

Tout comprendre de ma cure Ayurveda en Inde, même si je ne parle pas anglais !

Laura Azenard

Avec la collaboration du Dr Deepa du Rajah Hospitals

Table des matières

Introduction	5
Chapitre 1 - La médecine Ayurveda	6
Chapitre 2 - La consultation	8
Les doshas	8
Vâta, le mouvement	9
Pitta, la transformation	10
Kapha, la préservation	10
L'examen clinique ayurvédique	11
Chapitre 3 - Les traitements	13
Shodhana Chikitsa et son Panchakarma	13
Vamanam – purge vomitive	15
Virechanam – purge laxative	15
Nasyam - application d'huile médicamenteuse dans le nez	16
Sneha Vasthy et Thaila Vasthy – lavement à l'huile	17
Kashaya Vasthy - lavement aux décoctions et à l'huile	18
Shamana Chikitsa - plantes par voie orale et applications externes	18
Rasayana - rajeunissement et « ghee thérapie »	19
Chapitre 4 - Les massages	21
Uzhichil, Abhyanga - massage profond à l'huile	23
Pizhichil – écoulement d'huile et massage délicat	23
Dhanyamla Dhara - versement d'un liquide chaud fait de céréales	24
Udwarthanam - massage énergétique, drainage lymphatique	24
Elakizhi, Pathrapotala - massage aux tampons avec plantes fraîches	25
Podikizhi - massage aux tampons avec poudre de plantes	25
Narangakizhi - massage aux tampons avec ingrédients frits	26
Navarakizhi - massage aux tampons avec du riz Navara	26
Shirodhara - écoulement d'huile sur le front	27
Thakradhara	27
Kashayadhara	27
Ksheeradhara	28
Thailadhara	28

Table des matières

Chapitre 5 - Les soins	29
Lepanam - cataplasme de plantes	29
Thalam - application d'huile et/ou pâte sur la tête	29
Upanah - cataplasme de plantes maintenu 12 heures	30
Naleeswedana - sudation de la tête et du visage	30
Ksheeradhooma - sudation du corps	31
Dhoomapanam – inhalation de vapeur médicamenteuse	31
Avagaham - bain de décoction tiède de plantes	31
Kateevasthy - application d'huile chaude dans un puits sur le dos	32
Shirovasthy - application d'huile chaude dans un puits sur la tête	32
Thalapothichil - emballage de la tête avec une pâte	33
Pichu – application d'huile chaude aux plantes	33
Netra Tharpanam - soin des yeux	34
Putapakam - nettoyage des yeux	34
Nethradhara - lavage des yeux	35
Ksheeradhara - le bain royal rajeunissant	35
Kashaya - sudation dans un bain de vapeur	35
Raktamoksha - saignées par des sangsues	36
Chapitre 6 - Les compléments alimentaires	38
Chapitre 7 - L'alimentation	41
Chapitre 8 - L'activité physique	43
Le Yoga	43
Les chakras	44
Chapitre 9 - Journée type	45
Chapitre 10 - Retour à la maison	47
Chapitre 11 - Choisir son centre	49

Introduction



Vous êtes de plus en plus nombreux à souhaiter vivre une cure ayurvédique sans pour autant savoir véritablement ce qui vous attend. Le but de ce manuel est de vous permettre de comprendre ce qu'une cure propose sans pour autant aborder toute la complexité de cette fabuleuse médecine.

J'ai écrit ce livre en collaboration avec le Docteur Deepa, diplômée du renommé Ayurveda College Kottakkal, affilié à l'Université de Calicut. Elle dirige les centres Rajah Ayurveda dans le Kerala depuis plus de 14 ans. Je l'ai rencontrée, il y a 7 ans, en fréquentant à mes 40 ans un de ses centres afin de venir à bout d'une arthrose carabinée. A cette époque-là, j'étais bien loin de la naturopathie et d'une démarche holistique. J'ignorais que mon arthrose était née d'un déséquilibre de ma constitution. J'en suis repartie solide sur mes genoux et surtout avec un sentiment de sérénité et en même temps de puissance, d'alignement entre mon corps et mon esprit.

Epoustouflée par cette approche et le professionnalisme du centre, j'ai souhaité le faire découvrir au plus grand nombre. J'accompagne ainsi depuis plusieurs années des curistes dans un centre Rajah Ayurveda, l'Eco Beach. Mon objectif est de limiter les appréhensions relatives au voyage, à la pratique de la langue anglaise parlée dans ces centres et à ce pays si contrasté qu'est l'Inde. Ce sont les témoignages des curistes qui ont nourri mon envie de vous expliquer ce qui se passe dans une cure. Comprendre ainsi toutes les étapes, vous rendra plus acteur si vous suivez un jour une cure..

La médecine Ayurveda



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'Ayurveda est « *une médecine traditionnelle incluant différentes pratiques, approches, connaissances et croyances en matière de santé, utilisant des médicaments à base de plantes, d'animaux et de minéraux, des thérapies spirituelles, des exercices et techniques manuelles, appliqués seuls ou en combinaison, dans le but de maintenir le bien-être ainsi que de prévenir, diagnostiquer ou traiter la maladie.* »

Mais l'Ayurveda est bien plus qu'une médecine ou un enchaînement de massages. Littéralement, on pourrait traduire le terme sanskrit « **Ayur Veda** » par « Science de la Vie » mais selon l'Érudit ayurvédique antique Charaka, « **Ayu** » comprend le corps, l'esprit et l'âme. L'Ayurveda est un art de vivre, une philosophie. Elle se préoccupe de votre aptitude à la Vie sous tous ses aspects : corporel, mental et spirituel. Elle aide à maintenir ou retrouver l'équilibre et l'harmonie entre votre corps, votre esprit, votre âme. Voilà pourquoi dans un centre Ayurveda, tout est pensé pour vous inviter à une hygiène de pensée, mais aussi de posture, de respiration, de lâcher-prise, de comportement... d'où l'esthétisme réfléchi et travaillé des lieux, la présence de cours de yoga et de méditation, l'empathie de vos médecins, de vos masseurs et également de l'ensemble du personnel. Elle est un système qui utilise des principes pour maintenir votre santé en gardant votre corps, votre esprit et votre âme, votre constitution dans l'équilibre parfait avec la nature.

• **Vous êtes en bonne santé ?** C'est merveilleux, n'attendez pas d'être souffrant pour suivre une cure. L'Ayurveda est une médecine de prévention. Ne seraient-ce que le temps qui passe et les changements de saison, déséquilibrent votre constitution. En maintenant l'équilibre de celle-ci et en adoptant une hygiène de vie qui la protège, vous vous maintenez en bonne santé.

• **Vous êtes malade ?** La maladie est l'expression d'un déséquilibre de votre constitution et d'un système immunitaire fatigué. Une cure permet de limiter, voire de faire disparaître certains troubles ou maladies en rééquilibrant votre constitution et l'énergie d'autodéfense nécessaire. Elle permet également de débarrasser votre corps et votre esprit de ce qui les affaiblit et en stimulant l'auto-guérison. C'est une médecine de terrain et non d'urgence, il vous faut être patient. Voilà pourquoi une cure se conçoit sur une durée minimum de 2 à 3 semaines.

La médecine Ayurveda obtient des améliorations substantielles sur les rhumatismes, le diabète, le surpoids, les allergies, la fibromyalgie, la gestion du stress, les maladies chroniques. Mais dresser la liste des maladies susceptibles d'être traitées est inutile. Cette médecine de terrain agit sur tous les symptômes, même ceux des maladies neuro-dégénératives lorsqu'elles sont prises en charge suffisamment tôt (Parkinson, sclérose en plaque, Alzheimer...).

Suivre une cure permet d'équilibrer votre constitution mais également de se ressourcer, de se détoxiner, de renforcer son système immunitaire, de faire diminuer ou disparaître certains dysfonctionnements ou maladies. Ces résultats, souvent incroyables, se méritent. Selon ce qui vous amène, la cure peut être fatigante, voir éprouvante. Elle demande un engagement, une implication de votre part, une confiance envers vos thérapeutes. Rassurez-vous, vous serez porté par l'omniprésente bienveillance qui caractérise les médecins indiens et également l'ensemble du personnel que vous croiserez dans le centre.

d'arthrites inflammatoires, les maladies de la colonne vertébrale et les maladies dégénératives neuromusculaires.

Narangakizhi - massage aux tampons avec ingrédients frits

Ici, les sacs sont remplis de morceaux de citron frits et d'autres ingrédients tels que de la poudre de curcuma, des copeaux de noix de coco, des graines de fenugrec et de sésame, de grains de cheval, etc. Tous ces ingrédients ont été frits jusqu'à ce qu'ils soient devenus tendres. Le mélange est ensuite mis dans des sacs qui sont chauffés dans de l'huile de neem ou de l'huile de ricin tout le long du soin par une troisième personne.

Les propriétés de cette composition sont antalgiques et anti-inflammatoires. Les douleurs articulaires sont soulagées mais également la sciatique, les douleurs au bas du dos, la spondylose (maladie dégénérative de la colonne vertébrale), l'arthrite inflammatoire aiguë.

Navarakizhi - massage aux tampons avec du riz Navara

Il s'agit d'un « savonnage » à quatre mains avec des sacs remplis d'un riz spécial (**Navara**), aux propriétés médicinales. Ce riz est cuit dans un mélange de décoction de plantes et de lait de vache jusqu'à ce qu'il soit tendre. Il est ensuite mis dans des sacs en coton et réchauffé dans le même mélange de décoction à base de plantes et de lait de vache tout au long du massage par une troisième personne.

C'est un massage assez doux et les tampons sont appliqués de manière circulaire sur le corps, et en particulier sur les articulations des **jambes (sakthi)**.

L'application de ces tampons nourrissants et chauds soulage la douleur et la raideur articulaire, nourrit votre peau et les structures sous-jacentes, améliore tous types de dégénérescence nerveuse, les engourdissements, les sensations de brûlure, la faiblesse générale, l'atrophie musculaire, les AVC.

