Médecine Ayurvédique

Dr med. Bertrand Martin / ©Fondation Ling, Lausanne / Switzerland, Feb. 1992.

L'Ayurvéda (en sanscrit, science de la vie) représente le plus ancien système médical connu et la plus complète des médecines traditionnelles actuelles. Il est reconnu par les historiens comme le précurseur des médecines chinoises et tibétaines et trouve son origine dans l'Inde antique, voici plus de cinq mille ans. Les premiers grands traités d'Ayurvéda datent de la période classique (Vagbhata, Susruta et Caraka) et décrivent d'une manière très détaillée les maladies, leurs causes, leurs symptômes, les moyens de les prévenir et de les guérir. Ils sont complets et précis dans la description des médicaments, de leur préparation, de leur action et de leur administration. On y retrouve également la description des principes de l'acupuncture, de l'ostéopathie et de certaines interventions chirurgicales.

Aujourd'hui, l'Ayurvéda est très répandu en Inde où il s'est à nouveau imposé après l'indépendance du pays, et l'on estime que 50% de la population indienne est soignée par la médecine ayurvédique, qui n'est subventionnée que par le 2,5% du budget national pour la santé. Ceci montre d'une part l'intérêt de la population indienne pour la médecine traditionnelle, d'autre part l'intérêt de ce système médical sur le plan économique. L'Ayurvéda s'étend actuellement dans le monde et l'on reconnaît son efficacité dans certains domaines où la médecine moderne reste parfois insatisfaisante. Il peut également devenir une approche complémentaire significative dans les domaines où la médecine moderne est performante.

Le concept des Doshas est au coeur de l'Ayurvéda. Il s'agit de trois principes métaboliques de base, gouvernant le fonctionnement de l'organisme et celui de la nature dans son ensemble. On peut aussi parler de trois groupes de lois de fonctionnement de la nature. Ces trois principes sont : Vata (catabolisme / élimination / mouvement), Pitta (métabolisme / transformation / énergie), et Kapha (anabolisme / structure / forme). Selon l'Ayurvéda, la santé est le résultat d'un équilibre parfait à tous les niveaux de la vie et elle s'acquiert en permettant que les lois qui la gouvernent fonctionnent normalement (en d'autres termes, en équilibrant les Doshas). L'évaluation du déséquilibre des Doshas permet de localiser la cause fondamentale de la maladie, et de la corriger en équilibrant l'organisme et en stimulant les capacités d'autoguérison de celui-ci.

Un autre concept-clé de l'Ayurvéda est celui de type constitutionnel ou constitution psycho-physiologique (Prakriti). Les différents types constitutionnels sont basés sur les Doshas. Bien que les trois Doshas soient présents en chacun, leur importance relative varie, ce qui permet de déterminer 7 types constitutionnels psycho-physiologiques de base, doté chacun de caractéristiques psychiques et mentales spécifiques qu'un médecin expérimenté peut déterminer et utiliser pour promouvoir la santé. Ces types sont: Vata, Pitta, Kapha, Vata/Pitta, Vata/Kapha, Pitta/Kapha et Vata/Pitta/Kapha. La connaissance de la constitution psychophysiologique du patient permet de prescrire des thérapeutiques adaptées non seulement à une maladie donnée, mais également à la constitution, ce qui accroit l'efficacité du traitement. Ainsi, des patients souffrant de la même maladie, mais de constitutions différentes, peuvent recevoir des traitements différents.

L'Ayurvéda a pour concept de base une approche globale de la santé. Son champ s'étend des domaines non manifestés de la conscience jusqu'à ses multiples manifestations dans la matière. Ainsi, pour l'Ayurvéda, la cause première de toute maladie se situe au niveau de la

conscience et son but est de restaurer l'équilibre entre celle-ci, le corps et l'environnement en utilisant une vingtaine de stratégies principales.

L'approche du corps et de sa physiologie s'effectue de diverses façons:

- Conseils nutritionnels individualisés en fonction de la maladie et de la constitution du patient;

- Techniques de purification physiologique et de régénération de l'organisme (Pancha Karma) permettant un équilibrage profond et un rajeunissement du corps. Ce traitement comprenant l'Abhyanga (massage avec des huiles médicalisées), le Shirodhara (relaxation induite), le Swedana (sudation), les Vasti (énémas médicalisés) et autres techniques spécifiques est donné dans des cliniques spécialisées et nécessitent une connaissance approfondie de l'Ayurvéda;

- Médicaments et fortifiants à base de plantes médicinales et de minéraux [ces médicaments traditionnels, composés de nombreuses plantes, ont été utilisés durant des millénaires et n'ont en général aucun effet secondaire; les diverses substances actives présentes sont naturelles et s'équilibrent entre elles, agissant de manière "holistique";

- Techniques d'intégration corporelle (Hatha Yoga) favorisant l'intégration conscience/corps et équilibrant les fonctions des différents systèmes physiologiques;

- Techniques de massage des centres d'énergie (Marma thérapie), utilisées actuellement en lieu et place de l'acupuncture, abandonnée par l'Ayurvéda;

- Nombreuses autres stratégies, dont la musicothérapie (Gandharva-Veda) ou science des différentes fréquences sonores et de leurs effets sur le corps, la thérapie par les couleurs, l'aromathérapie, etc.

- L'approche par le comportement consiste en conseils incitant le patient à respecter les rythmes quotidiens et saisonniers, l'hygiène personnelle et des habitudes de vie saine. Les effets des biorythmes se font sentir à tous les niveaux. Un comportement adéquat permet aux rythmes biologiques de l'individu de s'harmoniser avec ceux de la nature, afin que la vie soit vécue en accord avec les lois naturelles, évitant ainsi tensions et agressions inutiles sur la physiologie.

- Enfin, l'approche au niveau de la conscience par la méditation permet de faire l'expérience, par une technique mentale simple, d'un état de conscience profondément calme et paisible, source d'un grand bien-être physique et mental, source de régénération et d'équilibration du mental et du corps. Ce niveau de conscience s'atteint en permettant au mental d'entrer en silence. En cours de méditation, sont alors expérimentés des états de conscience de plus en plus calmes, allant jusqu'à être la conscience elle-même dans un silence intérieur parfait et bienfaisant.

Une fois que l'on a pris l'habitude de vivre ce silence intérieur, on peut alors éveiller et stimuler au niveau de la conscience silencieuse toutes ses capacités latentes, notamment les

capacités d'auto-guérison sans lesquelles toute médecine serait vaine. En somme, il ne s'agit pas ici seulement de soigner et de guérir les maladies, mais de les prévenir. Le but principal de l'Ayurvéda est de promouvoir un état de santé idéal, conçu non seulement en termes d'équilibre parfait et de fonctionnement optimal du corps, mais aussi comme un état de félicité, de réalisation de soi et de bonheur à tous les niveaux de la vie. Il s'agit donc de renforcer la résistance naturelle de l'organisme au déséquilibre et à la maladie, d'augmenter la vitalité, de rajeunir la physiologie, d'accroître la longévité, de promouvoir le plein potentiel de santé physique et mentale de l'individu, et de développer le niveau de conscience à partir duquel naissent naturellement l'équilibre, la créativité et le bonheur.

Une approche partielle de la santé n'est plus souhaitable aujourd'hui. La vie est "holistique" par nature, et la santé ne peut résulter que du développement intégré de tous les domaines de vie: mental, corps, comportement et environnement. De notables progrès ont été faits en ce sens en Occident, mais il y manque encore une science qui permette une vision réellement globale de l'homme, de son développement, de ses relations avec l'univers, une connaissance intégrant le macrocosme de l'univers et le microcosme de l'être humain, la matière et la conscience. En fait, le but de l'Ayurvéda est d'intégrer la conscience individuelle à la conscience universelle, le corps physique à son environnement.

Cela est possible en agissant à tous les niveaux de la vie, en rétablissant l'équilibre et le bien-être physique, psychologique, émotionnel et spirituel.