L'énergie prânique ne pouvait passer et restait bloquée. Une respiration consciente pouvait aider à ouvrir les portes des différents canaux du corps.

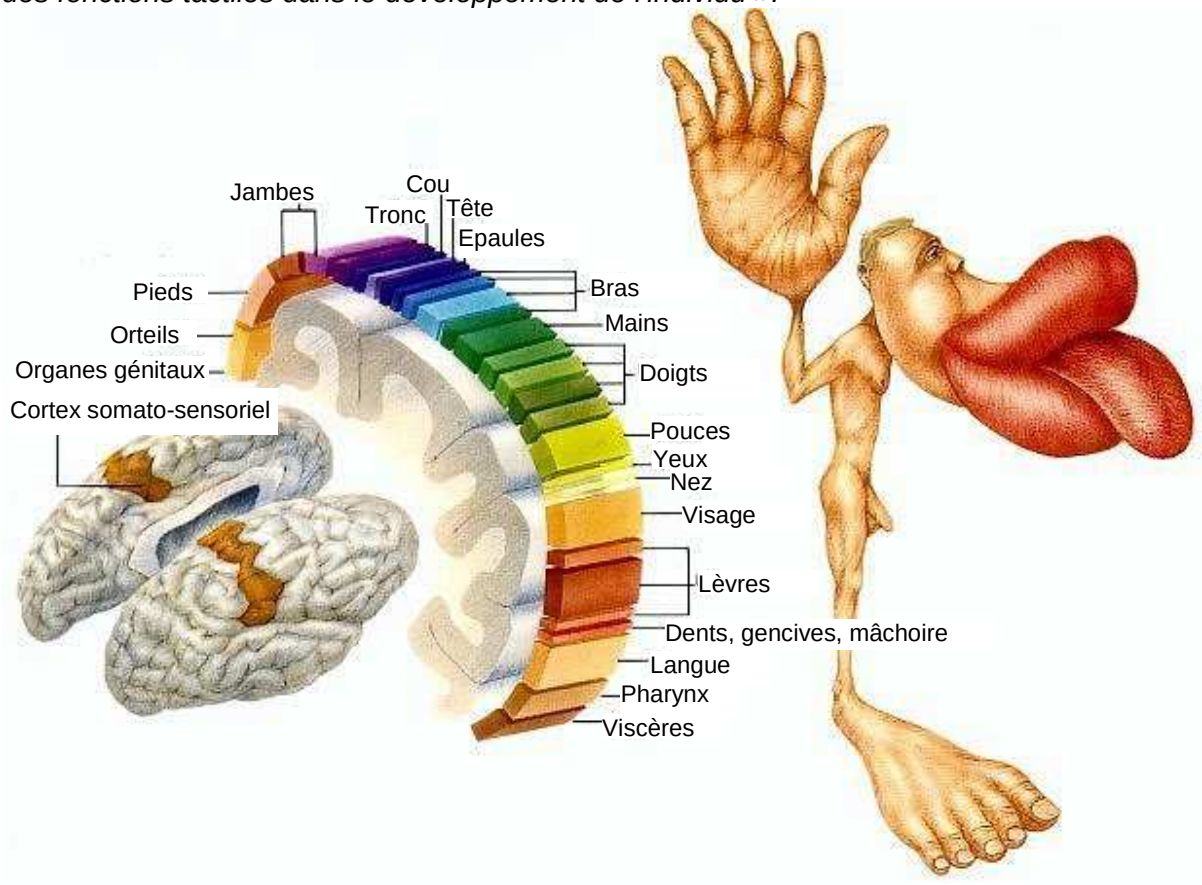
Pour être massée régulièrement, mon côté Vata ne demande que cela, bien sûr, je pars volontiers en retrait dans cette maison corporelle et le mental n'a plus qu'à s'en aller, laissant place à un moment en suspension, hors du temps. Une harmonie, une paix s'installe en douceur et je peux ressentir cette plénitude. La vibration semble alors se loger au cœur de ma peau et m'accompagne encore, bien après le massage.
Mon teint est devenu lumineux lui aussi, il raconte encore un peu le voyage intérieur.

B. Le graphique « homonculus » (homonculi ou « petits hommes »)

« Pour l'enfant, le contact des lèvres , des mains, des doigts sur la poitrine de sa mère met le monde à la portée de sa main, au sens propre du terme. A travers la preuve tangible du corps de sa mère, il va prendre conscience de son propre corps et du corps de sa mère. Ce sera son premier rapport aux choses extérieures. On ne saurait trop répéter que c'est par l'intermédiaire de la peau et des sensations qu'elle lui procure, que l'enfant, à tâtons, parviendra à établir ses relations extérieures. »

Ashley Montagu. « La peau, le toucher »

Les différents éléments qui constituent la peau *« ont une représentation très importante dans le cerveau, et les proportions de l'aire tactile du cerveau donnent un aperçu de l'importance des fonctions tactiles dans le développement de l'individu ».*



La peau, organe à part entière…ce schéma nous montre la sensibilité tactile d'une personne. On peut donc observer des zones bien définies, ainsi, les pieds, les lèvres, la langue et les mains représentant une étendue de surfaces tactiles importantes du cerveau, au niveau du cortex.

> *« Nous possédons tous des facultés de stéréognosie c'est à dire, la capacité de reconnaître les objets et les formes par le toucher- et pour parler par métaphore, la plupart des êtres humains peuvent « voir » les objets qu'ils ont touchés. Les extrémités des doigts sont des parties du corps caractérisées par une très grande sensibilité à « lire »…Si on avait besoin d'une preuve pour démontrer la mémoire de la peau, on la trouverait dans les capacités sensorielles des extrémités des doigts. »*

Ashley Montagu. « la peau et le toucher »

VI. Conclusion

A. Se rapprocher de soi par le toucher (corps-âme-esprit)

Personnellement, le toucher me permet bien souvent d'être en paix ou de faire la paix avec moi-même.
On se retrouve tout simplement à l'intérieur de soi. Une personne vivante.
De manière générale, les constitutions Vata auront besoin de massages fréquents, les personnes Pitta aimeront de changements dans la thérapie afin de calmer leur mental et les personnes Kapha chercheront avant tout une bonne tonification du corps.
L'Ayurveda nous permet de préserver une peau saine dans un corps serein, grâce à l'éventail de ses huiles et plantes, grâce aussi à la diversité de ses massages.
La peau serait un organe déterminant dans le développement du comportement humain. Comme le dit Ashley Montagu, *« l'éveil de la conscience de soi est en grande partie une question d'expérience tactile ».*
Les massages nous donnent des messages sur nous, notre subconscient se réveille alors toujours un peu plus pour retrouver une union corps-âme-esprit.

B. De l'importance d'être à l'écoute de son corps

Il est essentiel de prendre contact avec son corps, de l'écouter respirer, parler, marcher etc…chaque jour, il change, chaque jour, il a besoin de notre attention pour éliminer une tension, une irritation quelconque. Quant à la peau, elle est notre porte parole, celle qui signe et persiste avec la sensibilité qui l'habite et le toucher qui la révèle à la Conscience.
C'est stupéfiant de s'apercevoir que l'on marchait avec les épaules voûtées, ou que l'on se tenait mal sur notre chaise de bureau, simplement parce que quelqu'un a touché à un endroit, sur la peau. Un endroit qui ne semblait pas indiqué une mauvaise posture par une douleur ou autre. Juste une douloureuse migraine de temps en temps. Mais là, sous le toucher, tout s'est réveillé, la douleur et ….une tristesse, une fatigue que l'on essayait de taire, oui, quelque chose d'autre que ce point physique.
Et puis, on change une chose ou deux dans sa vie, et cela s'améliore dans tout plein de domaines. Depuis ce jour ou l'on a été massé, on est plus attentif, tout simplement, à soi.
« Ce qui nous respecte vraiment respecte aussi son prochain et son environnement »

C. Prendre le temps d'intégrer le massage dans la vie de tous les jours

La peau pourrait représenter la surface de la planète terre. Il est essentiel d'en prendre soin et de ne pas l'agresser avec des traitements chimiques quotidiens, sous peine de voir le film protecteur de la peau se fragiliser.
Les parabènes, les dérivés de formaldéhydes, les phtalates, ou encore les traces de pesticides et de métaux lourds polluent notre peau. Le corps compte un grand nombre de canaux qui permettent le passage de l'énergie, avec des ouvertures directement accessibles depuis la surface de la peau. Ainsi, c'est l'ensemble de notre corps physique et subtil qui est « touché » d'une bien triste façon.

Une hygiène de vie régulière et attentionnée pourrait permettre d'entrer en contact avec une partie de son identité profonde. Plutôt que de la frotter avec toujours plus de détergents et de parfums synthétiques, on pourrait appliquer chaque jour une huile naturelle de bonne qualité sur toute la surface de notre peau. Rien qu'un instant, au début de la journée. Rien que cela, sur cette si grande partie du corps…le mental est nourri positivement, la peau est hydratée

juste après l'action desséchante de l'eau de la douche. Nous voilà lumineux, comme on dit, toutes les cellules du corps ont senti cette harmonie du physique et du mental. Ojas, la réponse auto immunitaire du corps, est revigoré, d'une certaine manière, on « rayonne » ! Vata est calmé dans son mouvement, Pitta s'est rafraichi et Kapha se sent tonifié.
Enfin, on accepte son corps, on s'aime comme on est. Comme on nait.
Au cœur de la danse, de la Vie.

Un extrait du livre Shantala, de Fréderick Leboyer. Texte qui a su traduire avec des mots tout simples l'importance du toucher, de la peau …au cœur de notre vie.

Sentir...
Sentir c'est, par le nez, percevoir le monde au-delà de ce que peut atteindre la main.
Entendre c'est explorer encore plus loin.
Et voir, ah! voir... c'est, avec les yeux, caresser l'univers à des milliers de lieues à la ronde.
Chaque sens nous dit le monde. Son monde. Et le mélange se fait.
Chaque sens repousse les frontières un peu plus loin, faisant l'univers plus vaste, plus varié et plus riche.
Mais, toucher, c'est par là que, très simplement, tout a commencé.
Le langage s'en souvient, qui sait tant de choses :
« Il est touchant...
Vraiment, mon ami, je suis touché, très touché de votre attention... »
Chez les bébés, la peau prime tout.
Elle est le premier sens.
C'est elle qui sait.
Chez les tout petits enfants, comme elle s'enflamme aisément!
Rougeurs, érythèmes, pustules...
Microbes? Infection?
Non, non.
Mal touchés.
Mal portés. Mal portants.
Mal menés.
Mal aimés.
Ah, oui, cette peau il faut en prendre soin, la nourrir.
Avec de l'amour. Pas avec des crèmes.
Être portés, bercés, caressés, être tenus, être massés, autant de nourritures pour les petits enfants,
aussi indispensables, sinon plus, que vitamines, sels minéraux et protéines.
S'il est privé de tout cela
et de l'odeur, de la chaleur
et de la voix
qu'il connaît bien,
l'enfant, même gorgé de lait, se laissera mourir
de faim.

VII. Glossaire (termes sanskrits et scientifiques)

Antigène	Toute substance qui peut engendrer des anticorps
Chakras	Organes spirituels de perception. Centres énergétiques, stations réceptrices du flux de Prana. Il y a 7 principaux chakras .
Co-dodo	Proximité nocturne parent-bébé
Dermatose	Nom générique désignant toutes les affections de la peau (maladie cutanée) indépendamment de sa cause
Dhatu	les 7 tissus de base vitaux qui composent le corps. « élément constructif » corporel
Doshas	«Erreur». Représentent la relation entre nos 5 sens et les 5 éléments. *L'Ether, l'Air, le Feu et la Terre se manifestent dans le corps humain en tant que principes fondamentaux, ou humeurs.*
Eczema	Maladie de la peau inflammatoire non contagieuse, aiguë ou chronique
Ghee	Beurre clarifié, ou beurre dont on a retiré les éléments solides (caséine et petit lait)
Guna	Qualités au nombre de 3 : sattva (lumière, amour), rajas(crépuscule, extraversion) et tamas(obscurité, ignorance), les 3 qualités fondamentales de la Manifestation
Hydropsie	Accumulation de fluides biologiques dans l'organisme. Rétention d'eau mais également de sang ou divers liquides produits par le corps
Jnanendryani	Les 5 instruments de perception
Karmendryani	Les 5 instruments d'action
Marmas	Les 107 points vitaux du corps humain
Nadi	Les canaux subtils qui véhiculent l'énergie prânique dans le corps
Prana	Force vitale essentielle, à l'origine de toute vie
Psoriasis	Inflammation courante de la peau d'origine génétique
Twaka	« La peau » en sanskrit. En médecine académique, la peau contient 3 couches de base. En médecine ayurvédique, on en décrit 7.
Urticaire	Symptôme cutané, le plus souvent une forme relativement commune de réaction allergique. Réaction du sang au niveau de la peau, apparition passagère de plaques lisses légèrement surélevées, plus rouges ou plus pâles que la peau environnante. Sévères démangeaisons fréquentes.

VIII. Bibliographie

OUVRAGES

- « La peau et le toucher. Un premier langage » Ashley Montagu. Editions du Seuil. 1979
- « L'Ayurveda, support pour cours théoriques. Édition 2007 ». Ecole Sama, Jean Pierre Bigler et Dresse Simone Hunziker
- « Le corps humain » 5e edition. Adolf Faller, Pierre Sprumont, Michael Schünke. Editions De Boeck. 2006
- « La Divinité des Plantes ». Dr David Frawley. Dr Vasant Lad. Editions Turiya. 2004
- "Prakriti, votre constitution ayurvédique". Dr Robert E. Svoboda. Editions Turiya. 2005
- « Ayurveda, science de l'autoguérison ». Dr Vasant Lad. Guy Trédaniel Editeur. 1997
- « Les bienfaits du toucher ». Tiffany Field. Edition Payot & Rivages. 2003
- « Les Mudras, le yoga du bout des doigts ». Gertrud Hirschi. Le Courrier du Livre. 2000

.

- « La puissance du toucher, une nouvelle approche du massage ». Marie-Claire Zimbacca. Editions du Dauphin. 2005
- « Le massage des bébés ». Vimala McClure. Editions Sand. 2004
- « Le massage des bébés selon la tradition ayurvédique ». Kiryan Vyas, Danielle Belforti, Sandrine Testas-Lemasson. Editions Marabout. 2005
- « Le Papalagui » . Erich Scheurmann. Editions Pocket. 1980
- « Shantala . un art traditionnel, le massage des enfants ». Frederick Leboyer. Editions du Seuil. Mai 2004.

SITES INTERNET

www.skin-science.fr
www.massagesindiens.com
www.danger-santé.org
www.indeaparis.com
www.cnrs.fr
www.vulgaris-medical.com
www.rester-en-bonne-sante.com
http://lessecretsdedamenature.unblog.fr
www.yoga-ayurveda.be
www.clubayur.wordpress.com

Table des matières

I. Introduction ***3***
A. L'origine... ..... *3*
B. Le toucher, une relation personnelle *3*
C. Qu'évoque la peau ? *4*
D. Le toucher, aujourd'hui *4*
II. Définition « peau » scientifique ***6***
A. Schéma de la peau et description *6*
B. . les trois compartiments principaux :l'épiderme, le derme, l'hypoderme *7*
C. Le rôle physiologique de la peau *8*
III. Définition de la peau en Ayurveda ***9***
A. Caractéristiques de la peau prakriti-vikriti *9*
B. Les canaux du corps, les Srotas, les Nadis, les Marmas *9*
*C. Les tissus du corps, les Dhatus** *10*
D. La peau, toute en saveurs *11*
1. Les goûts *11*
2. Les réactions aux saveurs *12*
3. La petite trousse de soins *12*
E. Les rôle des huiles médicinales *13*
IV. Définition du toucher ***14***
A. Le massage pour vata-pitta-kapha et ses différentes pressions *14*
B. Énumération des termes attribués aux différents touchers en Ayurveda *15*
C. Enumérations de massages ayurvédiques spécifiques *15*
D. Effets physiologiques principaux des massages ayurvédiques *16*
E. Le nadi Varuna et le chakra Anahata *16*
F. Les mudras *17*
V. L'importance du toucher ***18***
A. Le toucher au quotidien et ses effets sur la santé *18*
B. Le graphique « homonculus » (homonculi ou « petits hommes ») *20*
VI. Conclusion ***21***
A. Se rapprocher de soi par le toucher (corps-âme-esprit) *21*
B. De l'importance d'être à l'écoute de son corps *21*
C. Prendre le temps d'intégrer le massage dans la vie de tous les jours *21*
VII. Glossaire (termes sanskrits et scientifiques) ***23***
VIII. Bibliographie ***24***