

- INDE
- LG SANSKRIT
- 01-TEMPS
- SANTÉ
- SOIN
- **MÉDECINE**
- 01-TEMPS
- **SANTÉ**

ayurveda

Système médical traditionnel né en Inde il y a plus de trois millénaires, l'Ayurveda, āyus (« vie ») et veda (« connaissance »), constitue une science complète du corps, de l'esprit et de l'équilibre vital. Structuré en huit disciplines, de la médecine interne à la chirurgie, de la pédiatrie à la toxicologie, il propose une compréhension globale de l'être humain fondée sur l'harmonie des énergies fondamentales, les doshas. Mais l'Ayurveda dépasse la seule thérapeutique : il est un art de vivre. Il enseigne à prévenir plutôt qu'à guérir, à accorder alimentation, respiration, rythmes quotidiens et saisons avec la constitution propre de chacun. Par les plantes, les huiles, les massages, la diététique et la méditation, il cherche à restaurer l'équilibre intérieur et à prolonger la vitalité. À la croisée de la médecine, de la philosophie et de la spiritualité, l'Ayurveda considère la santé comme un état d'harmonie profonde entre l'individu, la nature et le cosmos.