

Les massages Ayurvédiques

Pour qui et pourquoi

Bonjour à vous et bienvenue si vous êtes nouveau lecteur de cette série d'articles sur l'Ayurveda que je vous propose de partager.

Lors du premier article : L'Ayurveda, un art de vivre, nous avons vu l'histoire et ce qu'est l'ayurveda, un système de santé global et un art de vivre.

Nous avons également abordé au cours du 2e article : Energie-matière, selon l'Ayurveda, les principes fondateurs de l'Ayurveda : les 5 éléments, les 3 Doshas, la Prakriti et la Vrikriti, les 7 tissus, les 6 stades d'évolutions de la maladie.

Le 3e : Le massage Ayurvédique, traitait de la relation entre conscience-énergie et matière, et des bienfaits des massages ayurvédiques par rapport à l'empreinte de notre mode de vie contemporain sur notre santé.

Dans celui-ci, nous allons voir comment les massages s'adaptent aux différentes personnes et constitutions, les différentes familles de massages et leurs spécificités.

Des massages adaptés à la personne et sa constitution



A présent nous allons voir comment le massage ayurvédique s'adapte au tempérament de la personne, sa Vrikriti et ses Doshas dominants.

Massage pour Vata : En effet si vous êtes Vata, avec une tendance pour être sujet au stress, à l'anxiété, angoisse et peurs, extrémités froides, manque de souplesse des muscles, sciatique, constipation, peau sèche, ongles et cheveux cassants. Ici un massage lent et doux, avec quantité d'huile chaude vous aidera apaiser le mental et vous enraciner. Les parties du corps abordées avec plus de soin seront le crâne et le visage pour l'aspect mental, anxiété, tension nerveuse. Le ventre pour relâcher les tensions dues au stress et aux émotions comme la peur. Les jambes et les pieds pour la connexion à la Terre dans l'ici et maintenant.

Le type d'huile : une huile de sésame chaude et abondante pour contrecarrer les aspects froids et secs de Vata. L'huile de moutarde pour réchauffer, d'amande douce, de ricin. Pour nourrir et calmer l'hyperactivité.

Les huiles essentielles : Pour leurs aspects apaisants et calmants : lavande, petit grain, orange. Pour leurs aspects échauffants et enracinant : le cèdre, la cannelle (feuilles), l'encens, le gingembre.

Massage Pitta : Il s'agit d'apaiser le Feu : bien bâtis, bonne corpulence, tendance aux éruptions cutanées, excès de chaleur, remontées acides, diarrhée, maux de tête, eczémas... Un toucher doux, plus profond que pour Vata et adapté à votre corpulence et musculature pour apaiser en profondeur. Les frictions et mouvements échauffants seront appliqués avec parcimonie pour les Pitta. Les parties abordées en particulier seront le dos pour le relâchement des tensions musculaires, les jambes pour la circulation sanguine, et le ventre avec l'intestin grêle, l'estomac et le foie en pour les toxines, et le buste en lien avec le cœur et la sphère affective. Les yeux pour le visage.

Le type d'huile : Une huile de coco ou monoï en été, pour l'aspect léger, fluide et frais. Le tournesol et l'huile d'olive conviennent aussi. Le millepertuis pour apaiser le Feu.

Les huiles essentielles : des huiles aux senteurs florales et rafraîchissantes seront bienvenues pour apaiser le Feu. Les fleuries : Santal, petit grain, néroli, rose, bois de rose, géranium rosat, lavande. Les fraîches et digestives : menthe poivrée (avec précaution sur la peau!), coriandre, basilic sacré, cardamome. Le vétiver pour l'aspect apaisant de la Terre.

Massage Kapha : Le massage Kapha va être dynamisant et échauffant, pour contrecarrer l'humidité en excès. Profond et musculaire, il vise à augmenter les circulations sanguines, lymphatiques et énergétiques de la personne. Peu d'huile sera utilisée car la peau des Kapha en contient d'avantage naturellement. Les zones principales seront l'estomac, les poumons et les articulations où Kapha s'accumule sous forme de mucosité, ganglions lymphatiques surchargés. Le ventre pour relancer la vigueur du Feu digestif. L'aspect émotionnel des Kapha qui sont sujets à l'avarice, l'attachement, la léthargie, aussi les plus affectueux, aimant et doux, est à prendre en compte pour éviter que ces émotions restent stockées dans le corps. Cela est dû aux éléments Eau et Terre, Pour cela un massage fort et profond est préféré. Reçu régulièrement le massage ayurvédique sera un facteur principal de maintien et développement de la santé.

Le type d'huile : Une huile chaude et sèche comme le sésame, la moutarde.

Les huiles essentielles : Sujet aux sinusites en encombrements bronchiques, les huiles d'Eucalyptus, de camphre, de romarin, de thym, origan, marjolaine, cannelle, cèdre, orange, pamplemousse, gingembre, pour leurs

propriétés anti-mucolytiques, circulatoires et échauffantes.

Massages selon la saison

Selon le Dosha prédominant de la saison : le sec et venté de l'automne correspond à Vata, Kapha pour le froid et humide en hiver, et Pitta pour l'été. Par exemple l'aspect feu de l'été prendra du temps à s'installer chez la personne avec un aspect cumulatif des bains de soleil aux heures chaudes, des passages du froid climatisé à la chaleur de dehors, des barbecues et apéritifs alcoolisés successifs et Pitta rayonnera à son comble pour la rentrée. Pouvant se manifester sous forme de comportements de colères et irritations, de symptômes d'inflammation de la peau ou organique, préparant un terrain propice à accueillir une bronchite, une cystite, une tendinite... Le choix de l'huile et du type de massage en dépendra. Ici un massage doux et frais avec de l'huile de coco ou de millepertuis ou de l'huile spéciale Pitta, aux essences florales. Pour les huiles essentielles, la lavande pour le côté apaisant, la menthe poivrée pour le côté frais et régénérant, par exemple. Au contraire en hiver pour un Kapha à la toux grasse, en manque de soleil, le massage échauffant et vigoureux sera de mise avec un mélange d'huile de sésame chaude et de l'huile de moutarde.

Nous voyons que le massage et son huile seront également influencés par la saison et les humeurs dominantes chez le massé.

La famille des massages Ayurvédiques



Les massages ayurvédiques peuvent être classés en différents types selon qu'ils soient localisés sur une partie du corps ou sur l'ensemble du corps, ou par la particularité de leur procédé.

Par exemple, la famille des Basti sont des soins thérapeutiques où on laisse reposer l'huile médicinale qui est administrée sur la zone du corps à traiter. L'huile étant contenue par une pâte qui forme un contenant autour de l'endroit désiré.

Concerne les parties du corps :

- La tête : Shirodhara la coulée d'huile sur le front, Shirochampi, Shirobasti, Shiroabhyanga.
- Le système nerveux central : Shirodhara, Nasya (massage pour libérer les sinus et la respiration).
- Les yeux : Nétrabasti (nettoyage des yeux à l'huile de sésame).
- Le cœur : Hroudbasti, Basti du thorax.

- Les genoux : Nudhara, Nubasti.
- Le dos : Katibasti.

Concerne l'ensemble du corps :

- Massages Abhyanga : c'est le massage du corps entier à l'huile.
- Udvartana : massage détoxinant et amincissant à la farine de pois chiches.
- Pinda svéda : avec ses pochons de plantes, de riz au lait ou de sable pour chauffer le corps, stimuler la transpiration et l'élimination des toxines.
- Pichauli : massage à 4 mains à l'huile chaude.
- Shantala : massage pour les bébés.
- Padaghat : massage profond effectué avec les pieds du masseur !
- Pizzichili : le bain d'huiles.
- Marmatchikitsa : stimulation des points marmas, zones réflexes du corps.
- Pranathérapie ou Kundalini : massages énergétiques.
- Spécial femmes enceintes.
- Kansu : massage des pieds au bol en métal.
- Et bien d'autres ...

Toujours dans la grande famille des massages ayurvédiques, voici en détail les principaux les plus pratiqués en Occident :

Massage Abhyanga



Le massage Abhyanga fait partie intégrante de la médecine ayurvédique. « Abhyanga » signifie, littéralement, massage à l'huile de tout le corps. Ce massage holistique traditionnel venant de l'Inde est spécifiquement recommandé dans le cadre du système thérapeutique, pour une amélioration globale de la santé et du bien-être. En effet, l'abhyanga est la voie la plus directe pour harmoniser l'énergie vitale du corps, car l'abhyanga met en œuvre non seulement diverses techniques manuelles mais aussi les propriétés des différentes huiles, plantes ou arômes utilisés pendant toute la durée du massage. Il stimule la peau, les muscles, les circulations sanguines, lymphatiques, nerveuses et énergétiques. Pratiqué régulièrement il développe la concentration, l'intelligence, la confiance en soi.

L'une des caractéristiques de base du massage Abhyanga est l'accent mis sur le concept d'énergie (Prâna). De là, émerge une conscience de la nécessité d'un flux libre et harmonieux de l'énergie afin de rester en bonne santé ; les ruptures de flux énergétiques entraînent invariablement déséquilibres et maladies.



L'Abhyanga est la voie la plus directe pour harmoniser le Prâna et les Doshas du corps. L'Abhyanga met en œuvre non seulement des techniques de massage mais aussi les propriétés des huiles, des plantes, des arômes, etc. Le massage du corps entier libère l'énergie des marmas et permet sa circulation à travers les nadis et chakras.

Comme toute thérapie ayurvédique il ne devrait pas être administré sans la compréhension globale du corps et de l'Esprit comme le préconise l'Ayurvêda. Il doit être conseillé et personnalisé après un examen approfondi de la constitution et des déséquilibres en jeu chez chacun. Un ou deux week-ends de formation ne suffisent pas pour pratiquer ce massage dans les règles de l'art. Des connaissances de la philosophie ayurvédique sont nécessaires. Ce massage est à éviter en période de règles, excès de toxines Ama, en cas de fièvre, et terrain inflammatoire.

Shirochampi : Massage de la tête

Selon la tradition, en Inde, ce soin apaisant se pratique entre les membres de la famille de mère en fille. Shiro signifie la tête, et champi massage. Profond et doux, sur le crâne, le visage, la nuque et le cou, jusqu'aux épaules. Ce massage est très bénéfique car c'est dans la tête que se situent les portes des sens : la vue, l'ouïe, le goût et l'odorat, et le sens de l'équilibre ou de l'intuition, la connexion aux plans subtils par l'intermédiaire de la glande pinéale.



Relaxant, apaisant, il réduit le stress, la migraine, l'insomnie, augmente la concentration et la mémoire, renforce le cuir chevelu et rend la chevelure vigoureuse et brillante, éclaircit les pensées. Ce massage permet de lâcher les tensions nerveuses et mentales.

D'atteindre un état de paix et de sérénité profond.

Massage des pieds au bol Kansu

Relaxant, ce massage est traditionnellement donné pour apaiser l'excès de Pitta, effectué avec du Ghee, avec un ensemble de mouvements lents et profonds, d'autres plus fluides et doux sur des zones réflexes du corps. C'est le massage idéal pour les troubles de la vue et du sommeil de Pitta.

Shirodhara



La coulée d'huile sur le front. Ce soin est précédé par un shirochampi, massage de la tête, avant de recevoir une coulée d'huile tiède durant environ 20 minutes. L'huile peut être remplacée par de l'eau florale, de l'eau de rose par exemple pour les Pitta durant la saison chaude. Très apaisant pour le mental et le système nerveux, il permet de relâcher en profondeur et douceur les tracas de la vie et les effets du stress. La tête dans les nuages.

Pichauli : Le massage 4 mains

Profond, tonique et vigoureux, ce massage puissant est une expérience unique en son genre. La différence est toute aussi grande entre l'auto-massage et de recevoir un massage. C'est un massage vitalisant où l'énergie de deux praticiens qualifiés s'harmonise pour le plus grand bienfait du massé.

Cela demande d'accepter de perdre parfois ses repères avec le jeu des quatre mains, pour mieux se rassembler. Une expérience forte et intense.

Prâna thérapie : le massage énergétique par excellence

Appelée pranathérapie en Inde, c'est un soin énergétique proche du magnétisme ou du Reiki qui peut être pratiqué avec les mains, le souffle, les minéraux, les huiles essentielles, les sons ou mantras et visualisations.

C'est un toucher qui aide harmoniser la circulation énergétique dans les nadis et chakras, dans les différentes couches énergétiques de l'aura. Efficace pour dénouer les nœuds de circulations physiques et énergétique dans cette zone

particulière qui reflète nos sentiments, nos pensées, nos émotions. Pour cela, les qualités du praticien en terme de présence, de ressenti et d'intentions sont primordiales pour aborder ce soin. Ici le praticien se connecte aux énergies de la Terre, du Cosmos et du souffle (le Prâna, souffle vital) pour les canaliser et les communiquer au patient. Cela peut être à travers un toucher doux et sensible, avec ou sans mouvement, sur le corps ou au-dessus et autour du corps.

La pranathérapie peut faire l'objet d'un soin à part entière ou être une harmonisation énergétique reçue en complément d'un massage ayurvédique.

Marma tchikitsa

La marmathérapie est une stimulation par digitopuncture de points énergétiques du corps, points de croisement d'énergies, entre le corps et l'âme, en lien avec les tendons, articulations, nerfs, organes et muscles. Ils sont au nombre de 108 sur le corps. Le terme "marma" signifie secret, caché, énergie vitale. Ils sont localisés en surface mais se trouvent en fait en profondeur, dans l'organisme. Ce sont des zones de rencontre entre le corps, la matière et la conscience, et donc des points fragiles, très sensibles, à ne manipuler qu'avec prudence et justesse. Ce sont des portes que l'on doit pousser avec modestie et respect. L'intention et l'état d'être du praticien sont aussi importants que la justesse du toucher. Ce sont des points vitaux utilisés dans les sports de combats comme le Kalaripayat pour neutraliser et tuer l'ennemi efficacement. Et tout aussi efficacement utiliser dans la médecine et les massages des marmas pour réparer les blessures plus rapidement.

Durant le protectorat Anglais, les médecins en marmathérapie se faisaient couper les doigts pour ne plus exercer leur art. La famille du maharaja du Kerala a soutenu activement cette pratique ancestrale de manière cachée pour qu'elle puisse survivre.

Infos complémentaires Wikipedia : www.wikipedia.org

Comment recevoir des massages ayurvédiques

L'Ayurvéda préconise l'auto-massage quotidien, ou à défaut une ou deux fois par semaine de manière plus approfondie. Les Kapha sont plus enclins à être stimulés par le massage. Nous choisissons d'être massés en fonction de notre ressenti, de notre état corporel, affectif et mental, et de la période de vie que nous traversons. Un massage Abhyanga reçu tous les quinze jours peut être une merveille pour soutenir une personne en dépression, un changement de vie, la fin d'une relation, traverser un deuil, prendre soin de soi, s'offrir un moment de pause et de détente. Un massage type marmathérapie se reçoit deux à trois fois par an, aux changements de saison.

La qualité du massage reçu dépendra de la formation, de la pratique et aussi des qualités humaines du praticien. A vous de trouver des personnes qualifiées et passionnées par ce qu'elles font. Vous n'aurez bien souvent que le goût et pas la profondeur de l'Ayurvéda dans les spas et instituts de beauté. Préférez des centres ou praticiens spécialisés.

Notre périple à travers le monde merveilleux des massages ayurvédique touche à sa fin. Nous avons vu l'importance du toucher dans le développement psycho-affectif de l'humain, les particularités de l'Ayurvéda dans son approche personnalisée du massage. Tant au niveau de l'huile, du toucher, de la saison, du type de massage, du but recherché. Celui-ci devient thérapeutique en fonction de la régularité à laquelle il est reçu, en fonction également de l'intention donnée et de la qualité de présence du masseur et du massé. La famille des massages est grande et variés. Aussi il serait surprenant que vous ne trouviez chaussure à votre pied. J'espère que cet article vous a permis de découvrir, au moins mentalement, les massages ayurvédiques, et vous donnera envie de vous y essayer.