

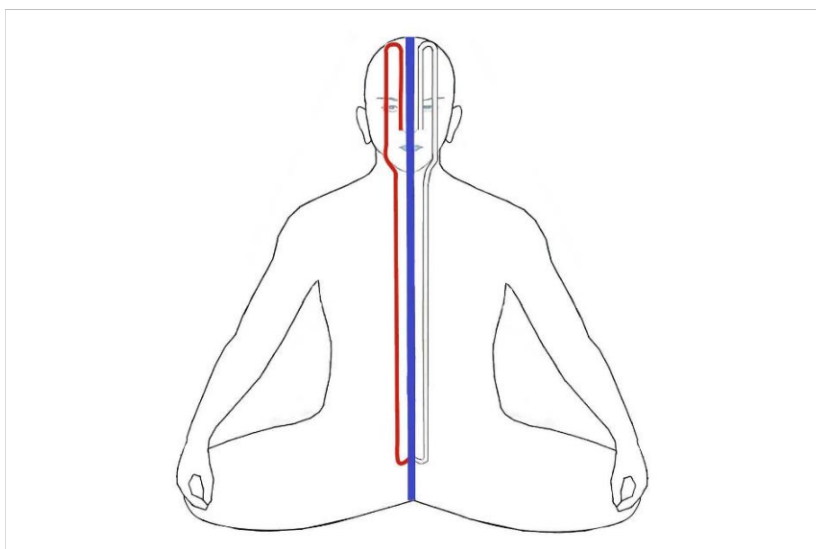


ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Thrulkhors et corps subtil

Dans la médecine traditionnelle tibétaine, aussi appelée « *Sowa Rigpa* » ou Science de la guérison, le corps, comme l'univers, est composé de **cinq éléments** (*terre, eau, feu, air et espace*) regroupés en **trois humeurs** (*vent, bile et phlegme*). La santé repose sur l'équilibre de ces trois humeurs. Les blocages physiques, émotionnels et mentaux, ainsi que les problèmes de santé, sont symptomatiques de déséquilibres à ce niveau. Les Thrulkhors aident à rétablir cet équilibre en agissant sur le **corps subtil**.



Le corps subtil

Dans le bouddhisme comme dans le bön, le corps, la parole et l'esprit sont les trois « portes » par lesquelles s'accomplissent les pratiques. La porte de la parole représente l'énergie. Celle-ci se manifeste dans nos vies à travers la respiration, les sensations, les émotions, le niveau de vitalité et constitue ce que la tradition nomme le « corps subtil ». **Ce corps subtil, interface entre le corps et la conscience**, est constitué de **canaux**, de **vents** et de **gouttes vitales** sur lesquels nous pouvons nous connecter et intervenir au travers de la pratique :

- **les canaux** – *tsa* en tibétain : 72 000 canaux parcourent le corps subtil. Ils sont analogues au système nerveux du corps physique. Les trois principaux canaux utilisés dans la pratique sont le canal central et les deux canaux latéraux. Le **canal central** part du sommet du

crâne et descend jusqu'aux organes génitaux. Les **canaux latéraux**, quant à eux, partent de chaque narine, suivent la voûte crânienne jusqu'au sommet de la tête, puis descendent verticalement le long du canal central avant de se connecter entre eux et à ce dernier sous le nombril.

- **les vents** – *lung* en tibétain : à l'intérieur du réseau des canaux subtils circulent des **énergies appelées vents**, particulièrement connectées à la respiration.
- **les gouttes vitales** – *thigle* en tibétain : traditionnellement représentées sous la forme de **gouttes de lumière**, elles sont considérées comme le fondement de l'**énergie vitale** et de la **conscience** dans le corps subtil. Elles circulent dans le réseau de canaux grâce aux vents.

Les cinq éléments et les chakras

Dans le corps subtil, les 5 éléments et les émotions sont connectés aux **chakras, signifiant « roues » ou vortex d'énergie**. Ce sont des plexus psychiques formés au niveau des intersections entre les canaux latéraux et le canal central. Le déséquilibre des éléments et les émotions perturbatrices impactent le corps subtil, et au final, se manifestent dans le corps physique sous la forme de maladies.

1. **La terre** (*Chakra du nombril - orgueil*) : elle représente la **stabilité et la solidité**. Cet élément assure la structure et le soutien du corps physique via les tissus, les os, les muscles, les tendons, les organes et la peau. En équilibre, il apporte stabilité physique, mentale et émotionnelle. En excès, il entraîne lourdeur, paresse et attachement. En déficit, il provoque faiblesse, fragilité des os et insécurité.
2. **L'eau** (*Chakra du cœur - colère/aversion*) : elle représente la **fluidité et la cohésion**. Elle hydrate et lubrifie les articulations et les organes via les liquides corporels : sang, urine, salive et lymphe. En équilibre, elle assure souplesse et cohérence. En excès, elle provoque rétention d'eau, œdèmes et excès de mucus. En déficit, elle entraîne déshydratation et sécheresse de la peau et des muqueuses.
3. **Le feu** (*Chakra de la gorge - désir/attachement*) : il représente la **chaleur et la transformation**. Cet élément maintient la température corporelle et régule la digestion ainsi que le métabolisme. En équilibre, il stimule ces fonctions et apporte clarté mentale et enthousiasme. En excès, il provoque inflammations, fièvre, irritabilité et brûlures d'estomac. En déficit, il ralentit la digestion et diminue la vitalité.
4. **L'air** (*Chakra génital - jalousie*) : il représente le **mouvement et l'énergie**. Cet élément influence la respiration, la circulation sanguine et la mobilité. En équilibre, il favorise l'élimination des déchets et

soutient les fonctions dynamiques. En excès, il entraîne anxiété, agitation, ballonnements et tremblements. En déficit, il provoque stagnation physique et mentale.

5. **L'espace** (*Chakra de la tête- ignorance*) : il représente **l'expansion et l'ouverture**. Cet élément permet aux autres de fonctionner. En excès, il provoque dispersion mentale et sentiment de vide. En déficit, il entraîne oppression et blocages internes.

Les trois humeurs et les maladies

Le corps subtil peut également être appréhendé à travers les humeurs : **le vent, la bile et le phlegme** correspondant respectivement aux essences vitales (*thiglés*), aux énergies (*lungs*) et aux canaux (*tsas*). Les éléments et émotions y sont associés et synthétisés dans une classification en trois niveaux :

- le **flegme** (*békan* en tibétain) associé à la **terre** et à **l'eau**.
- la **bile** (*tripa* en tibétain) : associée au **feu**.
- le **vent** (*lung* en tibétain) : associé à **l'air** et à **l'espace**.

Selon le *Sowa Rigpa*, il existe trois grandes catégories de maladies, appelées *Nyepa* (défaut, erreur), relatives aux trois humeurs, influencées par trois émotions perturbatrices :

- *Rlung-Nyepa* (maladies liées au vent) - *ignorance*
- *Mkrhis-Nyepa* (maladies liées à la bile) - *colère/aversion*
- *Bad-Kan-Nyepa* (maladies liées au flegme) - *désir/attachement*

Dissiper les obstacles

Les blocages sur le plan subtil causent des maladies sur le plan physique, humoral, tandis que la purification du plan subtil entraîne la réalisation de corps spirituels appelés « *Kaya* » dans le bouddhisme tibétain. **C'est la dimension interne des Thrulkhors, qui permet de réduire les blocages physiques et émotionnels en équilibrant les énergies circulant dans le corps subtil.**

La pratique des Thrulkhors assouplit les canaux, facilitant ainsi la libre circulation des énergies. Le travail respiratoire et les visualisations aident à diffuser les vents dans tout le réseau de canaux, atteignant ainsi certaines parties du corps insuffisamment pourvues. Enfin, dans la posture de méditation assise, avec la colonne vertébrale droite, les canaux sont ouverts et étirés, rendant possible l'harmonisation des énergies subtiles. Le corps devient stable et détendu, les perturbations émotionnelles et mentales s'apaisent, permettant ainsi, dans la contemplation, la reconnaissance de la nature de l'esprit. De nombreux maîtres Dzogchen ont atteint l'éveil complet par cette pratique.

Entretenir la santé

Même si la perfection de la réalisation spirituelle n'est pas atteinte, **la pratique des Thrulkhors permet d'alléger les blocages énergétiques**. En rendant les canaux plus souples et en soutenant la libre circulation des vents et des gouttes vitales dans le corps subtil, elle contribue à l'harmonisation des cinq éléments et des trois humeurs, favorisant ainsi une bonne santé et une longue vie.

Antoine

Sources

- **Lama Dukte, Tempa**, *Thrul Kor Ancient Tibetan Bon Yoga*, Olmo Ling Publications, 2019, 260 p.
- **Chaoul, Alejandro**, *Le yoga tibétain au quotidien*, Éditions Médicis, 2021, 118 p.
- **BERZIN, Alexander, Ph.D**, *Médecine tibétaine : principes de base* [en ligne]. Study Buddhism, date de publication non spécifiée, [consulté le 8 février 2025], Disponibilité et accès : <https://studybuddhism.com/fr/etudes-avancees/histoire-culture/medecine-tibetaines/medecine-tibetaine-principes-de-base>
- **Clifford, Terry**, *La Médecine tibétaine bouddhique et sa psychiatrie : La Thérapie de diamant*, Préface de Sa Sainteté le Dalaï-Lama, introduction de Lokesh Chandra, Paris : Dervy, 1997, 338 p.

