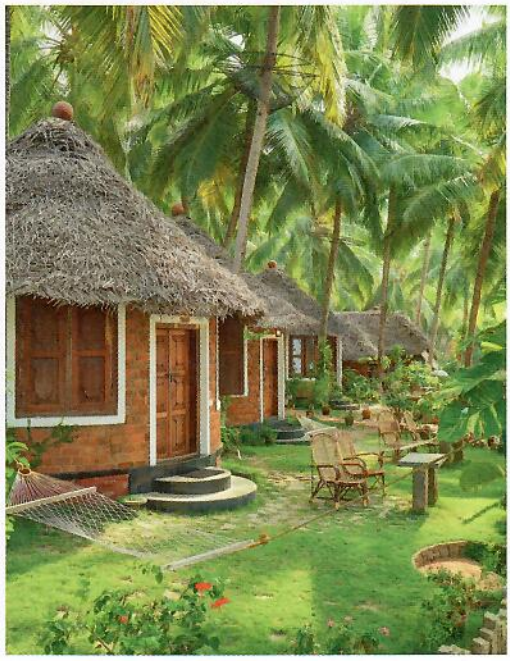
# Détente et harmonie au Kerala

**Une semaine de cure ayurvédique au Kerala, cela fait rêver, n'est-ce pas ? En quête de sérénité et d'équilibre, notre journaliste a tenté l'expérience, et est revenue profondément régénérée.**

TEXTE Laurence Pinsard PHOTOGRAPHIES Laurence Pinsard

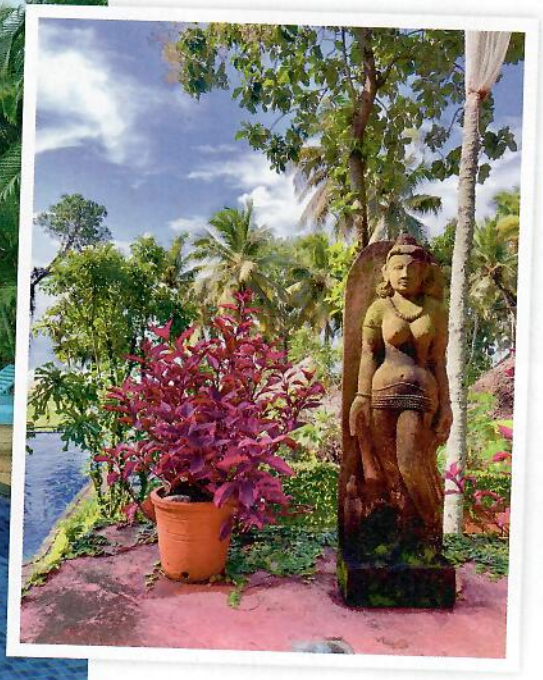


Ouvrir la porte de mon bungalow à l'aube. Me réjouir de la température, déjà clémente. Et commencer ma journée en m'émerveillant du ballet des pêcheurs sur la plage au son des vagues de la mer d'Arabie et d'une prière diffusée par un haut-parleur. L'Inde. *Mother India*. Sa chaleur. Son humidité. Son bruit. Son agitation. Bonheur pour moi d'être au Kerala, ce "pays béni des dieux", qui offre une diversité unique, mêlant des plages bordées de cocotiers et les célèbres *backwaters*, ces canaux et lagons sillonnant entre villages et rizières. Le Kerala est aussi le berceau de l'ayurvéda et du yoga. C'est la raison de ma présence ici. Perchée sur la falaise qui accueille le centre ayurvédique où je séjourne, je m'apprête à vivre une semaine de cure ayurvédique. Au-dessus de ma tête et tout autour de moi, une diversité d'essences d'arbres forme comme un écrin végétal ; un jardin tropical dans lequel sont disséminées toutes sortes de plantes médicinales. C'est beau et luxuriant.

Je sors de ma contemplation pour me diriger tranquillement vers ma première activité de la journée : une séance de respiration et méditation. Le *shala* (lieu de pratique) est en hauteur avec vue sur la mer. J'y viendrai chaque matin à 7 heures, pour une séance d'une demi-heure s'articulant autour de *kriyas* (exercices de nettoyage), de *pranayama* (exercices de respiration) et d'une pratique de méditation en silence d'une quinzaine de minutes, le tout agrémenté de mantras en début, milieu et fin de séance. Une pratique simple mais profonde, et une manière idéale de commencer la journée.

**L'ayurvéda, plus qu'une médecine ancestrale**

Arrivée la veille, j'ai bénéficié d'une réunion d'information au cours de laquelle m'ont été expliqués les grands principes de l'ayurvéda. Ce système philosophique et médicinal ancestral considère que l'Univers est composé de cinq éléments : l'air, le feu, l'eau, la terre et l'espace. Ces éléments sont également présents en nous et se manifestent sous la forme de trois *doshas* ou énergies : *Vata* (air et espace), qui correspond à l'énergie du mouvement, *Pitta* (feu et eau), à l'énergie de la transformation et *Kapha* (terre et eau), à l'énergie de cohésion. Chaque individu possède une combinaison unique de ces trois *doshas*, déterminant son état de santé et son bien-être. L'état de santé parfaite correspond à un bon équilibre des *doshas*. Si l'un d'entre eux s'accumule dans le corps au-delà de la limite souhaitable, le corps se déséquilibre et les problèmes de santé surviennent. Le but de l'ayurvéda est donc de rétablir puis de maintenir l'équilibre des *doshas* en utilisant diverses techniques telles que l'alimentation, l'exercice, la méditation, la phytothérapie et les massages, avec comme optique d'être en harmonie sur différents plans : physique, psychique, émotionnel et spirituel. Un beau programme ! La consultation avec un *Vaidya*, médecin ayurvédique, va permettre de déterminer ma *Prakriti* (constitution natale ou état d'équilibre) et évaluer mes éventuels déséquilibres, afin de me proposer un protocole adapté. Sans grande surprise, alors que mon séjour au Kerala suit la rentrée de septembre qui a été d'une intensité folle, je souffre d'un déséquilibre *Vata* qui se manifeste sous la forme d'un état de stress et de fatigue assez avancé… Je suis heureusement au bon endroit pour remédier à cela.

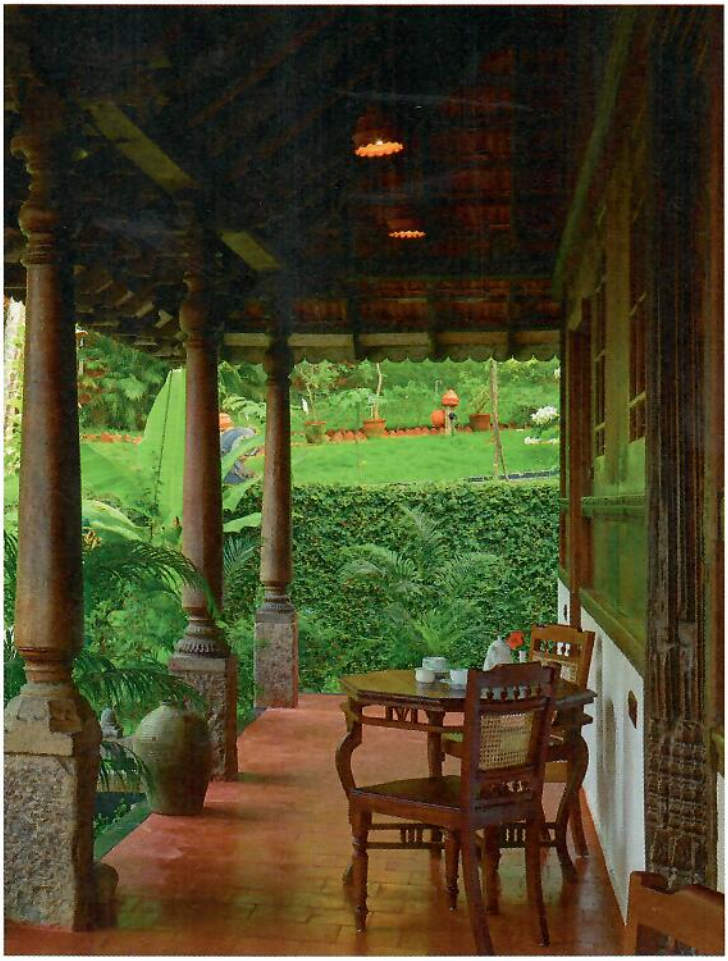


« Je souffre d'un déséquilibre Vata qui se manifeste sous la forme d'un état de stress et de fatigue assez avancé. »

### cure de régénération

que je ne suis là que pour une semaine, je vais ficier d'une cure de régénération. Les cures peutiques ne sont en effet proposées qu'aux onnes qui séjournent au moins deux semaines. programme quotidien : deux heures de soins orels, une alimentation végétarienne et ayurvédique tée à mon profil et du repos. Je peux aussi, si je le souhaite, participer aux séances de méditation et de yoga organisées plusieurs fois par jour. Mon médecin me prescrit également une cure de compléments alimentaires à base d'*ashwagandha*, une plante adaptogène réputée pour ses vertus à la fois relaxantes et tonifiantes.

Après la consultation, les soins. Chaque séance débute de la même manière, comme un rituel. Un mantra. De l'huile de sésame sur le corps. De la poudre d'une plante que l'on frotte sur la tête. Puis le ballet des mains sur le corps et la tête. Quatre mains. Deux thérapeutes. La sensation d'être véritablement et complètement "prise en main". Lors de ma première séance, l'attention est clairement focalisée sur ma tête. Il s'agit de calmer mon mental superactif et de m'aider à me détendre ! L'une des thérapeutes me dispense un *Shirotchampi* : elle me masse vigoureusement le crâne, le cuir chevelu, la tête, la nuque, les trapèzes et les épaules. Parfait pour évacuer les tensions et le stress. S'ensuit un massage *Abhyanga* : c'est un soin vigoureux réalisé sur les quatre côtés du corps, un massage complet qui traite le corps dans sa globalité en vue de le rééquilibrer, grâce à des manipulations bien précises et à l'utilisation d'huile de sésame tiède. Je reçois ensuite un *Kizhi*, un "massage" de tout le corps réalisé avec des

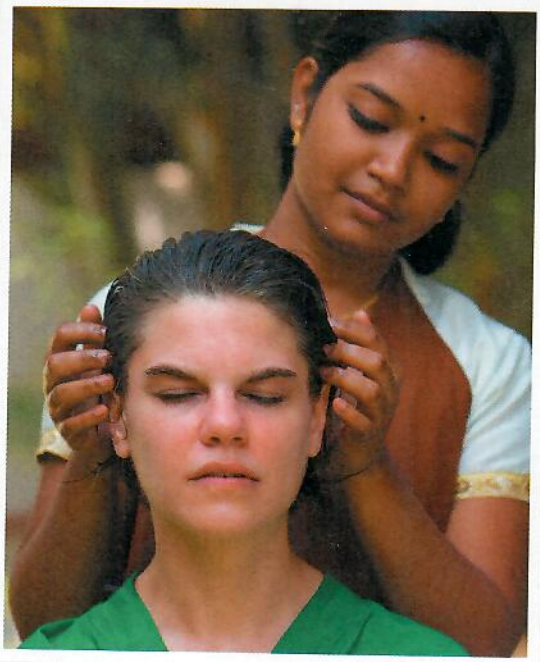


mpons en tissus remplis de plantes médicinales, sant à renforcer les systèmes circulatoire, immunitaire énergétique… Il permet aussi de diminuer les tensions douleurs articulaires et d'abaisser le stress et la rvosité. Après un délicieux massage du visage et un sque en mode "peinture de guerre", je reçois un *rodhara*. Pendant un moment assez long, un filet uile chaude est versé sur mon front, d'un côté à tre de ma tête, lentement et en continu. C'est un soin s profond, pas forcément facile à recevoir car il peut e déstabilisant, qui vise à nourrir le système nerveux profondeur, tout en apportant calme à l'esprit et aisement au corps. De toute évidence, un soin s adapté à mon état…

### tente en profondeur

fait, et de manière assez saisissante, je suis oyablement détendue dès le premier après-midi mon séjour ! Le reste de ma semaine s'écoule siblement, au fil d'une routine quotidienne quasi nuable : séance de méditation matinale suivie d'un tocole de soins de deux heures (la variété des soins incroyable et tous sont totalement adaptés, de telle te que chaque jour, je suis un peu plus détendue) puis euner sous la forme d'un buffet végétarien succulent. s après-midi sont consacrés au repos : sieste, ques brasses dans la piscine (avec vue panoramique a mer d'Arabie !) et, de temps en temps, une petite de sur la plage ou jusqu'au temple dédié à Shiva. 'active juste ce qu'il faut pendant la séance de yoga après-midi. C'est un cours de yoga Hatha dans la ée Sivananda, de niveau intermédiaire et dispensé ndienne", c'est-à-dire sans proposition d'adaptation. seignant est cependant attentif à chacun et se ace dans la salle pour proposer des ajustements. n de la journée s'écoule tranquillement jusqu'à ure du dîner. La nuit est déjà tombée. Le sommeil ppelle…

erme de ma semaine ayurvédique, je quitte le centre une sensation de satisfaction complète, et surtout, orps et un esprit profondément détendus. Ce bien- perdure dans le temps : à l'heure où j'écris ces s, quelques semaines après mon séjour, je bénéficie re de cet équilibre retrouvé, et j'ai renoué avec eur avec quelques routines yogiques et une pratique éditation plus régulière, qui soutiennent très inement cette harmonie retrouvée ! ★



« L'attention est clairement focalisée sur ma tête. Il s'agit de calmer mon mental superactif. »

### Partir

**Notre journaliste Laurence Pinsard était dans le centre Somatheeram au Kerala en Inde, avec Voyages intérieurs qui propose différentes formules pour profiter d'une cure ayurvédique :**

- **Cure ayurvédique en individuel, à partir de 8 jours. Départ à la date de votre choix et durée du séjour personnalisée.**
- **Cure ayurvédique en groupe, avec une thématique et accompagnée par un intervenant spécialisé sur une thématique autour de la spiritualité ou du développement personnel.**

**voyages-interieurs.com**