

Médecine alternative et souffle vital, un pas vers la MÉDITATION

L'Ayurveda, médecine traditionnelle originaire de l'Inde, signifie « science de la vie », de *āyus* (vie) et *veda* (connaissance). Les origines de l'Ayurveda remontent aux Vedas, un ensemble de textes sacrés datant de l'Inde antique. Cette approche médicale holistique a été promue en Inde par le ministère du Yoga, créé par le Premier ministre, Narendra Modi, en novembre 2014. L'Ayurveda a trois objectifs : le maintien de la santé, la guérison des maladies et la réalisation de soi. L'Ayurveda, très respectée et pratiquée en Asie du Sud, est reconnue comme médecine traditionnelle par l'Organisation Mondiale de la Santé, alors qu'elle est considérée comme une médecine alternative en occident.

Prāna est un terme sanskrit qui inclut à la fois les notions de souffle, de principe vital du souffle et de sa manifestation organique dans la respiration. Au pluriel il faut écrire *prānās*, désignant ainsi un ensemble de cinq souffles vitaux. Dans la doctrine du Yoga, le concept de *prāna* serait l'énergie qui circule (*nāḍī*) par les canaux subtils se trouvant à l'intérieur du corps physique, qui ne sont pas visibles à l'œil nu et qui pourrait être ressentie comme un fluide tantôt brûlant (à travers *pingala nāḍī*), tantôt rafraîchissant (à travers *ida nāḍī*), engendrant des sensations et émotions très variables.



“J'étais un enfant hyper actif, alors mes parents m'ont emmené voir Françoise Dolto qui a su canaliser mon énergie”*

Régis Belamich, installé aujourd'hui à Paris, a suivi une formation en thérapie ayurvédique et pranique, il propose des soins de pranathérapie. Au printemps, il sortira un livre, sous forme de guide pratique sur la symbolique du corps et des pathologies qui y sont liées, qui sera suivi par deux autres ouvrages, édités chez Solar. Nous lui avons demandé de nous parler de son expérience et de sa pratique.

“Après des études classiques, je me suis initié à la méditation et au yoga”

« J'étais un enfant hyper actif, alors mes parents m'ont emmené voir Françoise Dolto* qui a su canaliser mon énergie ; elle était très médium. Elle m'a interrogé sur mes centres d'intérêts ; comme j'aimais beaucoup les animaux, elle m'a tout de suite parlé de mon plexus solaire en le comparant à un gorille, en m'expliquant que lorsque je m'énervais, c'était mon gorille qui prenait le dessus mais que j'en avais la responsabilité et que je devais l'éduquer et prendre le contrôle sur lui. Du jour au lendemain, j'ai complètement changé, au grand étonnement de mes parents. J'ai été élevé dans un milieu plutôt cartésien, mon père est médecin et je n'ai reçu aucun formatage religieux. Cependant, quand j'étais petit, j'ai eu des expériences très particulières, je voyais « des choses », comme de petits anges dorés, des bulles de lumière... Au moment de l'adolescence, j'ai commencé à avoir des sorties de mon corps. Je me suis réveillé un jour en voyant quelqu'un qui dormait et c'était moi, j'ai eu une vraie sensation de peur, puis, il y a eu une sorte de tourbillon et je me suis retrouvé dans mon corps qui était lourd et moite. Au fur et à mesure, j'ai vécu d'autres expériences.

Après des études classiques, durant lesquelles j'ai passé un an en Angleterre, et me suis initié à la méditation et au yoga. Puis je suis revenu en France pour terminer des études logistiques. Après ces études, j'ai travaillé avec mon frère et, dans le même temps, je me suis formé à la médecine ayurvédique - médecine traditionnelle indienne - et à la pranathérapie, dans le centre européen d'études Védiques.

LA PRANATHÉRAPIE

La Pranathérapie est basée sur l'énergie vitale *prāna*, encore appelée « chi » ou « ki » et participerait au maintien d'une bonne santé. Cette énergie vitale se trouverait partout présente, dans chaque corps humain et partout dans l'univers. Le corps humain est composé de 72 000 canaux d'énergie et de 88 000 centres ou points d'énergie ou chakras, les 7 principaux se trouvant alignés dans l'axe de la colonne. L'énergie vitale est captée par l'intermédiaire de notre corps énergétique subtil (« l'aura ») et redistribuée dans le corps physique à travers les centres d'énergie (« les chakras »). Si ce système énergétique perd son équilibre - par exemple à cause du stress, d'une mauvaise alimentation, d'émotions et de pensées négatives - le corps physique peut tomber malade. Dans la Pranathérapie, pendant une séance, on dégage tout d'abord les blocages et congestions praniques dans l'aura, et cela sans toucher le corps physique. On dirige ensuite une nouvelle énergie vitale vers les zones affectées, ce qui aide à renforcer et à accélérer le processus d'auto-guérison. Au cours de la pratique de cette technique, l'énergie est transmise pratiquement sans contact direct avec le corps physique à part certains points au niveau de la plante des pieds, du nombril et de la nuque.

Ce centre a été fondé en France, en 1998, par Vaidya Atreya Smith, un américain qui a vécu 10 ans en Inde, et qui a traduit en anglais des textes en sanscrit. Il a mis en place, avec David Frawley, qui a fondé et dirige l'American Institut of Vedic Studies, installé à Santa Fé, tout un programme en lien avec la médecine ayurvédique. J'ai aussi suivi une formation à la pranathérapie, que je pratique beaucoup aujourd'hui (Voir encadré Pranathérapie).

“Je vais à la rencontre des yogis, de Tibétains ; à travers ces gens, j’ai trouvé certaines techniques que j’emploie ici”

Puis, j’ai commencé à faire ce que je faisais déjà avec des amis, recevoir des gens qui ont des problèmes à résoudre, établir une carte pour savoir où la personne en est dans sa vie, d’où elle vient et où elle veut aller, ce qui est le plus difficile à formaliser. Et ensuite, je l’aide à mettre en place les outils les plus adaptés. Au vu des bons résultats, cela s’est poursuivi et aujourd’hui je pratique la pranathérapie. Cela n’étant pas ma source principale de revenu, je pratique en toute liberté.

La méditation est pour moi l’un des moyens qui permet de passer tous les filtres et tous les barrages, elle nous met en relation avec le tout. L’information part du bas de la colonne vertébrale et monte à travers les sept chakras. Le premier, qui nous relie à la terre, se situe au niveau du sacrum, le deuxième, situé dans la région du périnée est en lien avec l’eau, le troisième est à deux doigts au-dessus du nombril, est en lien avec l’élément feu, le quatrième, au niveau du cœur est en lien avec l’élément air, le cinquième, au niveau de la gorge est en lien avec l’éther. Le sixième est au niveau du front en lien avec la vibration et le septième au niveau de la fontanelle, en haut du crâne, est en lien avec l’esprit.

Depuis les années 2000, je vais très régulièrement en Inde, dans les régions himalayennes, en amont du Gange, en particulier à Rishikesh, là où il y a tous les Ashrams du yoga, je vais à la rencontre des yogis, de Tibétains ; à travers ces gens, j’ai trouvé certaines techniques que j’emploie ici.

Ainsi de la méditation, dont l’objectif est de devenir un canal de soi-même. Nous sommes conscients, sur cette planète, d’être précipités dans la matière, à travers notre corps physique. Mais, dans les états modifiés de conscience, les codes changent. Nous sommes des êtres multidimensionnels et nous pouvons nous connecter avec toutes ces facettes afin de pouvoir intégrer les choses d’une façon plus riche et plus puissante. Nous avons autour de nous un corps de vitalité qui est appelé le corps éthérique, après nous avons un corps d’émotions, appelé corps astral, après nous avons encore d’autres corps non incarnés, liés à l’accumulation de toutes les énergies positives. Le but de la méditation est de se relier à notre réserve d’énergies positives, et de pouvoir accéder à ce que j’appelle le « bioaimant » permettant d’attirer les bonnes choses, celles qui sont justes avec notre fréquence. Cette connexion, qui permet de se rapprocher du Divin, offre la possibilité d’être en harmonie et d’y rester à travers ces exercices que nous proposons dans ces livres. Certes, cela demande un certain travail, mais tout un chacun peut y avoir accès.



Yogi - renonçant -, en méditation dans la région de Rishikesh



Ci-contre : table de soins ergonomique au Nombre d’or, Gilbertad. Ci-dessous : Le Gange, fleuve au nord de l’Inde.



Le matin au réveil, par exemple, il suffit de donner une information de gratitude à son corps, lui dire quelles sont ses intentions pour la journée, être dans la bienveillance vis-à-vis de soi-même, et on commence ainsi à construire jour après jour un champ d’énergies positives autour de soi. Et quand quelque chose s’est mal passé dans notre journée, nous pouvons refaire la scène. Il faut revenir au début de ce mauvais moment et revivre les choses telles que nous aurions voulu qu’elles se passent. Alors notre corps enregistre ses informations et cela permet aux choses de mieux se passer ensuite.

Aujourd’hui, nous sommes trop stimulés par nos sens et nous ne sommes plus dans la connexion avec notre instinct et notre intuition. Quand nous arrivons à la fin de notre vie, ou à un moment où notre vie est menacée, tout le reste s’évapore comme de la fumée. Il est important de se reconnecter à l’essentiel avant que ce soit la vie qui nous mette à l’épreuve. De surcroît, d’être conscient de cela nous permet de ne plus être victime, et offre au processus hormonal la possibilité de développer et d’activer en nous de la sérotonine et de la dopamine, molécules du bien-être. ■

Propos recueillis par Carole Grouésy