MA CURE AYURVÉDIQUE *en Inde*

PAR CLAIRE DHOUAILLY

*En se rendant en Inde il y a dix ans, notre journaliste a découvert des vacances pas comme les autres. Depuis, la médecine traditionnelle locale lui permet d'**affronter l'hiver avec une énergie jamais ressentie auparavant.** Ici ou là-bas, la cure ayurvédique serait-elle la nouvelle thalasso ?*

RICH HENDRY/GALLERY STOCK

La première fois, c'était en 2009. J'ai atterri à l'Ayurvedic Health Resort Somatheeram, dans le Kerala, en Inde, un peu par hasard. À l'époque, je ne voyais dans ce centre qu'une occasion de me dépayser. J'ai d'ailleurs été captivée par la beauté des lieux, la végétation luxuriante, les cottages typiques, mais je n'ai pas suivi un seul cours de yoga et, à force d'être huilée chaque jour de la tête aux pieds, j'en ai eu vite marre des massages. Rétrospectivement, je pense que je n'étais pas prête au lâcher-prise que réclame la cure. Je n'en ressentais pas le besoin non plus. J'arrivais du Rajasthan où j'avais passé quinze jours itinérants fabuleux : rester à ne rien faire au même endroit ne m'a pas vraiment séduite. Mais, dans la vie, on évolue. En me mettant plus sérieusement au yoga, j'ai compris que ralentir pourrait m'aider à mieux gérer mon stress.

Une façon d'agir pour mon avenir

Deux ans plus tard, j'ai donc retenté l'expérience et je me dis merci. Cette fois-là, je suis partie en novembre, bien fatiguée. Et suis rentrée regonflée à bloc pour tout l'hiver. Désormais, j'y retourne dix jours tous les ans. J'ai pris conscience qu'ici je pouvais vraiment agir pour mon bien-être. Je ne suis pas la seule, le centre est fréquenté par beaucoup de fidèles. Parmi eux, certains de mes amis. « Je me sens équilibré quand je rentre », me confie l'un d'eux. Une autre souligne le fait d'avoir les idées plus claires. Je confirme. Certains curistes viennent pour retrouver le sommeil ou perdre leurs kilos, d'autres pour se détoxifier après une chimio ou atténuer les symptômes d'une maladie chronique. Les expériences de chacun renforcent ma conviction que j'agis aussi pour mon avenir, pour vieillir en bonne santé.

Le premier contact avec l'ayurvéda se fait dès la consultation d'arrivée avec un médecin. Les années passant, je n'apprends plus grand-chose sur ma constitution. Je suis *pitta-vata,* un bilan qui oriente le choix des massages et des potions aux plantes à avaler chaque jour. En revanche, j'ai appris à me passer d'explications. Le lâcher-prise commence par ne pas chercher à tout comprendre. L'autre chose importante que j'ai comprise : il est inutile de dire que je suis stressée. D'ailleurs je le suis moins (à force de venir ici ou peut-être avec l'âge ?). La réponse des médecins n'est pas un remède, mais une question : « Pourquoi ? » Au fait, oui, pourquoi ? Objectivement, tout va globalement bien dans ma vie. Venir >>

>> en Inde a cet effet que n'aurait pas un séjour en France : remettre les choses à leur juste place. D'ailleurs, leur expression favorite est *« no problem »!* Elle me revient en tête parfois, à Paris, quand je m'énerve pour rien.

Chaque journée se déroule de la même manière. Méditation à 6 h 30... mais je n'arrive pas à me lever aussi tôt. Heureusement rien n'est obligatoire. J'attaque donc avec le cours de hatha yoga à 7 h 30 avec James Varghese, un visage et une voix de vieux sage que j'aspire à retrouver tous les ans. À 16 heures, je suis prise en charge pour deux heures de traitement par ma masseuse Sridevi : massages à l'huile, pochons d'herbes tamponnés sur la peau, théières de lait chaud versées en rythme sur le corps, *shirodhara* – le fameux filet d'huile s'écoulant sur le front. J'expérimente la sensation d'être entre deux eaux, à la fois consciente et rêvant comme en plein sommeil. Les masseuses ont toutes une attitude et une main extrêmement maternantes que je n'ai retrouvées nulle part ailleurs. Me sentir revenir presque à l'état d'enfant est l'une des choses qui m'ont le plus déconcertée les premières fois. Le reste de la journée est consacré à lire au bord de la piscine ou à la plage, bercée par les rouleaux de l'océan Indien. Je n'ai besoin de me lever que pour aller me nourrir. Ici, les plats, végétariens, composés de nouvelles saveurs savamment épicées, sont un vrai plaisir.

Une forme de renaissance

« Tu vas aussi raconter la purge ? », me demande un ami habitué des lieux à qui je parle de mon article. J'y viens. Le principe de cette cure est de chasser les toxines. Faire le ménage dans le corps permet de restaurer l'énergie et de stimuler les défenses immunitaires. La purge donc, appelée *panchakarma,* arrive vers le quatrième jour. Elle permet d'évacuer les toxines mobilisées par les massages, mais aussi de détoxifier le foie et la vésicule. C'est un peu le « climax » du séjour pour les médecins et les masseurs, très excités pour vous le jour J, et encore plus le lendemain si vous leur dites être allé de nombreuses fois aux toilettes (preuve que ça a marché). Pendant plusieurs années, je ne l'ai pas faite. Et puis, il y a trois ans, je me suis lancée. Sans rentrer dans les détails, on avale du *ghee* (beurre clarifié) avec une Thermos d'eau chaude au coucher, et on passe donc une partie de la nuit aux toilettes. Rien de si terrible, finalement...

Cette année, plus encore que les autres fois, j'ai ressenti l'« après-purge ». J'étais devenue une nouvelle personne comparée aux trois premiers jours, où je ne pouvais pas lire dix minutes sans m'endormir. Tous les ans, c'est le même épuisement au début de la cure. Ici, en Inde, tout mon corps est secoué sous l'effet des massages et du changement de rythme. Mais je ne lutte plus, car je sais qu'au quatrième jour je revis. C'est récemment que j'ai compris ce qui faisait la différence entre ces dix jours et des vacances ordinaires. Au-delà du traitement, c'est le fait de ne plus avoir à penser à rien et d'être dans un cadre qui coupe des repères habituels. Jamais dans la vie ne nous est offerte la possibilité d'une déconnexion aussi profonde. À Somatheeram, une fois passée la porte, je mets mon cerveau en pause. J'aime savoir que ce lieu hors du temps existe et m'attend. Année après année, les jours se suivent et se ressemblent, et c'est cela, aussi, qui est ressourçant.

Où faire une cure ?

Dans le Kerala, en Inde, à Somatheeram. Le tarif évolue en fonction de la saison et du logement. En moyenne 1 700 € par personne pour dix jours, hors billet d'avion. somatheeram.org.

En Normandie, en France, au centre Tapovan. Le tarif varie selon la cure et la saison. Entre 750 € et 1 490 € pour cinq jours, hors hébergement, restauration, cours de yoga et transports. tapovan.com.

ASTRID DOERENBRUCH/PLAINPICTURE. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

Un week-end d'ayurvéda chez soi

Vous avez trois jours sans contrainte devant vous ? Voici comment les transformer en mini-cure détox, inspirée par cette "science de la vie", née il y a cinq mille ans.

« Pour atteindre un équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel, les grands maîtres ont mis en place des outils (yoga, méditation, diététique...) plus que jamais utiles aujourd'hui », constate Farida Irani, praticienne d'ayurvéda, conférencière et fondatrice de la marque d'« aromathérapie ayurvédique » Subtle Energies[1].

LE MATIN

Levez-vous avant le soleil, pour être en phase avec l'énergie montante de la journée.

Commencez par avaler un verre d'eau chaude infusée de gingembre, d'une rondelle de citron et de graines de cumin, de coriandre et de clou de girofle. Option encore plus détox : une cuillerée à soupe de *ghee* (beurre clarifié) dans l'eau tiède.

Positivez. En guise de méditation, Farida Irani invite à répéter des affirmations. Trois fois à haute voix, trois fois un ton plus bas, trois fois en chuchotant et trois fois dans votre tête. Par exemple : « Je m'aime inconditionnellement. J'aime qui je suis. Je ne me laisse pas guider par la peur. J'ai de la gratitude pour tout ce qui est bon dans ma vie[2]. »

Enchaînez plusieurs salutations au soleil en prenant soin de bien respirer par le nez, bouche fermée. Si vous souhaitez cibler le système digestif, vous pouvez y ajouter des torsions. Allongé sur le dos, genoux repliés, bras en croix, laissez tomber vos genoux vers la gauche et la tête à droite. Maintenez une minute, puis recommencez de l'autre côté.

Ne filez pas tout de suite sous la douche. « Dans la tradition ayurvédique, on se masse avec des huiles aux plantes avant la douche bien chaude, pour éliminer les toxines », explique Farida Irani. Effectuez des lissages énergiques des extrémités vers le cœur et profitez des bienfaits une petite demi-heure avant de vous laver.

Boudez le thé et le café lors du petit déjeuner, des excitants qui acidifient l'organisme. Misez sur des tisanes et préparez-vous un muesli plein d'énergie : grenade, banane, datte, noix de cajou, noix de coco râpée et graines germées de haricots mungo.

Profitez de la matinée pour faire une activité qui vous ressource (lire, jardiner...).

LE MIDI

Dégustez un *thoran*. Composez un repas avec des céréales et des légumineuses (riz et lentilles, etc.) et ajoutez-y des légumes cuits, des graines de moutarde anti-inflammatoires et digestives et de la noix de coco râpée, à la façon des *thorans*, plat typique du Kerala. Pour que votre digestion soit fluide, ne terminez jamais par des fruits, mangez-les en entrée ou gardez-les pour le goûter. Pour ce week-end de détox, faites l'impasse sur les protéines animales, plus difficiles à digérer, et buvez de l'eau chaude tout au long de la journée.

L'APRÈS-MIDI

Marchez ou nagez. Pour Kiran Vyas, le fondateur du centre Tapovan en France, la clé de la santé est de mettre son corps en mouvement.

LE SOIR

Mangez tôt, vers 19 heures, en évitant les crudités. Préparez-vous un bouillon de légumes, assaisonné de curcuma et de poivre pour l'effet anti-inflammatoire. Sélectionnez des légumes de saison ; en ayurvéda, il est important d'être en harmonie avec la nature. Si vous n'êtes pas inspiré, le site ayurveda-france.org regorge de recettes faciles.

« Massez l'intérieur de vos narines avec votre huile ayurvédique avant de vous coucher », recommande Farida Irani. En Inde, le *nasyam* fait partie de la détox. Concentrez-vous sur votre respiration et laissez-vous emporter par le calme.

1. Produits et protocoles de soin au Peninsula Spa, 19, avenue Kléber, 75116 Paris.
2. Tiré de « Méditation du matin, 10 affirmations pour se mettre de bonne humeur » de Jonathan Lehmann, sur YouTube ou sur jonathanlehmann.fr.

Massage maison

Huile universelle ayurvédique, **Cinq Mondes,** 150 ml, 42 €.

Huile Délhicieuse, **Taaj,** 100 ml, 22,40 €.

Huile au santal, **Tapovan,** 50 ml, 16 €.