AYURVEDA

et

PSYCHOMOTRICITE

Quels apports pour la santé de l'enfant ?

Travail de mémoire pour l'obtention du certificat de
*« **Thérapeute en Massage Ayurvédique** »*
du centre
SAMA-SWISS AYURVEDIC MEDICAL ACADEMY SARL

CELINE BOVET
Rte du Petit-Ependes 4, 1731 Ependes
celinoula79@yahoo.fr

Table des Matières

A. TEXTE SCIENTIFIQUE

1. **INTRODUCTION** *p.3*

2. **DEFINITION DE L'AYURVEDA ET DE LA PSYCHOMOTRICITE** *p.4*

3. **L'ENFANCE AU SEIN DE L'AYURVEDA** *p.5*

4. **PHILOSOPHIE DU SAMKHYA OU LES ORIGINES DE L'ENFANT** *p.6*

5. **LES CARACTERES PSYCHOLOGIQUES SELON LES GUNAS** *p.9*

6. **LA CONSTITUTION SELON LES DOSHAS** *p.11*

7. **TEST DE CONSTITUTION POUR DIAGNOSTIQUER LA PRAKRITI CHEZ DES ENFANTS de 5 à 12 ans** *p.12*

8. **LES CARACTERISTIQUES MENTALES DES DOSHAS SOUS L'INFLUENCE DES GUNAS** p.15

9. **DIAGNOSTIQUER LA VIKRITI** p.15

10. **LES SOINS AYURVEDIQUES POUR LES ENFANTS** *p.16*

11. **LA PSYCHOMOTRICITE, UNE THERAPIE A MEDIATION CORPORELLE POUR L'AYURVEDA** *p.20*

12. **CONCLUSION** *p.24*

B.BIBLIOGRAPHIE *p.25*

C.GLOSSAIRE *p.26*

TEXTE SCIENTIFIQUE

1. INTRODUCTION

Thérapeute en psychomotricité, j'exerce depuis 2004 ma profession au sein d'un Service Auxiliaire Scolaire avec une population d'enfants de 5 à 12 ans. La psychomotricité est définie comme une thérapie à médiation corporelle qui vise un équilibre holistique de l'individu. Cette discipline a été élaborée dans les années 60 par différents psychiatres et psychologues qui, après plusieurs années de pratiques dans leurs branches, ont fait cette découverte, qui a alors été qualifiée d'innovante : **on *ne peut soigner la tête sans la relier au corps***. N'est-ce pas surprenant de réaliser qu'en Occident la prise de conscience du lien entre le corps et l'esprit date d'à peine un demi-siècle ?…alors qu'en Orient ce lien est intégré dans la thérapie depuis plus de 5000 ans ! Pourtant, durant ma formation de psychomotricienne à l'E.R.P de Genève, on ne m'a jamais présenté le savoir de ces cultures lointaines qui semblent assurément avoir une bonne longueur d'avance sur le concept de la psychomotricité ! J'ai décidé de m'y atteler par moi-même en me formant à l'AYURVEDA afin d'avoir des connaissances plus subtiles sur la compréhension holistique des patients que j'accompagne et de moi-même.
Depuis 2008 que je chemine dans l'étude de l'Ayurveda, je remarque que ma pratique en psychomotricité avec les enfants en est influencée. Cela s'est passé jusqu'à aujourd'hui d'une manière assez spontanée comme dans les activités de mise en jeu psychomotrices proposées, mais aussi dans un éclairage nouveau des troubles psychomoteurs, notamment grâce à la connaissance des constitutions, appelée « Prakriti ».

Cependant, la pratique de prise en charge en Ayurveda pour des enfants de cette tranche d'âge semble moins courante. En effet, l'Ayurveda joue un grand rôle dans les soins prénataux et post-nataux pour la mère et l'enfant mais quelle est son apport pour les enfants en dehors de la grossesse et de la petite enfance ?
Mon questionnement est de découvrir ce que l'Ayurveda, en tant que système holistique de santé depuis plusieurs milliers d'année, aurait à amener à cette jeune thérapie à médiation corporelle qu'est la psychomotricité. **Plus précisément, quels pourraient être les bienfaits de l'Ayurveda pour les enfants entre 5 et 12 ans et comment l'appliquer d'une manière professionnelle et scientifique dans ma pratique psychomotrice.**

2. DEFINITION DE L'AYURVEDA ET DE LA PSYCHOMOTRICITE

Le terme ***Ayurveda*** vient du sanskrit et signifie la connaissance de la vie. L'Ayurveda est une médecine traditionnelle, venue de l'Inde, qui a pour but autant de prévenir que de guérir les maladies. Elle utilise des conseils concernant l'alimentation et le style de vie, de sorte que les personnes en bonne santé puissent le rester et celles avec des problèmes de santé puissent l'améliorer. Dans ce sens, elle peut être définie autant comme une philosophie, une manière de vivre, un art, une méthode de santé, que comme une méthode de soin. *« L'Ayurveda est la science qui désigne les conditions de vie appropriées, non appropriés, joyeuses ou tristes, ce qui est propice ou défavorable à la longévité ainsi que les critères de la vie même »* *CARAKA SAMHITA I.41*

L'Ayurveda est née de la conscience cosmique en étant reçue d'une manière intuitive par les *rishis,* des sages dans l'Inde Antique vers 5000 ans avant J-C. Par l'observation, la recherche, l'analyse et la méditation, ils ont découvert un système de santé holistique qui repose sur la capacité de l'individu de vivre en harmonie avec lui-même et avec son environnement dans une concordance entre corps-mental-esprit. L'Ayurveda s'est transmise oralement puis a été décrite dans les livres des *Vedas*, une des plus anciennes littératures. Entre 200 et 400 av. J-C, Charaka et Sushruta sont 2 auteurs fondamentaux dans la littérature ayurvédique. Au début de l'ère chrétienne, Vagbhatta fait une synthèse de ces deux auteurs et écrit l'Ashtanga *Hridaya* qui est une formulation claire et pédagogique des principes ayurvédiques, telles qu'on les pratique et les enseigne aujourd'hui.

Cette science est basée sur la théorie des 5 éléments appelée *Mahabhutas* qui reconnaît que l'humain est un microcosme de la Nature, la théorie des 3 humeurs appelée *Doshas* et l'évaluation de la constitution, appelée *Prakriti*, unique à chaque être humain.

Le praticien ayurvédique se nomme *Vaidya*. Il est formé à différents outils thérapeutiques comme les massages avec des huiles médicinales, les conseils de vie et de régime alimentaire, le Yoga et la méditation, les plantes médicinales, les techniques de purification et de rajeunissement.

L Ayurveda s'est répandue depuis l'Inde vers le Tibet, l'Indonésie, l'Indochine, le Sri Lanka, la Birmanie. Elle est un système de soin reconnu officiellement par l'OMS depuis 1982. De nos jours, elle se développe en Occident comme un des derniers systèmes de santé aussi globale et complet. Ainsi, elle est reconnue pour avoir des outils spécifiques et synthétiques pour soigner les maladies de notre temps.

Le terme ***Psychomotricité*** a été conçu initialement en Allemagne en 1844 par Wilhelm Griesinger, fondateur de la neuropsychiatrie et repris ensuite en France par Jean Dupré au début du XX ème siècle. Il a été approfondi par des psychiatres et psychologues comme J. de Ajuriaguerra, H.Wallon, J.Berges, R.Zazzo, M. Stanback qui ont développé un concept qui rend compte de la liaison constante entre corps et psychisme. Plus précisément, la psychomotricité s'intéresse à l'ensemble des relations entre vie mentale, affective et somatique ainsi qu'à leurs expressions sur le plan corporel. Elle considère ces manifestations sous l'angle fonctionnel et expressif et dans leur interaction avec les facteurs historiques, culturels, sociaux et physiques qui fondent la personne humaine. Elle ne s'intéresse pas « (…) *à la motricité en tant que telle mais à ce que la motricité représente, c'est à dire à la personnalité en action »,* *J de Ajuriaguerra, conférence du 15 mai 1968 à Genève*. En effet tout mouvement est psychomoteur à partir du moment où il dépasse l'acte réflexe, parce que tout mouvement est sous-tendu par un désir, un sentiment, une émotion, une volonté.

La psychomotricité s'insère dans un champ de mesures pédagogiques, thérapeutiques et médicales. Elle s'adresse à des personnes dont l'histoire et les comportements psychomoteurs perturbés constituent un handicap personnel et social, une entrave à l'organisation de leur vie. Ces perturbations peuvent être associées ou non à des atteintes génétiques, neurologiques, sensorielles, somatiques ou psychologiques. Ainsi, le thérapeute en psychomotricité utilise différents moyens et démarches méthodologiques qui lui permettent d'observer et de penser les rapports étroits qu'entretiennent entre elles ces

diverses fonctions : tonus, motricité, vie émotionnelle, langage gestuel et parlé, orientation spatiale.
La pratique du thérapeute en psychomotricité se situe au niveau de la prévention, de la consultation, de l'éducation, de la thérapie, de la rééducation et du conseil.

La principale caractéristique commune de ces deux disciplines est de soigner l'être humain d'une manière holistique à partir du corps. Afin de voir comment l'Ayurveda pourrait enrichir la psychomotricité avec une population d'enfants, nous allons d'abord définir la place de l'enfance en Ayurveda et remonter à ses origines.

3. L'ENFANCE AU SEIN DE L'AYURVEDA

Selon les sages de l'Inde qui ont divisé la vie en 4 étapes de 25 ans, l'enfance est la période qui va de 0 à 25 ans, c'est à dire depuis la naissance jusqu'à l'âge adulte. Cette période est appelée ***Brahmacharya,*** qui signifie l'apprentissage et la discipline. Elle est dominée par la puissance formatrice de l'eau, *Kapha,* qui est responsable de la croissance et du développement. C'est à cet âge que nous sommes à la recherche de *Kama*, le plaisir, à travers les expériences du monde qui nous entoure.

L'enfant est considéré dans les Vedas comme divin. Ce verset védique nous le montre :
« *Le Dieu Unique a pénétré l'esprit, il est tout d'abord né et joue à l'intérieur de l'enfant.* »
Il est vénéré sous la forme de l'enfant *Krishna,* décrit comme un jeune garçon qui dérobait du beurre pour que ses parents reconnaissent en lui, derrière ses attitudes enfantines, une partie divine. En Ayurveda, il est important de prendre en compte cette dimension spirituelle dans l'éducation et le soin des enfants, comme de tous les autres êtres humains.

Les trois autres périodes de vie sont Grihastha (25-45 ans : vie familiale) Vanprastha (45 à 70 ans : vie dans la forêt), Sanyasa (dès 70 ans: vie de renonciation).
La médecine ayurvédique est divisée en huit branches : *Kayacikitsa* (médecine générale), *Salya tantra* (chirurgie), *Salakya* (orthorhinolaringologie), *Agada Tantra* (toxicologie), *Bhuta Vidya* (psychologie et psychiatrie), *Kaumarabhrtya* (pédiatrie et néonatologie), *Rasayana* (rajeunissement), *Vajikarana* (méthode pour l'énergie et le pouvoir sexuel). La branche qui traite l'enfance est le ***Kaumarabhrtya,*** appelé aussi *Balacikitsa*. Le mot Kaumarabhrtya a plusieurs origines. Il est composé de deux mots : qui peut être compris comme la « déficience des organes sexuels » et Bhrtya qui peut être compris comme « nourrir, porter, maintenir ». La kaumarbhrtya est donc la science qui prend soin des êtres dont les organes sexuels ne sont pas matures, c'est à dire les enfants depuis la conception jusqu'à 16 ans.
Caraka est le premier à avoir utilisé ce mot mais n'a pas décrit le sujet. C'est Sushruta qui a décrit ce sujet avec le plus de précision en 3 parties :
-soins et éducation des bébés et des enfants
-purification et amélioration du lait maternel qui est déficient au niveau de la quantité et de la qualité
-traitement des maladies enfantines
Cette branche correspond à la pédiatrie de la médecine moderne.

4.PHILOSOPHIE DU SAMKHYA
ou LES ORIGINES DE L'ENFANT

Selon un principe de base de l'Ayurvéda, le ***Loka Purusha***, l'individu est un microcosme de l'univers (Loka). Il est l'enfant des forces cosmiques de l'environnement extérieur, le macrocosme. A travers la philosophie de la création, le *Samkhya,* nous allons voir comment ce macrocosme et ce microcosme se forment afin de comprendre les analogies entre l'origine de l'univers et la conception de l'être humain.
Les anciens sages de l'Inde, appelés les *Rishis,* envisagent deux principes fondamentaux à l'origine de l'existence :

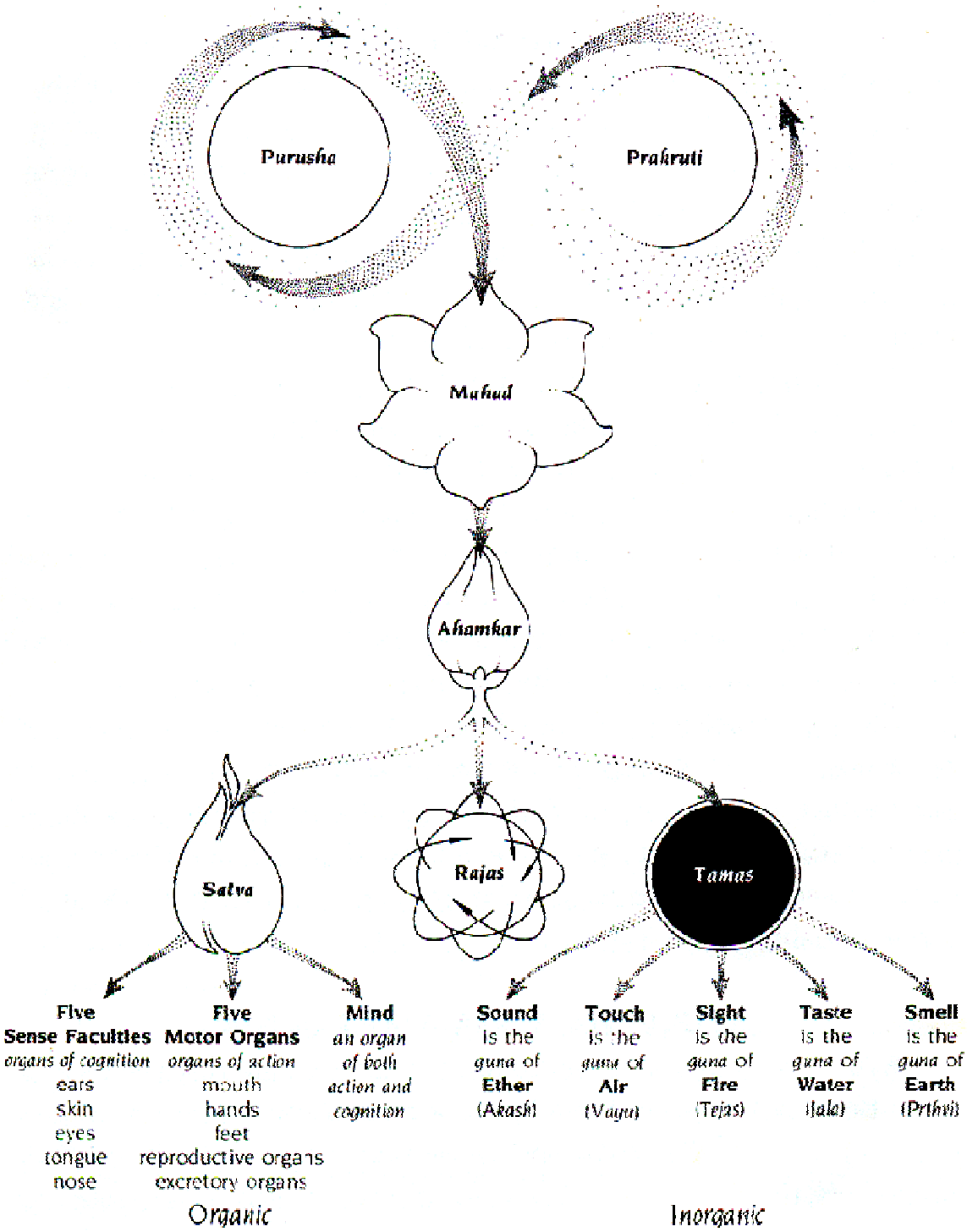
- ***Purusha*** : La Conscience, l'Energie Masculine, l'Essence, la Pure Existence
  ->indéfinissable, libre au-delà des dualités, infini, éternel
- ***Prakriti*** : La Nature, l'Energie Féminine, la Force Créatrice de l'Action
  ->impermanente, productrice, omniprésente, transitoire, changeable,
  contient les 3 qualités fondamentales : les Gunas

De l'union de ces deux grandes forces cosmiques, est née ***Mahat,*** l'Intelligence Cosmique Universelle qui fait la différence entre l'espace et le temps, puis ***Buddhi***, l'Intelligence Cosmique Individuelle différenciée qui amène le discernement.
Cette Intelligence, en évoluant vers des formes plus matérielles va donner naissance au principe d'individuation, ***Ahamkara,*** qui est la conscience du « je », l'Ego. De ce dernier découlent :
-***Manas***, le sens mental appelé aussi Esprit
-**Jnanen*driyas,*** les cinq facultés et organes de la connaissance sensorielle:
l'ouïe (les oreilles), le toucher (la peau), la vue (les yeux), le goût (la langue), l'odorat (le nez)
-***Karmendriyas,*** les cinq facultés et organes de l'action :
l'élocution (la bouche), la possession (la main), le déplacement (le pied), la reproduction (les organes génitaux), l'excrétion (l'anus)
-***Tanmatras***, les cinq éléments subtils :
le son, le toucher, la vue, le goût, l'odeur
-***Mahabuthas,*** les cinq éléments grossiers :
l'ether, l'air, le feu, l'eau, la terre

Voici donc les 24 principes élémentaires appelés ***tatwas*** qui constituent la composition des origines de l'univers. Ils ont été développés par le sage Kapila. Le Purusha constitue le 25ème principe élémentaire, restant éternellement au-delà du processus de l'Evolution. L'être humain, et lui-seul, est une organisation complète de ces 24 éléments.

Samkhya Philosophy of Creation

Purusha is unmanifested, formless, passive, beyond attributes, beyond cause and effect, space and time. *Purusha* is Pure Existence. ***Prakruti*** is the creative force of action, the source of form, manifestation, attributes and nature. ***Mahad*** is the Cosmic Intelligence or *Buddhi*. ***Ahamkar*** is ego, the sense of "I am." ***Satva*** is stability, pure aspect, awakening, essence and light. ***Rajas*** is dynamic movement. ***Tamas*** is static. It is potential energy, inertia, darkness, ignorance and matter.



lasanteparlayurveda.wordpress.com

Mais comment se manifestent les similitudes entre la conception de l'Univers et celle de l'Homme ? Inspirons nous d'abord de ce dicton : *« Si nous ouvrons une petite graine, nous comprenons l'origine de l'arbre ».* Pour illustrer le dicton, une petite histoire : *Un jour, un élève demanda à son maître : « d'où venons-nous, nous et le monde ? ». Le maître répondit : « Apporte-moi une petite graine et ouvre-la », puis il demanda : « Que vois-tu ? ». « Le cœur de la graine » répondit l'élève. Le maître lui dit encore : « Ouvre-le et dis-moi ce que tu vois ! ». Alors l'élève répondit : « Rien ! » Alors le maître dit : « C'est dans ce rien que l'arbre, toi, moi, le monde et l'univers trouvons notre origine. »*

L'enfant naît de l'union sexuelle entre l'homme et la femme, entre l'énergie masculine *(Shiva)* et l'énergie féminine *(Shakti) entre* le soleil et la lune, entre Purusha et Prakriti.
Lors de la conception d'un embryon, un spermatozoïde masculin (Bija*)* rentre en contact avec un ovule féminin (*Pushpa*) durant la période fertile *(Ruthu Kala*) de la femme, et donne vie à un fruit, un ovule fécondé (Manushya *Bija)*, composé de la Nature même, c'est à dire des cinq éléments.
Voyons maintenant comment les cinq éléments, les Mahabuthas se manifestent dans le corps de l'embryon.
L'élément Ether ou ***Akasha*** se manifeste dans le corps au niveau des espaces vides comme la bouche, le nez, l'appareil gastro-intestinal, l'abdomen, le thorax, les vaisseaux capillaires, le système lymphatique, les tissus et les cellules. Il est relié à l'organe sensoriel de l'oreille avec la faculté de l'ouïe et à l'organe d'action de la bouche avec la faculté d'élocution.
L'élément Air ou ***Vayu*** se manifeste dans le corps au niveau du mouvement des muscles, des poumons, de la paroi stomacale, des intestins et des pulsations du cœur. Il est relié à l'organe sensoriel de la peau avec la faculté de toucher et à l'organe d'action de la main avec la faculté de possession.
L'élément Feu ou ***Agni*** se manifeste dans le corps au niveau du métabolisme du système digestif. Il active aussi la rétine pour percevoir la lumière, la température du corps, les processus de pensée. Il est relié à l'organe sensoriel des yeux avec la faculté de voir et à l'organe d'action des pieds avec la faculté de se déplacer.
L'élément Eau ou ***Apas*** se manifeste dans les sécrétions des sucs digestifs et les glandes salivaires, dans les membranes muqueuses, le plasma et le cytoplasme. Il est relié à l'organe sensoriel de la langue avec la faculté du goût et aux organes d'action de l'appareil génital avec la faculté de reproduction.
L'élément Terre ou ***Prithvi*** se manifeste dans le corps à travers les structures solides qu'elle maintient, à savoir : les os, le cartilage, les ongles, les muscles, les tendons, la peau, les cheveux. Il est relié à l'organe sensoriel du nez avec la faculté de sentir à l'organe d'action de l'anus avec la faculté d'excrétion.

Les deux chapitres suivants vont décrire les caractéristiques, acquises au moment de la conception, sur les différents plans de la globalité de l'être humain.

5. LES CARACTERES PSYCHOLOGIQUES SELON LES GUNAS

Selon *Atreya*, un sage de l'Inde Ancienne, cité dans le *Caraka Samhitâ*, le psychisme est l'un des différents apports, tout comme la mère, le père, le Soi, le comportement et la nutrition, qui forment, grâce à une combinaison harmonieuse, l'embryon. Lors de la conception, le psychisme (sattva) se lie au principe vital (jiva) et pénètre dans le corps. Ce processus « psycho-mental » s'appelle ***manas*** et oriente l'activité sensorielle.

« *Le psychisme détermine les penchants, les comportements, la pureté, l'aversion, la mémoire, l'attachement ou le détachement, l'envie, la bravoure, la peur, la colère, la somnolence, la vigueur, la véhémence, la douceur, la gravité, l'instabilité et autres particularités psychiques, en un mot le caractère* »

Caraka Samhitâ, Jean Papin, p.398

Il existe trois types de constitutions psychologiques en lien avec les 3 qualités fondamentales, ***les gunas :***

- ***Sattva*** avec comme caractéristiques la pureté, la paix, la connaissance
- ***Rajas*** avec comme caractéristiques l'action, le mouvement, la force vitale
- ***Tamas*** avec comme caractéristiques la lourdeur, l'ignorance, la matière.

A l'intérieur de ces 3 grands modèles, il y a 16 subdivisions de caractères psychiques :

Les 7 subdivisions gouvernées par Sattva sont :

1) « Brahma » ou similaire à *Brahma* : un être clair, vrai dans ses paroles, sans passion, sans colère ni avidité, sans envie, qui partage ses biens, érudit, intelligent, capable d'équanimité envers toute créature.
2) « Arsa » ou semblable *aux sages rsi* : un être enclin aux sacrifices, à l'étude, aux vœux, aux oblations et au célibat, qui se consacre aux autres, sans orgueil ni vanité, débarrassé des attachements et des aversions, plein d'imagination, avec le don de la parole.
3) « Aindra » ou semblable à *Indra* : un être prédisposé à l'autorité, courageux, vertueux, prospère, qui pratique des sacrifices, qui s'engage dans l'action.
4) « Yamya » ou similaire à *Yama,* le roi de la mort : un être maître du corps avec un contrôle de soi, qui saisit les opportunités sans se précipiter, qui s'engage pour les nobles causes.
5) « Varuna » ou semblable à *Varuna*, protecteur des eaux : un être courageux, patient, propre, détestant l'impureté, pacifique, sans colère, qui aime se détendre dans l'eau.
6) « Kaubera » ou semblable à *Kubera*, dieu des richesses : un être léger et futile qui recherche une position sociale avantageuse et les vanités. Parfois coléreux et avec un manque d'équité.
7) « Gandharva » ou semblable aux *Gandharva*, les musiciens célestes : un être doué d'un talent artistique, qui aime les parfums et les beaux habits, qui aime les jeux ludiques et érotiques.

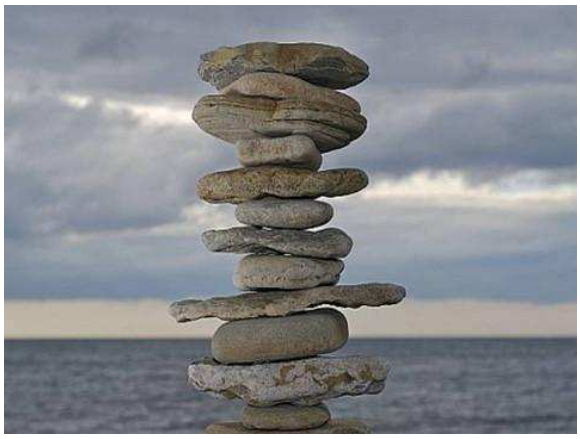
Ces types de personnalités ont en commun un caractère noble et spirtuel avec un esprit stable et pur, marchant sur le chemin de la vérité et de la droiture. Elles ont de bonnes manières et se mettent difficilement en colère. Elles sont capables de prendre de bonnes décisions grâce à un intellect clair.

Les 6 subdivisions gouvernées par Rajas sont :
1) « Asura », assimilé aux démons : psychisme qui porte à la violence, la médisance, l'autoritarisme, la sournoiserie, la cruauté et la vanité.
2) « Raksasa » assimilé aux entités tracassières de la nuit : psychisme qui porte à l'intolérance, la colère permanente, l'agressivité, la cruauté. Tendance à manger de la viande, à aimer dormir, à s'agiter physiquement.
3) « Paisaca » assimilé aux démons cannibales : psychisme qui amène à être glouton, avide de sexe, qui recherche la compagnie des femmes, à être négligé, à être timide et toujours apeuré. Tendance à suivre des régimes alimentaires aberrants sans les tenir.
4) « Sarpa » assimilé au serpent sarpa : psychisme instable, avec du courage dans la colère et de la peur dans d'autres circonstances. Tendance à être affairé mais terrorisé par l'idée du moindre déplacement. Il aime la nourriture et les futilités pour passer le temps.
5) « Praita » assimilé aux revenants : psychisme qui cherche à manger avec une conduite et un comportement bizarre. Tendance à gérer sa vie de façon incohérente, à être médisant, à ne pas partager avec autrui, à être avide et paresseux.
6) « Sakuna » semblable aux oiseaux : psychisme qui caractérise des gens passionnés, constamment en quête de nourriture et de passe-temps, instables, intolérants et ayant tendance à dilapider leurs biens.

Ces types de personnalités sont plutôt égoïstes, fières et ambitieuses avec une tendance à vouloir diriger les autres. Elles sont très vulnérables aux tentations et dominées par des émotions telles que la colère, l'attachement, la jalousie. Elles sont calmes et patientes tant que leurs intérêts ne sont pas menacés et amicales seulement avec ceux qui peuvent leur être utiles.

Les 3 subdivisions gouvernées par Tamas sont :
1) « Pasava » semblable aux animaux domestiqués : psychisme sans principe ni intelligence, ignorant, enchaînement aux corps, sans règles d'alimentation. Tendance à se laisser aller à la sexualité et au sommeil.
2) « Matsya » semblable aux poissons : psychisme qui amène à être timide, malhabile, goinfre, instable, sous l'emprise de la colère et de la passion. Tendance à être toujours en mouvement et assoiffé d'eau.
3) « Vanaspatya » semblable à un végétal : psychisme qui ne pense qu'à manger, sans la moindre intelligence, sans aucune initiative.

Ces types de personnalités sont les plus pauvres intellectuellement, paresseuses et très vite fatiguées par tout effort mental. Elles ont tendance à avoir sommeil durant la journée et évite tout effort. Elles sont intéressées par les aspects pratiques de l'existence : manger, boire, dormir et la sexualité. Elles sont extrêmement avides, irritables et n'ont pas de considération pour les autres au point de pouvoir leur faire du tort juste pour sauvegarder leurs propres intérêts.



6. LA CONSTITUTION SELON LES DOSHAS

Les cinq éléments cosmiques, ***Mahabhutas***, donnent naissance aux trois humeurs, les ***Tridoshas***, qui sont les trois qualités constitutives de l'organisme.

La première de ces humeurs est ***Vata***, le vent, composé d'Air et d'Ether. Vata, littéralement « ce qui déplace les choses », régit le mouvement et la vitesse. Vata est la force motrice des deux autres doshas. Les qualités principales qui la caractérisent sont le sec, le froid et l'irrégulier. Elle est catabolique et elle crée la séparation pour l'excrétion. Anatomiquement cette humeur se situe dans le bas du corps, avec comme siège principal le colon. Elle régit les systèmes respiratoire et nerveux, les fonctions sensorielles et motrices ainsi que le mental. Au niveau temporel, cette humeur correspond à la vieillesse, à l'automne et les heures 14h à 18h / 2h à 6h.

La seconde de ces humeurs est ***Pitta,*** la bile, composée de Feu. Pitta, littéralement « ce qui chauffe » régit les qualités métaboliques et la transformation. Les qualités principales qui la caractérisent sont le chaud et l'irritable. Elle crée la conversion des enzymes et des hormones. Anatomiquement, cette humeur se situe dans le milieu du corps, avec comme siège principal l'intestin grêle. Elle régit le système digestif, sanguin, la peau et les yeux. Au niveau temporel, cette humeur correspond à l'âge adulte, à l'été et les heures 10h à 14h et 22h à 2h.

La troisième de ces humeurs est ***Kapha,*** le flegme, composé de Terre et d'Eau. Kapha, littéralement « ce qui tient les choses ensemble ou ce qui donne l'humidité » régit la structure, la stabilité et la solidité. Les qualités principales qui la caractérisent sont le froid, le lourd, le solide et le dense. Elle est anabolique et assure la cohésion pour le développement du corps. Anatomiquement, elle se situe dans le haut du corps avec comme siège principal les poumons. Elle régit les systèmes lymphatiques, adipeux, reproducteur. Au niveau temporel, cette humeur correspond à l'enfance, à l'hiver et aux heures 6h à 10h et 18h à 22h.

Lors de sa conception, l'embryon acquiert, de l'union des Doshas de ses parents, une constitution avec des caractéristiques physiques, physiologiques et psychologiques qui lui sont propres et immuables tout au long de sa vie. Cette constitution est appelée ***Prakriti*** et peut se décliner en sept formes selon la proportion de chacun des trois Doshas : Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Kapha, Vata-Pitta-Kapha. Pour être en bonne santé, les Doshas de la Prakriti doivent être en équilibre. Si un Dosha augmente ou diminue par rapport à l'équilibre de la Prakriti, il y a un changement de forme ou une aliénation qui se nomme ***Vikriti.*** Cette dernière est le dérèglement qui mène à la maladie. Lors d'une consultation en Ayurveda, le praticien commence par diagnostiquer chez le patient sa Prakriti et sa Vikriti à travers différents outils comme le questionnaire de constitution, l'examen du pouls, l'examen de la langue et des yeux, l'analyse d'urine. Le praticien orientera le traitement en fonction de la Vikriti sur le cours terme et en fonction de la Prakriti à long terme.

7. TEST DE CONSTITUTION POUR DIAGNOSTIQUER LA PRAKRITI CHEZ DES ENFANTS de 5 à 12 ans

Voyons maintenant les caractéristiques physiques, mentales, comportementales, émotionnelles et sportives des trois constitutions dominées par un seul Dosha. Cela permet de diagnostiquer chez l'enfant sa constitution ayurvédique, la Prakriti, afin que les parents puissent orienter leur éducation et leur alimentation en fonction de ces caractéristiques spécifiques. Les quatre autres constitutions se diagnostiquent sur ce même descriptif en calculant les proportions de chacun des doshas dans la combinaison.

PROFIL PHYSIQUE

	VATA	PITTA	KAPHA
STRUCTURE	Très grand / très petit Mince, élancé, fin	Moyen, proportionné	Corpulent, trapu, petit
POIDS	Mince, difficile de grossir	Moyen, perd et prend facilement	Lourd, difficile de maigrir
BRAS/JAMBES	Fin, disproportionné Trop grand ou petit	Moyen	Bien développé, gros, rond
OS	Fin, doigts allongés	Moyen	Lourd, fort, solide, court, doigts carrés
ARTICULATION	Petite, visible, sèche	Visible, lâche	Pas visible, pas de craquement, lubrifiée
FORME TETE	Petite, mince, allongée	Moyenne, ovale	Grande, ronde, trapue, stable
TEINT	Foncé,sombre, bronze facilement	Clair, rosé, cuivré, Rougit facilement	Blanc, pâle, bronze régulièrement
PEAU	Fine, froide, sèche craquelée,	Douce, chaude, humide, tache de rousseur, grains de beauté	Huileuse, moite, fraîche, épaisse, lubrifiée, grasse
CHEVEUX	Fin, sec, frisé, bouclé brun, vite emmêlé	Fin, doux, raide, quantité normale, roux, auburn	Epais, abondant, ondulé, gras, éclat brun,
YEUX	Petit, sec, fin,noir, agité	Moyen, fin, vert, perçant, brillant	Grand, aqueux, stable, attirant
GRANDEUR DES DENTS	Très petites, de travers,	Petites à moyennes	Grandes, épaisse, régulières
Sous-total			

PROFIL MENTAL

	VATA	PITTA	KAPHA
NATURE DU MENTAL	Vif, rapide, indécis, papillon, théoricien, Peu de réalisation	Intelligent, pointue efficace, critique, logique, qui se réalise, planification	Constant, lent, posé, stable, lourd, théorie et réalisation
MEMOIRE	Faible, court terme, remarque et oublie	Très bonne, court et long terme vive et claire	Long terme, lent pour remarquer mais stable
CONCENTRATION	A court terme	Mieux que la moyenne	Bonne sur le long terme
CAPACITE D'APPRENDRE	Captation Rapide auditif	Captation Moyenne Visuel	Captation Besoin de répétition kinesthésique

REVES	**Voler, courir sauter, déménager cauchemars peu de souvenirs**	**Aventure, Passion, Couleur, Conflit, Violence, Feu souvenirs**	**Sentiments, Relation Romantique, Amour, Aquatique**
SOMMEIL	**Léger, Interrompu,**	**Réparateur, se réveille et se rendort,**	**Lourd, profond, Peine à se réveiller**
VOIX	**Haute, faible, saccadée, rapide**	**Moyenne, précise, pointue**	**Basse, profonde, plaisante, bonne tonalité**
Sous-total			

P R O F I L DU C O M P O R T E M E N T

	VATA	**PITTA**	**KAPHA**
APPETIT	**Irrégulier, mange vite**	**Fort, régulier, mange 3 fois par jours,**	**Faible,peut manquer un repas, mange lentement**
GOUTS PREFERES	**Sucré, acide, salé, revenu à l'huile**	**Sucré, amer, astringent, cru, peu cuit, sans épice**	**Piquant, amer, astringent, cuit, sans huile, épicé**
EVACUATION	**Peu abondant, variable, selles dures**	**Abondant, plusieurs fois par jour, selles molles**	**Modéré, régulier, 1x par jour, pâle,**
COMUNICATION	**Vive, inconsistante, monologue, volubile**	**Modérée, sujet précis, arguments**	**Lente, précise, non volubile**
AMITIE	**Instable, s'attache et se détache facilement, à court terme, adaptable**	**Intérêts communs, est un leader, attire les relations**	**Lent à créer des liens, aime amitiés durables, proches familles**
DONNER ET PARTAGER	**Donne peu, irrégulièrement**	**Donne sans compter, serviable**	**Donne généreusement**
ATTEINTE DES BUTS	**Vite distrait**	**Concentré et dévoué, aime défis**	**Lent et stable**
MANIERE DE TRAVAILLER	**Mieux si supervisé**	**Seul**	**En groupe**
TEMPS PREFERE	**N'aime pas le froid, le vent, la sécheresse Aime le chaud**	**N'aime pas le chaud, le soleil, le feu Aime le froid**	**N'aime pas l'humidité, le froid, Aime temps stable**
ARGENT DE POCHE	**Dépensier Pas d'épargne Peu matérialiste**	**Econome et dépensier pour projet spécifique**	**Epargne régulièrement Accumule richesse**
Sous-total			

P R O F I L E M O T I O N E L

	VATA	PITTA	KAPHA
HUMEUR	Emotif, changeant sensible, tendu, excitable, indécis	Fougueux, passionné impatient	Stable, inchangé, calme, patient
TENDANCE EMOTIONNELLE	Anxieux, nerveux	Courageux, colérique,	Affectueux, calme, satisfait, sentimental,
SENSIBLE A	Ses propres sentiments	Peu sensible	Sentiments des autres
EXPRIME L'AMOUR	Avec des mots	Avec des actions	Avec le toucher
SI A PEUR	Court	Combat	Fait la paix
SI BLESSE	Pleure	Se bagarre	Est indifférent
NIVEAU CONFIANCE	Doute	Trop sûr de lui	Confiance intérieure
RELATION PARENT	Proche	Jaloux	Sécure
Sous-total			

P R O F I L S P O R T I F

	VATA	PITTA	KAPHA
ACTIVITES	Vives, rapides, instables, irrégulières, hyperactives	Moyennes, courageuses, volontaires, motivées, réfléchies, vont au but	Lentes, stables, puissantes
ENDURANCE/ FORCE	Basse, pas dosée, se termine vite	Moyenne, Intolérance à la chaleur	Excellente mais lente à démarrer
VITESSE	Très bonne	Bonne	Pas rapide
COMPETITION	N'aime pas la pression	Recherche la compétition	Gère la pression
MARCHE	Rapide	Normal	Lent et stable
TONUS DES MUSCLES	Tendu, peu souple	Moyen	Mou, souple
COURT COMME	Biche	Tigre	Ours
TEMPS DE REACTION	Rapide	Moyen	Lent
Sous-total			

8. LES CARACTERISTIQUES MENTALES DES DOSHAS SOUS L'INFLUENCE DES GUNAS

Voyons maintenant comment les Gunas peuvent influencer les Doshas afin de mieux comprendre la personnalité des enfants.

Un mental *Vata Sattvique*: flexible, adaptable, enthousiaste, bonne communication, énergie guérissante
Un mental *Vata Rajasique*: indécis, hyperactif, agité, dérangé, distrait, nerveux, agité, bavard, superficiel, bruyant, excité
Un mental *Vata Tamasique*: anxieux, malhonnête, déprimé, autodestructif, avec des addictions, suicidaire

Un mental *Pitta Sattvique*: intelligent, perspective claire, illuminé, amical, courageux, leader, un bon guide
Un mental *Pitta Rajasique*: impulsif, agressif, contrôlant, critique, dominant, manipulateur, en colère, fier
Un mental *Pitta Tamasique*: détestant, violent, destructif, criminel, psychopathe

Un mental *Kapha Sattvique*: calme, content, stable, consistant, loyal, a de la compassion, pardonne, croyant, patient
Un mental *Kapha Rajasique*: contrôlant, attaché, avide, matérialiste, sentimental, recherche le confort et le luxe
Un mental *Kapha Tamasique*: grossier, déprimé, apathique, paresseux, compréhension lente, voleur

9. DIAGNOSTIQUER LA VIKRITI

La ***Vikriti*** se définit comme l'augmentation ou la diminution d'un Dosha par rapport à l'équilibre de la Prakriti. En cherchant la Vikriti des enfants, je cherche principalement les symptômes de l'augmentation d'un Dosha.

Vata aggravé	Pitta aggravé	Kapha aggravé
-douleur -amaigrissement -désir de nourriture onctueuse -insomnie, fatigue au réveil -constipation -selles très sombres -peau assombrie, craquelée -flatulences -spasmes musculaires -tremblements des membres -incohérence des sens -vertige -humeur très changeante -nervosité, peurs et anxiété -confusion -conversation hors propos -fonctionnement défectueux des organes sensorimoteurs	-infection -fièvre -désir pour aliments froids -perte de sommeil -urine jaune sombre -jaunisse ou coloration jaune de la peau -selle jaunâtre, brûlure -éruption cutanée -coup de soleil -faim et soif excessifs -sensation de brûlure -frustration -colère, rage et haine -bagarreur -jugement, critique -scepticisme -fierté	-mucus -affection du système respiratoire -toux -obésité -sommeil excessif -réduction du feu digestif -gourmandise, avidité -salivation excessive -décoloration blanche des selles, mucus -peau froide et moite -nausée -léthargie -lourdeur -manque d'intérêt -dépression, chagrin -sentiment d'abandon

10. LES SOINS AYURVEDIQUES POUR LES ENFANTS

Comme cité plus haut, l'enfance est un stade de vie où l'humeur *Kapha* domine car l'eau est l'élément formateur qui est responsable de la croissance et du développement. Les enfants développent souvent des excès de mucus, ce qui amène des maladies au niveau des poumons comme les rhumes, les toux, les bronchites, les pneumonies. Quelque soit le Dosha de l'enfant, cette période de l'enfance maintient Kapha à un niveau élevé, ce qui nécessite une surveillance permanente des parents pour ne pas laisser venir une formation excessive de mucus.

1. L'hygiène de vie

Une des manières de soigner une Vikriti ou de maintenir l'équilibre doshique de sa Prakriti, est de suivre une hygiène de vie adaptée. Voici les attitudes à adopter pour chacune des constitutions, soit que le dosha soit aggravé, soit pour le maintenir en bonne santé. Un enfant avec une constitution bi ou tri doshique agira selon le dosha prédominant durant la saison. En automne, il suivra les conseils pour Vata, du milieu de printemps jusqu'à la fin de l'été les conseils pour Pitta et du début de l'hiver jusqu'au milieu du printemps, les conseils pour Kapha.

	Vata	**Pitta**	**Kapha**
Action	**Se nourrir** **Se chauffer** **Se stabiliser** **S'humidifier**	**Se rafraîchir** **S'apaiser**	**Réduire** **Assécher** **Stimuler** **Alléger** **Nettoyer**
Attitude	**Patiente** **Régulière** **Cohérente** **Paisible**	**Sobre** **Modérée** **Douce** **Satisfaite**	**Vigoureuse** **Déterminée**
Nourriture (qualité)	**Onctueuse, chaude, lourde, moelleuse** **nutritive, fortifiante**	**Crue, fraîche**	**Chaude, légère, sèche, épicée**
Repas	**-A heure fixe** **-3 repas et encas,** **-petit déjeuner : avant 9 heures**	**-3 repas copieux** **-à heure fixe**	**-pas avant 10h** **-pas après 18h** **-jeûner** **-sauter des repas**

Saveurs +	**Sucré, acide, salé**	**Sucré, amer, astringent**	**Piquant, amer, astringent**
Saveurs -	**Astringent, amer, piquant**	**Salé, piquant, acide**	**Sucré, Salé, Acide**
Epices (digestion)	**Cumin, fenouil, coriandre, cardamome, cannelle**	**Curcuma, fenouil, menthe, coriandre**	**Piment, poivre noir, gingembre sec, pippali, moutarde, ail, clou de girofle**
Sommeil	**Dormir beaucoup Coucher 20h - lait au safran - massage des pieds (av. huile de sésame)**	**Dormir à heure fixe Dans un endroit calme**	**-Dormir peu -pas de sieste la journée**
Réveil	**Se lever à 6h**	**Se lever à 6h30**	**Avec le soleil**
Se laver	**Douche chaude Rinçage froid (pour garder la chaleur)**	**A l'eau fraîche (enlever excès de chaleur)**	**A l'eau fraîche pour se fortifier**
Exercice	**Nage, Marche**	**Dynamique, postures inversées**	**Actif pour transpirer Se libérer**
Pierre	**Emeraude, jade, citrine, rubis, grenat**	**Pierre de lune, cristal, quartz, émeraude**	**Rubis, grenade**
Couleur	**Jaune, orange**	**Blanc, bleu, vert**	**Jaune, orange, doré**
A éviter	**-Stimulations excessives (T.V, film, radio) -Surmenage -Voyage -Le vent et le froid -Rester éveillé soir et nuit**	**-Grande exposition au soleil -Trop de projets -Trop d'activités mentales -Compétitivité -Fierté -Envie**	**-Climat chaud et sec -Bain de soleil -Habitude -Routine -Trop dormir**
Soin	**Lavement**	**Purge**	**Vomissement**

2. Le régime alimentaire

Comme nous le voyons brièvement dans l'hygiène de vie, l'alimentation en Ayurveda a aussi ses règles spécifiques selon les Doshas. Plutôt que de donner les aliments propres à chacun des Doshas, je choisis de décrire une alimentation bénéfique pour les enfants en général selon la prédominance Kapha qui domine durant cette période de vie.
Les enfants ont besoins d'aliments nourrissants et tonifiants pour leur croissance. Cette alimentation serait de type Vata, cependant elle a tendance à augmenter Kapha. Les produits laitiers et le sucre sont une bonne alternative à condition qu'ils soient consommés d'une manière appropriée.

Le lait, selon les sages antiques, est un aliment idéal pour les enfants car il est très nourrissant. Afin d'éviter les effets secondaires de production de mucus, il faut le consommer seul ou avec des céréales complètes. Il ne faut pas l'associer avec le pain, les fruits acides, les légumineuses, les noix, le poisson et la viande. Le lait ne doit pas être pasteurisé. La meilleure façon de le consommer afin qu'il soit plus digeste est de le prendre frais, de le chauffer à ébullition et d'y ajouter des épices comme la cardamome, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle. On peut y ajouter du miel ou du sucre brut. Il est légèrement laxatif et sédatif.
Le fromage consommé avec des épices telles que le cumin, la moutarde ou le piment de Cayenne produit peu de mucosité.

Le yaourt est préférablement consommé pendant le repas, mélangé à du concombre frais et à des épices tels que le cumin, la coriandre séchée ou fraîche et le piment de Cayenne. Il est utile pour traiter les diarrhées infantiles, avoir de bonnes bactéries et prendre du poids.
Afin d'avoir les éléments nutritifs nécessaires au bon développement de l'enfant, les produits laitiers doivent être complétés par des céréales comme ***le blé et le riz complet***, des fruits nourrissants comme ***la banane et la papaye*** et des hydrates de carbones comme ***la pomme de terre***.
Le sucre est un aliment qui favorise la croissance des enfants car il leur permet de construire leur corps. Il ne doit pas être blanc car en étant raffiné, il déminéralise le corps. Comme alternative nous avons le jaggary, qui est un sucre de canne riche en vitamines et minéraux, le sirop d'érable, la mélasse et le sucre non raffiné. Le miel est un sucre très concentré. Il doit donc être consommé en petite quantité et jamais cuit. En cas de flatulence ou d'indigestion, il est préférable d'arrêter le sucre sous toutes ses formes car il s'associe mal à d'autres aliments, excepté le lait et les céréales.
Les huiles génèrent aussi du mucus mais sont nécessaires pour nourrir le cerveau et les nerfs des enfants dans leur croissance. Les plus recommandées sont le beurre clarifié (*ghee*), l'huile de sésame et d'olive.
Les épices sont importantes pour réguler le métabolisme et améliorer la digestion. Une digestion saine ne provoque pas de mucus. Les épices recommandées sont le gingembre, la cannelle, la cardamome, la coriandre, le fenouil, le curcuma, le cumin et le basilic. Il faut éviter pour les enfants le poivre noir, les piments rouges et de Cayenne qui sont trop relevés.

4. Les massages

L'oléation est une des bases dans les thérapies ayurvédiques. Le principe est de nourrir les tissus par voie interne ou par voie externe avec des huiles ou des beurres médicamentés. Des tissus bien lubrifiés aident le système lymphatique à faire son travail d'élimination des toxines, ce qui rend le système immunitaire fort.
Le massage, par le biais du toucher, agit et met en mouvement la peau qui constitue une frontière entre l'individu et le monde extérieur. Un autre avantage du massage est qu'il crée une relation directe entre le patient et le thérapeute. Le massage le plus classique de la médecine ayurvédique est **l'*Abhyanga***, utilisé autant dans des pratiques de prévention que dans des soins intensifs. Il s'applique sur tout le corps afin de réunifier ses différentes parties. En plus d'agir sur le système lymphatique, le massage agit sur le système cardio-vasculaire et le système neurosensoriel.

En Ayurveda, les enfants sont massés dès qu'ils sont dans le ventre de leur mère avec un massage appelé ***Garphini Raksha***. Ainsi la femme enceinte est massée durant toute sa grossesse, chaque matin et chaque soir pour son bien-être et celui de l'enfant. Puis, dès la naissance, la mère offre à son bébé un massage appelé ***Prishtikara Tirumu***, ce qui veut dire le massage (Thirumu) qui crée (Kara) la croissance et le développement (Pusti). Ce massage offre un meilleur sommeil, une diminution des coliques et des maux de ventre, une meilleure respiration et joue un rôle sur les systèmes cardio-vasculaire et nerveux. Il devrait se pratiquer quotidiennement à heure fixe, de préférence avant le bain. Ainsi, ce massage joue un rôle important pour la relation entre la mère et l'enfant. De plus, il aide l'enfant à se situer dans son environnement car il stimule la peau qui est le plus vaste organe sensoriel qui protège, respire, régule la température, capte les impressions et crée la frontière entre le dedans et le dehors. Durant le 1er mois, ce massage est pratiqué avec une boule de gluten puis du 5ème mois jusqu'à 5 ans avec une huile médicamentée appelée *Shishu Rakshak Tel,* utilisée aussi pour le massage de la femme enceinte.

Pour les enfants de type Vata, les massages à l'huile sont recommandés pour nourrir la peau et les tissus, renforcer la frontière entre le dedans et le dehors, créer un enveloppement. Pour cela, il faut veiller à ce que l'enfant ait suffisamment chaud et que l'huile soit en quantité suffisante. Les huiles doivent être chaudes et lourdes comme par exemple l'huile de sésame, d'amande, de moutarde ou de ricin. Le toucher doit être léger, doux et harmonisant. Le massage devrait se faire de manière fréquente à heure et jour régulier.

Pour les enfants de type Pitta, les massages sont importants pour détendre les muscles et les articulations. Les huiles doivent être rafraîchissantes comme l'huile de noix de coco, de tournesol, d'olive, de santal. L'huile doit être appliquée avec modération. Le toucher doit être stimulant, tonifiant, pénétrant et ferme. Il est important de varier les types de mouvements afin de maintenir le mental occupé.

Pour les enfants de type kapha, les massages sont recommandés pour stimuler les tissus en profondeur et provoquer un mouvement dans le corps afin d'éliminer la stagnation et l'accumulation. Le toucher doit être ferme, puissant et profond. Il faut utiliser très peu ou pas d'huile. Les huiles possibles sont l'huile de tournesol, de moutarde et de carthame.

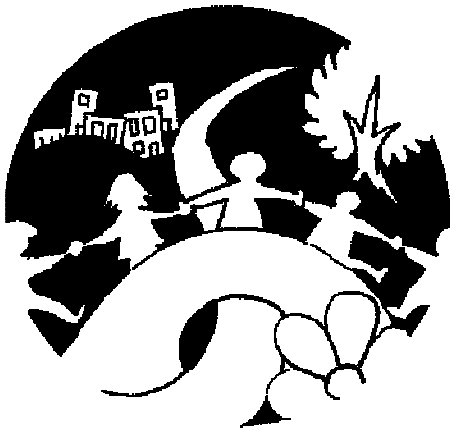
5. Le Panchakarma

Pour réduire un Dosha déséquilibré, une des thérapies possibles se nomme ***Shodhana :*** elle utilise 5 actions pour purifier l'organisme. Ces 5 actions se nomment ***Panchakarma***. Chacune de ses actions agit sur un organe afin d'éliminer les toxines qui y ont été préalablement ramenées par différentes procédures d'oléation (snehana thérapie) et de sudation (svedana thérapie).
Ces 5 actions sont :
-***Vamanam*** : vomissement thérapeutique pour nettoyer l'estomac et le dosha Kapha
-***Virecana*** : purge pour nettoyer le foie et le dosha Pitta
-***Basti*** : lavement et oléation du colon pour purifier le dosha Vata
-***Nasya*** : dégagement du chemin respiration pour purifier le dosha Kapha
-***Rakta Moksha*** : saignée thérapeutique pour purifier le dosha Pitta

Pour les adultes ces actions se pratiquent durant une cure d'un mois au minimum avec différents types massages, des bains de vapeur, un style de vie et une alimentation spécifique.
Certaines de ces actions peuvent être administrées aux enfants afin de soigner des maladies spécifiques à condition qu'elles soient administrées par un médecin.
-Swedana : constipation, rétention d'urine, nausée, anorexie, sensibilité au froid, crampes
-Vamanam : toux, pharyngite, manque de goût, problème thyroïde, ingestion de poison
-Virechana : problème de peau, diabète, infection de vers, jaunisse, désordres psycho neurologique
-Basti : colique intestinale et abdominale
-Nasya : refroidissement, toux, problèmes respiratoires, conjonctivite

Nous ne décrirons pas ici la procédure de chacune de ces actions qui est trop complexe pour être résumée brièvement.

11. LA PSYCHOMOTRICITE, UNE THERAPIE A MEDIATION CORPORELLE POUR L'AYURVEDA ?



En lien avec les différents chapitres ci-dessus et mon observation des enfants en séances psychomotrices depuis 7 ans, j'ai pu dégager des caractéristiques psychomotrices des enfants en lien avec les Doshas. Ainsi, petit à petit, j'ai pu développer une série de mises en jeu psychomotrices en lien avec les trois principales constitutions.

Les enfants de type Vata ont une nature de qualité froide, légère, irrégulière, mobile, sèche, rêche. Le mouvement les aide pour retrouver de la chaleur, du poids, de la régularité, de la stabilité, de l'humidité, du doux. Selon mes observations, les enfants de type Vata ont besoin de reprendre contact avec leur corps : il y a souvent chez eux une coupure entre le haut et le bas du corps. Cette coupure est visible au niveau des ceintures pelviennes et scapulaires ainsi qu'au niveau du plexus solaire : jambes raides sans ressort dans les genoux, bassin qui part vers l'arrière, haut du corps en avant, menton vers le haut, crispation dans la nuque. Cette construction corporelle amène un schéma d'hyperextension de l'axe corporel, ce qui génère une attitude peu centrée et amène souvent au diagnostique d'un Trouble De l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

Des mises en jeu corporelles qui favorisent **l'enroulement de l'axe corporel** sont nécessaires afin que l'enfant retrouve **un creux de réceptivité**. Voici quelques exemples d'activités spécifiques:

-contention dans des objets avec un appui-dos : coque, hamac
-corde à sauter
-posture de yoga : le chat, le cobra, le sphinx, la grenouille, la tortue, le Cygne,
-exploration à plat ventre sur un gros ballon
-roulade

De plus, des mises en jeu qui favorisent **la proprioception** sont importantes afin de redonner aux enfants Vata **des sensations de poids, de chaleur**. Voici quelques exemples d'activités spécifiques :

-se relâcher, se laisser tomber dans des objets mous : pouf, coussin, tapis…
-marcher avec les yeux bandés
-équilibre sur objets en hauteur
-sauts qui créent des secousses dans le corps : trampoline avec contention, sautillé, galop, rebond sur balle
-danse avec des objets sonores sur le corps : grelots, tambour, calebasse
-sauts depuis une hauteur en atterrissant de tout son poids sur une surface molle

Finalement, les enfants Vata ont besoin de **renforcer la limite entre eux et le monde extérieur**. Leur peau est souvent fine et peu investie. Elle ne joue pas suffisamment son rôle de « moi-peau » qui protège et sélectionne les stimulis qui peuvent ou non entrer. Voici quelques exemples d'activités spécifiques :

-exploration au sol : ramper, glisser sur le dos, être tiré sur une couverture, faire l'algue avec ses jambes et ses bras en étant couché sur le dos
-exploration avec des parties spécifiques ou tout le corps de différentes matières : sables, graines, mousse
-enveloppement dans des couvertures
-construction d'une cabane fermée avec des objets
-faire le tour du corps avec différents objets (bâton, corde, crayon) afin de laisser une trace sensorielle ou visible des contours du corps.

Les enfants de type Pitta ont une nature de qualité chaude, intense, irritable. Ils ont besoin de faire sortir la chaleur et l'intensité qu'ils retiennent dans leur corps. Selon mes observations, toute cette tension s'accumule essentiellement au niveau du tonus musculaire. Ces enfants sont souvent hypertoniques, soit dans la musculature profonde, soit dans la musculature périphérique.

Des mises en jeu corporelles qui font **chauffer le corps** sont importantes pour les enfants de type Pitta afin que leur musculature s'intensifie encore plus **pour pouvoir ensuite se relâcher et se refroidir**. Voici quelques exemples d'activités possibles :
-jeu d'attrape
-jeu de règles avec des balles, avec des raquettes en compétition avec d'autres
-danse libre sur musique

Des mises en jeu corporelles qui permettent **d'exprimer des buts dans des mouvements sagittaux** avec des praxies précises sont importantes pour les enfants de types Pitta afin d'exprimer leur nature qui a besoin de se réaliser.
-viser
-shooter
-lancer

Des mises en jeu qui permettent de **faire sortir la colère** sont importantes pour les enfants de type Pitta afin de ne pas retenir leur feu à l'intérieur.
-taper, frapper, jeter avec une balle
-laisser sortir la voix avec différents sons agressifs
-jeu symbolique pour exprimer les jeux de pouvoirs, la frustration

Des mises en **jeu artistiques** sont importantes pour les enfants de type Pitta afin de pouvoir s'exprimer, être vu, partager, jouer à se transformer en quelqu'un d'autre
-danser librement ou selon une chorégraphie
-chanter en rythme
-faire du théâtre
-mimer des histoires
Des mises en jeu corporelles qui **permettent de se détendre** sont importantes pour les enfants de type Pitta afin de fluidifier leur corps et se refroidir.
-contention
-relaxation

Les enfants de type Kapha ont une nature de qualité lourde, froide, stable, dense, douce.
Ils ont besoin de légèreté, de chaleur, de mobilité, de fluidité, de rigidité.
Les enfants de types Kapha ont tendance à rechercher le sol et l'inertie.

Des mises en jeu corporelles qui leur **donnent de l'air** les aident à trouver une mobilité.
Exemples d'activités :
-faire des improvisations musicales avec des instruments à vent
-danser avec des foulards ou des rubans sur des musiques aériennes
-jouer avec des ballons de baudruches
-faire du jonglage

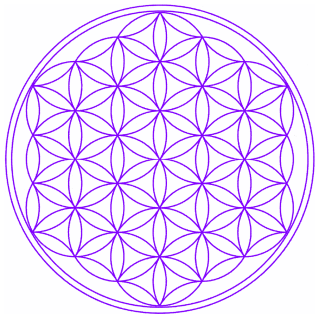
Des mises en jeu corporelles qui **stimulent la verticalité** sont utiles aux enfants de type Kapha afin qu'ils retrouvent leur élan et leur pulsion de vie.
Exemples d'activités :
-marcher sur des graines afin de stimuler la plante des pieds
-exercice rythmique sur la pulsation, sur le balancement
-saut sur trampoline
-jeu à deux de poussés avec un objet médian
-marche en équilibre

Des mises en jeu corporelles qui **favorisent les dissociations** sont nécessaires pour les enfants de type kapha car ils ont tendance à se déplacer d'une manière globale et peu différenciée.
Exemples d'activités :
-exercice de cross crawl
-échauffement avec dissociations de la différente partie du corps
-jouer au foot
-copier les mouvements d'un autre enfant en miroir ou en différé

Des mises en jeu corporelles qui **favorisent la vitesse et le temps de réaction** aident les enfants de type Kapha à être plus rapide et plus présent.
Exemplesd'activités :
-faire une course avec plusieurs enfants
-danser sur une musique et s'arrêter en faisant une statue quand la musique s'arrête.

12. CONCLUSION

L'Ayurveda est en premier lieu un apport pour le thérapeute en psychomotricité car elle lui offre **des bases philosophiques sur ses origines** afin de mieux comprendre les liens qui l'unissent avec la Nature. Cela le relie simultanément à quelque chose de « plus grand que lui » et « de comme lui ». Sans être ésotériques, ces connaissances amènent une dimension spirituelle à la compréhension de la vie. Dans sa pratique thérapeutique, le thérapeute est relié à la Nature et accompagne le patient à en faire de même. Ainsi, dans le processus de guérison, il n'y a plus seulement le patient et le thérapeute, mais aussi la Nature qui guérit.
Cela peut avoir des répercussions sur le regard que le thérapeute développe face à son patient : par les origines ils sont reliés, malgré la pathologie qui différencie. Une perspective plus humaniste s'ouvre alors dans la relation thérapeutique…



L'Ayurveda permet **un approfondissement au niveau du diagnostique** pour les troubles psychomoteurs. Le bilan psychomoteur qui permet d'investiguer les troubles chez les enfants peut être enrichi par les notions de Prakriti et de Vikriti. En connaissant le ou les doshas dominant, le thérapeute en psychomotricité ouvre des perspectives sur la compréhension de son patient. Il le situe ainsi dans la nature afin de comprendre quel élément domine en lui et ainsi avoir un éclairage nouveau sur sa personne et sur sa pathologie. Il peut ainsi inclure les 5 éléments dans les mises en jeu corporelles proposée et agir spécifiquement selon la Prakriti et la Vikriti du patient. Sans connaître ces notions d'Ayurveda, le thérapeute en psychomotricité le fait peut-être d'une manière intuitive et spontanée mais il ne peut pas l'élaborer d'une manière consciente. De plus, l'aspect physiologique du corps humain est peu pris en compte en psychomotricité, ce qui peut être remédié grâce à la compréhension des Doshas qui font le lien entre physique, physiologique et psychique.

L'Ayurveda offre **des perspectives dans la prise en charge thérapeutique** en psychomotricité. En effet, des conseils au niveau de l'hygiène de vie et du régime alimentaire vont dans le sens d'un meilleur équilibre psychomoteur et d'une prise en charge holistique. La prise en charge en psychomotricité se fait individuellement par des séances avec les enfants mais aussi par des entretiens avec les familles. On peut imaginer donner ces conseils dans les entretiens avec les parents.
Pour ce qui est des massages à l'huile de tout le corps, cela est peu recommandé avec des enfants dans une pratique psychomotrice car le contact physique est trop intime. Le massage peut être adapté sur les habits ou sur une partie du corps seulement mais n'est plus, dans ce cas, considéré comme purement ayurvédique. Quant au Panchakarma, il nécessite des connaissances médicales qui ne sont pas à la portée de la formation du thérapeute en psychomotricité.
Par contre au vue des mises en jeu psychomotrices proposées dans le chapitre 10 selon une compréhension des notions d'Ayurveda, on peut se demander si la psychomotricité pourrait être prise en compte comme un outil thérapeutique pour l'Ayurveda ? Un outil qui soignerait globalement, tout comme le Yoga, à travers le mouvement et plus particulièrement la médiation corporelle? Un outil qui ouvrirait des nouvelles possibilités dans la prise en charge des enfants en Ayurveda ?

B. BIBLIOGRAPHIE

-« Kaumarabhrtyam (pediatrics in Ayurveda), V.L.N Sastry, Chaukhambha Orientalia, 2004

-« Techniques d'Ayurveda pour le bien-être des enfants et des jeunes mamans », Indrajit Garai, Editions du Dauphin, 2008

-« Ayurveda for Child Health Care », P.H.Kulkarni , Sri Satguru Publications, 2002

-"Child Health Care in Ayurveda", A. Kumar, Sri Satguru Publication, 1994

-"Perfect Health for Kids, Ten Ayurvedic Health Secrets Every Parents must know", John Douillard, North Atlantic Books, 2004

-« La Maternité Ayurvédique : Thaimai », Swami Joythimayananda, Edition Turiya, 2008

-« La Santé par l'Ayurveda », Guide Pratique des Thérapies Ayurvédiques, Dr David Frawley, Edition Turiya, 2003

-« La Divinité des Plantes », Guide Ayurvédique des Plantes Médicinales, Drs Las et Frawlay, Edition Turiya, 2004

-« Prakriti », Votre Constitution Ayurvédique, Dr Robert E.Svoboda, Edition Turiya, 2005

-« Caraka Samhitâ, Traité Fondamental de la Médecine Ayurvédique », tome 1 : les Principes, tome 2 : les Thérapeutiques, Jean Papin, Almora Eds Edition, 2006

C. GLOSSAIRE

Abhyanga : massage traditionnel du corps entier avec de l'huile médicinale.
Agni : feu biologique qui gouverne le métabolisme, force cosmique de transformation, un des 5 éléments.
Ahamkara : littéralement, le « créateur du je ». La force qui s'identifie à un corps, à un mental et à un esprit individuel et leur permet d'exister ensemble en tant qu'être vivant.
Akasha : élément éther.
Ama : toxines internes produites par un fonctionnement métabolique incorrect.
Anabolisme : force qui permet au corps de grandir et de se développer.
Apas : élément eau.
Ashtanga Hrdayam : résumé simplifié par Vagbhata du Charaka Samhita et Sushruta Samhita. C'est une compilation utilisée dans les universités indiennes.
Ashti : tissus osseux.
Atman : Etre divin, soi véritable, témoin silencieux qui nous relie au tout.
Ayurveda : science védique de la vie et de la longévité.
Brahmacharya : période de la vie de 0 à 25 ans pour acquérir la connaissance.
Buddhi : intelligence cosmique individuelle ; le pouvoir de détermination.
Charaka : médecin qui aurait vécu au premier siècle. Un des principaux fondateurs de la médecine ayurvédique.
Chikitsa : traitement ayurvédique.
Chit : Conscience pure.
Catabolisme : force qui détruit et consume les tissus corporels.
Dhanvantari : divinité traditionnelle de l'Ayurveda.
Dhatu : littéralement « ce qui soutient le corps », un dhatu est l'un des 7 tissus corporels, qui s'ils sont bien alimentés, nourrissent ahamkara.
Dinacharya : « maîtrise du jour », routine journalière pour rester en bonne santé.
Dosha : littéralement « faute » ou « erreur ». Les trois types d'humeurs biologiques fondamentales déterminant la constitution individuelle : Vata, Pitta, Kapha.
Garphini Raksha : massage ayurvédique de la femme enceinte à l'huile médicinale, appelé aussi Prasarvpurve Tirumu.
Guna : qualité primordiale de la nature. Les 3 Gunas sont Sattva, Rajas et Tamas.
Jnanendriyas : les cinq facultés et organes de la connaissance sensorielle: l'ouïe (les oreilles), le toucher (la peau), la vue (les yeux), le goût (la langue), l'odorat (le nez).
Karmendriyas : les cinq facultés et organes de l'action : l'élocution (la bouche), la possession (la main), le déplacement (le pied), la reproduction (les organes génitaux), l'excrétion (l'anus).
Kapha : humeur biologique de l'eau.
Kaumarabhrtya : la pédiatrie, une de 8 branches de l'Ayurveda.
Macrocosme : l'Univers lui-même : un système regardé comme une entité contenant des sous-systèmes.
Mahabhutas : les 5 éléments grossiers : l'éther, l'air, le feu, l'eau, la terre
Mahat : intelligence cosmique universelle.
Majja : tissus nerveux.
Mala : déchets normaux d'éliminations
Mamsa : muscles.
Manas : psychisme composé de pensées, d'émotions, de ressentis.
Méda : tissus adipeux.
Métabolisme : force de transformation des substances grâce à laquelle l'énergie est disponible pour les besoins de l'organisme.
Microcosme : une représentation réduite du monde. Un système plus ou moins analogue à un autre système plus grand.
Moksha : libération.
Ojas : forme subtile de Kapha, énergie subtile des Dhatus, produit final de la digestion, produit l'aura, transmet l'énergie du mental vers le corps et contrôle l'immunité.

Panchakarma : ensemble de cinq catégories de thérapies de purification.
Pitta : humeur biologique du feu.
Prakriti : littéralement « première action ». Nature première, constitution biologique
Prana : Force Vitale, appelée Ki ou Chi en médecine orientale.
Prishtikara Tirumu : massage ayurvédique du nouveau-né et du bébé
Prithvi : élément terre.
Purusha : Esprit primal, principe de confiance.
Rajas : principe d'énergie, d'activité, d'émotion et d'agitation. Un excès de Rajas a pour conséquence un mental trop actif et instable.
Rakta : le sang
Rishi : témoin primordial de toutes les régularités à l'œuvre en ce monde qui manifestent pour lui le Véda. Après la période védique, les sept Rishi sont perçus comme d'anciens sages qui auraient entendu le Véda primordial.
Sâmkhya : un des plus anciens systèmes philosophiques hindous, dont le principe fondamental consiste dans la détermination des catégories du réel, à travers l'énumération de ses multiples constituants.
Sat : réalité pure.
Sattva : principe de lumière, de perception, d'intelligence et d'harmonie. Forme l'état normal équilibré d'un esprit sain.
Shamana : thérapie atténuante.
Shodana: thérapie de purification.
Shuckra : le sperme.
Sushruta : chirurgien de l'Inde Ancienne et auteur du Sushruta Samhita, traité collectif parmi les textes fondateurs de la médecine ayurvédique.
Taila : huile médicalisée, principalement à base d'huile de sésame
Tamas : principe d'inertie, de lourdeur d'esprit, d'obscurité et de résistance. Un excès de tamas a pour conséquence un esprit engourdi et résistant à son développement.
Tanmatras : les cinq éléments subtils : le son, le toucher, la vue, le goût, l'odeur
Tejas : essence du Feu Cosmique qui contrôle la digestion du mental et se transmet via Ojas dans le système digestif du corps.
Upanishads : commentaires des Vedas.
Vata : humeur biologique de l'air.
Vikriti : maladie, déviation par rapport à la nature.
Vayu : élément air.
Vedas : textes sacrés anciens de l'Inde.
Yoga : une des six écoles de la philosophie indienne astika dont le but est la réintégration spirituelle. Le texte de référence est les « Yoga Sûtra » de Patanjali.