

LES ORIGINES DU KU NYE LE MASSAGE TIBETAIN

**Extrait du Manuel d'Etude
SHANG SHUNG INSTITUTE
International Institute for Tibetan Studies**

La découverte des médecines

On pense que dès l'âge de pierre, les tibétains ont découvert les propriétés thérapeutiques de la nourriture et des boissons en se basant sur l'observation de ce qui pousse dans la nature. De plus, régime et comportement ont toujours eu un rôle important, jusqu'à constituer comme nous le verrons par la suite, les premières approches thérapeutiques typiques de la médecine traditionnelle tibétaine. L'observation de la nature a amené les hommes à étudier le comportement des animaux et la manière avec laquelle ils se soignent, à travers l'utilisation d'herbes et de plantes. Par exemple au Tibet il existe des serpents en mesure de se soigner des coupures et des blessures en choisissant une herbe particulière avec des propriétés cicatrisantes. Il y a aussi des oiseaux qui réussissent à porter les œufs à terme même si la coquille présente des fissures, en appliquant une substance existante dans la nature.

Ainsi les Tibétains du passé ont découvert les diverses fonctions des herbes qui font aujourd'hui partie de la pharmacopée tibétaine. De même ils ont compris et distingué les propriétés curatives des diverses eaux thermales présentes sur leur territoire et dans de nombreux cas ils ont conjugué l'emploi des herbes avec les bains thermaux. Cela dit, l'origine de la médecine tibétaine ne remonte pas seulement au rapport avec la nature, mais aussi à la découverte de l'énergie inhérente à l'homme et de ses prérogatives. En effet ce qui distingue l'approche tibétaine de l'approche occidentale est que dans le premier cas l'homme est considéré non seulement dans sa dimension physique mais surtout énergétique et mentale, alors que dans l'autre cas on reconnaît et étudie seulement l'aspect physique. La découverte de la présence de la circulation énergétique dérive principalement des expériences et des visions de certains yogis, lors de pratiques de méditation, qui a diffusé cette connaissance. Donc en résumant, on peut affirmer que l'origine la plus lointaine de la médecine tibétaine remonte en partie à l'observation de la nature et aux expériences yogiques de méditation qui portèrent l'homme à découvrir la dimension des énergies présentes dans sa condition.

Le texte le plus ancien de la médecine tibétaine, BUM SHI, remonte à 3900 ans, et il est attribué au fils du grand maître Sherab Miwoche de la tradition Bönpo. Dans ce texte apparaissent tous les principes fondamentaux de la médecine tibétaine, prouvant l'origine complètement autochtone de cet antique art thérapeutique, dans laquelle le massage forme à part entière une des principales thérapies externes. Après le Ve siècle, d'autres auteurs ont écrit et approfondi le massage. Au VIe siècle, le docteur Galeno, à qui on doit une des premières études sur les techniques chirurgicales, exerçait au Tibet occidental et de lui est issue une lignée qui s'est rapidement diffusée, également grâce à ces trois fils qui ont chacun travaillé dans trois zones différentes du Tibet.

- N. Au VIIIe siècle le Dr. Yutok Yonten Gonpo a révisé et étendu le Bum Shi, lui attribuant ainsi le nom de Gyu Shi, les quatre Tantras de la médecine tibétaine. A lui on doit également la construction d'hôpitaux et d'écoles qui délivraient des diplômes d'études

de différents niveaux. A cette époque, il fallait de 10 à 12 ans pour devenir docteur et toujours à cette même époque a vécu la première doctoresse, connue aussi comme une grande pratiquante.

- Au IX^e siècle un autre médecin expert des maladies infectieuses a écrit deux livres connus sur cet argument.
- Au Xe siècle, des textes ayurvédiques furent traduits en tibétain.
- Au XI^e siècle, il y eut le premier anatomiste-pathologiste qui, grâce à diverses autopsies fit des recherches sur les tumeurs de l'estomac et sur les remèdes pour les soigner.
- Au XII^e siècle, a vécu et exercé Yutok Yonten Gonpo le Jeune, qui a apporté des modifications ultérieures au Gyu Shi, texte d'étude principal utilisé encore aujourd'hui dans les universités. Yutok le Jeune est considéré comme le père de la médecine tibétaine et une émanation du Bouddha de la Médecine. C'est à lui que l'on doit le Yutok Nyin-tig, pratique spirituelle essentielle dédiée principalement aux médecins pour développer leur capacité de guérison, à travers le chemin du Dharma, dont la connaissance et la diffusion s'est transmise au cours des siècles jusqu'à aujourd'hui, même si dans certains collèges de médecine traditionnelle tibétaine telle pratique n'est plus dorénavant considérée comme une partie intégrante de la médecine et donc n'est plus transmise.
- Au XIII^e siècle fut écrit un traité décrivant des cures esthétiques pour soigner les rides, cheveux blancs et la peau en général.
- Au XIV^e et XV^e siècle, les docteurs Janpa Trakzang et Zurkhar Dorje fondèrent deux écoles qui prirent respectivement le nom de JANG et ZUR, fondamentales pour la diffusion de la connaissance de la médecine tibétaine.
- Au XVII^e siècle, Sangye Gyatso le ministre du cinquième Dalai Lama a fondé à Lhasa sur la colline de Chagpori une des plus importantes écoles médicales. C'est à lui que l'on doit les 76 thangkas de la médecine tibétaine et la rédaction du Beryl Bleu, commentaire des Quatre Tantras de la médecine tibétaine.
- Au XVIII^e siècle fut écrit un livre important sur l'utilisation des herbes et des minéraux avec la description de 3.000 différents types de plantes et de médicaments, qui constitue la base de toute la pharmacopée médicale tibétaine.
- Au XIX^e siècle, deux docteurs ont écrit d'autres textes sur la guérison à travers les mantras.
- Au XX^e siècle se distinguent deux docteurs importants: un d'eux a effectué une étude combinée sur l'astrologie et la médecine tibétaine, l'autre fut le médecin personnel du Dalai-lama.

L'origine du massage

Il provient d'une tradition autochtone d'origine très ancienne. En fait depuis l'âge de pierre, on utilisait des branches, bâtons et pierres taillées pour exercer des pressions sur des points. Sur les blessures on appliquait des huiles et des substances à base de beurre. Des pressions étaient exercées aussi avec les paumes de la main et les coudes pour réduire les gonflements et soulager les zones douloureuses. Les cataplasmes à base d'herbes et les compresses chaudes ou froides étaient employés pour soigner les inflammations et autres troubles. On avait recours aux bains thermaux pour résoudre des problèmes de diverses natures. Il y a déjà des références précises au massage dans le Bum Shi et un des documents médicaux remontant à l'antique civilisation pré bouddhiste de

Shang Shung, découvert dans les grottes de Thun Huang où sont décrites les principales phases du massage comme l'onction, le massage en lui-même, l'application de chaleur, la procédure pour retirer les onguents et l'huile étalée sur la peau du patient avec des farines grillées. Ceci prouve l'ancienneté et l'originalité du massage tibétain qui bien souvent est considéré comme un dérivé du massage ayurvédique qui est plus récent. Par la suite grâce à la connaissance des trois humeurs et des cinq éléments, qui constituent la base de la médecine tibétaine, le massage, qui était surtout pratiqué par les populations nomades et par les femmes sur leurs enfants, a progressé, s'est raffiné et est devenu une des techniques thérapeutiques les plus employées et une des thérapies externes les plus diffuses.

Les Arbres de la Médecine Tibétaine

Toute la connaissance médicale est représentée par les trois arbres de la médecine traditionnelle tibétaine, qui sont chacun évoqués dans les trois premières thangkas et qui constituent un vrai compendium des bases théoriques.

Le Premier Arbre a Deux Troncs:

1) celui de la physiologie non perturbée qui comprend la description des 15 principales énergies présentes dans notre corps, des sept composants physiques et des trois excréments. Si tous ces éléments sont en équilibre entre eux, l'organisme est en bonne santé.

2) celui des troubles pathologiques où sont illustrées les causes primaires des maladies dues aux émotions négatives, les causes secondaires liées aux saisons, au régime, les endroits où surgissent les maladies, les principaux sièges des humeurs, les voies à travers lesquelles elles se propagent, etc.

Le second est l'arbre des diagnostics qui a trois branches:

- 1) la branche de l'observation, dont l'analyse de l'urine constitue l'aspect principal,
- 2) la branche du toucher, dont l'analyse du pouls constitue l'aspect principal,
- 3) l'interrogation du patient pour en connaître les habitudes diététiques et comportementales, l'apparition des symptômes et toutes les informations pour arriver à formuler un diagnostic correct.

Le troisième arbre, des méthodes thérapeutiques, a quatre branches:

- 1) la première symbolise le régime,
- 2) la seconde est le comportement,
- 3) la troisième est les préparations médicinales qui sont toujours composées de substances provenant du monde végétal, animal et minéral,
- 4) la quatrième comprend toutes les thérapies externes parmi lesquelles les principales sont le massage, la moxibustion, la balnéothérapie, les compresses chaudes ou froides et les saignées.

Quand on parle de maladie, on ne s'arrête pas seulement à l'examen des symptômes, mais on prend aussi en considération le rapport existant entre l'esprit et le corps, qui est représenté par les cinq éléments préexistants dans la conscience avant une nouvelle naissance, selon les enseignements bouddhistes dont la médecine tibétaine est indissociable. Les couleurs des cinq éléments représentent l'aspect le plus subtil, alors que les éléments à un niveau plus grossier donnent origine au corps physique. Aux cinq éléments sont liés les émotions négatives (haine, attachement et ignorance sont les trois

principales) et la combinaison des cinq éléments donne origine aux trois humeurs qui, si elles sont en déséquilibre, provoquent l'apparition de la maladie.

De la même manière que nous ne sommes pas en mesure de percevoir l'ombre de l'aigle qui vole très haut dans le ciel, et que nous pouvons seulement la voir quand il se pose, la maladie qui se manifeste au niveau physique a toujours une origine apparemment invisible au niveau énergétique et mental. Des trois humeurs et des organes, se manifestent les maladies grossières sur lesquelles on intervient avec des remèdes externes. La maladie subtile peut être guérie de l'intérieur grâce à la méditation

Les maladies chroniques ont une origine lointaine et quand se manifestent les symptômes il peut être trop tard pour intervenir de manière efficace. La cause est un déséquilibre entre les éléments, au début imperceptible, puis toujours de plus en plus grossier qui donne origine aux manifestations des symptômes. La cause lointaine de toutes les maladies est l'ignorance, entendue comme un manque de connaissance, à partir de laquelle se crée un déséquilibre émotif et énergétique qui donne origine par la suite au symptôme physique.

La santé est le produit de l'harmonie des éléments entre eux et de la satisfaction mentale. Il y a deux types de satisfaction : 1) celle qui dérive des sens, qui est fugace et provisoire et à la fin peut même porter à des conséquences négatives, 2) celle de la conscience, de l'esprit. Ce type de satisfaction est positif puisqu'il dérive d'un esprit équilibré et relaxé, non conditionné par les émotions négatives et donc il convient de chercher à se trouver dans cette condition au delà du simple assouvissement des désirs. L'équilibre mental entraîne l'équilibre énergétique et influe sur le bien-être physique.

Texte établi par l'Institut Shangshung