

Massage ayurvédique

Né en Inde il y a plusieurs millénaires, l'ayurvéda signifie en sanscrit « science de la vie ».

Une science de la vie, basée sur la connaissance de soi, qui considère l'harmonie comme l'état naturel de l'homme; l'harmonie en soi, mais aussi avec le cosmos. L'ayurvéda est en fait plus qu'une science, c'est aussi une philosophie et un art de vivre qui regroupe des théories et des conseils pratiques pour se maintenir en bonne santé. Il s'agit d'un enseignement complet visant un rééquilibrage constant sur les plans spirituel, psychique et physique. A ce titre, le massage en est l'un des plus importants volets. Il n'y a pas un massage ayurvédique, mais des massages ayurvédiques. Difficiles à dénombrer, car certains ne sont pas répandus dans tout le sous-continent indien, mais localisés dans un seul état, ces massages seraient quand même quelques dizaines à être encore pratiqués aujourd'hui. Certains sont liés à des étapes de la vie: mariage, grossesse, enfance. D'autres se répartissent selon les huit branches de la médecine ayurvédique pour des objectifs très spécialisés: psychiatrie, ophtalmologie, anti-âge. D'autres encore s'adressent à différents publics: danseuses, lutteurs. La variété de ces protocoles de massages issus de l'ayurvéda n'a d'égal que la richesse des huiles et des préparations utilisées, toutes concoctées dans un but très précis: souplesse, beauté des cheveux, régénération cutanée, etc.



crédit photo : Institut Maxam.
Photographe : Douglas Py.

Pas un, mais des massages ayurvédiques

par Eric Coiho Bah,
fondateur de l'Institut de massage Maxam

Petite anthologie du massage ayurvédique

- **Abhyanga**: le grand classique. Un massage à l'huile glissant sur tout le corps. Relaxe et favorise l'assimilation.
- **Garshan**: effectué avec des gants en soie pour éliminer les toxines. Amincissant.
- **Hasthabhyanga**: soin des mains. Gommage aux plantes et massage à l'huile. Confort général.
- **Kansu**: pratiqué sur la plante des pieds à l'aide d'un bol en métal et du ghee (beurre clarifié). Équilibrant.
- **Khadikizhi**: avec des compresses de plantes bouillies dans un mélange de sucre, de froment et de lentilles. Excellent pour les problèmes de peau.
- **Navrakhizi**: des compresses chaudes de racines et de riz au lait qui parcourent le corps enduit d'huile médicinale. Contre la paralysie.
- **Padabhyanga**: sur les pieds. Gommage à la farine de lentilles suivi d'un massage à l'huile. Bien-être général.
- **Padaghat**: le masseur, suspendu à une corde, masse en profondeur avec ses pieds. Le massage préféré des pratiquants d'arts martiaux. Élimine les raideurs et enlève la fatigue.
- **Pagatchampi**: massage des jambes par pressions. Efficace pour les jambes lourdes.
- **Pichauli**: un quatre mains aux huiles chaudes. Bon pour les articulations.
- **Pizhichil**: pratiqué sur tout le corps par trois masseurs, l'un deux ayant pour mission de chauffer l'huile et d'approvisionner les deux autres (3 à 5 litres sont utilisés). Stimule le système immunitaire.
- **Shatishalipindsveda**: des compresses chaudes au riz au lait se déplaçant rapidement sur tout le corps. Assouplit la peau.
- **Shirobasti**: un litre d'huile tiède contenu dans un cylindre posé sur la tête du patient assis. Profondément apaisant.
- **Shirodhara**: le plus photogénique. Un mince filet d'huile chaude coule sur le front depuis un pot que fait délicatement balancer le masseur. Anti-stress.
- **Shirochampi**: le véritable massage de la tête. Frictions, pétrissages, pressions, en position assise. Pour la beauté des cheveux et le stress.
- **Udvertana**: un massage dynamique à la farine de pois chiche et aux herbes qui favorise la circulation. Détoxifiant.

SE FORMER & trouver un praticien

Il n'existe pas de fédérations rassemblant les praticiens de massage ayurvédique. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées de l'Institut Maxam dans notre carnet d'adresses p. 62.