

## AYURVÉDA – Connaissance de la Vie

Jean-Pierre Bigler & Dr Simone Hunziker  
Janvier 2006, Verkala, Inde

### ASPECTS PHILOSOPHIQUES – CADRE CLINIQUE – BASES PHYSIOLOGIQUES – L'ALIMENTATION SELON L'AYURVÉDA

#### **- ASPECTS PHILOSOPHIQUES**

La survie de notre existence dépend de la connaissance que nous avons de la vie et de la nature. Que ce soit le règne minéral, végétal ou animal, les objets animés et inanimés ainsi que l'homme suivent les lois de cette Nature (Prakriti en Sanskrit). Les progrès rapides des sciences et de la technique n'ont pas suffi pour expliquer et comprendre les causes des souffrances et des maladies humaines provoquées souvent par ces rapides changements que nous subissons.

L'Ayurvéda, de la racine sanscrite Ayus : Vie, et Véda : Connaissance, soit « Connaissance de la Vie », nous enseigne que la vie forme un tout, jamais une partie. En donnant de l'importance à ce qui n'est que partie, comme la médecine scientifique moderne cherche à le faire, nous renions la vie dans son équilibre avec l'ensemble. L'Ayurvéda fait partie des plus anciens systèmes médicaux connus au monde. Grâce à sa source spirituelle infinie, l'Ayurvéda est quelque chose de concret. Il enseigne au quotidien comment « vivre l'ordre naturel de la transformation et unir à nouveau ce que les hommes, dans une vision mécaniste, ont voulu séparer : à savoir, le corps, l'âme et l'esprit.

Cette loi du changement perpétuel est un concept fondamental commun à toutes les anciennes civilisations et se retrouve dans leurs cultures, leurs coutumes et leurs style de vie.

L'Ayurvéda est en quelque sorte une extension de l'Atharvavéda, un des cinq Védas (écrits sacrés de l'Inde). Il est un mélange entre la science, l'art de vivre et la philosophie. Retrouver la compréhension de la loi des transformations est une nécessité impérative pour notre société actuelle dans laquelle la science, les idéologies, la culture sont constamment en conflit et demandent d'être réunifiées.

L'Ayurvéda n'est pas une médecine « folklorique » ou un « moment exotique à passer ». Elle offre réellement une compréhension globale (holistique) de cette loi de la transformation qui s'applique à tout instant et à tous domaines physico-chimique, biologique, astronomique, environnemental, économique, agricole, politique, religieux, pédagogique, diététique ou toute autre forme d'expression sensible et intellectuelle.

La rencontre avec l'Ayurvéda change complètement la conception de la vie. Nous ne pouvons plus concevoir le corps l'âme et l'esprit comme des entités séparées. De cette rencontre naît un besoin de rééquilibrer la santé physique, psychique et spirituelle de l'être. Il y a une interdépendance immuable entre ces trois plans. En tenant compte de cet aspect "holistique" de l'être humain, l'Ayurvéda peut soutenir notre médecin intérieur. Les différentes méthodes qu'utilisent l'Ayurvéda activent les forces d'auto-guérison et renforcent le système immunitaire. Pour cela l'Ayurvéda a recours à différentes techniques de soin, à la prescription de remèdes naturels à base d'extraits essentiellement végétaux et minéraux, ainsi qu'à des conseils précis d'hygiène de vie et d'alimentation.

Le tout est basé sur la connaissance de soi, c'est-à-dire de trouver son rapport individuel avec les cinq éléments fondamentaux qui forment la nature, soit les Pancha Maha Bhutas (panc : cinq, maha: grand, bhuta: élément):

Akasha - l'espace  
Ayus - l'air

**Agni** - le feu  
**Jala** - l'eau  
**Prthvi\*** - la terre

(\* Prthvi se prononce : Prithvi en sanskrit)

**Cette connaissance de soi nous stimule de manière systématique à éveiller notre propre pouvoir naturel de guérison et nous rend responsable de notre bien-être sans dépendre des autres.**

**La voie de l'Ayurvéda pourrait être comparée à l'attitude d'une mère bienveillante qui montre toujours le chemin d'une vie heureuse et saine, en aidant à découvrir les secrets de notre corps tout au long de la journée, des changements de saison et des différentes périodes de la vie.**

**Charaka (un des médecins fondateurs de l'Ayurvéda) dit dans son traité de base :**

*« Le corps, l'âme et l'esprit forment trois piliers sur lesquels s'appuient non seulement l'existence de l'homme, mais aussi celle du monde ».*

*Charaka Samhita, 7:46  
(Samhita: compendium)*

## **- CADRE CLINIQUE**

**L'Ayurvéda a été le premier système médical entièrement structuré depuis plus de 2100 ans. Il est divisé en huit branches principales :**

<b>Kayachikitsa</b>	- la médecine interne
<b>Balorogachikitsa</b>	- la pédiatrie et la gynécologie
<b>Shalyachikitsa</b>	- la chirurgie
<b>Shalakyachikitsa</b>	- l'ORL et la chirurgie maxillo-faciale
<b>Agadatantra</b>	- la toxicologie
<b>Rasayanachikitsa</b>	- la réjuvenation (gériatrie)
<b>Vajikamachikitsa</b>	- la fertilité et la fonction sexuelle
<b>Manasrogachikitsa</b>	- la psychiatrie

**La consultation auprès du médecin ayurvédique (Vaidya) permet :**

**de déterminer la constitution individuelle (Dosha) en lien avec les cinq éléments  
d'évaluer l'état de santé et l'évolution thérapeutique  
d'indiquer les traitements appropriés  
de suivre le cas échéant le déroulement du Panchakarma  
(de panch: cinq, et karma: action: les cinq actions thérapeutiques au cours d'une cure médicale spécifique indiquée pour des pathologies sévères ou des détoxications préventives)**

## **- PRINCIPES PHYSIOLOGIQUES DE BASE**

**L'art de guérison de l'Ayurvéda se base en premier lieu :**

**sur le concept des forces qui gouvernent les Doshas\* à travers les sept tissus fondamentaux du corps, les Saptadhatu (sapt: sept, dhatu: tissu) ainsi que**

**sur la viciation des Doshas\* et du Saptadhatu qui s'exprime par la production de déchets excrétés (les Malas) ou retenus et déposés dans l'organisme (l'Ama)**

**Ces forces sont influencées par les habitudes de vie, l'alimentation, le climat, les changements de saison, etc.**

(\*les Doshas, au nombre de trois (Vata, Pitta, Kapha) sont les trois principes de vie "viciés" (déséquilibrés par rapport à l'harmonie de l'unité cosmique) qui permettent à la manifestation de prendre forme sur les plans matériels et subtils. De par leur composition ils déterminent notre constitution individuelle au moment de l'incarnation)

Pour l'Ayurvéda la maladie n'est ni bonne ni mauvaise en soi. Elle est un signal d'alarme de la disharmonie de notre vie égocentrique qui nous écarte des lois de l'univers. Celui qui est vraiment intelligent écoute ce signal de l'organisme et réfléchit profondément aux causes du problème en lien avec le dérèglement de l'un ou l'autre des trois Doshas :  
Vata – Pitta – Kapha.

L'espace originel, le vide (Akasha), pour être animé appelle l'air (Vayu). Ces deux premiers éléments combinés provoquent le mouvement et l'agitation et donnent lieu au vent qui caractérise Vata, la première des trois constitutions.

Pour digérer les aliments nous avons besoin d'énergie, de chaleur sous forme de feu (Agni). Agni caractérise Pitta, la deuxième des trois constitutions. Pitta représente l'énergie de transformation sous toutes les formes, comme par exemple celle de la lumière qui procède à la vue.

Kapha, la troisième constitution est caractérisée par les éléments eau (Jala) et terre (Prthvi). Elle représente la cohésion qui donne forme et stabilité, à l'image de l'eau qui permet de lier le sable au ciment.

Être en bonne santé ne signifie pas simplement l'absence d'une maladie. C'est un état dynamique dans lequel le corps, l'âme et l'esprit sont en harmonie, ce qui ouvre à l'homme l'accès à tout son potentiel énergétique. Une des clefs importantes pour y parvenir est la prévention et ainsi la médecine préventive est la pierre angulaire de L'Ayurvéda.

Shushruta, l'autre fondateur de l'Ayurvéda, dit dans son compendium qu'

*« équilibrer les trois Doshas, favoriser l'Agni, contrôler les sens et l'esprit sont la clef de la santé ».*

*Shushruta Samhita, 75 :41*

## **- L'ALIMENTATION SELON L'AYURVÉDA**

Une nourriture quotidienne en relation avec notre constitution produira un sang de bonne qualité et un corps sain.

En Ayurvéda il y a six saveurs qui vont influencer directement l'organisme en lien avec chacun des trois Doshas :

Douce / sucré	- Madhura
Salée	- Lavana
Acide	- Amla
Amère	- Tikta
Piquante	- Katu
Astringente	- Kashaya

La quantité appropriée de chaque saveur dans l'alimentation va profiter à chaque organe du corps et à l'équilibre des Doshas.

### **Le Doux – Madhura**

**NB : Il ne provient pas de l'adjonction de sucre, mais désigne simplement les composantes douces naturellement contenues dans des aliments comme par exemple les carottes et les céréales sous forme de sucres lents.**

**Le doux est bon pour Vata et Pitta, car il stimule l'estomac, la rate, le pancréas, les reins et le cerveau, et de par là procure de l'énergie à l'organisme.**

**En excès il nuit aux mêmes organes, donc dévitalise Kapha et attaque les os et les dents. L'adjonction de sucre aux aliments constitue rapidement un excès de Madhura. Il peut être bénéfique en quantité très modérée à Vata, mais est toujours nuisible pour Kapha.**

### **Le Salé - Lavana**

**Le salé en petite quantité favorise les fonctions du foie, du cœur et des reins. Il améliore donc la circulation et le système hormonal ce qui favorise Vata.**

**Tout excès par contre provoque de graves crises chez Pitta et Kapha. (ex. : troubles pulmonaires, hépatites, dermatoses, etc.). L'adjonction de sel aux repas devrait être limitée au maximum, elle est contre indiquée en cas de dérèglements Pitta et Kapha.**

### **L'Acide – Amla**

**En petite quantité il détend le corps et libère Vata de sa rigidité. En excès il provoque des mucosités et nuit à Pitta et Kapha.**

### **L'Amer – Tikta**

**Il est bon pour le cœur, le foie et les poumons et augmente l'élimination. Il est excellent pour Pitta et Kapha, mais en excès il provoque la contraction et aggrave profondément Vata.**

### **Le Piquant – Katu**

**En quantité modérée, ce qui est épicé et fort a un effet d'ouverture sur le corps et fait du bien aux poumons. C'est excellent pour Kapha, mais en excès le piquant attaque le foie ce qui déstabilise Vata et Pitta.**

### **L'Astringent – Kashaya**

**La saveur astringente comme les épinards et les grenades évite le relâchement, ce qui pacifie Pitta et Kapha, mais contracte Vata et génère la constipation.**

**En plus de l'importance donnée à la combinaison des saveurs, l'Ayurvéda tient compte du fait que l'abus de nourriture et de boisson nuit à l'estomac, abîme le foie et surmène les reins.**

**Dans notre alimentation quotidienne nous pouvons trouver la voie vers une amélioration de notre santé. L'Ayurvéda nous aide à étudier et à comprendre l'énergie qui réside dans les aliments et comment en faire bon usage. Notre nourriture est à la base de la formation de notre sang par lequel nous bâtissons tous nos tissus (Dhatus), donc notre santé physique et mentale.**

**Notre cuisine peut devenir notre pharmacie ! Si nous mangeons convenablement et que nous respectons nos autres besoins vitaux en harmonie avec notre être essentiel, nous n'avons plus besoin de médecin. Pour parvenir à ce respect et cette connaissance de nous-même, nous devons nous éveiller à la Vie par nos sens et notre conscience et l'Ayurvéda peut nous accompagner sur ce chemin.**

*La méditation est un des arts majeurs dans la vie, peut-être l'art suprême,  
et on ne peut l'apprendre de personne: c'est sa beauté.  
Il n'a pas de technique, donc pas d'autorité.  
Lorsque vous apprenez à vous connaître, observez-vous,  
Observez la façon dont vous marchez, dont vous mangez,*

*Ce que vous dites, les commérages, la haine, la jalousie  
- être conscient de tout cela en vous, sans option, fait partie de la méditation.*

*J. Krishnamurti*

[\[haut de page\]](#)

[\[Imprimer le text\]](#)

[\[Voir les publications\]](#)

[\[Retour à l'accueil\]](#)