

LA ROUTE DES INDES : MASSAGES DE TRADITION INDIENNE

Le rythme de plus en plus trépidant de notre vie professionnelle et personnelle le nombre sans cesse croissant d'informations qui nous parviennent ainsi que l'évolution au niveau alimentaire sont en grande partie la cause des bouleversements dans notre style de vie. Cette nouvelle façon de vivre se fera bien souvent au détriment de notre santé physique, intellectuelle et spirituelle. C'est pour cette raison que de nombreuses personnes sont à la recherche d'un nouveau style de vie, emprunt de plus de calme, d'équilibre et de santé.

L'AYURVEDA, UNE SOURCE D'INSPIRATION

L'Ayurveda est justement une source d'inspiration qui nous propose un mode de vie plus sain et équilibré. C'est un principe holistique qui englobe une nourriture plus saine, des techniques de relaxation physique (massages) et émotionnelle (yoga), ainsi qu'une manière de se comporter avec les autres et avec l'environnement. Il existe également une médecine ayurvédique. En Ayurveda, on ne peut être en bonne santé que si le corps et l'esprit sont à l'équilibre.



L'ORIGINE DE L'AYURVEDA

« Ayur » signifie *vie* et « Veda » signifie *connaissance*. L'Ayurveda est donc la connaissance de la vie. Les origines de l'Ayurveda se retrouvent en Inde et remontent à plus de 5000 ans.

Cette connaissance est depuis lors, transmise de génération en génération, de manière verbale. Il existe néanmoins des textes très anciens, souvent sous forme de poésie, présentés en 'Sutras' (petits fils) reliés entre eux pour former le métier à tisser de la connaissance.

LES PRINCIPES DE L'AYURVEDA

L'univers est constitué d'éléments fondamentaux : l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. En Ayurveda, il en va de même avec le corps. L'espace ou encore « éther » représente l'énergie cosmique. L'air représente tous les phénomènes de mouvement à l'intérieur du corps. Il permet l'apport de nutriments comme le rejet des impuretés. Il concerne aussi le mouvement des pensées. Le feu représente la transformation à l'intérieur du corps. C'est la chaleur indispensable

à la transformation et à la digestion des aliments. L'eau représente la fonction de dilution et d'assimilation. Nous y retrouvons l'eau, le sang et la lymphe, soit de 70 à 80% de notre poids. La terre représente la fonction de maintien, de structure et de stabilité. C'est tout ce qui représente la matière dense de notre corps.

LES DOSHAS

L'individu est constitué de ces éléments qui, en s'associant, deviennent les doshas, ceux-ci constituent la force de la vie et permettront au corps de se trouver en équilibre ou en déséquilibre. Il existe 3 doshas : **Vata, Pitta, Kapha**. C'est l'ensemble des trois qui permet la vie. Si l'une ou l'autre de ces forces se dérègle, l'ensemble de l'édifice de la vie humaine est ébranlé et laisse la place au désordre et à la maladie.

Vata vient de l'association de l'éther et de l'air. Il représente l'énergie vitale (le prana). Il gère les mouvements volontaires et involontaires du corps et de l'esprit. Il se loge au niveau de la tête et de l'aura.

Pitta provient principalement du feu. Il intervient dans toutes les fonctions de transformation du corps et des sens. On le perçoit au niveau digestif. Il se loge entre le cœur et le nombril.

Kapha procède de l'eau et de la terre. Il représente toute la stabilité de l'individu et ses racines. L'eau se situe sous le nombril. La terre se situe sous le bassin.

La médecine ayurvédique est avant tout une médecine préventive visant à maintenir l'être humain en bonne santé. Les techniques font partie intégrante des propositions faites au sujet pour atteindre cet objectif d'équilibre.

L'Institut Cassiopée vous propose une formation sur 4 jours, comprenant les massages de tradition indienne de la tête, des mains, des pieds au bol Kansu et du dos à la bougie.

PRÉSENTATION DE CES TECHNIQUES

Massage de tradition indienne de la tête

Cette technique courte et efficace permet d'éliminer les tensions musculaires et le stress. La technique crânienne, inspiré des techniques ayurvédique, est aussi agréable à donner qu'à recevoir. En quelques mouvements de base, on peut procurer du calme, de l'apaisement ou de la vigueur et de l'énergie.

Outre son effet relaxant ou stimulant, cette technique présente plusieurs vertus bénéfiques au corps et à l'esprit : elle favorise la circulation sanguine, dégage les sinus, diminue les maux de tête, apaise l'esprit et favorise la concentration, stimule la peau et le cuir chevelu, permet de mieux dormir. Elle calme les enfants aux tendances hyperactives et a un effet apaisant sur les personnes âgées et les handicapés.

Accessible à tous, la technique crânienne se pratique habillé, requiert peu de temps et s'organise dans presque tout environnement, sans huile. Alternant les mouvements plus doux et plus appuyés, elle présente une alternative intéressante au massage assis puisqu'elle peut aussi se proposer en Entreprise ou lors d'évènements. Cette technique est plus accessible que le massage assis, puisqu'elle est flexible dans la durée, l'intensité et les effets qu'elle procure.

Massage de tradition indienne des pieds

Cette technique équilibre les doshas et régénère les organes du corps par les points réflexes. Elle permet une relaxation profonde par des mouvements des doigts et à l'aide d'un petit bol en cuivre, le bol Kansu. Ce bol, en alliage de différents métaux, permet de réguler la température du corps.

Le massage indien des pieds au bol Kansu se présente plutôt sous la forme d'un cérémonial, qui débute par un « bain de pieds traditionnel », se poursuit par une technique manuelle des différentes zones (énergétiques et réflexes) du pied, et se termine par la technique au bol Kansu, afin de rééquilibrer les énergies. Relaxant pour le client, qui peut être assis ou couché sur le dos...et pour le praticien qui s'installe confortablement face aux pieds de la personne.

Massage de tradition indienne des mains

Les mains s'expriment, agissent, reflètent la plupart des émotions. Nous nous en servons tous les jours pour accomplir des tâches banales ou nobles. Quelle que soit notre occupation, notre activité, elles accumulent énormément de tensions. En prenant conscience de ses mains et en les soignant, on peut éviter bien des troubles : maladresses, déséquilibres, nervosité, angoisses...

Cette technique traditionnelle, très facile à proposer, s'adresse à un très large public (bébés, enfants, personnes âgées, malades ou handicapées, sur le lieu de travail,...). Elle permet une détente complète en massant les points réflexes et les énergies des éléments de la nature, présents dans le corps humain. La technique des mains, par la détente obtenue, peut donc avoir des effets bénéfiques dans la prévention de la maladie, la diminution de la douleur et du stress, l'amélioration de la qualité de vie.

Massage de tradition indienne du dos

Cette technique sensuelle est une véritable invitation au voyage : elle allie douceur, effleurages et pétrissages à des mouvements larges, fluides et enveloppants. Elle se pratique à l'aide des mains, des pouces et des avant-bras.

La bougie, composée de cire végétale ou de cire d'abeille, diffuse non seulement des senteurs aux vertus relaxantes, permettant à l'esprit de s'évader et au corps de relâcher ses tensions, mais elle offre également une cire qui nourrira la peau en profondeur, et donnera l'impression de rester dans un cocon de chaleur et de volupté... La cire offre une expérience unique au praticien comme au client, car elle pénètre moins vite que l'huile de massage et reste comme une pellicule chaude sur le dos du massé.

Tout au long de cette technique, le praticien pourra ainsi travailler la matière et sculpter le dos du client. Ce moment de relaxation permet de développer sa perception sensorielle, d'évacuer le stress, de dénouer les tensions ainsi que de détendre les muscles.

La bougie se transforme en une cire chaude et onctueuse que l'on verse délicatement dans le creux de la main ou directement sur la peau pour une technique toute en douceur.

Ces 4 techniques viennent enrichir le panel du praticien en massage bien-être. Les 3 premières s'adaptent facilement en entreprise et elles sont toutes facilement accessibles à toute personne souhaitant découvrir l'Univers de la Tradition Indienne.

Michel Van Breusegem