

Inde – Kerala : Cure ayurvédique à Somatheeram

4 novembre 2016 - Brigitte Postel



C'est au Kerala, berceau de l'Ayurveda, que nous sommes allés suivre une cure ayurvédique. Trois semaines en totale immersion dans un centre spécialisé : Somatheeram Ayurvedic Health Resort.

Après les 12 heures d'avion, nous voici plongés dans un monde paisible et enchanteur. Une noix de coco fraîche et un collier de jasmin en signe de bienvenue, et on nous accompagne à notre chambre située dans une maison de style kéralais.

Demeures traditionnelles de l'aristocratie du sud de l'Inde, les maisons en bois sont ouvertes sur la nature. Elles sont équipées de mobilier antique.

Quelques heures de repos bercés par le roulis des vagues et nous sommes prêts pour notre première consultation médicale. Le centre de traitement est largement ouvert sur la nature (il fait 30 ° C). Dans la salle d'attente, on croise d'autres curistes venus du monde entier ainsi que les médecins et thérapeutes.

On reconnaît chacun à sa couleur : les curistes ont un peignoir de coton bordeaux, les thérapeutes femmes sont en sari bleu et les thérapeutes hommes en pantalon et chemise sable.

Deux médecins reçoivent chaque curiste, un jeune et un plus expérimenté. Jusqu'à récemment la transmission de ce savoir ancestral se faisait oralement et en sanscrit, de maître à élève. Aujourd'hui, les aspirants médecins suivent un cursus qui les conduit à acquérir un savoir médical, à cultiver les plantes, à les reconnaître et bien sûr à connaître les principes de l'Ayurveda, la plus vieille médecine au monde (Ayurvédā, signifie science de la vie ; Ayur : vie, Veda : science). En Inde, six années d'études après le bac, suivies de deux années d'internat, et d'au moins encore deux autres années de pratique sont nécessaires avant d'être déclaré médecin ayurvédique. A noter que certains des praticiens sont également diplômés en médecine « conventionnelle ».

Déterminer la Prakruti

Avant de nous recevoir, on nous remet un livret expliquant les principaux fondements et la philosophie de l'Ayurveda. La première consultation a pour objet de déterminer la Prakruti, c'est-à-dire notre constitution naturelle de base déterminée au moment de notre conception à partir des cinq éléments éternels (éther, air, feu, eau, terre) qui existent dans la gamète mâle et la gamète femelle. Nous sommes ainsi dotés à la naissance de trois énergies fondamentales, les doshas, lesquelles gouvernent toutes nos fonctions vitales. Connues sous les noms sanskrits de vata (espace et air), pitta (feu) et kapha (eau et terre), elles coexistent en chacun de nous selon une combinaison unique, qui signe notre constitution spécifique sur les plans physique, émotionnel, intellectuel et spirituel. Lorsque leur équilibre est préservé, santé, longévité, bien-être sont au rendez-vous. Lorsqu'il est rompu (par nos habitudes de vie, notre alimentation, le stress, le changement de saison...), troubles physiques, psychologiques et maladie(s) peuvent survenir.

Selon l'Ayurveda, il existe sept types différents de Prakruti : trois avec un dosha prédominant (pitta, kapha, vata), trois qui sont un mélange de deux doshas (vata/pitta, vata/kapha, pitta kapha) et un dans lequel les trois doshas semblent avoir une influence égale. Ce qui est traité dans la médecine traditionnelle occidentale comme une maladie sera considéré, selon les enseignements ayurvédiques, comme un symptôme et la conséquence d'un dosha en déséquilibre.

Kérala. Somatheeram. Ce jeune médecin débute l'auscultation par la prise de la tension artérielle.

Pour établir son diagnostic et mettre en évidence un déséquilibre des doshas, le praticien s'appuie sur trois méthodes : l'auscultation, l'observation de différents signes et symptômes physiques et un questionnaire sur notre état d'esprit et nos pratiques spirituelles (et pas religieuses). Pour établir notre type constitutionnel, les médecins font tout d'abord une auscultation longue et complète : pouls, tension, poids, examen de la langue, auscultation cardiaque, teint de la peau, taille et couleur des yeux, dents et gencives (dents de taille normale et jaunissante sont un attribut pitta, de grande dents blanches et des gencives solides sont en faveur de kapha par exemple), qualité de l'appétit, de la digestion et du transit, de la peau, des ongles, des cheveux, puissance de la voix (voix faible, tremblante, et élocution rapide sont en faveur de vata), etc. Pour le pouls et le cœur, la doctoresse en chef vérifie les résultats annoncés par notre jeune médecin.

« Le diagnostic du pouls (Nadi Pareeksa) est très important en Ayurveda, explique le médecin ayurvédique. Avec l'expérience, on arrive à en déduire l'état physique intérieur du patient. »

La constitution de l'esprit en médecine ayurvédique

Cette auscultation est suivie d'un questionnaire sur les antécédents familiaux, le mode de vie, quels sont mes rêves, mes goûts préférés (acide, sucré, salé, amer, pimenté, astringent) ? Quelques questions, parfois très inattendues, permettent d'évaluer l'état d'esprit : suis-je optimiste ou pessimiste, quelles

sont mes réactions face à l'échec, est-ce que je m'énerve facilement, ai-je tendance à m'exprimer de façon claire ou confuse, suis-je anxieuse, ma mémoire est-elle bonne ?

Pour la médecine ayurvédique, il n'y a pas que les trois doshas qui entrent en jeu. L'esprit aussi a sa propre constitution. Le malade est toujours considéré et traité comme un tout.

L'esprit d'une personne se classe en trois propriétés ou qualités spécifiques à l'esprit, les Triguna : Satva, l'essence ; Rajas, l'énergie ; Tamas, la matière. Satvic est l'état d'esprit le plus haut et le plus pur, ce qui est très rare ! Mais l'Ayurveda a pour but de nous guider vers cet état. Raison pour laquelle on nous propose de pratiquer méditation et yoga pendant la cure. L'ayurveda considère donc, comme cause de maladie, le corps, l'esprit, le karma, et pas seulement les facteurs internes ou externes. « Nos pratiques nécessitent, pour être mises en œuvre, un rapport d'égalité entre nous-mêmes et les personnes que nous accompagnons, précise notre médecin. Nous sommes à leur écoute et nous estimons que nous ne savons pas à la place de la personne ! »

Thérapie de désintoxication ou Panchakarma

À l'issue de la première consultation je sais que je suis vata/pitta. Rendez-vous est pris le jour même pour commencer une cure détox et préparer le corps au traitement complet de désintoxication ou Panchakarma. Ce protocole de traitements cherche à rétablir l'équilibre de l'organisme et à le purifier en profondeur (Pancha signifie cinq et karma action, désignant par là les cinq purifications (shodanas) originels qui forment les cinq étapes du traitement, mais qui aujourd'hui, ne sont plus toutes appliquées par manque de temps des curistes). Je suis alors confiée aux mains expertes de deux thérapeutes qui vont réaliser mes soins pendant tout le séjour. Jusqu'au jour de purgation, le rituel est toujours le même : après la visite médicale quotidienne, on me donne à boire un verre de ghee chaud, du beurre clarifié que certains curistes trouvent difficile à avaler, mais qui en fait a un petit goût de noisette. « Les toxines accumulées dans votre organisme perturbent l'équilibre de vos doshas, m'explique ma thérapeute. L'oléation au ghee désincruste les impuretés, les fluidifie pour faciliter leur évacuation ».

Si les massages requièrent d'être totalement nu, ils sont pratiqués par des thérapeutes respectueux de la pudeur des curistes.

Suivent, pendant une semaine, deux à trois heures de massage d'affilée quotidiens avec des huiles personnalisées avec des plantes choisies selon la constitution et les besoins spécifiques de chacun. Pas moins de 14 plantes pour ma part dont du gingembre, Asparagus racemosus, régénérant pour vata, pitta et pour le système reproducteur, cèdre de l'Himalaya et poivre long... Un parfum exquis et des mains expertes qui rendent ces moments délicieux. Mais pas toujours de tout repos, car ces massages (du sommet du crâne aux doigts de pieds) ne sont pas des papouilles. Les huiles doivent pénétrer en profondeur tous les tissus de l'organisme pour déloger les toxines, ce qui permettra de les faire migrer jusqu'au tractus digestif pour les expulser.

Après chaque séance de massage, on se repose une heure sans prendre de douche afin de permettre aux huiles de bien pénétrer dans l'organisme. Evidemment, pendant tout le séjour, le tabac, le thé, le café, l'alcool, la télévision, la radio, les bains de mer et le bronzage sont déconseillés. Les repas, totalement végétariens, et les médications ayurvédiques font partie du traitement médical.

Buffet de Somatheeram. Les mets dépendent de notre nature et des raisons pour lesquelles nous suivons une cure.

Mis à part les crudités et l'« herbal water » valables pour chaque curiste, le menu est individualisé mais varié et préparé selon les textes traditionnels de l'Ayurveda. Ce n'est pourtant pas toujours facile de basculer son alimentation du jour au lendemain. Mais le cadre enchanteur, le fait de suivre une cure avec

un but défini, l'attention des thérapeutes, nous font vite relativiser. On lâche prise et on oublie nos mauvaises habitudes. Peu à peu, on découvre l'art de prendre soin de soi.

Purgation et régénération

Après un bain de vapeur aux plantes de 15 à 20 minutes pour liquéfier les toxines (ama) (selon indication médicale car non conseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques et circulatoires), et après cette étape cruciale de préparation du corps, voici venu le fameux jour de la purgation (contre-indiquée chez la femme enceinte), sujet de conversations plus ou moins drôles entre curistes. Cette procédure ne dure en principe qu'une journée et permet d'éliminer les impuretés accumulées dans les intestins. Elle débute tôt le matin, vers 7h, pour ne pas amputer une nuit de sommeil. Le purgatif se compose d'huile de ricin associée à différentes plantes. Lorsque tout est évacué et que les selles ne sont plus qu'eau (ce qui prend entre 4 et 8 heures selon les personnes), on peut se réalimenter progressivement. Tout d'abord en buvant de l'eau de noix de coco, très riche en oligo-éléments, puis en mangeant un gruaud de riz très léger.

Après la purification, la régénération est nécessaire pour stabiliser les doshas. Cette étape a pour but de remettre le corps et l'esprit dans un état d'harmonie avec la nature, de prévenir les maladies. La méditation joue alors un rôle important. Elle favorise l'élimination de l'ama mental créé par des émotions négatives. N'oublions pas que pour l'Ayurveda, il faut faire attention aux niveaux physique, émotionnel et spirituel, l'alimentation et le mode de vie restant essentiels.

Le navarakizhi est un massage de tout le corps est réalisé avec des petits sacs en tissu contenant une préparation à base de riz narva (riz du Kerala), et de lait.

Pendant les deux semaines que nous avons encore à passer, différents massages vont nous être donnés avec des préparations d'huiles végétales, des poudres à base de plantes, des laits de chèvre ou de vache médicamenteux et des huiles médicinales issus de macérât de plantes. Pour en citer quelques uns : Udvarthanam (massage énergétique effectué avec des poudres d'herbes médicinales par deux thérapeutes dans les cas d'obésité et de rhumatismes) ou encore lepanam (enveloppement du corps avec une pâte d'herbes médicinales, très efficace dans les maladies inflammatoires). À noter que différents massages peuvent se succéder dans la même séance.

Le Shirodara (écoulement lent et constant, d'un filet d'huile tiède macérée avec des plantes sur un point bien précis du front) procure une relaxation intense.

Outre les programmes aminçissants et détox, le centre propose des cures de traitement du psoriasis, du mal de dos et du cou, et même un programme beauté... Une cure seule est-elle vraiment utile ? Oui, répondrais-je car elle permet d'éliminer des toxines accumulées parfois pendant des années. La culture occidentale n'apprend pas à le faire au quotidien. Séance après séance, les tensions musculaires et nerveuses sont dénouées. Au final, on repart avec un réel mieux-être physique et psychologique. En outre, la cure donne des clés pour changer en douceur nos comportements alimentaires et notre hygiène de vie.

Bungalows et villas sont disséminés dans un superbe jardin tropical surplombant l'océan.

Le centre ayurvédique de Somatheeram a été récompensé chaque année depuis son ouverture par le gouvernement du Kerala qui lui a décerné le titre de « Meilleur Centre Ayurvédique » pour la qualité de ses soins. <http://www.somatheeram.org>

Trois doshas : VATA, PITTA, KAPHA :

- VATA est l'élément air et espace ou éther, principe du mouvement, de la respiration, de la circulation et des pensées.

- PITTA est l'élément feu et eau contrôle le métabolisme et la digestion.
- KAPHA est l'élément eau et terre contrôle la structure du corps.

Les trois doshas sont présents dans chaque cellule de l'organisme humain. Ils relient l'être humain à la nature et à l'univers. Une bonne santé dépend de l'équilibre des trois doshas.

Texte : Brigitte Postel Photos : Brigitte Postel et Somatheeram (Photos massage homme et Shirodara).

Contact

Anne Kanjookkaran Vanackere + 33 6 30 34 53 28 amsha@amshakerala.com www.amshakerala.com

Autres articles sur l'ayurveda

<https://universvoyage.com/inde-kerala/>