

La médecine ayurvédique

Ayurveda, est un terme sanskrit formé des mots « ayus » (vie) et « veda » (science, connaissance), il signifie « science de la vie » ou « science de la longévité ». On trouve les premières traces de cette médecine au 12^{ème} siècle avant notre ère. Les textes servant encore aujourd'hui de référence auraient été transcrits au 8^{ème} siècle av. J.C.

La médecine ayurvédique est étroitement liée à l'hindouisme, plus particulièrement aux Vedas, qui constituent les écrits sacrés de cette religion : les maladies auraient une origine spirituelle : elles seraient dues à une perte de confiance dans l'atman — c'est-à-dire dans le divin immanent, selon la conception panthéiste de l'hindouisme.

L'ayurveda repose sur quelques grands principes : la théorie des cinq éléments la théorie des trois humeurs

Théorie des cinq principes de vie Cette médecine traditionnelle est basée sur la théorie des cinq principes de vie ou éléments : la terre (A) ; l'eau (Va) ; le feu (Ra) ; l'air (Ha) ; et l'espace ou l'éther (Kha).

La structure du corps — les os, les tissus, les muscles, la peau — est régie par l'élément terre ; les liquides corporels sont en relation avec l'eau ; la vitalité et le mouvement dépendent de l'élément feu, qui gouverne également la régulation thermique ; quant à l'air, il gère la respiration et anime le corps. Enfin, les cavités — internes ou externes — sont des manifestations de l'espace.

Théorie des trois humeurs Il faut compléter cette théorie des éléments par celle des trois doshas ou humeurs : les principes espace et air prédominent dans vata, qui dirige l'impulsion nerveuse, la circulation, la respiration et l'élimination ; la croissance et la protection vis-à-vis de l'extérieur est dirigée par pitta, en qui prédominent le feu et l'eau ; le métabolisme est gouverné par kapha, où prédominent la terre et l'eau.

La santé résulte de l'équilibre entre ces trois doshas. Chacun des trois doshas caractérise un type d'homme : le type vata serait imprévisible, impulsif, enthousiaste, disposé à l'inquiétude et à l'insomnie ; le pitta serait intelligent, vif, passionnel et aimant le soleil ; tandis que le kapha serait solide, lent et disposé aux allergies.

L'ayurveda propose une approche autant préventive que curative, qui cherche à rajeunir les cellules et les tissus dégradés afin d'aider la longévité. Selon la Tradition, plus de 7000 espèces de plantes entreraient dans les recettes ayurvédiques. Toutes maladies seraient dues à un déficit alimentaire.

Diagnostic et thérapie Le diagnostic du médecin repose sur l'interrogation, la palpation, la prise du pouls, l'examen du corps, particulièrement la langue et les urines. La médecine ayurvédique propose un certain nombre de thérapies, comparables à l'aromathérapie, la chromothérapie ou l'homéopathie. Plusieurs techniques sont utilisées pour éliminer les toxines de l'organisme (Panchakarma) : l'application d'huile chaude, des lavements ou des régimes appropriés. Ces interventions sont supposées rééquilibrer les trois doshas et avoir une action préventive.

Mais l'ayurveda fait également appel à des techniques qui relèvent davantage des pratiques spirituelles de l'hindouisme, telles que le Prânâyâma — méthode de contrôle du souffle (prâna) empruntée au Yoga, visant à développer l'énergie vitale par la maîtrise de la respiration — ou encore la méditation, la visualisation et certains rituels visant à canaliser les énergies occultes.

Si tout n'est évidemment pas à rejeter de cet antique art médical, la prudence et le discernement sont cependant de mise ; car l'ayurveda mélange allègrement des techniques proprement physiques à des pratiques relevant de ses racines hindouistes. S'il n'est pas faux de prétendre qu'un dysfonctionnement au niveau du corps peut procéder pour une part d'une cause psychique voire spirituelle, toutes les thérapies ne se valent pas dans ces deux derniers domaines : mieux vaut choisir une approche qui soit cohérente avec ses convictions et sa vision anthropologique. Vu sous cet angle, il n'est pas sûr que tous les aspects de l'ayurveda puissent être intégrés dans un cheminement chrétien.