

Originaire de l'Inde, l'**Ayurveda**, ou **médecine ayurvédique**, est une forme de médecine traditionnelle signifiant « sciences de la vie ». Médecine résolument holistique, elle vise à favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit, entre l'individu et son environnement. C'est le **malade** qui est soigné, non pas sa **maladie**.



La pratique de l'**Ayurveda** repose sur 3 écrits fondamentaux :

- *Charaka samhita* : texte fondateur de l'Ayurveda, il traite principalement du diagnostic et du traitement des maladies par la médecine interne (*Kaya Chikitsa*).
- *Sushruta Samhita* : traité de chirurgie (en sanskrit : *Shalya Chikitsa*)
- *Vagbhatta Samhita* : considérée comme une présentation organisée et structurée de la connaissance présentée dans la *Charaka Samhita* et la *Sushruta Samhita*, ce résumé simplifié des deux premières compilations est encore utilisé aujourd'hui dans de nombreuses universités indiennes.



Le praticien utilise diverses techniques pour comprendre la nature de la personne, déceler les déséquilibres particuliers qui causent sa maladie et l'aider à retrouver son état naturel de **bonheur** et de **santé**. Il pourra élaborer un régime alimentaire adapté aux besoins spécifiques de la personne, prescrire des préparations d'herboristerie ou d'aromathérapie, des cures de désintoxication, des massages, des exercices de yoga, des séances de méditation, bref, tout un programme destiné à **modifier le mode de vie** de la personne.