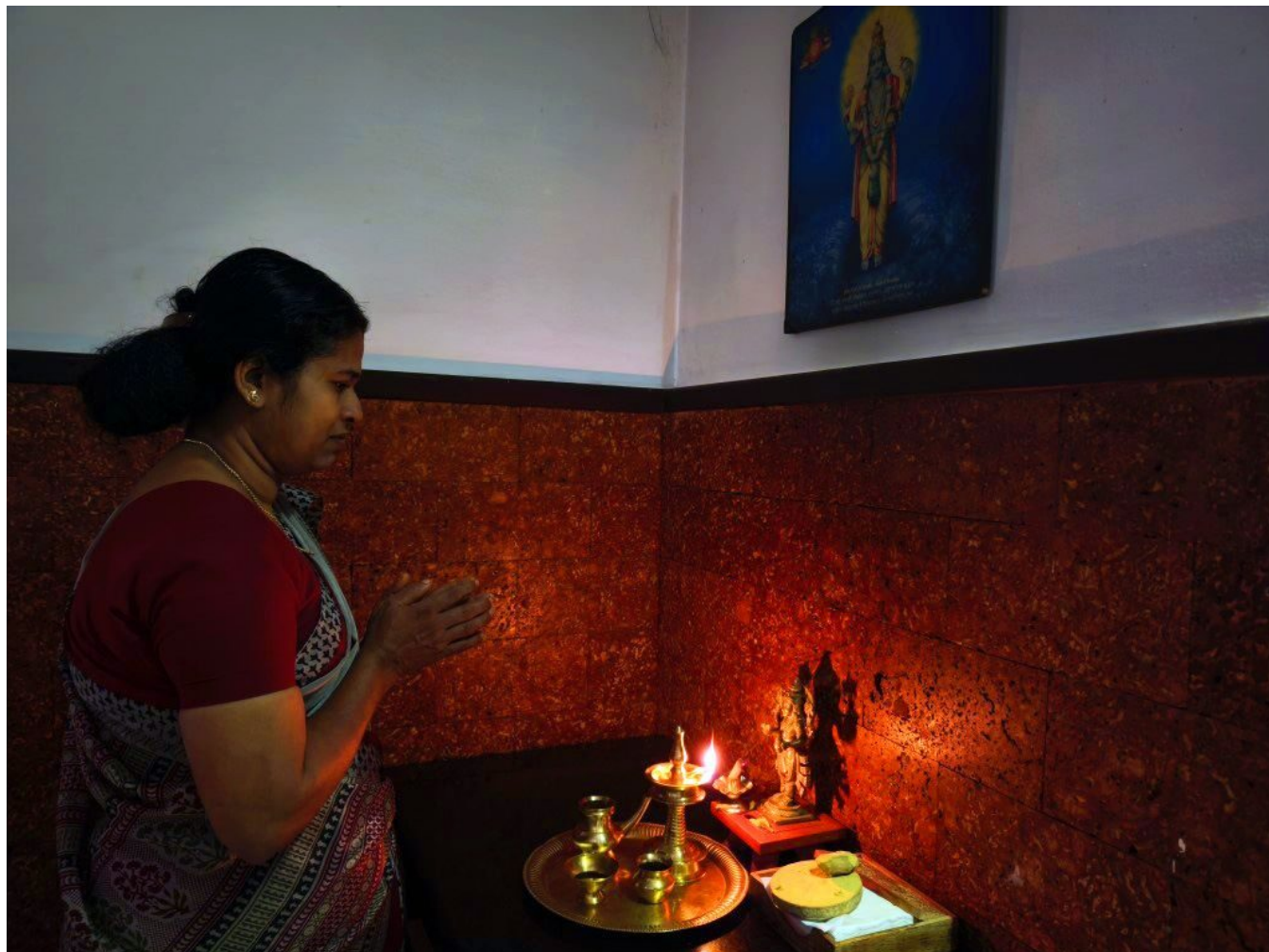


Dans les coulisses des Ashtavaidyas : un style de vie ayurvédique

16 mars 2026 - Anne Vanackère



Avant d'être une liste de « rituels bien-être », l'Ayurveda constitue au Kerala une manière très concrète d'organiser la vie quotidienne. Dans de nombreuses familles, elle guide simplement la façon de se lever, de manger, de travailler et de prendre soin de sa santé.

Le gurukula : vivre l'Ayurveda avant de la pratiquer



Inde. Rama et ses frères étudiant dans la Gurukula du sage Vashishtha. Bikaner. Début 18^{ème}. Musée national de Delhi.

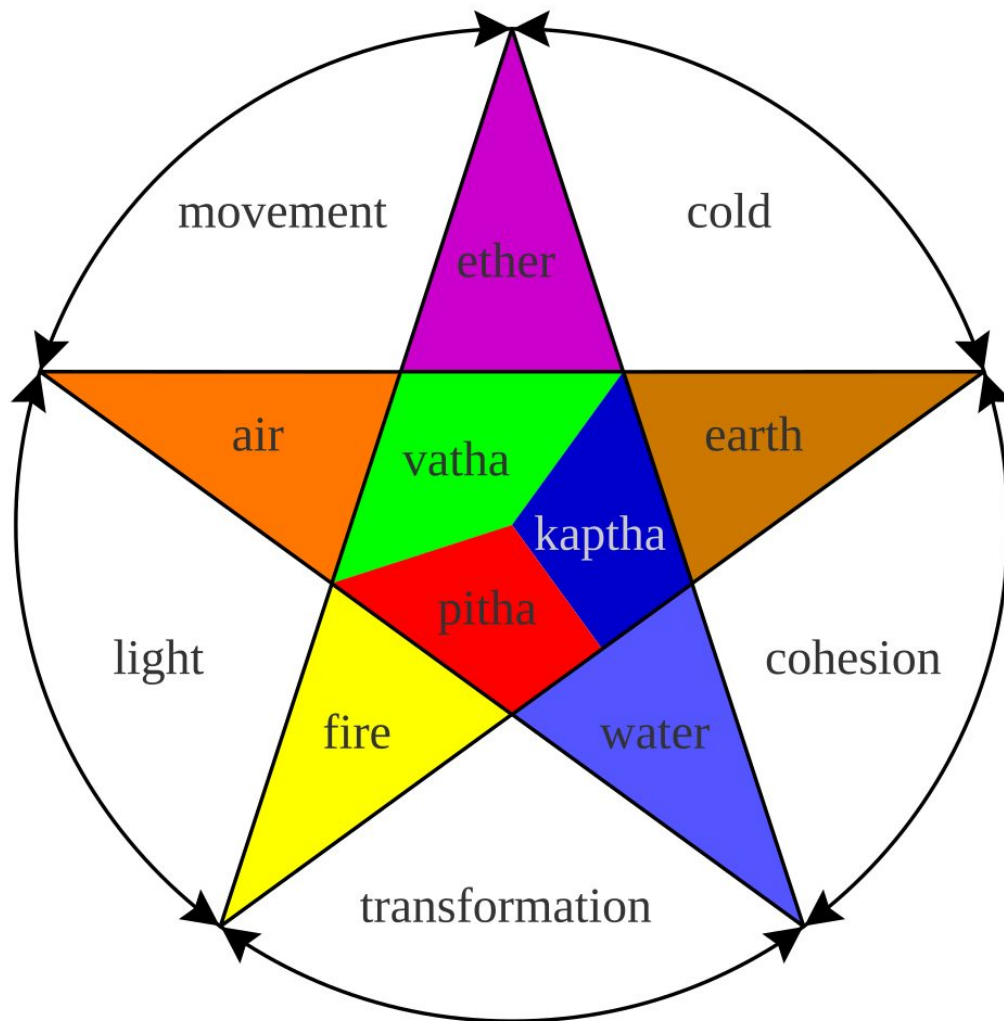
Dans la tradition des Ashtavaidyas, les grandes lignées de médecins ayurvédiques du Kerala, devenir médecin ayurvédique ne se résume pas à acquérir un savoir théorique. Pendant longtemps, la formation passait par un modèle d'apprentissage appelé gurukula. Le futur Vaidya vivait alors chez son maître, partageant son quotidien et celui de sa famille. La maison elle-même devenait une école vivante où l'Ayurveda se transmettait autant par l'expérience que par l'étude. Ce mode d'apprentissage existe encore, mais il n'est plus la norme dans la majorité des formations modernes (1).



Dans ce modèle traditionnel, le quotidien suivait étroitement les principes de l'Ayurveda. Les journées commençaient et se terminaient en harmonie avec les cycles naturels, l'alimentation était ajustée aux saisons, au climat et au dosha (2) dominant de chacun. Des moments de silence, de récitation ou de pratique spirituelle rythmaient la journée, tandis que les gestes de soin du corps faisaient naturellement partie de la routine. Avant même d'ouvrir un cabinet, l'apprenti médecin vivait déjà ce que l'on qualifierait aujourd'hui de véritable style de vie ayurvédique. Photo : Les chakras sont comme des roues d'énergie en mouvement qui régulent la circulation de l'énergie vitale (prana) dans le corps.

Observer les personnes... et le lieu où elles vivent

Cette approche globale se retrouvait également dans la manière de poser un diagnostic. Les Ashtavaidyas ne se limitaient pas à l'observation de quelques symptômes. Dans la médecine ayurvédique traditionnelle, le praticien prête attention à l'ensemble du contexte dans lequel évolue la personne. Il observe la maison, la lumière, l'humidité ou la qualité de l'air, mais aussi la nature environnante et les plantes qui poussent autour de l'habitation. Les habitudes familiales, l'organisation des repas, le rythme de sommeil ou de travail, tout comme le niveau de stress et les émotions récurrentes, font également partie de l'évaluation.



La santé n'est pas pensée comme quelque chose de séparé de la vie quotidienne. Elle se tisse dans un environnement, des habitudes et un rythme de vie. Soigner signifie donc parfois ajuster cet ensemble – le lieu de vie, l'alimentation, le repos ou les activités quotidiennes – afin de rétablir l'équilibre des doshas et permettre au corps de retrouver sa propre capacité d'harmonie.

Soigner avec ce qui pousse dans son environnement





Une caractéristique forte de ces médecins ayurvédiques kéralais, est leur capacité à soigner avec ce qui est disponible localement. Cette proximité avec l'environnement rend les traitements à la fois concrets et accessibles. Les préparations médicinales sont souvent élaborées à partir de plantes que les familles connaissent et trouvent autour d'elles.

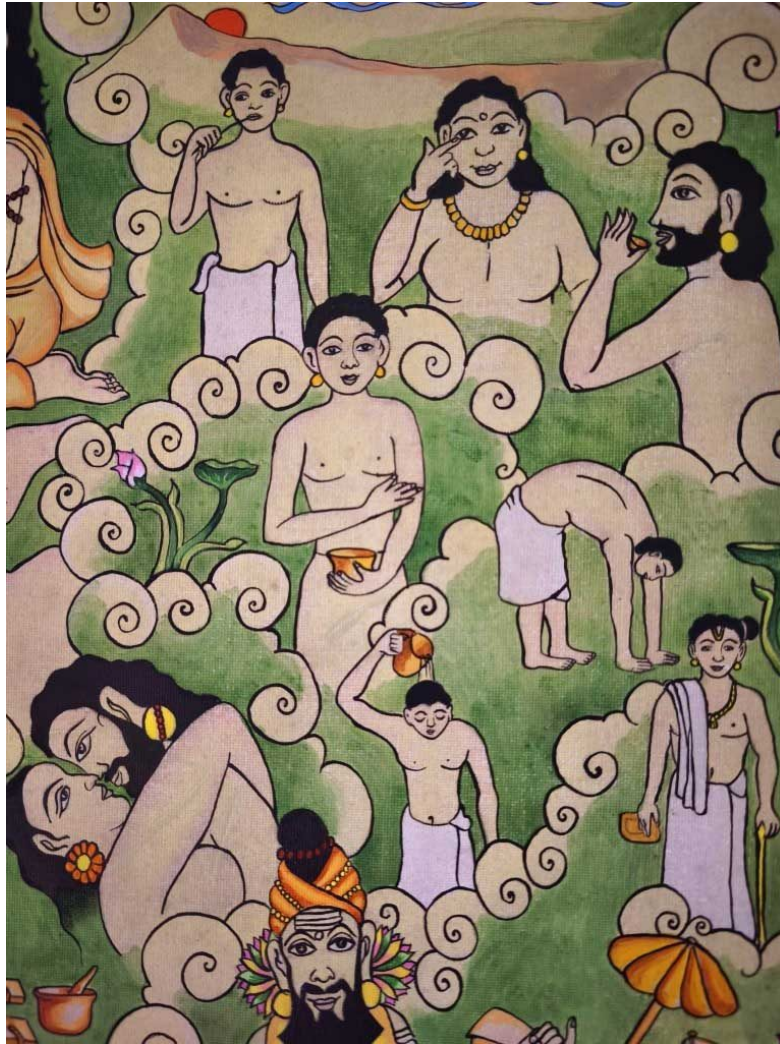


La cuisine devient un véritable outil thérapeutique. Les épices, les modes de cuisson et les associations d'aliments participent à l'équilibre des doshas et font partie intégrante du soin. Cette manière de pratiquer l'Ayurveda produit des solutions à la fois simples et durables, car elles s'inscrivent naturellement dans le mode de vie des personnes.

Bien avant que l'on parle de médecine personnalisée ou d'approche écologique de la santé, ces médecins avaient déjà compris qu'un protocole n'est réellement efficace que s'il peut s'intégrer dans la réalité quotidienne de celui ou celle qui le suit.

La routine quotidienne comme premier traitement : la Dinacharya

Dans la vision ayurvédique des Ashtavaidyas, la routine quotidienne – la Dinacharya – est une véritable colonne vertébrale de la santé. Avant même d'utiliser des préparations médicinales complexes, les médecins commencent par ajuster les rythmes fondamentaux de la vie.



L'attention se porte notamment sur l'heure du lever et du coucher, afin d'aligner le corps sur les cycles naturels. Le moment et la composition des repas sont également adaptés, tout comme la qualité du sommeil, considérée comme l'un des piliers de la vitalité. La journée débute souvent par des gestes simples de purification du corps (nettoyage de la bouche et de la langue, soins du nez, des yeux ou de la peau) qui font partie de l'hygiène quotidienne traditionnelle. À cela peuvent s'ajouter de simples pratiques de respiration ou de recentrage, choisies en fonction de la constitution de la personne.

À travers la Dinacharya, l'Ayurveda agit d'abord en stabilisant le terrain. La régularité des gestes et des rythmes soutient naturellement l'équilibre des doshas et renforce l'efficacité des autres traitements. La routine elle-même devient un soin à part entière.

De la maison des Vaidyas à votre propre Dinacharya



Recommandations de base de l'ayurvéda : Manger selon les saisons, privilégier les aliments locaux et frais, respecter les horaires des repas, manger dans le calme...

Ce qui est particulièrement inspirant dans la tradition des Ashtavaidyas, c'est cette intelligence du quotidien : partir de là où l'on se trouve, de ce qui est déjà disponible, et transformer progressivement son mode de vie.

C'est cette même philosophie qui a inspiré la conception du programme Dinacharya proposé par Anne Vanackère (3). Pensé pour s'intégrer aux rythmes de la vie contemporaine, ce programme est destiné à mettre en place une routine ayurvédique simple et réaliste. L'approche invite à utiliser ce qui est déjà présent dans l'environnement quotidien – la cuisine, la salle de bain, le foyer – comme une véritable « pharmacie ayurvédique ». Il offre enfin des repères pour transformer les moments clés de la journée, du matin au soir, en occasions de régénération et d'équilibre.

Les Vaidyas du Kerala se rendaient autrefois chez les habitants et les soignaient avec les plantes et les ressources de leur environnement immédiat. Cette sagesse demeure pertinente aujourd'hui : même loin de l'Inde, il est possible de s'en inspirer et de faire du quotidien un véritable allié de la santé. Texte : Anne Vanackère Photos : Brigitte Postel1 – Depuis le XXe siècle, l'Inde a mis en place une formation universitaire standardisée pour l'Ayurveda. Le diplôme principal est le BAMS (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery). Cependant, dans certaines lignées traditionnelles, notamment au Kerala, la transmission directe entre maître et disciple subsiste encore. Après leur formation universitaire, certains jeunes médecins choisissent de se former plus longuement auprès d'un Vaidya expérimenté afin d'approfondir l'approche clinique et la connaissance pratique des remèdes.

2 – Les doshas sont trois types d'énergies fondamentales (Vata, Pitta et Kapha) qui décrivent la manière dont le corps et l'esprit fonctionnent chez chaque personne. Se renseigner

3 – Anne Vanackère MD Vedic Psychology | Senior Ayurveda

Consultant www.ayurvedamodernexperience.in info.awakemyenergy@gmail.com www.awakemyenergy.com +33 (0)6 30 34 53 28 + 91 (0)92078 42992

Autres articles sur l'ayurveda

<https://universvoyage.com/dans-les-coulisses-des-ashtavaidyas-un-style-de-vie-ayurvedique-au-quotidien/>