Sreenilayam : dans les coulisses d’un authentique centre ayurvédique

6 octobre 2026 - Brigitte Postel

Oubliez le spa, la piscine à débordement et le massage à l’huile de coco entre deux jus de fruits frais. Le centre ayurvédique de Sreenilayam, dans la grande banlieue de Kozhikode, au Kerala, invite à une véritable immersion dans l’ayurvéda. Avec ses potions, ses soins quotidiens, ses massages aux huiles médicinales, ses rituels, ses interdits et cette étrange sensation d’être hors du temps. Le bien-être est là, indéniablement, mais l’ayurvéda va plus loin : il est envisagé comme une médecine holistique et, plus largement, comme une manière de vivre.

Le Kerala compte des milliers de centres consacrés à l’ayurvéda : hôtels, spas, cliniques, centres de bien-être… Pour qui souhaite entreprendre une véritable cure, difficile de s’y retrouver. L’offre est pléthorique, les tarifs très variables, souvent élevés, et, derrière une même appellation, les pratiques peuvent être très différentes. Car l’ayurvéda, encore mal connu de nombreux voyageurs occidentaux, connaît un succès croissant, porté par l’intérêt pour les médecines traditionnelles et les approches alternatives de santé, au risque dans certains cas de se réduire à un argument touristique.Dans cette offre foisonnante, Sreenilayam cultive une approche fort différente, entièrement tournée vers le soin et l’attention à la personne. Ici, pas de luxe ostentatoire ni de programme standardisé. Le centre accueille un nombre limité de patients et privilégie une prise en charge personnalisée, des traitements adaptés et un suivi biquotidien.

Bienvenue à Sreenilayam

D’abord, il y a les oiseaux. Multicolores, bavards, invisibles parfois sous l’épaisseur du feuillage des cocotiers, ils semblent s’être donné rendez-vous à Sreenilayam pour un concours permanent de vocalises. Chants, trilles, pépiements et cris étranges se répondent d’un arbre à l’autre.Puis viennent les bougainvilliers roses, les saris éclatants, les fragrances inconnues, les rires et les conversations en malayalam. Et la chaleur qui nous enveloppe dès la sortie de voiture. Un soleil tropical, voilé par la végétation, dans une moiteur qui donne à l’air une étrange densité. Et pourtant, au milieu de cette profusion végétale, de ces polyphonies d’oiseaux, une sensation s’impose : celle d’être soudain à l’écart du monde.Le centre est situé à Chathamangalam, dans la grande périphérie de Kozhikode, l’ancienne Calicut, sur la côte de Malabar. Pas de station balnéaire. Pas de transats. Pas de petit bistrot où commander un expresso. Pas même une piscine où aller faire trois brasses entre deux massages. Car Sreenilayam n’est pas un simple resort ayurvédique. C’est une clinique et la nuance a son importance.

Inde. Ayurveda Sreenelayam. Dès l’entrée, une statue de Ganesh, le dieu à tête d’éléphant, nous plonge d’emblée dans l’univers spirituel de l’Inde.

Le bâtiment respecte l’architecture traditionnelle du Kerala (Nalukettu) et les principes du Vastu (1) pour favoriser la bonne circulation des énergies. Les deux grandes maisons qui composent le centre peuvent accueillir quatorze patients au maximum. On compte sept chambres doubles réparties sur deux niveaux. Ajoutons à cela un patio fleuri, des salles de soins, une grande salle de yoga ouverte sur la nature, une bibliothèque, une salle à manger et une cuisine où s’affaire une petite équipe chargée de préparer des repas ayurvédiques soigneusement pensés pour chacun, selon les indications des médecins : inutile donc d’espérer négocier le menu du jour ! Car l’alimentation fait partie intégrante du traitement. Votre

assiette n’est que le début de l’histoire.

Ici règne le Dr Mali

Inde. Ayurveda Sreenilayam. Le Dr Mali et son épouse dont la gentillesse n’a d’égale que l’attention qu’elle porte à ses hôtes.

Le maître des lieux est le Dr Mali, médecin ayurvédique, accompagné d’un de ses fils, médecin lui aussi, et de deux doctoresses. Deux générations se côtoient autour d’une même tradition, avec un père et un grand-père formés dans la tradition des vaidyas, pour qui le soin dépasse les frontières du corps. Pour comprendre, il faut abandonner un instant nos repères. Dans la conception traditionnelle de l’ayurvéda, la santé ne se résume pas à l’absence de maladie. Elle correspond à un état d’équilibre plus vaste, dans lequel le corps, les sens, l’esprit et l’Atman, (que l’on peut approximativement traduire ici par le soi profond ou l’essence spirituelle et immuable de l’être), participent d’une même harmonie. L’être humain n’est pas considéré comme un organisme isolé, mais comme une partie d’un univers vivant avec lequel il entretient des relations constantes. Voilà qui place la barre un peu plus haut que le traditionnel « tout va bien, mes analyses sont bonnes ». Prévenir les déséquilibres, préserver la santé, adapter son alimentation, ses comportements et son rythme de vie font donc partie intégrante de la démarche. Et lorsque l’équilibre est rompu, il faut tenter de le restaurer. C’est précisément pour cela que nous sommes à Sreenilayam.

D’abord, passer entre les mains du maître des lieux

Le premier jour, nous avons une consultation avec le Dr Mali en personne et une des médecins. Il interroge, observe, évalue l'état de santé de chacun avant d'établir le « programme » des traitements. Programme qui n'a d'ailleurs rien de définitif : il sera ajusté au fil du séjour, en fonction de l'évolution du patient. Ici, pas de long discours pour savoir si l'on est plutôt Vata, Pitta ou Kapha, ni de savante dissertation sur sa prakriti (notre constitution propre). Ce n'est tout simplement pas le sujet. Le Dr Mali s'intéresse d'abord à la personne qui se trouve devant lui, à son état du moment, ses pensées, et à ce qu'il estime nécessaire de traiter. On est à contre-pied de l'image occidentalisée de l'ayurvéda, qui tend parfois à ramener cette médecine plurimillénaire à une simple typologie des doshas.

Une journée type

Inde. Aux premières heures de la matinée, promenade dans la campagne kéralaise, entre rizières et champs où les paysans sont déjà à l'œuvre.

Oubliez la grasse matinée. À 6 h 30, la journée commence par la prise des premiers médicaments et autres potions ayurvédiques que le Dr Mali a prescrits. Certaines passent presque inaperçues ; d'autres réveillent plus sûrement qu'un double expresso, lequel, de toute façon, est rigoureusement hors programme.À 7 heures, tapis de yoga. Et ne pensez pas y échapper ! Pendant une heure et demie, postures, étirements, mantra, méditation et respiration (pranayama) mettent le corps en mouvement sous l'œil attentif du professeur. Certains matins, le yoga cède la place à une marche dans la nature environnante. Une échappée bienvenue au milieu de la végétation tropicale, tandis que les oiseaux, eux, ont commencé leur séance de vocalises bien avant tout le monde.

Inde. Ayurveda Sreenilayam. Balade avec le docteur Mali, ses fils et des curistes dans la nature kéralaise.

Ce n'est qu'ensuite que vient le petit déjeuner. Une récompense méritée avant d'enchaîner avec les soins. Les thérapeutes expérimentés de Sreenilayam prennent alors le relais. Ici, la règle est simple : les femmes sont confiées aux thérapeutes femmes, les hommes aux thérapeutes hommes.

Le soin, un rituel à part entière

Avant chaque soin, le même rituel. Les thérapeutes joignent les mains et récitent une courte prière à Dhanvantari, divinité associée à l'Ayurvéda et à la guérison. Une façon de placer le soin sous sa protection, mais aussi de rappeler que, dans cette tradition, le geste thérapeutique ne se réduit pas à une technique.Puis vient le moment de s'installer, nu, sur une imposante table en teck, aussi belle que peu compatible avec l'idée occidentale du moelleux. Pas de serviette-éponge épaisse ni de table capitonnée : le bois est dur, luisant sous l'huile et taillé pour résister à des années de massages et à des « poids lourds ». Les thérapeutes entrent alors en scène. Abhyanga, Nasyam, Vasti, Kizhi, Shirodhara… derrière ces noms encore mystérieux pour le nouvel arrivant se cache tout un arsenal de soins, adaptés au fil de la cure. On était venu se reposer ; on découvre rapidement que, dans une cure ayurvédique, se soigner est presque un emploi à plein temps. Heureusement, le repos fait partie de l'ordonnance.L'huile médicinale, chaude, est versée généreusement sur le corps avant que ne commence un massage vigoureux à quatre mains, rythmé, méthodique, selon le traitement prescrit.On comprend vite que l'Abhyanga n'a pas grand-chose à voir avec le massage relaxant que l'on s'offrirait entre deux visites touristiques. Ici, on ne demande pas si la pression convient ni quelle musique d'ambiance on préfère. On s'abandonne aux mains expertes. Et sur la table en teck, « lâcher prise » prend soudain un sens très concret.

Parmi les soins ayurvédiques figurent les massages aux pochons, appelés pinda sweda ou kizhi au Kerala. De petits ballotins de tissu sont remplis, selon le traitement prescrit, de poudres de plantes, d'herbes, de feuilles ou d'autres préparations médicinales. Chauffés, parfois trempés dans une huile ou une décoction, ils sont appliqués sur le corps par pressions et mouvements rythmés. La chaleur se diffuse progressivement tandis que le thérapeute insiste sur certaines zones. Leur composition et le mode d'application varient selon la constitution du patient et le déséquilibre que le médecin cherche à traiter.

Après le massage, le ou la thérapeute vous lave de la tête aux pieds, avec la même attention que l'on accorderait à un bébé. Cette toilette fait partie intégrante du soin. Propre, détendu et quelque peu ramené aux délices de la petite enfance, on regagne ensuite sa chambre pour un temps de repos bien mérité.En effet, selon la cure suivie, la toilette elle-même obéit à certaines règles : les douches sont déconseillées et on évite même de se laver les cheveux pendant certaines phases du traitement. Vous l'aurez compris, le brushing et le maquillage perdent rapidement leur statut de priorité quotidienne.

Une vie réglée par la cure

Inde. Ayurveda Sreenilayam. Une thérapeute prépare les médicaments pour les patients.

Après le déjeuner, bio et adapté à chacun, une dizaine de minutes de marche dans le patio s'imposent, presque comme un rituel. L'après-midi est libre, mais inutile de rêver à une longue sieste : elle est déconseillée. On lit, on regarde nos mails, certains travaillent à distance…À 18 heures, retour aux médicaments et potions prescrits par le médecin, avant le dîner. Les potions arrivent avec une ponctualité remarquable. Certaines se laissent boire sans difficulté. D'autres ont manifestement été élaborées pour vérifier la sincérité de notre engagement dans la voie ayurvédique… Avec le sourire, puisque c'est pour notre bien.Quelques tours de patio et chacun regagne ses pénates : ici, on se couche tôt. Sauf certains soirs, où des spectacles de danses et musiques traditionnelles kéralaises viennent rompre agréablement le rythme des journées. Côté alimentation, l'ayurvéda ne plaisante pas avec les bonnes habitudes. Les repas sont pris à heures régulières, lentement, en mâchant consciencieusement. Pas question non plus de boire des litres d'eau à table ni de grignoter entre les repas : on attend que le repas précédent soit digéré avant de passer au suivant.Quant à la liste des interdits, mieux vaut ne pas être trop attaché à ses habitudes : aliments épicés ou acides, poisson, œufs, yaourt, farine blanche raffinée, produits réfrigérés ou réchauffés, plats préparés à l'extérieur, pâtisseries, thé, café, sucre, (remplacé éventuellement par du sucre de canne non raffiné), sans oublier l'alcool et le tabac. Autant dire que les premières heures peuvent demander un petit temps d'adaptation. Mais très vite, ce régime alimentaire participe pleinement au rythme de la cure : manger simplement, lentement, des produits frais, non réchauffés, et seulement lorsque la faim revient.

Panchakarma: purifier le corps pour retrouver l'équilibre

Inde. Kérala. Détails d’une représentation du panthéon ayurvédique peinte par Aleksandra Korneeva.

Une partie des traitements s’inscrit dans la logique du Panchakarma (2), ensemble traditionnel de cinq grandes procédures thérapeutiques de purification. Dans la conception ayurvédique, toute transformation produit des déchets que l’organisme doit éliminer. Lorsque ces mécanismes sont perturbés, leur accumulation est considérée comme susceptible de favoriser le déséquilibre. Le Panchakarma vise donc, dans ce cadre traditionnel, à favoriser l’élimination et à ramener progressivement l’organisme vers son équilibre.

Avant d’administrer la purge, le Dr Mali observe un court rituel. Le geste n’est pas étranger à la tradition ayurvédique : la Charaka Samhita prescrit qu’avant le virechana, la purge thérapeutique du Panchakarma, le traitement soit précédé d’invocations et de mantras. Le patient lui-même est invité à recevoir le remède l’esprit calme et concentré. Dans l’ayurvéda traditionnel, le soin engage ainsi le corps autant que les dispositions intérieures de celui qui le reçoit.Ici, le Dr Mali pratique quelques respirations de pranayama, cette maîtrise consciente du souffle issue de la tradition yogique, avant de poursuivre son rituel et de donner le remède au patient. Une manière de se recentrer et de se préparer intérieurement à l’acte thérapeutique.

Sur le papier, l’idée de purification est séduisante. Dans la pratique, elle possède un sens très concret. Car les traitements ayurvédiques ne se résument pas aux agréables massages à l’huile chaude dont les brochures touristiques sont friandes.Dans des centres authentiques comme Ayurvedam Sreenilayam, la purge n’est pas un acte isolé mais une étape majeure du processus de Panchakarma. Le corps subit une semaine de massages à l’huile chaude (Abhyanga) pour mobiliser les toxines (Ama) accumulées dans les tissus profonds puis les éliminer par les voies naturelles (Virechana). Chaque jour, le massage touche des

couches de plus en plus profondes du corps. Le septième jour, c'est le jour J : nous devons éliminer ces toxines. Après un petit rituel, le médecin nous administre une substance purgative spécifique (plantes médicinales ou huiles adaptées au profil ou dosha de la personne). Cela induit une évacuation contrôlée visant principalement à nettoyer le système digestif. S'ensuit une phase de réalimentation et régénération progressive et de repos pour reconstruire le feu digestif.Après la purge, on pensait en avoir fini avec les « grandes manœuvres ». Erreur. La suite du programme nous fait expérimenter le vasti ou basti, selon la langue, le lavement thérapeutique ayurvédique, à base aide d'huiles médicinales ou de décoctions de plantes. Il constitue lui aussi l'un des traitements majeurs du Panchakarma. Peu glamour sur le papier, certes, mais parfaitement naturel et normal ici. Notre dignité occidentale apprend à faire preuve de souplesse.

Une certaine complicité entre curistes

Inde. Une des salles de soins du centre Ayurveda@Sreenelayam.

Entre les quelques patients du Dr Mali, les liens se nouent rapidement. On se croise, on s'observe, on échange ses impressions. « Qu'est-ce que tu as aujourd'hui ? » devient une question parfaitement naturelle. On se raconte. On se félicite d'une amélioration.Une sorte de solidarité entre patients s'installe, transformant peu à peu les contraintes de la cure en anecdotes partagées. Les journées passent finalement assez vite. Soins. Repas. Potions. Marche régulière. Quelques exercices sur les vélos. Repos. Et, curieusement, quelque chose se produit : le temps cesse d'être un problème. On ne cherche plus vraiment à le remplir à tout prix.Chez de nombreux patients, le Dr Mali obtient des résultats remarquables. Plusieurs d'entre eux que nous avons côtoyés nous ont fait état d'améliorations très nettes, voire de guérison. Les témoignages que nous avons recueillis, de vive voix ou au fil des pages du

livre d’or de la clinique, sont unanimement élogieux. Avec parfois un certain étonnement devant les effets d’un quotidien finalement très simple et entièrement recentré sur soi. Une curiste raconte être arrivée sans grande ambition : elle voulait simplement perdre du poids, retrouver un sommeil profond et évacuer le stress accumulé au travail. Elle confie être repartie avec bien davantage : l’expérience l’aurait décidée à changer son mode de vie et jusqu’à sa manière de penser. D’autres découvrent qu’une journée peut parfaitement se remplir de yoga, de soins, de quelques repas, d’une promenade et de beaucoup de repos. On vient ici pour se soigner et l’on réapprend, presque à son insu, à ne rien faire d’autre que prendre soin de soi. Le lieu est si paisible, et la coupure avec le quotidien si profonde, que certains en ont fait un rendez-vous annuel et reviennent, année après année, retrouver le Dr Mali et Sreenilayam. Une certitude, en revanche : ici, personne ne promet de remettre le corps en ordre en un week-end. Les traitements peuvent durer plusieurs semaines et, dans certaines maladies chroniques, plusieurs mois.Au terme d’un mois, l’heure est venue de refaire les valises. Mais on ne quitte pas tout à fait Sreenilayam. Il reste la gentillesse de cette famille Mali qui nous a si chaleureusement accueillis, la bienveillance des thérapeutes, une forme d’apaisement retrouvé. Et surtout une idée, presque déroutante dans nos vies pressées : la santé ne consiste pas seulement à réparer ce qui ne fonctionne plus, mais aussi à préserver un équilibre. À Sreenilayam, on a le temps de l’éprouver.

Quand se soigner signifie aussi changer sa manière de vivre

C’est peut-être là que Sreenilayam permet de mieux comprendre l’ayurvéda. Car cette médecine traditionnelle ne dissocie pas la santé de la manière dont nous menons notre existence. Alimentation, sommeil, pensées, paroles, comportements, relations aux autres et environnement participent d’un même équilibre. Cette conception rejoint la notion de Dharma, qui renvoie notamment à l’idée d’une conduite juste et d’une existence accordée à un ordre plus vaste. Nos actions, nos paroles et nos pensées produisent des conséquences : c’est le principe du Karma. La santé elle-même s’inscrit donc, dans cette vision, dans une manière d’habiter le monde. Il ne suffit plus de prendre son médicament à huit heures et

de reprendre exactement la même vie à huit heures cinq. Voilà qui complique sérieusement les choses, mais qui les rend aussi beaucoup plus intéressantes…1 – Le Vastu, art indien de l’architecture, comparable au feng shui chinois, cherche à harmoniser un bâtiment avec les éléments naturels, les points cardinaux et les énergies du lieu, afin de favoriser équilibre et bien-être de ses occupants.2 – Durée recommandée : Pour un Panchakarma complet incluant une phase d’élimination/purge efficace, les séjours durent généralement 2 à 3 semaines.

Texte et Photos : Brigitte Postel

Se renseigner

Dr Mali, médecin diplômé en médecine et chirurgie ayurvédiqueChathamangalam,National Institute of Technology (Via),Calicut – 673601Téléphone : +91 9847212309Email : drkrvmali@yahoo.comhttps://ayurmali.com/Anne VanackèreMD Vedic Psychology | Senior Ayurveda Consultantwww.ayurvedamodernexperience.inannekv@ayurvedamodernexperience.frwww.awakemyenergy.com+ 33 (0)6 30 34 53 28+ 91 (0)92078 42992

https://universvoyage.com/sreenilayam-dans-les-coulisses-dun-authentique-centre-ayurvedique/