

## LA MEDECINE AYURVEDIQUE, SON APPROCHE ET SES

**PRINCIPES** - Médecine ayurvédique - Prof. R.H. Singh / Traduit de l'anglais par le Dr. B. Martin © Fondation Ling, Lausanne, décembre 1995

L'Ayurvéda est l'une des sciences médicales les plus anciennes du monde. Son origine remonte aux Vedas, le savoir le plus ancien connu. Il a survécu à travers deux ensembles de textes authentiques, chacun consistant en trois livres, soit:

1. Les trois grands livres (*Vrihatrayi*) : le *Caraka Samhita* (500 av. J-C.) Sushruta Samhita (500 av. J-C.), et le Samhita de *Vâgbhatta* (600 ap. J-C.),

2. Les trois petits livres (*Laghutrayi*): le *Sârangdhara Samhita* (1300 ap. J-C.), *Bhâva Prakâsa* (1600 ap. J-C.) et *Mâdahava nidâna* (166 ap. J-C.).

Tous ces textes ont été originellement écrits en sanscrit et forment une encyclopédie traitant de tous les aspects de la vie, de l'homme, de la santé, de la maladie et des traitements thérapeutiques. L'approche est essentiellement philosophique, holistique et humaniste. L'Ayurvéda est plus orienté vers la vie et la santé que vers la maladie et la thérapeutique. Il représente une science totale de la vie et décrit la santé de l'être humain dans sa globalité et de manière holistique.

L'Ayurvéda représente un système médical complet de promotion, prévention et thérapeutique. Il a été pratiqué dès les temps anciens sous la forme de huit spécialités médicales principales, soit:

- médecine interne (*Kâyachikitsâ*)
- chirurgie (*Shalya Tantra*)
- otorhinolaryngologie et ophtalmologie (*Shâlâkya*)
- pédiatrie, obstétrique et gynécologie (*Kaumârabhritya*)
- psychiatrie (*Bhûtavidyâ*)
- toxicologie (*Agad Tantra*)
- nutrition, rajeunissement et gériatrie (*Rasâyana Tantra*)
- sexologie (*Bâjîkarana*)

Ainsi, dès l'antiquité, l'Ayurvéda était déjà un système médical très développé.

### **L'approche:**

Les connaissances et la sagesse concernant les différents aspects de la médecine ayurvédique classique sont très riches. Il est étonnant de penser aux méthodes et instruments qui ont été utilisés pour découvrir un savoir si avancé. Ces méthodes n'étaient certes pas seulement de simples méthodes expérimentales physiques. La méthodologie a certainement été intuitive, due à l'expérience et à la perception directe de la réalité. L'Ayurvéda, comme tous les autres systèmes du savoir de l'Inde ancienne a fait ses découvertes à travers les sources les plus subtiles, soit *Prâmana*, c'est-à-dire:

- perception directe (*Pratyaksha*)
- inférence logique (*Anumâna*)
- témoignage direct (*Aptopadesha*)
- preuve expérimentale (*Yukti*)

A la lumière de la nature du savoir ayurvédique, il est suggéré que toutes les études et recherches dirigées actuellement pour faire revivre cette grande science devraient suivre trois paramètres méthodologiques principaux, soit:

- L'historicité
- La linguistique, et
- L'évaluation comparative avec la science médicale occidentale moderne.

Si nous examinons les concepts ayurvédiques dans leur perspective historique avec une interprétation linguistique correcte, tout en observant la même réalité à la lumière du savoir contemporain, il n'est pas trop difficile d'en comprendre le sens originel. En comparant les deux approches, médecine ayurvédique et science médicale contemporaine, on peut voir qu'elles sont très différentes. Si nous comparons les deux approches sans tenir compte de leurs différences, il y a de grandes chances de se tromper. Les différences évidentes entre l'Ayurvéda et la médecine occidentale sont les suivantes:

- L'Ayurvéda est essentiellement une science de l'expérience directe (1) alors que la médecine moderne est une science expérimentale.
- L'Ayurvéda a une approche holistique et globale en contraste de la médecine moderne qui a une approche analytique.
- L'Ayurvéda est orienté vers la fonction (physiologique) alors que la médecine moderne est orientée vers la structure ou l'organe.

En d'autres termes, la médecine moderne ne croit pas en une fonction, à moins qu'elle soit mise en relation avec la structure, alors que la médecine ayurvédique considère l'organisme comme un tout indivisible qui doit fonctionner comme un tout et exister comme un tout.

Principes Fondamentaux :

### **Le Continuum du Microcosme et Macrocosme :**

L'Ayurvéda est basé sur les Lois de la Nature. La théorie du continuum du microcosme et macrocosme (*Loka-Purusha Sâmya*) est le principe ayurvédique le plus important. L'être humain est la réplique de l'Univers en miniature. L'individu et l'univers sont tous deux essentiellement constitués des cinq facteurs physiques de bases ou éléments (*Pâncabhautika*), soit :

- *Akâshâ* (Ether/Espace)
- *Vâyu* (Air / Mouvement)
- *Teja* (Feu / Energie radiante)
- *Jala* (Eau / Forces de cohésion) et
- *Prithvî* (Terre / Masse)

L'individu (*Purusha*) et l'univers (*Loka*) sont en constante interaction et échangent de la matière l'un avec l'autre de manière à maintenir leur normalité et homéostasie. Cet échange respecte la loi de *Sâmânya* et *Visesha* (homologue versus hétérologue) selon le principe simple qui dit que les matières semblables ou homologues augmentent ce qui est semblable, alors que les matières dissimilaires ou hétérologues diminuent les semblables. L'interaction et l'échange entre l'univers et l'individu (*Loka* et *Purusha*) se passent de manière naturelle lorsque l'homme respire de l'air, boit de l'eau, consomme de la nourriture. Aussi longtemps que cette interaction est optimale et équilibrée, l'homme jouit d'une santé optimale. Lorsque

cette interaction harmonieuse cesse, la maladie s'installe. C'est pourquoi le principe de base de tout traitement ayurvédique consiste à restaurer l'harmonie entre *Loka* et *Purusha*, de restaurer l'équilibre normal entre les cinq éléments (*Panca Mahâbhûtas*) dans le corps et l'esprit en restaurant l'homéostasie.

### **La théorie de *Âyu* et des *Panca Mahâbhûtas* :\_**

L'Ayurvêda conçoit la vie (*Âyu*) comme une entité quadri dimensionnelle comprenant le corps physique (*Sharira*), les sens (*Indriya*), la psyché (*Sattva*) et l'âme, l'élément conscient (*Âtmâ*). Ainsi, la vie individuelle est une unité psycho-physico-spirituelle hautement dynamique et en échange constant avec le cosmos.

Nous avons déjà dit que le corps physique grossier consiste en la combinaison équilibrée de cinq éléments (*Panca Mahâbhûtas*). La théorie des cinq éléments est essentiellement une théorie physique. Les cinq éléments représentent les cinq aspects essentiels de la matière, soit:

- La masse, représentée par la Terre (*Prithvî*)
- La force de cohésion, représentée par L'Eau (*Jala*)
- L'énergie radiante, représentée par le Feu (*Teja*)
- Le mouvement, représenté par l'Air (*Vâyu*)
- L'espace représenté, par l'Ether / Espace (*Âkâsha*)

### **La théorie des trois *Doshas* :\_**

Les cinq attributs physiques se regroupent en trois constituants biologiques principaux du corps humain appelés trois *Doshas*, soit : *Vâta*, *Pitta* et *Kapha*. Les fonctions du corps entier peuvent être expliquées par les trois *Doshas*. *Vâta* est le produit biologique de la prédominance du mouvement et de l'espace (Air et Espace). *Pitta* est le produit de la prédominance de l'énergie radiante (Feu) alors que *Kapha* est le produit de la masse et des forces de cohésion (Terre et Eau). Ainsi, la théorie des trois *Doshas* de l'Ayurvêda est essentiellement une application biologique de la théorie des cinq éléments (*Panca Mahâbhûta*) de la physique indoue. Parfois, les trois *Doshas* sont compris comme les trois entités conceptuelles développées par les théoriciens de l'Ayurvêda pour expliquer la physiologie humaine d'une manière holistique et unique. Apparemment, le corps humain entier consiste en une masse solide de substratum où s'opère un échange intense et constant d'activité chimique ainsi qu'un "pool" énergétique en mouvement constant. Ces trois *Doshas* coexistent en proportion prédéterminée et fonctionnent de manière complémentaire l'un par rapport à l'autre, dans l'intérêt de la fonction globale de l'organisme entier, malgré leurs fonctions et propriétés opposées. De ce qui précède, le substratum solide du corps est appelé *Kapha*, les propriétés chimiques sont appelées *Pitta* et l'énergie de mouvement est appelée *Vâta*. L'existence des trois *Doshas* peut être ressentie dans le corps entier et peut également être dépistée au niveau moléculaire. Chaque cellule du corps consiste en une masse de substratum, un métabolisme chimique et une énergie opérante. Ce sont les aspects *Kapha*, *Pitta* et *Vâta* respectivement de la cellule. La proportion des trois *Doshas* doit rester équilibrée. Les trois *Doshas* doivent rester dans une proportion appropriée et normale. Cette proportion varie d'organe à organe / tissus à tissus / cellule à cellule. Par exemple, une cellule nerveuse ou neurone peut avoir une proportion de *Vâta* (mouvement) plus élevée par rapport aux deux autres *Doshas*, alors que les cellules d'une glande endocrine telle que celles de la glande thyroïde ont plus de *Pitta* (énergie), et les cellules relativement inertes du tissu osseux

telles que les ostéocytes, ou les cellules musculaires, ont plus de *Kapha* (masse et cohésion) que les autres cellules du corps.

### **La constitution psychophysiologique (*Dosha Prakriti*)**

La proportion relative des trois *Doshas* est très importante. On appelle *Dosha Prakriti* la proportion relative des trois *Doshas*, génétiquement déterminée et dans des limites normales. Une variété de facteurs prénataux développe un "pattern" particulier de prédominance relative de l'un ou l'autre des trois *Doshas* dans la constitution d'un individu, et cette prédominance normale et génétiquement déterminée est responsable de la personnalité totale de l'individu, représentant la somme totale de ses aspects physiques, physiologiques et psychiques. Ainsi, la *Dosha Prakriti* est un point important pour la compréhension de la vie humaine, de la santé, de la maladie, de la tendance aux maladies, de la prévention de la maladie et promotion de la santé, ainsi que des besoins thérapeutiques des patients. Les textes ayurvédiques décrivent en détail les aspects physiques, physiologiques et comportementaux de personnes ayant des *Prakritis* (constitutions psycho-physiologiques) différentes.

### **Les trois Gunas :**

Les cinq éléments (*Panca Mahâbhûtas*) sont représentés dans la Psyché d'un individu en termes de trois *Gunas* au niveau du Mental (*Manas*), soit *Sattva*, *Raja*, *Tama*. L'Espace (*Âkâsha*) est représenté par *Sattva Guna*. L'Air et le Feu (*Vâyû* et *Teja*) sont représentés par *Raja Guna*, alors que la Terre et l'Eau (*Prithvi* et *Jala*) sont représentées par *Tama Guna*. *Tama* représente la masse et l'inertie, alors que *Raja* représente la dynamique et l'activité. *Sattva* représente un état d'équilibre complet. Ainsi, les trois *Gunas* sont l'équivalent au niveau psychique des trois *Doshas* au niveau du corps. Selon la prédominance relative et génétiquement déterminée de l'un ou l'autre des trois *Gunas*, l'aspect psychique d'un individu varie. Cette variation est classée en trois Constitutions Psychiques (*Mânas Prakritis*) principales, subdivisées en seize sous-catégories ou caractères. En principe, un individu normal moyen représente une combinaison des seize catégories. Cependant, l'une des catégories peut prédominer et donner à un individu un caractère particulier qui devient alors son type mental ou *Mânas Prakriti*.

### **Pouvoir d'autoguérison (*Swabhâoparamvâda*) :**

L'Ayurvêda propose une théorie d'autoguérison naturelle et spontanée par sa doctrine appelée *Swabhâoparamvâda*. Selon l'Ayurvêda, le corps humain est doté du pouvoir inhérent et unique de se défendre lui-même contre la maladie et de guérir spontanément lorsqu'il est malade. Le corps se soigne lui-même et toute agression à la santé peut être suivie d'une guérison naturelle. Le rôle essentiel de la médecine est d'assister la nature.

### **Causes fondamentales de la maladie :**

Cependant, malgré sa capacité très grande de résister naturellement à la maladie et malgré son immunité (*Vyâdhikshamatva*), l'homme souffre d'une variété de désordres physiques et mentaux qui nécessitent une intervention médicale. Nous allons donc décrire les causes de la maladie telles qu'elles sont conçues par l'Ayurvêda. L'Ayurvêda propose comme cause première de toute maladie le manque d'harmonie entre l'Homme et son Environnement, soit l'interaction entre le Microcosme (homme) et le Macrocosme (univers) nommés *Purusha* et *Loka* respectivement. Fondamentalement, l'interaction *Loka- Purusha* prend place à trois

niveaux:

- *Kâla* (facteur temps) et ses influences chronobiologiques.
- *Buddhi* (intellect de l'homme), principale source de connaissance, et
- *Indriyârtha* (objets des cinq organes des sens), source d'information du macrocosme (univers) au microcosme (homme).

Les fonctions normales de *Kâla*, *Buddhi* et *Indriyârtha* sont des attributs importants du processus de vie. Mais leur mauvais fonctionnement est considéré comme la cause première de la maladie. Le déséquilibre (*Ayoga* / absence, *Atyoga* / usage excessif, *Mithyayoga* / usage pervers, anormal) du temps, de l'intellect et du fonctionnement des sens sont considérés comme la cause première de toutes maladies. Toutes les causes de maladies connues et décrites par différentes écoles médicales sont secondaires à ces facteurs premiers qui sont essentiellement des facteurs environnementaux. Ainsi, la cause de la maladie selon l'Ayurvêda repose dans l'Environnement. Les moyens de guérison doivent alors être recherchés dans la nature.

### **Evolution de la maladie et rythmes des *Doshas* :**

Lorsqu'un individu est indisposé à cause des facteurs étiologiques exposés ci-dessus, le processus morbide évolue sous la forme d'une arythmie *Tridoshique* et d'une viciation des *Doshas* qui peut mener à une diathèse irréversible donnant naissance à une maladie pleinement développée. *Sushruta*, un des principaux médecins ayurvédiques classiques, décrit six étapes dans l'évolution d'une maladie qui sont des stades spécifiques auxquels on peut intervenir par des traitements thérapeutiques appropriés. Ces stades au nombre de six, sont appelés *Shatkriyâkâla* (les six étapes du temps), soit :

- *Sancaya* (stade d'accumulation des *Doshas*)
- *Prakopa* (stade de viciation des *Doshas*)
- *Prasara* (stade de dispersion des *Doshas*)
- *Sthâna Samsraya* (stade de fixation des *Doshas* en d'autres localisations)
- *Vyakti* (stade de manifestation de la maladie)
- *Bheda* (stade de passage à la chronicité et aux complications de la maladie)

La précision avec laquelle sont décrits les différents stades de la progression de la maladie en rapport avec les interventions thérapeutiques nécessaires est un concept unique à l'Ayurvêda et démontre l'intensité et la grande capacité d'observation des médecins antiques. La philosophie qui est à la base du concept de *Shatkriyâkâla* est la nécessité du diagnostic précoce de la maladie et de l'intervention thérapeutique appropriée et à temps afin que le développement de la maladie puisse être inversé vers la normalité sans attendre pour soigner que la maladie pleinement développée se manifeste. Un médecin ayurvédique désirera détecter les signes précoces qui apparaissent au moment où le germe de la maladie vient d'être semé. En fait, le stade de *Sancaya* (stade d'accumulation des *Doshas*) est le stade où la maladie est à l'état de germe.

### ***Agni* et *Âma* :**

Dans le contexte décrit ci-dessus, il est souvent demandé pourquoi les *Doshas* commencent à s'accumuler, où plutôt quel est le principal facteur responsable du déclenchement de *Kriyâkâla*. Parmi de nombreux facteurs, *Agni*, le pouvoir digestif et feu

métabolique du corps, est considéré comme le facteur le plus important. Il y a treize types d'*Agni* dans le corps, responsables de la digestion des aliments et du métabolisme à différents niveaux. Lorsque *Agni* est faible, de nombreux produits secondaires indésirables de la digestion et du métabolisme sont produits et s'accumulent dans le corps à différents niveaux, du niveau le plus grossier au niveau moléculaire, du niveau local dans le tractus digestif au niveau systémique des tissus et des cellules. De tels produits de dégradation sont appelés *Āma* et agissent comme matériel toxique et antigénique. La présence d'*Āma* crée un état d'*Āma* (vicié) dans le corps qui se caractérise par une obstruction augmentée et une viscosité des canaux du corps appelés *Shrotas*. Un tel état permet l'accumulation des *Doshas* (*Sancaya*) qui représente le premier stade de *Kriyākāla*, et la séquence des événements qui suit est un phénomène obligatoire. C'est à la lumière de ce phénomène que l'Ayurvédā insiste catégoriquement sur le fait que toutes les maladies sont le produit d'un *Agni* faible, et donc que le principe fondamental du traitement de toutes les maladies en Ayurvédā est de restaurer et de fortifier *Agni*, c'est à dire la digestion et le métabolisme.

### **Le Diagnostic ayurvédique :**

Le diagnostic en médecine ayurvédique ne se fait pas toujours dans le but de donner un nom à une maladie, mais se fait plus dans le but de décrire un processus morbide, de décrire le mode de viciation des *Doshas* et *Dushyas* (lieu où la morbidité se manifeste, soit les organes) ou les *Shrotas* (canaux) incriminés, et de décrire la qualité de vie, de santé et la personnalité du patient. Tout cela demande une anamnèse et un examen complet du patient.

L'Ayurvédā a une approche double du diagnostic, soit :

- L'examen du patient, ou *Rogi Parīkshā*.
- L'examen de la maladie, ou *Roga Parīkshā*.

*Rogi Parīkshā* concerne essentiellement la détermination de la constitution du patient et son état de santé ainsi que sa vitalité. Il ne s'agit pas de diagnostiquer une maladie. L'importance de déterminer la constitution ainsi que d'évaluer le status de santé d'une personne malade est un concept unique à l'Ayurvédā. L'Ayurvédā propose d'entreprendre cette partie de l'examen clinique en gardant à l'esprit le fait que de telles informations concernant le patient sont toujours d'un grand secours pour présumer d'un diagnostic, d'un pronostic, ainsi que pour décider une ligne générale de traitement. *Caraka*, la plus grande autorité sur l'Ayurvédā, décrit une méthodologie en dix étapes pour faire l'examen clinique, soit :

- *Prakriti* (constitution psychophysiologique),
- *Vikriti* (susceptibilité à la maladie),
- *Sāra* (qualité des tissus),
- *Samhanana* (compacité du corps),
- *Pramāna* (mesures anthropométriques),
- *Sātmya* (adaptabilité),
- *Sattva* (force mentale),
- *Āhāra Shakti* (pouvoir digestif),
- *Vyāyāma Shakti* (force physique),
- *Vaya* (âge et vitesse de vieillissement).

Le *Roga Parīkshā* ou examen de la pathologie, se fait dans le but de diagnostiquer la maladie présente. Cela se fait habituellement en trois étapes:

- Anamnèse des plaintes principales et histoire de la maladie,
- Examen général du patient en huit étapes, comprenant le pouls, l'examen de l'urine, des selles, de la langue, de la peau, etc.
- Examen systémique du corps entier, incluant les treize canaux principaux (Shrotas), répartis sur les six parties principales du corps (Shadangas), soit la tête, le thorax, l'abdomen et les extrémités.

L'interprétation du pouls représente l'un des aspects les plus importants de l'examen clinique. Le médecin ayurvédique qui a acquis l'expérience et la connaissances nécessaires est suppose pouvoir connaître beaucoup de choses en regard de la santé de son patient par l'interprétation du pouls. De nombreux médecins prétendent dépendre entièrement de cette interprétation pour poser leur diagnostic, bien que l'Ayurveda classique n'ait pas de telles prétentions.

### **Promouvoir la santé et prévenir la maladie :**

La médecine ayurvédique a une approche consistant essentiellement à prévenir la maladie et à promouvoir la santé. Cependant, elle fournit également un système étendu de médecine curative pour le traitement des maladies, tout en adaptant une approche holistique originale. En accord avec le concept quadridimensionnel de la vie (*Āyu*), l'Ayurveda conçoit une définition de la Santé en quatre dimensions. *Sushruta*, définit la santé (*Swāsthya*) comme un état d'équilibre (*Sama*) des trois *Doshas*, des treize *Agnis* (gérant le métabolisme), des sept *Dhātus* (tissus) et des *Malas* (excreta). L'individu se trouve alors dans un état d'équilibre biologique total, tout en étant dans un état de bien-être sensoriel, mental, émotionnel et spirituel (*Prasana*). Ainsi, l'Ayurveda présente la définition de la santé la plus complète et ceci pour la première fois dans l'histoire. Les textes ayurvédiques décrivent un plan complet de mesures de santé pour la préservation de la santé, code de conduite populairement connu sous le nom de *Swastha Vritta*. Ce code comprend les routines journalières de santé (*Dinacaryā*), la conduite pour la nuit (*Rātricaryā*), la conduite en relation avec les diverses saisons (*Ritucaryā*), etc. Des détails sur le style de vie, le régime alimentaire, l'exercice physique, l'hygiène personnelle et sociale (*Sadvritta*) ont été décrits. Une information complète est disponible sur la nutrition et la diététique. L'Ayurveda décrit également en détail le rôle de mesures de purification biologique périodiques et de consommation de remèdes fortifiants (*Rasayanas*), pour la promotion de la santé, pour augmenter la longévité, améliorer l'immunité (*Vyādhikshamatva*) ou résister aux maladies.

### **L'approche thérapeutique :**

Le but des traitements curatifs de l'Ayurveda est de restaurer l'équilibre des *Doshas* car, selon l'Ayurveda, une maladie n'est due à rien d'autre qu'au déséquilibre des *Doshas*, ou en d'autres termes, à la perte d'homéostasie. Les thérapies tendant à restaurer l'équilibre consistent alors à :

- augmenter les *Doshas* insuffisants,
- diminuer les *Doshas* en excès, et
- préserver les *Doshas* équilibrés.

Il est possible de faire cela en ayant une diète appropriée, des médicaments et thérapies tirés de la nature et basés sur le principe de *Sāmānya* et *Visheshā* (homologues versus

hétérologues).

Selon la doctrine classique de *Sāmānya* et *Vishesha*, une matière similaire ou homologue reçue de l'extérieur enrichit la matière semblable dans le corps, et une matière dissemblable ou hétérologue diminue sa contrepartie dans le corps. Le concept de *Sāmānya / Vishesha* en Ayurvéda est considéré comme la base fondamentale de toute action thérapeutique. Il représente la loi de fonctionnement de la nature, et ce principe est adopté par le médecin pour ses traitements.

### **Les trois courants thérapeutiques :**

L'Ayurvéda décrit trois courants d'intervention thérapeutique principaux qui peuvent certes être complémentaires, mais qui la plupart du temps sont utilisés spécifiquement pour des catégories déterminées de troubles. Les trois courants thérapeutiques classiques sont :

- La Thérapie Divine (*Daiva Vyapāsraya Cikitsā*)
- La Thérapie Rationnelle (*Yukti Vyapāsraya Cikitsā*)
- La Psychothérapie (*Sattvāvajaya*)

La thérapie divine est spécialement indiquée dans les maladies dites *Kārmaik*, c'est à dire les maladies causées par des actions faites lors de vies passées, où aucune cause acquise n'est décelable dans cette vie, et où aucune thérapie rationnelle n'est efficace. La thérapie divine est souvent pratiquée en accord avec l'Astrologie. Les astres, les pierres précieuses, les *Mantras*, *Japa*, oraisons, prières, etc. sont des thérapies habituelles dans ce domaine. C'est une sorte d'astrothérapie. Ce n'est ni une psychothérapie, ni une thérapie biologique. L'ayurvéda décrit la psychothérapie (*Sattvāvajaya*) séparément ainsi que les thérapies biologiques (*Yuktivyapāsraya Chikitsā*). La thérapie biologique est une thérapie rationnellement planifiée et prenant en considération les doctrines des cinq éléments (*Panca Mahābhūta*), des trois *Doshas*, des trois *Gunas*, de *Agni*, de *Āma*, etc, en suivant le principe de *Sāmānya* et *Vishesha* (homologues versus hétérologues). C'est essentiellement une thérapie biologique rationnelle visant à restaurer l'équilibre de l'homéostasie (*Dhātu Sāmānya*).

### **La thérapie ayurvédique rationnelle :**

Cette Thérapie rationnelle ayurvédique est menée en deux temps:

- *Samshodhana*, ou thérapie de purification, et
- *Samshamana*, ou thérapie curative.

La thérapie de purification (*Samshodhana*), populairement connue sous le nom de *Pancha Karma*, vise à purifier le corps du niveau le plus grossier au niveau le plus subtil, et de "nettoyer" les canaux (*Shrotas*) du corps afin de permettre la libre circulation des nutriments, médicaments et métabolites. Le corps humain vivant consiste en d'innombrables canaux nommés *Shrotas*. A la suite d'une mauvaise santé, de troubles divers, ces canaux que l'on peut suivre jusqu'au niveau des pores dans les membranes cellulaires, se bloquent, "s'encrassent". L'Ayurvéda prétend que ces canaux doivent être purifiés par des mesures de *Samshodhana* (purification), afin de permettre à l'organisme de se soigner lui-même jusqu'à un rétablissement spontané, ainsi que pour permettre aux médicaments d'atteindre leur cible plus facilement. Ainsi, la thérapie de purification (*Samshodhana*) représente une condition première pour toutes sortes de thérapies médicamenteuses et interventions thérapeutiques



spécifiques (*Samshamana*). Nombre de procédures sont décrites sous le terme de *Samshodhana Karma* (action de purification) et sont pratiquées sous deux formes :

1. Purification externe par application d'huiles, sudation et massage, où le thérapeute utilise des bains d'huile, la chaleur et la pression physique du massage comme instruments thérapeutiques pour assouplir et mobiliser les impuretés (*Malas*). Les mesures de purification externe liquéfient les impuretés du corps, les amènent dans les canaux grossiers du corps (système excrétoire) d'où elles sont expulsées à l'aide des procédures purificatrices du *Samshodhana Karma*. Ainsi, les mesures purificatrices externes telles que l'application d'huiles, la sudation et le massage sont considérées comme des mesures préparatrices pour les thérapies de purification interne, plus importantes.

2. Les mesures de purification interne consistent en emesis (*Vamana*), purgation (*Virecana*), énéma huileux (*Anuvāsana Vasti*), énéma non huileux (*Āsthāpana Vasti*) et irrigation nasale (*Shirovirecana*). Ces thérapies sont connues populairement sous le nom de *Pancha Karma* ou thérapie en cinq points.

En principe, le traitement de purification (*Samshodhana Karma*) est suivi par des traitements curatifs spécifiques (*Samshamana*) qui consistent en une diète rationnellement planifiée, des médicaments et des routines journalières. Lorsqu'il formule un plan de traitement (*Samshamana*), le médecin ayurvédique prend en considération la constitution du patient (*Prakriti*) et les particularités de sa tendances à la maladie (*Vikriti*) quantifiées par le mode de viciation des *Doshas*, des tissus (*Dhātus*), du pouvoir digestif (*Agni*), etc. Il a recours à la composition *Pancabhautic* des médicaments et régimes alimentaires, incluant leur goût (*Rasa*), qualités (*Gunas*), puissance (*Virya*), effet après digestion (*Vipāka*) et effet spécifique (*Prabhāva*), et suit la Loi de *Sāmānya* et *Vishesha* (homologues versus hétérologues).