



OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 6

Mai 2007

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 Paris
apma-paris@wanadoo.fr Site : <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès
Fondateur : Swami Yog-Anand Bharati
swamijiapma@yahoo.fr Site : www.massage-ayurvedique.com

EDITO : Inde du sud, berceau de l'Ayurvéd

Bonjour à tous,

Des saris sur la mer en guise d'introduction : ce mois-ci, dans *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris*, nous avons la grande chance d'avoir un article exceptionnel : une expérience de massage au Kerala, en Inde du sud ! Du vécu ! Un voyage aux origines...

Qui n'en a rêvé ? A l'APMA, nous avons la mer, en France, au Barcarès, et désormais, un ashram ayurvédique se prépare en Inde, à Bénarès.

En attendant, pour masser presque aussi bien que les Indiens, une carte des marmas, ces centres d'énergie répartis sur tout le corps, nous aidera dans notre pratique. Et c'est le printemps, l'époque des nettoyages, on parlera du jeûne ; mais c'est aussi l'époque des rhumes quand on se découvre trop vite : des recettes à base de gingembre nous permettront de les combattre... Puis, la suite du résumé d'Ayurvéd pour continuer à nous instruire, et le désormais traditionnel coin poésie, pour rêver et méditer.

Bonne lecture ! Et attendez quand même la fin du numéro avant d'aller prendre vos billets pour l'Inde...

La Rédaction

Massage et Ayurvéda au Kerala



Clinique ayurvédique dans les cocotiers.

Impressions et sensations après 3 semaines de cure

"10h30, je m'enroule dans mon langui pour retrouver Rina, cette belle indienne qui me masse quotidiennement durant 1h30 depuis 12 jours.

- "The pressure is ok Madame?"

- "ok"

Un long et lourd filet d'huile aromatisée aux plantes médicinales me coule entre les cuisses, le long du dos, derrière la nuque, sous les bras. Le massage est doux, précis, puissant et revigorant. Quelques zones douloureuses se réveillent, précisant un stand-by énergétique arrêté là un jour, allez savoir pourquoi. Cela doit être le stress et la pollution de notre climat qui rendent si facile la corrosion de ce vaste circuit aux milliers de tuyaux à déboucher, nettoyer. Les nadis, dit-on en sanskrit. De tendres petits doigts ne pouvant que peu de choses contre ce type de catastrophes naturelles, ici, au Kerala, ce sont les pieds qui viennent au secours des mains. Plus énergiques et presque plus précis, les pieds de Rina glissent sur ma colonne, déroulent les intestins dans mon ventre, malaxent mes épaules, écrasent mes bras, parcourent mon corps, étalent mes jambes sur le tapis frais. Pendue à sa corde, elle semble jouer avec ce corps amorphe et indocile sous ses plantes de pieds. Elle redessine la carte des nadis à l'aide de ses orteils, ses talons.



Le "foot massage"

Pile.

Face.

Le corps est lourd à retourner. Après une heure de pétrissage, Unni, le médecin prend la relève. 30 kg de plus et 10 pointures au-dessus, le travail commence. Mixte du massage de Rina et de postures de yoga, le corps cède sous la pression, craque, se détend, se libère.

La séance commence toujours par le traditionnel "foot massage" et continue ensuite avec le traitement spécifique au patient, par sessions de 5 jours. Massage à la poudre, "hot applications", dhara... le traitement s'adapte au patient. Le massage à la poudre consiste en un massage à quatre mains. Chacune d'un côté et très énergiquement, les deux masseuses étalent avec les mains la poudre de plantes aux vertus circulatoires. L'agréable peeling des premiers jours se transforme en récurage en profondeur sur le cinquième! Les "hot applications" se pratiquent avec de gros tampons artisanaux bourrés d'une mixture médicinale de plantes fraîches. Suivant les plantes employées, ce "tamponnage" énergétique du corps est très épuisant.



Dhara

Une séance de purification interne (absorption d'une huile aux plantes) marque une pause avant la dernière série : le dhara. Roi des massages où le corps disparaît sous un filet d'huile tiède, continu et irréal qui vacille au centre du front.

L'effet est hypnotisant. Le mental oublie le corps, le corps les émotions. La lutte est perdue et inutile. Les épaules, la nuque, la boîte crânienne et l'intégralité du corps s'abandonnent, fondent délicieusement comme une cuillerée de miel dans une tasse de tisane brûlante.

Après 3 semaines de cure, je conseille cette agréable et enrichissante expérience à tout le monde. Il faut prévoir de rester calme et de profiter de la plage, des cocotiers et des délicieux repas aux épices parfumées.



Breakfast, lunch, goûter, dîner, il n'y a pas d'heure pour en manger !



La plage

Une véritable pause pour le corps et l'esprit

La progression dans la cure est lente. Elle se fait par étapes. Le corps en bénéficie pourtant rapidement. Ces trois semaines de détente du corps profond, du mental et du corps subtil régénèrent et ressourcent en énergie. Mais la régénération passe par la fatigue, un profond besoin de repos, de sommeil, de calme, de lenteur, de réflexions, de sensations.

Les massages pratiqués par Unni avec le pied sont puissants et "violents" pour le corps. Ils ne sont pas recommandés à tout le monde. D'ailleurs, tous les corps ne peuvent pas recevoir ce type de massage, même si un grand nombre de personnes du troisième âge fréquentent la clinique chaque année pour les fameux bienfaits régénérants de la cure ayurvédique.

Réaliser un Pancha Karma quinze jours par an est un véritable équilibre offert au corps. Ce corps est bien plus résistant lorsqu'il sait que des vacances l'attendent, il fonctionne comme pour le moral.

Cette pause du corps est une pause de soi, propice à la réflexion, à la méditation. C'est idéal pour prendre du recul par rapport à la vie hyperactive, polluée et matérialiste que l'on mène en France. Être perdu au milieu des cocotiers, à manger sainement, sans obligation aucune que celle de vivre au rythme du soleil ajoute profondément aux bénéfices de cette cure. La même cure réalisée en France ne pourrait apporter ce côté dépaysant qui colore la rupture avec l'habitude, le quotidien...

La mer et les vagues, le climat chaud et aéré, la nourriture succulente et la gentillesse sincère des gens créent un véritable sentiment de paix qui permet de revenir zen et prêt à reprendre une vie parisienne avec plaisir. Dans mon cas, les contrastes me dynamisent et me poussent sans cesse à vivre des expériences intenses.



Baignade



Le tchaï

Enfin, la pratique du hatha yoga et de la méditation durant la cure en renforce énormément ses bienfaits. Les objectifs et la concentration sont de cette façon portés vers l'introspection, l'écoute de soi, le ressenti de son corps, de ses mouvements.

La clinique d'Unni a la particularité de s'adresser à une clientèle yogi, des personnes ayant une connaissance affinée de leur corps. Durant les massages, c'est une véritable coopération qui se met en place entre le masseur et le massé. Le corps ne devient plus que l'objet à « dociliser » et chacun y met toute l'énergie et la concentration qu'il peut.

Mieux vaut le savoir pour ceux qui s'intéresseraient à un tel travail sur leur corps, Unni travaille dans la force, il force le corps qui résiste au temps, aux émotions, au lâcher-prise. La confiance en son médecin est primordiale et la volonté de se libérer de ce corps qui nous empêche de nous épanouir est essentielle. Mais lorsque l'on sent quelque chose bouger, revivre au plus profond de soi, c'est effrayant d'abord et fabuleux ensuite. Raison pour laquelle entre deux massages, le repos est important et la séance de yoga que ce soit avant ou après le massage, prépare, échauffe le corps, mais l'aide aussi à récupérer. L'importance de la respiration dans ce travail est également facilitée par une concentration et des exercices de pranayama avant la séance.

Une cure thérapeutique

En réalisant une cure ayurvédique en Inde, suivie par un médecin indien, dans un lieu sérieux, le bien-être laisse place au soin thérapeutique. A plusieurs niveaux.

De par les nombreux entretiens avec le médecin qui vous suit tout au long de la cure et qui se rend toujours disponible si vous avez besoin de lui, si vous avez des questions à lui poser... Ainsi, dans un premier temps il apprend à mieux vous connaître pour adapter le traitement et suit votre évolution avec celle du traitement.

Les bienfaits de ces cures ayurvédiques me suivent plusieurs mois après mon retour. Je sens mon corps beaucoup plus malléable dans ma pratique du yoga. Des zones insensibles jusque-là se réveillent entraînant toute une réaction en chaîne sur l'axe général. Ce sont les appuis qui changent, le ressenti, la qualité même des postures qui me permettent d'en mesurer et prolonger les bénéfices. Après une cure le corps n'a pas fini de travailler. D'ailleurs, une fois en France, je continue un travail plus doux avec mon ostéopathe.

Mais cette dernière expérience a été pour moi plus que ça, car elle m'a révélé les pouvoirs « miraculeux » du massage sur les tissus.

Le massage à la poudre aux pouvoirs drainants d'une part. Il agit véritablement sur la silhouette et l'on voit ses jambes s'affiner de jour en jour. Plus surprenant encore, en assouplissant les tissus, le massage fait disparaître les vieilles cicatrices. Particulièrement celles qui ne sont pas lisses et rendent toute une partie du corps insensible au toucher. Et bien ça, il faut le voir pour le croire, vous avez vraiment l'impression d'avoir la berlué lorsque vous vous en rendez compte !!!

Kovalam

Cette ville au sud du Kerala, près de Trivandrum, l'aéroport international, n'est pas le lieu que je préfère. J'y ai même atterri par hasard et j'y suis retournée avec les mêmes a priori. Mais après trois semaines, je ne peux faire d'autre reproche à cette Mecque du massage ayurvédique que celui d'attirer les touristes. Mais c'est aussi l'occasion de faire de belles rencontres grâce à un intérêt commun pour l'Ayurvéda, le yoga, l'Inde.



Cure de lait de coco sur la plage

Autre avantage, on trouve tout sur place. Tout est charmant. Il est facile de s'isoler et c'est à 40 mn de l'aéroport. On trouve des hôtels toutes gammes, les moins chers sont très bien. Ainsi, on peut prévoir deux semaines de vacances on ne peut plus reposantes pour un peu plus de 1000 €. Là-bas, on se sent tellement bien, que de toute façon, on n'a besoin de rien ! Les sens sont comblés par le massage, la nourriture, les odeurs, la beauté des lieux, la découverte, la curiosité, le contact, la douceur, l'humeur, l'humour, la légèreté et la simplicité de la vie qui la rendent beaucoup plus profonde.

Karma

Un jour, un moine cheminant vers son monastère passe devant un verger.

Là, un homme semble être dans la détresse au pied d'un arbre.

Le moine s'approche et demande :

- *"Pourquoi pleurez-vous ?"*

- *"Je pleure sur dix ans de travail perdus, un marchand peu scrupuleux m'a vendu des graines de ce fruit jaune alors que je lui avais demandé des graines de dattier".*

"Que vais-je faire maintenant pour faire vivre ma famille ? Je n'ai plus qu'à couper ces arbres et les brûler et mendier ma pitance".

- *"Donne-moi un de ces fruits, je vais en vanter les mérites au village, son jus est acide, mais aide à digérer les crudités et il contient la force du soleil..."*

Après avoir vendu tous ses citrons qu'il était le seul à avoir cultivés dans la région, le paysan devint riche et, qui sait, peut-être un peu plus sage...

Michel Le Poulain



Les marmas

La science secrète et millénaire des marmas est la clef du massage ayurvédique.

Le massage ayurvédique traditionnel est fondé sur la connaissance yogique du corps et l'expérience subtile des 108 marmas, semblables aux points d'acupuncture, et qui sont reliés par les mouvements du masseur.

Marma, mot sanscrit, qui signifie secret, caché, est un lieu de jonction ou de rencontre des cinq principes organiques : ligaments, vaisseaux, muscles, os et articulations.

Ces points sont des sièges de l'énergie vitale ou prana.

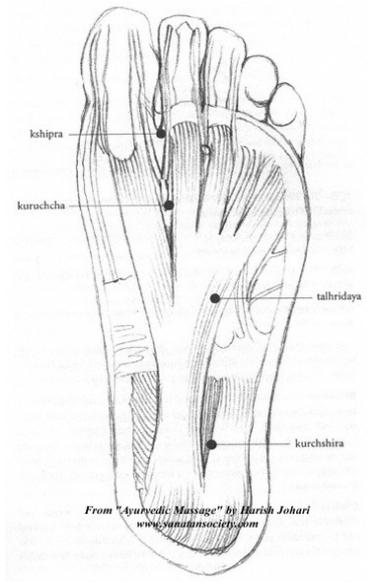
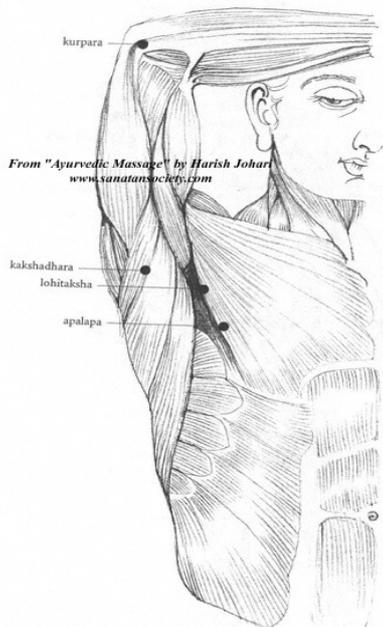
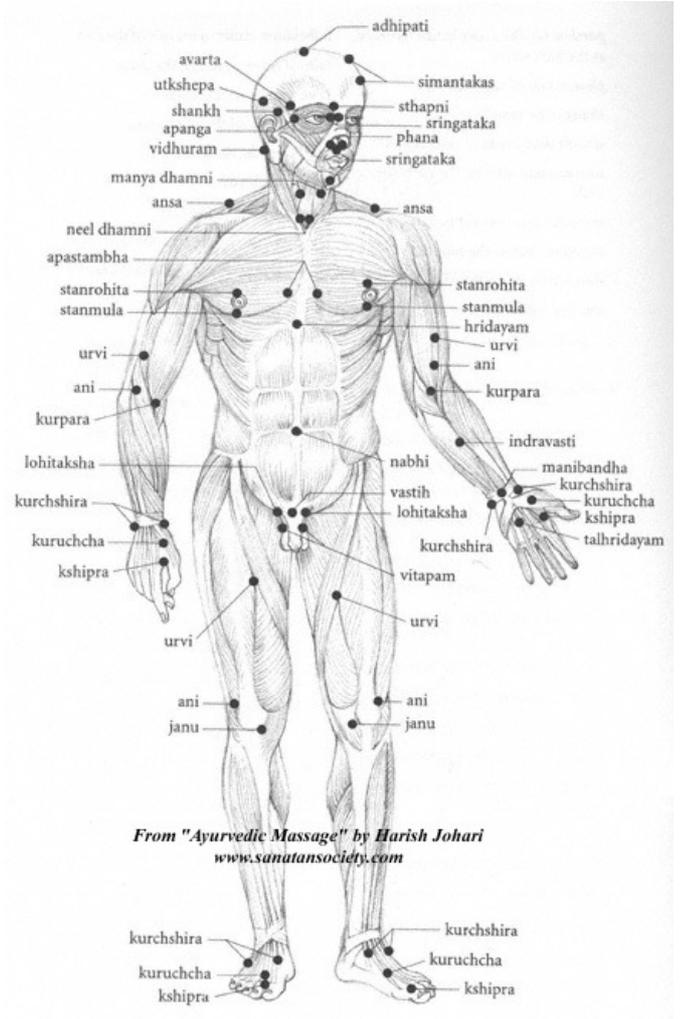
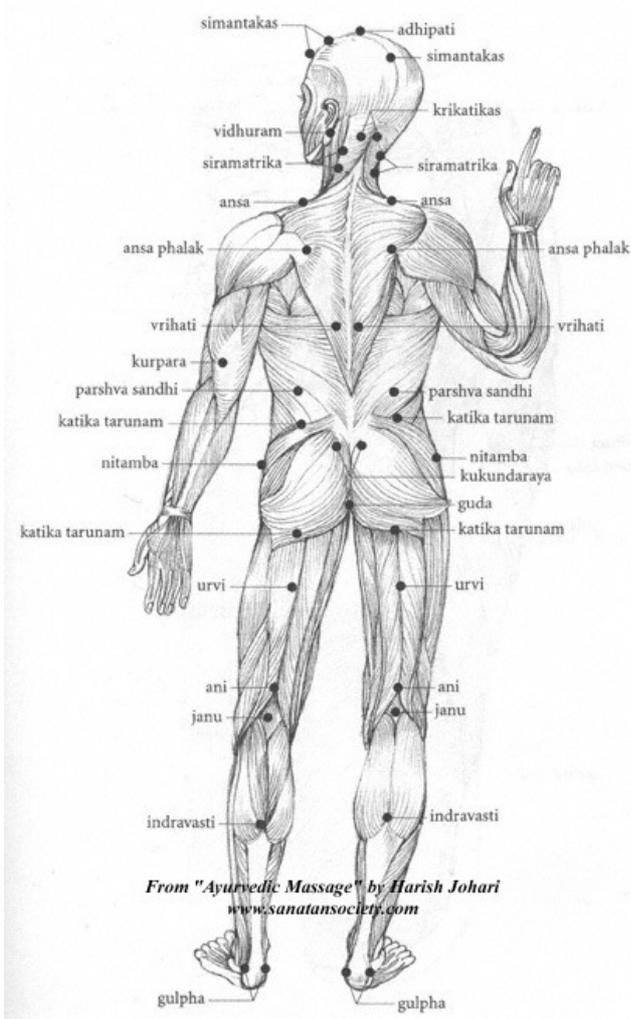
Situés dans le corps subtil, les marmas sont de véritables ponts entre le corps et la conscience. On dit qu'ils sont très palpables pour un masseur expérimenté.

Leur stimulation permet de travailler sur les douleurs, les blocages chroniques et la circulation des énergies dans tout le corps.

Voici les 4 catégories de marmas :

- les shakha marmas : marmas des bras et des jambes
- les pristha marmas : marmas du dos

- les jatrundhva marmas: marmas du cou et de la tête
- les madhyanga marmas : marmas de l'abdomen, de la poitrine et du thorax



Résumé d'Ayurvéda (suite) : les dhatus

Le mot "Dhatu" vient d'une racine signifiant « SOUTENIR » (trame ou tissus). L'essence nutritive de chaque Dhatu est extraite par le suivant. Chaque étape produit des Upadhatus (tissus secondaires) et les Malas (déchets) dont chacun a son propre travail :

- les fèces donnent la force au colon,
- l'urine maintient l'équilibre des fluides du corps,
- la sueur lubrifie la peau, contrôle la chaleur et l'équilibre des fluides.

LES 7 DHATUS :

RASA : Chyle ou plasma, "la sève du corps", liquide nutritif qui se déplace sans cesse, baignant chaque cellule.

RAKTA : Le sang qui revigore l'organisme.

MANSA : Chair et muscles, qui protègent.

MEDA : Graisse qui lubrifie.

ASTHI : Ossature qui soutient.

MAJJA : Moëlle des os, moëlle épinière, matière grise.

SUKRA : Fluide reproducteur.

OJAS provient de Sukra ; c'est une forme d'énergie grossière qui permet à TEJAS, forme d'énergie plus subtile, de se projeter dans le corps.

OJAS CONTROLE LE SYSTEME IMMUNITAIRE.

Michel Le Poulain

L'argousier

Il y a 800 ans déjà, Gengis Kan, chef suprême des Mongols, consommait de l'argousier pour fortifier son corps.

L'argousier est un arbuste qui produit des baies, il est présent en Europe, en Russie et en Chine. Plus les conditions climatiques sont rudes, plus l'argousier développera une résistance exceptionnelle en concentrant davantage ses substances nutritives et protectrices.



Baies d'argousier

En Mongolie, on consomme toujours les baies d'argousier en soupe et en jus, riche en vitamines A, C et E.

Selon la médecine chinoise, cet arbuste aurait une action bénéfique sur le taux de sucre dans le sang, mais aussi sur l'estomac, le cœur, les vaisseaux sanguins ainsi que sur le système immunitaire.

L'huile végétale extraite des graines de la baie est peu visqueuse. Appliquée sur la peau, elle prévient du vieillissement grâce à ses acides gras insaturés (omega 3) et grâce à la propriété anti-oxydante de la vitamine E. Cette huile est donc un excellent régénérant. La vitamine C, puissant anti-oxydant, est présente dans le jus de baies, mais pas dans l'huile des graines.

Alors, l'argousier à boire ou l'argousier pour se masser... pourquoi s'en priver ?

Antoine Mignot

Nettoyage de printemps : Le jeûne

Le jeûne est une pratique ancestrale recommandée par de nombreux systèmes médicaux traditionnels (médecines ayurvédique et chinoise notamment) et de nombreuses religions : cela n'est évidemment pas par hasard.

Le jeûne consiste en l'abstention de toute nourriture solide pendant un temps variable pouvant aller d'une journée à plusieurs semaines.

Le principe du jeûne est le suivant : les organes digestifs étant mis au repos, l'organisme vit sur ses réserves et se met sur le programme "élimination" : les toxines accumulées dans les tissus sont progressivement éliminées.

Cette pratique a, au cours des siècles, été plus ou moins délaissée, au fur et à mesure que le niveau de vie s'élevait, pour tomber totalement dans l'oubli au 19^{ème} et au 20^{ème} siècle en Europe occidentale. Et puis, à la fin du 20^{ème} siècle, avec l'apparition des médecines dites "alternatives", on assiste à un regain d'intérêt pour le jeûne.

Parallèlement, au début du 20^{ème} siècle, aux Etats-Unis, Herbert Shelton, docteur en sciences et en philosophie, réalise des travaux importants sur la physiologie de la digestion et du jeûne et développe et fait connaître au public une méthode de santé qui existait déjà mais était peu connue : l'hygiénisme.

L'hygiénisme est une méthode de santé préconisant notamment la pratique des combinaisons alimentaires et, bien sûr, des jeûnes lorsque l'état de santé du patient le nécessite.

Shelton ouvre une clinique aux Etats Unis dans laquelle de nombreuses personnes sont venues pratiquer des jeûnes sous sa surveillance, notamment Martin et Dina Gray (Martin Gray est l'auteur de *"Au nom de tous les miens"* et de nombreux autres ouvrages).

Il avait observé que les différentes catégories d'aliments : protéines, féculents, légumineuses, fruits doux ou acides, ne doivent pas être associés au hasard dans un même repas. Par exemple, l'association protéines + féculents (le classique steak-frites cher à de nombreuses personnes non végétariennes) est difficile à digérer car les protéines se digèrent en milieu acide et les féculents en milieu alcalin. La digestion d'un tel mélange sera donc "laborieuse" et générera des toxines qui ne seront pas assimilées, stagneront dans le tube digestif ou passeront dans le milieu intérieur sans être utilisées.

A partir de ces observations, il a donc élaboré un certain nombre de menus-type, dans lesquels seules des catégories alimentaires compatibles sont préconisées : les combinaisons alimentaires. Selon Shelton, la cause unique de toutes les maladies quelles qu'elles soient est l'augmentation du niveau toxémique de l'individu, et le rôle du jeûne est de faire baisser la toxémie.

Il est à noter que l'hygiénisme se distingue de la naturopathie en ce sens que la naturopathie préconise un certain nombre d'aides, de produits naturels pour aider un patient souffrant d'une pathologie alors que l'hygiénisme estime que la seule pratique des combinaisons alimentaires et du jeûne, associée bien sûr à un mode de vie adéquat (éviter le stress, se ménager suffisamment d'heures de sommeil, notamment), suffit à maintenir un patient en bonne santé.

Il est important d'apporter une précision, car il y a souvent confusion : le but du jeûne n'est pas de maigrir (pour cela un séjour en thalassothérapie fait tout à fait l'affaire), même si, par la force des choses, il y a perte de poids. Le but du jeûne est de faire baisser le niveau de toxémie, d'éliminer tous les métabolites inutiles accumulés dans les tissus, afin de prévenir les maladies graves et de guérir, ou au moins d'améliorer un problème de santé.

La perte de poids, si elle est inévitable, n'est qu'un bénéfice secondaire du jeûne. On a d'ailleurs souvent remarqué qu'un jeûneur, dans les semaines qui suivent la "remontée", retrouve son poids d'équilibre ; on a même vu des maigres grossir après un jeûne, suite à une normalisation du métabolisme.

Il existe différentes catégories de jeûnes :

- le jeûne hydrique dans lequel seule de l'eau est bue,
- le jeûne au jus de fruits et de légumes et au bouillon de légumes et infusions, qui est un compromis pouvant satisfaire ceux qui ne se sentent pas prêts à aborder un jeûne hydrique.

Actuellement de nombreux stages de jeûne sont proposés, de toutes sortes, certains proposent par exemple d'associer la pratique du jeûne à celle de la randonnée pédestre, il s'agit alors dans ce cas le plus souvent d'un jeûne au jus et non d'un jeûne hydrique.



Randonnée le long du ru de Buzot, en Forêt de Marly
(sans jeûne ce jour-là...)

Les modalités de pratique du jeûne sont les suivantes : il doit être précédé d'une "descente" de quelques jours, au cours de laquelle la ration alimentaire est progressivement diminuée, et les différentes catégories d'aliments progressivement supprimées (par exemple, pour les non végétariens il convient de supprimer la viande et les protéines animales au moins trois jours avant le démarrage du jeûne proprement dit). Puis, après le jeûne, il y a une "remontée", dont la durée doit être au moins équivalente au nombre de jours de jeûne proprement dit, car la sécrétion des enzymes digestifs se remet progressivement en route. Au cours du jeûne, il peut y avoir des manifestations de "détoxination" désagréables, du type migraines, vomissements, transpiration, tachycardie, ou résurgence d'un ancien symptôme que l'on croyait terminé, éruptions de boutons par exemple, mais quel plaisir de retrouver un corps sain, allégé, souple et dynamique !

Les périodes de l'année les plus favorables pour un jeûne sont le printemps et l'automne. En effet, l'organe dont le fonctionnement est le plus intense au printemps est le foie.

Il y a des différences notables entre les approches ayurvédique et hygiéniste de l'alimentation. Trois exemples :

- Shelton déconseille certaines combinaisons alimentaires et en conseille d'autres, alors que l'Ayurveda mélange allégrement les saveurs et les différentes catégories d'aliments,
- l'Ayurveda préconise une alimentation spécifique en fonction du dosha du sujet, alors que la notion de spécificité individuelle est, à ma connaissance, inconnue de l'hygiénisme,
- l'hygiénisme ne connaît pas les six saveurs et très peu les épices.

Par contre, les médecines ayurvédique et chinoise se ressemblent beaucoup ; par exemple, l'Ayurveda reconnaît six saveurs et la médecine chinoise, cinq. Par ailleurs, l'Ayurveda est un système de santé complet, alors que l'hygiénisme est surtout axé sur l'alimentation.

Mais ne serait-il pas intéressant et enrichissant que les praticiens des différentes approches thérapeutiques se rencontrent et confrontent leurs points de vue respectifs ?

Recettes pour faire face aux rhumes

Pour faire face aux rhumes, bronchites et maux de gorge, voici trois recettes toute simples de boissons chaudes « médicinales » (du livre d'Amadea Morningstar) :

"THÉ" EPICÉ AU GINGEMBRE FRAIS

Vata -, Pitta +, Kapha -

Pour env. 6 tasses :
 1 litre eau
 5 cm racine de gingembre frais
 miel (au choix)
 citron (au choix)



Faire bouillir l'eau.
 Eplucher le gingembre frais et le couper en petits morceaux.
 Lorsque l'eau bout, y ajouter le gingembre.
 Réduire le feu et laisser cuire entre 10' et 45' (selon un thé plus ou moins fort).
 Passer et, si l'on veut, y ajouter du miel (pour Vata et Kapha) ou du jus de citron (pour Vata).

Cette boisson est excellente pour stimuler Agni (feu digestif). Elle est efficace en cas de refroidissement ainsi que pour une circulation du sang et une digestion optimales.

"THÉ" AU GINGEMBRE

Vata +, Pitta +, Kapha -

Pour 1 tasse :
 1 ½ tasse eau
 1/5 cc gingembre en poudre
 miel (au choix)

Mettre l'eau à bouillir, puis la verser dans une tasse et y remuer le gingembre. Ajouter du miel, si l'on veut.

Remarque : C'est une boisson très réchauffante pour Kapha.
 Pour un Vata, elle est plus efficace si l'on prend de la mélasse à la place du miel.
 Elle est neutre ou bonne pour un Pitta si l'on ajoute du sirop d'érable et 2 petites cc de coriandre en poudre.

"THÉ" POUR LA DIGESTION

Vata -, Pitta --, Kapha -

Pour 2 tasses :
 3 tasses eau
 1 2/3 cc graines de coriandre
 1 2/3 cc graines de fenouil
 1 2/3 cc graines de cumin

Mettre l'eau à bouillir.
 Mettre toutes les graines dans un récipient, y ajouter l'eau bouillante par-dessus. Bien mélanger et passer.

Ce « digestif » peut être bu après chaque repas.

Tchin-tchin !

Danielle Lefort

Méditation au détour d'un roman...

En lisant " La fille de Merlin" de Jean Markale, j'ai trouvé ce joli poème :

" Sais-tu qui tu es
Quand tu dors,
Un corps, une âme,
Ou bien un repaire de perceptions ?
L'âme se lamente de ne pouvoir répondre...
Quelle est donc la place de l'âme ?
Quelle forme ont ses membres ?
Où s'épanche-t-elle ?
Quel air respire-t-elle ? "

Michel Le Poulain



Les étangs de la Bièvre, un dimanche de mars...