

Ayurveda, La Médecine Indienne

- Une Perspective Historique

- Sri T.K.Sribhashyam

*O Rudra^[1], Que nous ne vous rendions pas furieux!
Vous êtes vraiment généreux!
Nous proclamons que vous êtes le meilleur des médecins;
puissent nos enfants grandir avec vos remèdes!*

- Rig Veda^[2] 2,33,4

Le mot 'Ayurveda' se compose de deux mots Sanskrit à savoir : 'Ayus' qui signifie « la vie ou la longévité » et « Veda » qui signifie « la connaissance ». Pris ensemble, ils signifient la Science de la vie. Toutefois dans un sens restreint, il est souvent traduit comme « la Science de la médecine ». L'Ayurveda est une science qui nous fait connaître : ce qui est nous bénéfique et ce qui ne l'est pas, ce qui nous rend heureux et ce qui nous rend malheureux, ainsi que la nature même de la vie. L'Ayurveda est non seulement une médecine individuelle mais également une médecine sociale remontant à 500 ans avant Jésus-Christ.

Quatre sources sont à l'origine de la transmission de la médecine indienne :

- La première comprend l'ensemble des médecins professionnels, appelé *Vaidya*.
- La seconde est composée de colporteurs errants qui vendent leurs cueillettes d'herbes et de plantes de forêts ou de montagnes en expliquant les valeurs thérapeutiques de celles-ci.
- La troisième est constituée de prêtres appartenant pour la plupart à l'école de *Vaikhanasa*^[3] qui officient au temple et pratiquent aussi la médecine.
- La quatrième, propre à chaque famille, est transmise de génération en génération.

La santé était l'une des préoccupations principales des Indiens. Leur souci de la maintenir remonte à la nuit des temps. L'efficacité du fonctionnement du corps était une nécessité comme de vaincre la peur de l'inconnu voire la peur de la mort.

Voici deux arguments apparemment contradictoires pour justifier l'importance de la médecine que Charaka,, un des maîtres de l'Ayurveda, donne:

« Aussi longtemps que l'homme a vécu une vie normale, il était totalement libre de toutes maladies. Or, à un moment donné, quand la vie de l'homme ne fut plus normale, les maladies ont germé.

« Les maladies et l'humanité ont toujours coexisté. C'est pourquoi, les maladies et la médecine ont toujours existé. La santé a, donc, été un souci constant de l'homme ».

Alors que la mort produit un sentiment intense de crainte, la maladie par contre, est une source importante de soucis. Mais si la mort est indéniable et inévitable, les maladies par contre peuvent être évitées et traitées.

En Inde, la médecine professionnelle systématisée s'est développée à partir de 4 branches dont la date d'origine remonte aux environs de sept cents ans avant le Christ.

- La première est représentée par le médecin Charaka ;
- La deuxième par le chirurgien Sushrutha ;
- La troisième branche est le système de l'alchimie thérapeutique connue sous le nom de *Rasa Vidya* (ou école de *Rasayana*^[4]) dans laquelle l'utilisation des métaux et du mercure est étendue ; et
- La quatrième branche est le système de *Siddha* (l'adepte), dont l'origine est située en Inde du Sud, plus particulièrement au Tamil Nadu.

L'Ayurveda est une science dont les méthodes sont très avancées. Elle présente :

- Le développement d'un grand nombre de techniques thérapeutiques ;
- La découverte des propriétés détaillées spécifiques et médicales des herbes, des arbres, des plantes, des épices, des aliments, etc. ;
- La codification et la systématisation des posologies
- Les modalités d'administration des traitements.

Tout en étant une science, l'Ayurveda a également développé une philosophie ordonnée et cohérente. Elle est exempte des pratiques magiques et des cultes religieux.

L'ensemble des enseignements de Sushrutha (6e siècle avant le Christ) et de Charaka (2ème siècle avant le Christ) sont appelés

Ayurveda. Des concepts de l'Ayurveda comme les activités du principe vital (*Prana*), les trois facteurs pathogènes (*Tridosha*), ainsi que les propriétés médicales des herbes et des plantes (*Oshadhi*) se trouvent aussi dans la littérature des Veda ce qui lui a valu la place d'un Veda. Elle est d'ailleurs considérée comme le cinquième Veda

Pour les médecins Ayurvédiques, la santé est primordiale. Une vie saine, une bonne nourriture, des plaisirs modérés et une santé vigoureuse sont les règles de base de l'hygiène de vie. Selon les mêmes perspectives, la privation et l'exagération sont considérées comme sources de maladies. L'austérité a été prescrite dans un but de retrouver la santé et non pour des raisons religieuses. Le médecin doit connaître la constitution du corps du malade et sa nature avant de le soigner.

Il y a deux grandes sortes de maladies : l'une provoquée par l'ingestion de la nourriture inadéquate et malsaine, et l'autre provoquée par des mauvais esprits. L'Ayurveda traite la première tandis que l'*Atharvana Veda* indique les traitements pour la seconde. La colère des dieux, l'effet des éléments malsains, l'influence des forces néfastes, ou bien l'effet de la magie sont aussi considérés comme sources de maladies. Le traitement de telles maladies incluent la récitation d'incantations mystiques (*Mantra*), le port d'amulettes ou de pierres précieuses, l'expiation, d'absorption de breuvages magiques, des rites de purification, le jeûne et les pèlerinages.

La matière de l'Ayurveda est subdivisée en huit branches. Une de ces huit branches aborde aussi le traitement des maladies provoquées par les Eléments Surnaturels (*Bhuta Vidya*). Les sept autres sont: la Toxicologie (*Agada Tantra*), le Rajeunissement (*Vajikarana*), la Thérapeutique Générale (*Kaya Chikitsa*), la Chirurgie (*Shalya Tantra*), les Maladies du Nez, des Oreilles, de la Gorge et de la tête (*Shalakyata Tantra*) et la Pédiatrie (*Kaumara Bhrytya*).

La Thérapeutique (*Kaya Chikitsa*) ainsi que la Chirurgie (*Shalya Tantra*) sont souvent identifiées comme deux aspects principaux de l'Ayurveda. L'ensemble des Thérapeutiques se trouve dans le traité *Sushruta Samhitha* tandis que *Charaka Samhitha* décrit en détail la science de la chirurgie.

L'Ayurveda a continué à se développer jusqu'aux environs du treizième siècle, mais, elle semble avoir perdu son essor au début de la même période. Durant les invasions étrangères amenant des

bouleversements politiques, commerciaux et sociaux, de nombreux travaux originels ont été détruits. Vers la fin du dix-neuvième siècle le peuple de l'Inde a recommencé à développer l'Ayurveda. Mais la Médecine Indienne a commencé à perdre sa valeur aux yeux des indiens avec l'introduction de la médecine Occidentale (l'Allopathie). De nos jours, malgré des études longues et ardues, le diplôme et la reconnaissance professionnelle qu'obtient un étudiant en Ayurveda sont bien inférieurs à ceux de l'Allopathie. Les cours d'Ayurveda sont dispensés soit en Sanskrit soit en langue régionale tandis que la médecine occidentale est enseignée en anglais, ce qui paradoxalement dévalorise l'Ayurveda. D'autre part, les remèdes de la médecine Occidentale ont des actions rapides et indépendantes de tout principe d'hygiène de vie, alors que les remèdes de l'Ayurveda ont des actions relativement lentes car ils suppriment la cause de la maladie et nécessitent des modifications alimentaires et une hygiène de vie en complément aux traitements. Ce ne sont que quelques raisons parmi d'autres de la dévalorisation de l'Ayurveda dans son pays d'origine.

Les efforts acharnés et persévérants des praticiens de l'Ayurveda ont permis à cette médecine ancienne de retrouver progressivement de nos jours une certaine reconnaissance. Aujourd'hui, timidement, l'Ayurveda retrouve sa place. C'est aussi grâce à l'intérêt croissant que portent les pays occidentaux à cette médecine tant dans le milieu médical que non-médical, que l'Ayurveda retrouve non seulement une certaine importance en Inde mais aussi en Occident. D'ailleurs, l'Occident et l'Inde font des efforts pour publier des écrits d'Ayurveda.

Il est dommage qu'une grande partie des traités médicaux aient été perdus. Heureusement pour nous cette science, comme toutes traditions indiennes, a été transmise oralement. *L'Ashtanga Hrudaya* écrit par *Vagbhata* (7ème siècle) qui interprète les vues de Charaka et de Sushruta ont été sauvegardés. En plus, l'Ayurveda possède aujourd'hui un excellent travail sur l'établissement du diagnostic connu sous le nom de *Madhava Nidana* et un traité sur la pathogénie de notre alimentation appelé *Harita Samhita*.

Les œuvres de l'Ayurveda sont rédigées en Sanskrit ou en langue régionale. Un bon nombre de ces livres ont été traduits en Anglais ce qui a permis aux occidentaux d'avoir une approche de cette science. A titre d'exemple :

- *Sushruta Samhita* (Text with English Translation) by .V.Sharma. Publisher Chaukhambha Orientalia, Varanasi
- *Charaka Samhita* (Text with English Translation) by R.K.Sharma. Publisher Chowkhambha Sanskrit Series Office, Varanasi
- *The Ayurvedic System of Medicine* by N.S.Guptha . Publisher Logo Press, New Delhi
- *Materia Medica of Ayurveda* by Bhagavan Dash. Publisher Concept Publishing Company, New Delhi
- *Diagnosis and Treatment of Diseases in Ayurveda* by Bhagavan Dash. Publisher Concept Publishing Company, New Delhi
- *Introduciton to Kayachikitsa* by C.Dwarakanath . Pub. Chowkhambha Orientalia, Varanasi.
- *Clinical Methods in Ayurveda* by K.R.Srikantha Murthi. Pub. Chaukhambha Orientalia, Varanasi
- *Madhava Nidanam* (Text with English translation) by Prof. K.R.Srikanta Murthi. Publisher : Chowkhambha Orientalia, Varanasi.
- *Ashtanga Hrudayam* (Text and English Translation) by Prof. K.R.Srikantha Murthy. Publisher : Krishnadas Academy, Varanasi

Pour un novice, Ayurveda fournit des informations sur l'hygiène de vie, sur les propriétés de la nourriture (d'origine animale or végétale), sur les boissons, sur les modifications de vie nécessaires selon les saisons et bien d'autres aspects de la vie quotidienne. Pour un professeur de yoga, une certaine connaissance d'Ayurveda est une nécessité, puisque tous les concepts physiologiques du yoga sont basés sur l'Ayurveda. Elle aide ainsi l'enseignant à mieux comprendre les différents textes du Yoga et à apprécier pleinement les actions des *Asana* et des *Pranayama*.

La médecine occidentale peut intégrer à son avantage certaines des particularités de l'Ayurveda. Tout d'abord l'Ayurveda est une science médicale et non pas un sujet ésotérique. Elle possède une logique et une approche scientifique précise bien qu'à première vue, ses concepts nous paraissent hermétiques voir incompréhensibles. Dans ses exposés sur le fonctionnement cellulaires comme sur la théorie de la matière, elle est aussi précise et convaincante que la biochimie moderne. D'autre part, sa sémiologie, ses moyens diagnostiques, ses études pharmacologiques, ses méthodes de pronostic, ses précisions sur la nourriture quotidienne, etc., ne peuvent être qu'un complément à notre approche médicale occidentale. Pour bien des raisons, il est difficile

d'utiliser et de se procurer les préparations pharmaceutiques traditionnelles Ayurvédiques. Cependant, quelques préparations Ayurvédiques sous forme de pilules, poudres ou comprimés sont en vente en Occident. Beaucoup de médecins et certains hôpitaux s'intéressent vivement à l'Ayurveda.

Il est bon de savoir que chaque fois que la médecine occidentale a mis à l'épreuve l'Ayurveda, elle n'a pu que constater sa véracité, sa simplicité d'application et son efficacité. Il est à espérer que ces résultats viennent à bout de la réserve des scientifiques occidentaux afin qu'un jour tout être puisse jouir des bienfaits de l'Ayurveda.

Je remercie mon père Sri T.Krishnamacharya (1888-1989), Maître en Ayurveda, de m'avoir, depuis l'enfance, fait partager sa connaissance médicale.

- *(Article paru dans « Association Espanola de Practicantes de Yoga, Espagne » paru en 1998)*

^[1] Rudra, divinité de l'Hindouisme que le Veda considère comme le premier médecin.

^[2] Toute la connaissance Hindoue est basée sur les quatre Veda : Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda et Atharvana Veda. Les fondements de l'Ayurveda se trouvent principalement dans l'Atharvana Veda.

^[3] Il y a plusieurs écoles de liturgie et de culte Indiens en fonction du Veda auquel le prêtre appartient. Vaikhanasa en est une.

^[4] Rasa = Fluide vital, Ayana = la Voie ou le moyen, Vidya = savoir. Rasayana = le moyen de guérison en fortifiant le fluide vital du corps. Rasa Vidya = Etude de la fabrication des préparations magistrales pour renforcer le fluide vital.