

Extrait du reportages.ch

<http://reportages.ch/article43.html>

sriLanka

Sri Lanka : Ayurveda

- monde -

Date de mise en ligne : vendredi 2 août 2002

Description :

- [Origines](#) de l'ayurveda
- Ayurveda et [physique quantique](#)
- L'ayurveda [aujourd'hui](#)
- La théorie des [trois doshas](#)
- [Déterminez votre constitution](#)
- [Vata](#)
- [Pitta](#)
- [Kapha](#)
- [Centres de cure](#) au Sri Lanka

- Le Sri Lanka a [retrouvé la paix](#)
- [Informations](#) pratiques



mgm sriLanka negombo

"La maladie provient d'une perte de confiance en sa propre nature divine." - Charaka

Au Sri Lanka comme en Inde, d'où elle est originaire, la médecine ayurvédique est pratiquée depuis des siècles. Cette science (veda) de la vie ou de la longévité (ayur) vise avant tout le maintien de la santé par la connaissance de notre propre nature, déclinée en trois doshas qui représentent les éléments qui nous gouvernent. Si elle traite la maladie lorsqu'elle apparaît, elle conseille avant tout une bonne alimentation et une hygiène de vie physique et morale, garante de santé et de longévité.

Les origines de l'ayurveda

Il existe deux versions bien distinctes sur les origines de l'ayurveda. L'une, rationnelle et historique, situe son apparition il y a environ 5000 ans, ce qui en fait la plus vieille médecine du monde et probablement la mère des médecines gréco-romaines, persiques, tibétaines et chinoises. L'autre, au regard des pandits (les érudits) n'a ni commencement, ni fin. Elle est la vie même et, de fait, a toujours été inscrite au plus profond de l'être. Elle est illimitée et immortelle, comme la vie elle-même.



sriLanka ayurveda L'eau, en tant qu'agent biologique et comme moyen mécanique de nettoyage joue un rôle capital dans l'ayurveda qui lui consacre une étude très détaillée.

Les origines historiques

Transmise oralement de maître à disciple, cette science ou connaissance (veda) de la vie (ayur) a tout d'abord été transcrite en sanscrit sous formes de sutras (courts vers poétiques) dans les Rig Veda (les plus anciens textes sacrés de l'Inde). Aujourd'hui, sa pratique s'appuie sur les écrits de Charaka et Sushruta (400 à 200 av. J.-C.). Charaka développe la prévention des maladies, la théorie des humeurs (doshas), la physiologie et le traitement. Il considère que toutes les maladies proviennent d'une perte de confiance en sa propre nature divine. Sushruta est plus orienté vers l'anatomie et la chirurgie (cette dernière n'est plus pratiquée aujourd'hui). Son traité décrit les points énergétiques et est peut-être à l'origine de l'acupuncture.



sriLanka ayurveda Les médecins ayurvédiques insistent sur la nécessité de purifier l'organisme ainsi que l'esprit avant la mise en œuvre du traitement médical. La balnéothérapie, dans ce sens, est largement pratiquée dans les centres de cure.

Les origines spirituelles

Dans la tradition védique, l'ayurveda, comme toute la connaissance transmise dans les Rig Veda, n'a ni commencement, ni fin.

"Le Veda réside dans l'être, disent les Rig Veda, conscience pure, transcendante, demeure de toutes connaissances, et de lui émerge toutes les lois de la nature. Mais que peuvent les expressions de la connaissance pour celui dont la conscience n'est pas ouverte à l'Être ? Celui dont la conscience s'y ouvre gagne l'équanimité ; il jouit de la totalité de la vie" et encore :

"La connaissance est structurée dans l'Être, la conscience universelle. Quiconque ouvre sa conscience, individuelle, à ce niveau fondamental de la vie verra la connaissance jaillir dans son esprit et dans son corps." Ainsi est né l'ayurveda, selon ses "fondateurs" ou plutôt ses révélateurs. Puisque, selon la tradition, les sages n'ont fait que s'ouvrir à la connaissance et la transmettre.



sriLanka ayurveda Plus de 2600 plantes sont utilisées dans la pharmacopée ayurvédique à laquelle il faut ajouter les poudres minérales, les métaux, comme l'or, l'argent, le cuivre et les fleurs. - Centre Siddhalepa.



sriLanka ayurveda La fleur, la feuille, la tige ou la racine d'une même plante exerce chacune une action différente sur l'organisme. Ingérées ou absorbées par le corps en bain ou en massage (principalement dans des huiles), ces substances ont pour but de rééquilibrer les doshas, apaisant ainsi le corps et l'âme. - Centre Siddhalepa.

Ayurveda et physique quantique

La plupart des traités sur l'ayurveda (voir bibliographie), mettent en évidence la relation entre les "théories" des Rig Veda et celles de la physique quantique.

"La matière peut donc être conçue comme étant constituée des régions de l'espace où le champ est extrêmement dense. Dans la physique quantique, il n'y a pas de place pour les deux : la matière et le champ, car le champ est la seule réalité. Le champ est un continuum. Il est présent partout, jusqu'à l'infini, dans toutes les directions de l'espace, et si nous voulons penser en termes de particules, nous devons la considérer comme un défaut ou une discontinuité dans la structure du champ", écrivait Albert Einstein.

Dans les Rig Veda, le champ unifié est traduit par état de pure existence ou conscience, au-delà du temps et de l'espace, qui n'a ni commencement, ni fin, et pas de qualité. Le défaut ou la discontinuité (la matière) dont parle Einstein est "le désir, à l'intérieur de cette pure existence, de l'expérimenter" ce qui a pour conséquence un déséquilibre qui provoque la manifestation de l'énergie physique primordiale. Dans la tradition chrétienne, ce défaut ou ce désir de l'expérience serait "le péché" ou plus explicitement si nous nous basons sur les écritures, le désir de la connaissance du bien et du mal.

Ainsi, pour la physique quantique comme pour l'ayurveda, l'univers et toutes les lois de la nature naissent-ils d'un champ unifié d'énergie. C'est le fameux $E= mc^2$ d'Einstein qui a démontré que la matière n'est pas "solide" mais bel et bien une forme d'énergie en perpétuelle transformation. C'est exactement ce que postule l'ayurveda et c'est sur la relation et l'équilibre entre ces transformations et ces "cristallisations" de la matière qu'elle a fondé sa théorie de guérison et de maintien de la santé.

L'ayurveda aujourd'hui



mgm sriLanka pottuvil animaux Depuis toujours sur l'île de Ceylan, l'ayurveda est prodiguée gratuitement aux indigènes. C'est "danna", l'acte d'offrande, tel qu'il est pratiqué depuis des siècles dans le bouddhisme, religion officielle du Sri Lanka. La gratuité des soins médicaux s'inscrit donc dans le respect de cette éthique, comme le fit en son temps, Jivaka, médecin ayurvédique de grande renommée et disciple du Bouddha.

Au cours des siècles, la médecine ayurvédique a dû faire face à l'arrivée des médecines gréco-romaines avec les invasions musulmanes, occidentales et la colonisation anglaise.

Dans l'Inde actuelle et sur l'île de Ceylan, elle a retrouvé ses lettres de noblesse. Elle est aujourd'hui représentée au ministère de la santé et dans les facultés de médecine.



mgm sriLanka ayurveda portrait Discipline universitaire représentée au ministère de la santé, la médecine ayurvédique dépasse largement le cadre de la médecine telle qu'elle est pratiquée en Occident. C'est une véritable philosophie de vie. Au-delà du maintien de la santé et de la guérison, l'ayurveda se consacre également à la santé mentale et spirituelle. Elle est un mode de vie, avec ses règles et ses conseils, pour rester en harmonie avec le tout. Les mauvaises pensées et actions, la colère, l'anxiété, sont également jugées responsables des maladies. En dehors des soins et de la pharmacopée, le médecin nous aide avant tout à retrouver notre équilibre. En fonction de notre constitution, il pourra également prescrire des balades dans les champs ou à la montagne, de la natation, une écoute plus attentive de la musique ou de s'occuper de soi sincèrement. Il mettra aussi l'accent sur l'importance de ne pas se négliger. La méditation est également pratiquée comme outil de connaissance profonde de soi-même et du monde.

Au Sri Lanka, comme en Inde, face à la demande croissante des Occidentaux, notamment, de nombreuses cliniques privées ou centres de remise en forme et de soins se sont ouverts ces dernières années.

Telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui, la médecine ayurvédique est divisée en sept branches :

- La thérapie interne : relation entre l'esprit et le corps
- Le désordre des yeux, de la gorge et des oreilles
- Les maladies des enfants
- L'étude des substances toxiques
- La psychologie
- L'eugénisme prénatal
- La revitalisation



mgm sriLanka ayurveda Bungalow du Jetwing Ayurveda Centre de Negombo. Isolés les uns des autres, les bungalows permettent de retrouver le calme et le silence nécessaire à la guérison. De trois jours à quatre semaines, une cure permet avant tout de mieux comprendre sa constitution, nos points forts et faibles, physiques ou psychiques, ainsi que toutes les mauvaises habitudes, alimentaires entre autres, qui entravent notre bien-être.

La théorie des trois doshas

L'ayurveda postule que tout est énergie et que les énergies qui régissent le macrocosme sont identiques à celles qui ouvrent dans le microcosme. L'univers fonctionne à partir de l'énergie des cinq éléments : Ether, Air, Eau, Feu et Terre. Chaque être humain est composé de ces cinq éléments dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui déterminent sa nature profonde. L'ayurveda distingue trois "doshas", humeurs ou types de constitution :

VATA - Ether et Air

PITTA - Feu et Eau

KAPHA - Terre et Eau

Vata, pitta et kapha (VPK), ne sont pas des énergies séparées, mais différents aspects d'une même énergie. Dans notre corps, elles sont toujours présentes, ensemble, en une infinie variété de combinaison. Chacune de nos caractéristiques physiques, de nos capacités mentales et de nos tendances émotionnelles peut être décrite en fonction des trois doshas. Le but de l'ayurveda est non seulement la guérison de la maladie mais surtout le maintien de la santé, c'est-à-dire d'un bon équilibre entre les trois doshas en fonction de notre constitution personnelle. En ayurveda on traite la personne et non la maladie. Car la maladie résulte toujours d'un déséquilibre entre les trois doshas. Ainsi, on traitera différemment deux personnes qui présentent les mêmes symptômes, car la constitution de chaque individu est unique.



sriLanka ayurveda gens Pour déterminer la constitution de son patient, le médecin - ici au Jetwing Ayurveda

Centre du Blue Oceanic à Negombo - a recours à deux types de diagnostics. Il sera premièrement renseigné sur la prédominance de ses doshas par la prise du pouls. Puis une série de questions très précises (voir extrait tableau ci-dessous) sur ses habitudes, comportements, traits physiques et de caractère, lui permettra de décider du traitement à suivre. Massages, bains, désintoxication, exercices physiques, médicaments, diététique.

mgm sriLanka negombo La cour intérieure du Jetwing Ayurveda Center à Negombo. Le style architectural a été conçu dans l'esprit même de l'Ayurvêda : la sobriété. Afin de permettre à l'esprit de retrouver calme, force et confiance en soi. Qualités essentielles dans ce type de médecine pour retrouver sa santé physique et psychique.

Déterminez votre constitution

Généralement, notre constitution est dominée par un ou deux doshas. Le dosha le plus fort aura la plus grande tendance à augmenter, c'est pourquoi nous aurons des prédispositions pour les maladies ou faiblesses associées à une augmentation de ce dosha. Inversement, le dosha le plus faiblement représenté devra être augmenté pour recréer l'équilibre entre les trois doshas.

Manife station	Vata	Pitta	Kapha
Front	petit	ridé	large
Yeux	petits, toujours en mouvement, sourcils fins	moyens, très souvent rouges, pénétrants	larges, regard attirant, sourcils épais
Nez	fin, quelquefois légèrement tordu	moyen	large et épais
Epaules	étroites	moyennes	larges
Voix	faible	aigüe et vive	profonde et grave, agréable
Parole	rapide, inconsistante, loquace	faible, argumentée, convaincante	lente, définie, peu loquace
Poids	maigre, os saillants	moyen, bonne musculature	lourd, tendance à l'obésité
Teint	sombre	jaune	blanc
Apparence de la peau	sèche	chaude et boutonneuse	douce et lustrée

Sri Lanka : Ayurveda

Sensation de chaleur	a toujours froid	a toujours chaud	se sent bien
Transpiration	très peu	excessive	normale
Odeur	neutre	forte	agréable
Mouvements	vifs	agités	lents
Démarche	rapide	gauche	ferme
Endurance	bonne mais avec présence de fatigue	courageux	grande endurance avec stabilité
Appétit	irrégulier	mange beaucoup et souvent	très modéré, stable
Saveur préférées	doux, aigre, salé	frais, piquant, acide	chaud, doux, modéré
Selles	réduites	importantes	faibles
Résistance à la maladie	variable, système immunitaire faible	moyen, tendance aux infections	bonne, système immunitaire fort
Maladies courantes	maladies du système nerveux, douleurs, rhumatismes	infections, inflammations, maladies fébriles	maladies du système respiratoire, muqueuses, œdèmes
Tendance émotionnelle	anxieux, nerveux, peureux	colérique, irritable	calme, content, attaché, sentimental
Mental	instable et rempli d'images	agressif et intelligent	calme et posé
Habitudes	aime les voyages, les histoires, les arts, les blagues, être actif	aime les sports, la politique, la chasse, la peinture	aime l'eau, les bateaux, les fleurs, le commerce
Sommeil	peu et agité	bon sommeil	somnolent, lourd
Mémoire	moyenne ou faible, observe facilement mais oublie aussi facilement	vive et claire	lent à oublier, mais lent à prendre conscience

Vata	enthousiasme, bonne respiration, bon fonctionnement des besoins naturels, les 5 sens fonctionnent bien
Excès	maigreur, aspect sombre, envie constante de nourriture chaude, tremblement, gargouillement du ventre, constipation, insomnie, pensées qui tournent dans la tête, tendance au bavardage, aspect fragile, disparition de l'enthousiasme
Insuffisance	difficultés à se mouvoir, tendance à être taciturne et solitaire, disparition de l'enthousiasme, parole et intelligence ralentis, ralentissement des activités internes du corps (circulation sanguine, digestion...)

**Créativité - Enthousiasme - Liberté -
Générosité - Joie - Vitalité**

Si vous avez une constitution vata, vous avez probablement un sens créatif et artistique doublé d'une grande

imagination, bien qu'il puisse vous sembler difficile de mettre vos idées en pratique dans la mesure où de nouvelles idées sollicitent continuellement votre imagination. Vous vous enflamez. Votre mémoire n'est peut-être pas très bonne.

Vos alliés

La régularité, le calme et tout ce qui peut vous aider à maîtriser votre énergie. Le yoga, le Tai Chi, la marche. Vous avez besoin d'affection et de joie. Pour aider votre corps à rester équilibré, vous devez le purifier, par la sudation, la prise d'huile. Les aliments sucrés, le fenugrec, la moutarde et l'ail vous sont bénéfiques.

Vos ennemis

La routine et les repas irréguliers, les climats froids et secs, le travail mental excessif, les voyages. Une nourriture trop amère ou astringente.



sriLanka ayurveda La nourriture est très importante dans la philosophie ayurvédique. Elle est tenue responsable de la maladie comme du maintien de la santé.

>

Pitta	Equilibre	bonne digestion, température corps et esprit normale, bonne vision, sensation de faim et soif quand il faut, se montrer gourmet lors des repas, corps brillant et rayonnant, intelligence vive et lumineuse (pas caustique), courage, corps dur
	Excès	selles jaunes, yeux jaunâtres, peau jaune, corps chaud, sensation de faim et soif, sensation de chaleur, brûlures dans les yeux, les mains et la plante des pieds, diminution du sommeil
	Insuffisance	disparition de la faim, corps froid et sensation permanente de froid, aspect terne

Ambition - Concentration - Confiance -

Courage - Soif de connaissance - Bonheur - Intelligence.

Avoir une constitution pitta signifie généralement que vous avez un esprit vif et concentré. Vous saisissez rapidement les informations et les manipulez à votre avantage. Vous avez une bonne mémoire pour les informations que vous estimez utiles pour parvenir à vos fins, mais elle est moins bonne pour ce qui est de vous rappeler les dates d'anniversaires !

Vos alliés

La natation et la musique contribuent à rééquilibrer pitta. Les aliments de saveur sucrée, âcre ou parfumée, la coriandre, la cardamome, le cumin, la cannelle, le ghee (beurre clarifié) sont bons pour vous.

Vos ennemis

Trop de chaleur ou de soleil, l'alcool et les drogues ne vous conviennent pas. Le stress et l'activité excessive. Une nourriture trop pimentée ou salée. Sauter des repas.



sriLanka ayurveda Le massage est l'un des éléments essentiels dans la cure ayurvédique. Il est généralement prodigué avec des huiles prescrites par le médecin, en fonction de votre constitution.

Équilibre	corps robuste et bien construit, douceur du corps, bon fonctionnement des articulations, endurance physique
Excès	digestion difficile, paresse, lourdeur physique, pâleur, corps froid, corps mou, asthme et toux, envie permanente de dormir, démangeaison, somnolence, articulation molles
Insuffisance	vertiges, corps sec et terne, sensation de tête et ventre vides, soif, articulations molles, faiblesse physique générale, insomnie malgré l'envie de dormir

Attention - Concentration - Compassion -

Contentement - Foi - Accomplissement - Assise - Patience - Sensation d'être nourri - Stabilité - Support - Tendresse

Si kapha prédomine, vous aurez un esprit stable et fiable. Vous mettrez peut-être du temps pour apprendre, mais vous vous souviendrez de ce que vous avez appris. Il peut y avoir un élément de lourdeur avec un esprit kapha ; il est généralement satisfait sans chercher de nouvelles stimulations mentales.

Vos alliés

Le mouvement. Ne vous ménagez pas. Suez, purgez-vous, faites de l'exercice physique intense, n'ayez pas peur de la souffrance. Jeûnez, veillez, mangez une nourriture âcre et amère, du poivre, des piments.

Vos ennemis

Trop de repos, trop manger et en particulier des nourritures lourdes ou trop sucrée, trop salée, trop âpre ou onctueuse. Les climats froids et humides, le manque d'exercice et de nouveauté dans la vie.



mgm sriLanka ayurveda En plus des massages, bains, détoxification et diététique, la prise de médicaments (uniquement à base de plantes) est déterminante. Sa prescription ne pourra cependant être faite que par un médecin qui aura établi un diagnostic complet de votre constitution.

Centres de cure au Sri Lanka

Spécialiste du Sri Lanka depuis huit ans, l'agence Lets Travel a sélectionné deux centres de cure ayurvédique dont la réputation n'est plus à faire : le Siddhalepa Ayurveda Health Resort, à Wadduwa, et le Jetwing Ayurveda Centre, à Negombo.



sriLanka ayurveda Le centre de cure Siddhalepa est reconnu dans le monde entier pour l'excellence de ses produits ayurvédiques, tisanes, huiles de massages, médicaments, reconstituants, etc. que la firme du même nom produit près de Colombo.

Siddhalepa Ayurveda Health Resort

Le nom de Siddhalepa est surtout connu dans le monde, et en particulier en Europe et en Amérique, pour l'excellence de ses produits ayurvédiques, tisanes, huiles de massages, médicaments, reconstituants, etc., que la firme fabrique au Sri Lanka, près de Colombo, avant de les exporter vers une quinzaine de pays.

Dans un cadre magnifique, au bord d'une plage déserte, il propose des cures de une à quatre semaines dans un environnement propice au calme et à la détente. Pour les accompagnants qui ne voudraient pas suivre la cure, de nombreuses excursions sont possibles (safari dans la jungle, visite des sites historiques de Polonnaruwa et Dambulla, etc.). La visite de la fabrique de produits ayurvédiques est également possible.

Ce centre est plutôt conseillé pour les traitements en profondeur et de longue durée.

www.ayurvedaresort.com



sriLanka ayurveda Ouvert en 2000, le Siddhalepa Ayurveda Health Resort est un établissement haut de gamme qui a su allier le confort d'un 4*+ à une pratique sérieuse de la médecine ayurvédique. Ce qui est loin d'être une généralité au Sri Lanka comme en Inde.

Jetwing Ayurveda Center

Situé à une heure de l'aéroport de Colombo, le Jetwing Ayurveda Centre est un endroit idéal pour "faire connaissance" avec l'ayurveda. Il est un excellent compromis pour qui voudrait suivre une cure tout en profitant de ses vacances. Deux sites proposent des cures de trois à quinze jours. Le centre situé dans l'Hôtel Blue Oceanic (3* +) est plutôt réservé pour les cures de bien-être données sur trois à cinq jours. Il est parfait pour une remise en forme tout en offrant toutes les activités liées à une station balnéaire animée. Il est essentiellement axé sur les massages, les bains et une légère cure alimentaire.

Dès le mois d'octobre, le Jetwing Ayurveda Centre, plus retiré, permettra de s'immerger davantage dans une cure au sens strict du terme. Une quinzaine de villas isolées les unes des autres, d'architecture traditionnelle, offrent le cadre idéal pour un séjour prolongé et un traitement en profondeur.

www.jetwing.net

Renseignements

Lets Travel, rue de Berne 3, 1201 Genève

Tél. 022 731 82 82, www.letstravel.ch, letstravel@letstravel.ch

Le Sri Lanka a retrouvé la paix

Après vingt ans de guerre, le Sri Lanka a enfin retrouvé la paix. On peut désormais visiter le nord et la superbe côte est de l'île, réputée pour ses plages de sable blanc.



mgm sriLanka pottuvil Plages de sable à l'infini, cocotiers, mer d'émeraude et montagnes embrumées, pays de thé et d'épices, le Sri Lanka est une terre magnifique, riche, grasse, abondante. Passées les étapes touristiques, il révèle toute sa splendeur et sa simplicité. La gentillesse de ses habitants et la profondeur de ses traditions. Car le Sri Lanka est aussi une terre profondément spirituelle où le bouddhisme est la religion officielle. Ses sites extraordinaires et ses rites jalonnent le voyage qui devient un voyage vers l'intérieur. C'est une de ces contrées bénies où, en retrouvant le calme, on se retrouve avec bonheur et étonnement.

Informations pratiques

Aucun visa n'est nécessaire et l'île se visite toute l'année. L'hôtellerie y est très développée : du 5*+ au séjour chez l'habitant, en passant par d'adorables petits bungalows aux prix dérisoires. En dehors du far niente et de la plage, on peut y faire des safaris dans les nombreux parcs et réserves naturelles de l'île. On y croquera une multitude d'oiseaux et des centaines de paons qui côtoient éléphants, singes, crocodiles, daims, cerfs, léopards, buffles. En voyage organisé ou en individuel, le Sri Lanka reste une destination peu onéreuse.

Sites en français

www.pondichery.com

www.vedicare.net

www.ayurvedique.com

Sites en anglais

www.jetwing.net

www.ayurvedic.org

www.ayurvedaresort.com Bibliographie

Les éditions Recto-Verseau offrent une belle palette d'ouvrages liés à la médecine orientale et à l'ayurveda en particulier. Nous avons sélectionné pour vous deux excellents ouvrages de référence :

Pierre Baierlé, Ayur-Véda, Science de la joie

Une approche plus spirituelle de l'ayurveda et une analyse relativement approfondie tout en restant accessible aux néophytes des relations entre la philosophie ayurvédique et la physique quantique.

Kiran Vyas, L'Ayurveda au quotidien

Une approche simple et précise de la médecine ayurvédique avec de nombreux conseils pour pratiquer l'ayurveda dans la vie de tous les jours. L'auteur, Kiran Vyas a écrit plusieurs ouvrages sur le yoga, le massage et l'ayurveda.

Editions Recto-Verseau, Cp 12, 1680 Romont

Tél. 026 652 45 44, www.recto-verseau.ch

Egalement très fournie en ouvrages spécialisés sur l'Asie, les Editions Olizane, essentiellement connue pour ses guides (à lire avant de partir "Sri Lanka, l'île aux Joyaux") et ses beaux ouvrages, ont publié un des ouvrages les plus complets sur la médecine traditionnelle de l'Inde :

Dr. Robert Sigaléa, La Médecine Traditionnelle de l'Inde

En dépit de son titre, ce livre (560 pages), ne s'adresse pas aux seuls médecins. Il concerne un large public désireux d'aborder l'"indianité" à travers les conceptions médicales de l'Inde ancienne (doctrines prévédiques, védiques, ayurvédiques, yogiques et tantriques). Un large volet du livre est également consacré aux empereurs Moghols, à leurs maladies et leurs médecins.

Ce magnifique ouvrage est richement illustré de peintures indiennes et mogholes (peux-tu regarder sur Internet, je ne trouve pas dans Robert), que le Dr. Sigaléa s'est attaché à situer dans leur contexte historique, religieux et social.

Editions Olizane, 11, rue des Vieux-Grenadiers, 1205 Genève
Tél : 022 328 52 52, www.olizane.ch

A lire également :

Judith H. Morrison, Le livre de l'Ayurvédà, Editions Le Courier du Livre

Guy Mazars, La médecine indienne, Editions que sais-je ?

Nicolas Bouvier, Le poisson-scorpion, Editions Folio

C. Petr, Quand les écrivains s'arrêtent à Ceylan, Editions Kailash
Une anthologie des écrivains français qui visitèrent l'île entre 1885 et 1925.

cet article a paru dans le numéro d'août 2002 de Sports & Loisirs



Post-scriptum :



mgm sriLanka carte Sri Lanka